

Hilfsangebote außerhalb der Schule

Du bist in einer totalen NOTsituation? Du brauchst sofort Hilfe, sonst passiert was...

Telefon	Krisendienst Psychiatrie München und Oberbayern	0180-6553000
Telefon Notfallambulanz	Heckscher-Klinikum für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Deisenhofener Straße 28, 81539 München	089/9099-0

Du musst unbedingt mit jemandem chatten oder telefonieren?

„Nummer gegen Kummer“ Jugendtelefon	www.nummergegenkummer.de Mo-Sa; 14-20 Uhr	116111
Info-Telefon Depression	Deutsche Depressionshilfe	0800/ 3344533
Infofon	Telefondienst für Jugendliche, tgl. 18-22 Uh www.infofon.muc.kobis.de	089/ 1215000
Jugendberatung	Forum, Chats, Einzelchats, mails	https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html
INFO4MUX- Onlineberatung	Einzel-Chatberatung, tgl. 19:30- 21:30 Uhr	https://www.info4mux.de
Evangelische Telefonseelsorge	24h-Bereitschaft ts@ebt-muenchen.de (Mailberatung)	0800/1110111
Katholische Telefonseelsorge	24h-Bereitschaft	0800/1110222
Muslimisches Sorgentelefon	24h-Bereitschaft (dienstags auch auf Türkisch)	030-443509821

Du weißt nicht wohin du gehen sollst?

Suizidprävention und Hilfen in Lebenskrisen e.V. Die Arche	Mo-Fr 9-17 Uhr Saarstr. 5, 80797 München	089/334041
Münchener Insel: Krisen- und Lebensberatung	www.muenchner-insel.de Marienplatz Untergeschoss, 80331 München	089/220041

Informationen und Anlaufstellen im Internet

GeFühle Fetzen	https://www.gefuehle-fetzen.net/
Münchner Bündnis gegen Depression	http://www.muenchen-depression.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	https://www.deutsche-depressionshilfe.de
Netz psychische Gesundheit	https://www.psychenet.de
Ökumenische Notfallseelsorge München	https://notfallseelsorge-muenchen.de
Telefonseelsorge	https://online.telefonseelsorge.de