

1) Vorwort

(Stand: 14.09.2021)

Liebe Schüler*innen,

„Die Zahl der Menschen mit Depressionen steigt weltweit rasant. Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren 2015 rund 322 Millionen Menschen betroffen, 4,4 Prozent der Weltbevölkerung. Das waren gut 18 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor.“ In Deutschland sind laut derselben Studie der WHO 5,2% der Bevölkerung betroffen. Das wäre umgerechnet in jeder Klasse mindestens eine Person. (Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/73297/WHO-Millionen-leiden-an-Depressionen>, Artikel vom 23.02.2017, Abruf am 05.12.2019)

Wir als Schule möchten Ihnen gerade in der aktuellen Situation Unterstützungsmöglichkeiten bieten, wenn es im Leben mal nicht so rund läuft und man alleine nicht mehr weiterkommt. Sie finden hier sehr umfangreich schulische und außerschulische Ansprechpartner bei Depressionen, Angststörungen, sexualisierter Gewalt bzw. bei sonstigen Krisen.

Zu beantworten, ob man nun an einer Depression leidet, ist nicht immer ganz einfach. Was heißt eigentlich „depressiv sein“? [Hier](#) finden Sie einen Selbsttest der Deutschen Depressionshilfe, der Ihnen als Hilfestellung dienen kann, diese Frage für sich (oder Personen in Ihrem Umfeld) zu beantworten.

Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann (WHO).

Weitere psychische Symptome können sein:

- Selbstzweifel
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit
- Stimmungsanfälligkeit, Gereiztheit, Aggressivität
- Tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und -versuche

(Quelle: Die Staatliche Schulberatungsstelle in Bayern, ppp Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, 2019)

Vielleicht erkennen Sie Bekannte, Verwandte, Klassenkameraden oder sich selbst in dieser Beschreibung wieder, dann gibt es viele Möglichkeiten zu handeln. Das Wichtigste ist, dass der Betroffene Hilfe bekommt. Manchmal braucht man auch Unterstützung dabei, einer betroffenen Person zu helfen.

Wir als Schule möchten Sie dabei unterstützen. Sie können sich entweder direkt an die Beratungsfachkräfte an der Schule wenden oder außerschulische Möglichkeiten nutzen. Im unten angefügten Dokument/ in der unten folgenden Liste finden Sie zahlreiche Möglichkeiten und Stellen, an die Sie sich wenden können. Die Stellen sind nach Wohnort und Anlass sortiert. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich damit zurecht zu finden, wenden Sie sich gerne an ein Mitglied des schulinternen Beratungsteams.

2) Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|----|---|---------------------------|----|
| 1) | Vorwort | (Stand: 14.09.2021) | 1 |
| 2) | Inhaltsverzeichnis | | 2 |
| 3) | Innerschulische Beratungsangebote der FOSBOS Unterschleißheim | | 3 |
| 4) | Anlaufstellen für akute Krisen | | 3 |
| 5) | Außerschulische Beratungsangebote in der Stadt und im Landkreis München | | 4 |
| a) | Zentrale Dienste..... | | 4 |
| b) | Bei akuten Krisen und Suizidalität..... | | 5 |
| c) | Kliniken | | 6 |
| d) | Psychotherapievermittlung..... | | 8 |
| e) | Psychotherapeutische Ambulanzen..... | | 9 |
| f) | Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch | | 11 |
| g) | Online Beratungsangebote | | 12 |
| 6) | Beratungsangebote in der Stadt Unterschleißheim..... | | 13 |
| 7) | Beratungsangebote des Landkreises Dachau | | 13 |
| a) | Beratungsstellen Essstörung Landkreis Dachau..... | | 13 |
| b) | Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Dachau | | 14 |
| 8) | Beratungsangebote des Landkreises Erding | | 14 |
| a) | Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Erding | | 14 |
| 9) | Beratungsangebote des Landkreises und der Stadt Freising..... | | 15 |
| a) | Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis und Stadt Freising..... | | 16 |

3) Innerschulische Beratungsangebote der FOSBOS Unterschleißheim

| Name | Telefonnummer | E-Mail |
|---|--|--|
| Schulpsychologin: Frau König | 089/ 31605688-0 (Sekretariat) | Andrea.koenig@fosbos-ush.de |
| Beratungslehrkraft: Herr Kienle | 089/ 31605688-18 | Nikolaus.kienle@fosbos-ush.de |
| Jugendsozialarbeiterin: Frau Hadjiantoniou-Wolff | 089/3160-5688-19, 0176/ 16 72 09 11 | Jugendsozialarbeit@fosbos-ush.de |
| Vertrauenslehrkräfte (Sj. 2020/21): Frau Gerauer (BOS) Herr Büchner (FOS) | 089/ 31605688-0 (Sekretariat) | Carina.gerauer@fosbos-ush.de Julian.buechner@fosbos-ush.de |

4) Anlaufstellen für akute Krisen

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---------------------------------------|--|---|------------|
| Krisendienst Oberbayern | 0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) 24 Std täglich erreichbar www.krisendienst-psychiatrie.de | Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd auch mobil vor Ort | alle |
| Nummer gegen Kummer | 116111 www.nummergegenkummer.de | anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung | alle |
| Nummer gegen Kummer | 0800 111 0 550 | Elterntelefon; Mo-Fr 9-11 Uhr; Di/Do, 17-19 Uhr | Eltern |
| Nummer gegen Kummer | 089/ 116 111 | Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14-20 Uhr | Ki/Jgdl |
| Telefonseelsorge | 0800 1110111 oder 0800 1110222 www.telefonseelsorge.de | | alle |
| Rettungsdienst: 112 | | | alle |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | Tel. (bundesweit): 116 117 www.kvb.de | Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen | alle |

5) Außerschulische Beratungsangebote in der Stadt und im Landkreis Münchena) Zentrale Dienste

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|-----------------|---|------------|
| Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) Goethestr. 12 80336 München https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/ | 089/ 233-66500 | Tel. Erreichbarkeit: Mo bis Do 8:30-16:30; Fr 8-13:30 Uhr Schulpsychologische Beratung für SchülerInnen, Eltern und Lehrkräfte an städtischen Schulen in München Artikel: https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsaehigkeit-in-der-schule/ | Ki/Jgdl |
| Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis Infanteriestr. 7 80797 München http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1081559/ | 089/ 5589989-60 | Tel. Erreichbarkeit: Mo bis Do 8:00-12:00 und 13:30 bis 16:00 Uhr Fr 08:00 bis 13:30 Uhr Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte, insbes. staatlicher und privater Schulen in München Stadt und Landkreis | Ki / Jgdl. |
| Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (im jeweiligen Stadtviertel) http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/ | | Beratung bei Fragen des Familienlebens, Schulschwierigkeiten, Erziehungsfragen, Entwicklungsproblemen, Trennung/Scheidung, bei Fragen zur Gefährdung/ Schutz von Kindern und Jugendlichen Zuständige Beratungsstelle hängt vom Wohnort der Klient_innen ab. Diese kann man durch die Eingabe der Adresse ermitteln. | alle |
| AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Carl-von-Linde-Str. 40 85716 Unterschleißheim-Lohhof Email: eb.ush@kijuhi.awo-obb.de https://www.awo-obb-familie.de/einrichtungen-kinder-jugend-und-familienhilfe/beratungsstellen/557-beratungsstelle-unterschleissheim/start/ | 089/3106645 | Individuelle Beratung und Hilfe von Eltern, Kindern und Jugendlichen. Öffnungszeiten Sekretariat Mo.-Fr.: 9-16 Uhr | alle |

| | | | |
|--|--|---|------|
| <p>Sachgebiet seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) Schwanthalerstr. 69 80336 München</p> <p>https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/See_lische_Gesundheit_Kinder.html</p> | 089/ 233-66933 | <p>Tel. Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr; Mo & Mi 14-16 Uhr</p> <p>Kostenfreie Beratung (auch telefonisch) bei psychischen Problemen und psychiatrischen Erkrankungen von KiJu (bis 18J.) und Sorgeberechtigte aus München</p> | alle |
| <p>Beratungsstelle für psychische Gesundheit Im Klosterfeld 14 b 85716 Unterschleißheim</p> | <p>Telefon: 089 321 83 231 Fax: 089 321 83 253 E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de http://www.caritas-landkreis-muenchen.de</p> | | |

b) Bei akuten Krisen und Suizidalität

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|---------------|--|--|
| <p>Krisendienst Psychiatrie</p> | 0180-6553000 | <p>Tel. Erreichbarkeit tägl. 0-24 Uhr Aufsuchend (erst ab 16 J.): Mo-Fr 9-21 Uhr; Woe 13-21 Uhr Tel. Beratung, ggf. mobile Einsätze vor Ort (ab 16 J.), Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung.</p> | Ki/Ju/Ew/ Eltern |
| <p>Die Arche Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V. Saarstr. 5 80797 München</p> | 089/ 334041 | <p>Tel. Erreichbarkeit: Mo-Fr 9-17 Uhr Beratungsstelle</p> | ab 16 Jahre ab 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen |

| | | | |
|--|--|---|----------------------------|
| Heckscher Klinikum für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Deisenhofener Str.28 81539 München | 089/ 9999-0 | Sofortige stationäre Aufnahme bei akuten Krisen | Ki/Ju bis ca. 17 ½ Jahre |
| kbo Atriumhaus Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum München Süd Bavariastr. 11 80336 München | 089/ 7678-0 | Krisenambulanz, Akut-, Tages- und Nachtambulanz | Erwachsene |
| Münchener Insel Krisen- und Lebensberatung Marienplatz Untergeschoss 80331 München | 089/ 220041 | Mo-Mi, Fr 9-18 Uhr; Do 11-18 Uhr Niedrigschwellig, ohne Terminvereinbarung | Jugendliche, Erwachsene |
| Telefonseelsorge | 08001110111 (ev.) 08001110222 (kath.) 116123 Telefonseelsorge.de | täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei Mailberatung (Antwort innerhalb von ca. drei Tagen); Chatberatung (spontan bei Verfügbarkeit oder über Terminbuchung im Voraus) | jedes Alter |

c) Kliniken

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|--|---|--------------|
| Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo) Isar-Amper-Klinikum, Klinik München-Ost Vockestr. 72 85540 Haar | 089/ 4562-0 (zentrale Aufnahme) | In Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für Psychiatrische Versorgung; akut-allgemeinpsychiatrische Abteilungen, spezielle Stationen zur Krisenintervention und für die Behandlung von Depressionen, Doppeldiagnosen, Persönlichkeitsstörungen und psychosomatischen Erkrankungen | Erwachsene |
| Isar-Amper-Klinikum, Klinik München Nord Haus 7 Kölner Platz 1 80804 München | 089/ 412006-0 | Offene Sprechstunde Mo-Fr, 10-11:30 Uhr: allgemeinpsychiatrisch und suchtspezifisch, ohne Voranmeldung, alle Sektoren | |
| Ludwig-Maximilians-Universität Klinik und Poliklinik für Kinder- und | 089/ 4400-55911 (Klinik) 089/ 4400-55931 (Ambulanz) | Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung des gesamten Spektrums | bis 18 Jahre |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Nußbaumstr. 5a 80336 München | | psychischer Störungen; geschlossene Intensivstation für Jugendliche mit besonders schweren Erkrankungen und intensivem Behandlungsbedarf bei Eigen-/Fremdgefährdung | |
| Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nussbaumstr. 7 80336 München | 089/ 4400-55511 | Dienstarzt ist immer erreichbar | Erwachsene (ab ca. 17 ½ Jahre) |
| München Klinik München Schwabing Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8/1, Kölner Platz 1 80804 München | 089/ 3068-5700 (Sekt.) 089/ 3068-5702 (Leitung) | Stationäre Jugendlichen-Psychosomatik für alle seelischen Erkrankungen und akute Krisen, | 7 bis 18 Jahre |
| Technische Universität Klinikum Rechts der Isar Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8 Kölner Platz 1 80804 München | 089/ 3068-3540 | Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen; Tageskliniken | Ki/Ju (0 bis 18 Jahre, bei spezifischen Indikationen auch bis 21 Jahre) |
| Psychosomatische Poliklinik Langerstr. 3 81675 München | 089/ 4140-4313 | Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Erwachsenen | Erwachsene |
| Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Ismaninger Str. 22 81675 München | 089/ 4140-4241 (Patientenaufnahme) | Alle psychischen Störungen, z. B.: Affektive Erkrankungen, Angsterkrankungen, Borderline-Syndrome, kognitive Störungen aller Art, Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, Schlafstörungen | Erwachsene |
| Max Planck Institut für Psychiatrie Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie | 089/ 30622-1 (Telefonzentrale) | Diagnostik und Behandlung, u.a. affektive Störungen (Depressionen), Angsterkrankungen | Erwachsene |

d) Psychotherapievermittlung

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---|---|---|------------|
| Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) | www.kvb.de | Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; auch Überblick über telefonische Erreichbarkeiten | Ki/Ju/Ew |
| Terminservicestelle Psychotherapie (KVB) | 0921-787765-55030 | Mo, Di, Do 8-17 Uhr; Mi, Fr, 8-13 Uhr www.terminservicestelle-bayern.de Angebot für gesetzliche Versicherte, Unterstützung bei der Terminvereinbarung für die psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah) bei Psychotherapeuten | Ki/Ju/Ew |
| Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB | 0921-787765-40410 | Mo-Do 9-17 Uhr; Fr 9-13 Uhr s.o. (KVB); können Angaben über freie Therapieplätze machen | Ki/Ju/Ew |
| Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk) | www.ptk-bayern.de (Patienten & Ratsuchende / Psychotherapeutensuche) | Datenbank approbierter Psychotherapeuten (Kammermitglieder), für gesetzlich und privat Versicherte. | Ki/Ju/Ew |
| Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) | www.kvb.de | Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; auch Überblick über telefonische Erreichbarkeiten | Ki/Ju/Ew |
| Terminservicestelle Psychotherapie (KVB) | 0921-787765-55030 | Mo, Di, Do, 8-17 Uhr; Mi, Fr 8-13 Uhr www.terminservicestelle-bayern.de Angebot für gesetzliche Versicherte, Unterstützung bei der Terminvereinbarung für die psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah) bei Psychotherapeuten | Ki/Ju/Ew |

| | | | |
|--|-----------------|---|-----------|
| Psychotherapieportal und Therapeutensuche des Verbandes pro Psychotherapie e.V. | www.therapie.de | In diesem Portal finden Sie: <ul style="list-style-type: none"> • über 10.000 Psychotherapeuten, Psychologen und Heilpraktiker für Psychotherapie, Suche nach Postleitzahl und weitere Filterung nach psych. Krankheit und Therapieverfahren • Fragen und Antworten zu allem Wissenswerten zur Therapieplatzsuche • Psychologische Online Tests • Informationen zu Diagnosen und den möglichen Therapien Lebenshilfe und Ratgeber | Ki/Ju/Erw |
|--|-----------------|---|-----------|

e) Psychotherapeutische Ambulanzen

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---|------------------|--|------------|
| Centrum für integrative Psychotherapie (CIP) Rotkreuzplatz 1 80634 München | 089/ 130 79 330 | Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Verein zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie e. V. (VFKV) Lindwurmstr. 117 80337 München | 089/ 4524 166 50 | Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Institut für Therapieforschung (IFT) Leopoldstr. 146 80804 München | 089/ 3219 773-0 | Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 9-12 & 14-18 Uhr; Fr 9-16 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) | Ew |
| Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation GmbH (AVM) Kaiserstr. 14 80801 München | 089/ 388 8847-0 | Tel. Erreichbarkeit: Mo & Do 9-11; Di 14-16; Mi 16-18; Fr 12-14 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie GmbH (dgvt) Candidplatz 9, 1.OG 81543 München | 089/ 622 30 704 | Tel. Erreichbarkeit: Mo 11-13 Uhr; Mi, Do 14-16 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) | Ki/Ju/Ew |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| Münchener Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse (MAP) Rosenheimer Straße 1 (Müllersches Volksbad / 2. OG) 81667 München | 089/ 4414 1555 | Tel. Erreichbarkeit: Mo & Di 18.30-20.30; Di & Do 9-11.30 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie e. V. V. Schwanthalerstr.106 80339 München | 089/ 5024276 (Ew.) 089/ 5024276 (Ki/Ju/Fam) | Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12; Mo & Do 14-17 Uhr Mo 10-12 & 14-17 Uhr; Di, Mi & Fr 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Alfred Adler Institut München Widenmayrstr. 17 80538 München | 089/ 176091 | Tel. Erreichbarkeit: Di-Do 14-17 Uhr; Fr 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Ärztlich-Psychologischer Weiterbildungskreis (ÄPK) Hedwigstr. 3 80636 München | 089/ 272 3916 | Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie) | Ew |
| Deutsche Akademie für Psychoanalyse (DAP) e. V. Goethestr.54, 80336 München | 089/ 5396-74/-75 | Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 9-14 Uhr; Fr 9- 13 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie) | Ki/Ju/Ew |
| Psychotherapeutische Hochschulambulanz (Trauma-Ambulanz) für Erwachsene der Ludwig-Maximilians-Universität Leopoldstr. 44 80805 München | 089/ 2180 72 565 | Tel. Erreichbarkeit: Mo, Do 10-12 Uhr; Di, Mi 12-14 Uhr ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) bei Traumafolgestörungen | Ew |
| Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Eltern der Ludwig-Maximilians-Universität Leopoldstr. 44 80802 München | 089/ 2180 72 578 | Tel. Erreichbarkeit: Di 9-11 Uhr; Mi 12-14 Uhr; Do 10-12 Uhr Einzel- und gruppenpsychotherapeutische Behandlung von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und psychisch belasteten Elternteilen bzw. Bezugspersonen; | Ki/Ju/Eltern |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | Schwerpunkt: Verhaltenstherapie unter Integration körperorientierter, systemischer und achtsamkeitsbasierter Komponenten | |
|--|--|--|--|

f) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|--|---|--------------------------------|
| KIM - BERATUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN - München | https://www.kinderschutz.de/Angebote/Beratung-bei-sexuellem-Missbrauch/KIM 089-231716-9910 | Beratung für Jugendliche und Kinder | Jugendliche und Kinder |
| KIBS | https://www.kinderschutz.de/Angebote/Beratung-bei-sexuellem-Missbrauch/KIBS 089-231716-9910 | Jungen und junge Männer können in jedem Alter von sexualisierter oder häuslicher Gewalt betroffen sein. | Jungen und junge Männer bis 27 |
| Frauen Notruf + Online Beratung | https://frauennotruf-muenchen.beranet.info/ 089 - 76 37 37 | Beratungsstelle und Krisentelefon für Frauen* bei sexuellen Übergriffen und Gewalt | Mädchen und Frauen |
| Wildwasser München e.V. | info@wildwasser-muenchen.de 089-600 39 331 | Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen* und Mädchen* | junge Frauen |
| AMYNA e.V. | https://amyna.de/wp/ 089/8905745-100 info@amyna.de | AMYNA e.V. setzt sich in allen Arbeitsbereichen für den Schutz von Mädchen* und Jungen* vor sexueller Gewalt ein. | Bis 25 Jahre |

g) Online Beratungsangebote

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---|---|--|-------------------------------------|
| Online Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung | https://www.bke.de/virtual/ratsuche/nde/gruppenchat.html | Online Beratung für Jugendliche und Eltern | Jugendliche, Eltern |
| Nummer gegen Kummer | 0800 111 0 550 | Elterntelefon; Mo-Fr 9-11 Uhr; Di/Do, 17-19 Uhr | Eltern |
| Nummer gegen Kummer | 089/ 116 111 | Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14-20 Uhr | Ki/Jgdl |
| Youth-life-line.de | www.youth-life-line.de registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich) | Online Beratung bei Krisen und Suizidgedanken; Beratung durch Fachkräfte und Peers, falls gewünscht anonym; Erstanfragen werden innerhalb von drei Tagen beantwortet, danach innerhalb von einer Woche | Jugendliche |
| Onlineberatung Suizidprävention [U25] | www.u25-nuernberg.de | Online Peer-Beratung durch ehrenamtliche Jugendliche; in Krisen und Suizidgefahr | Bis 25 Jahre |
| Jugendnotmail | www.jugendnotmail.de - registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich) | Kostenlose online Beratung durch Fachkräfte bei u.a. folgenden Themen: Angst, Depression, Sucht, Mobbing, Sexualität etc. | Ki/Ju (jünger als 19 J.) |
| Nethelp4u.de | www.nethelp4u.de - registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich) | Jugendliche beraten Jugendliche: Online Beratung u.a. bei Ängsten, Sucht, Selbstmordgedanken, selbstverletzendem Verhalten oder bei Problemen in der Familie | Ju |
| „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ | 0800-3344533 www.deutsche-depressionshilfe.de | Hilfe bei Depression u.a. am Telefon, Online-Foren | Hilfe für Betroffene und Angehörige |

6) Beratungsangebote in der Stadt Unterschleißheim

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---|--|---|------------|
| Beratungsstelle f. psychische Gesundheit SPDI Im Klosterfeld 14 b 85716 Unterschleißheim | Tel. 089 321 83231 Fax 089 321 83253 spdi-schleissheim- garching@caritasmuenchen. de http://www.caritas-nah-am- naechsten.de | Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung von erwachsenen Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen sowie deren soziales Umfeld, die Angehörigen. | Erwachsene |

7) Beratungsangebote des Landkreises Dachau

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---|---|---|------------|
| SPDI Dachau Landsbergerstr. 11 85221 Dachau | Telefon: 08131 298-1400 Fax: 08131 298:1004 E-Mail: spdi- dachau@caritasmuenchen.d e | Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung von erwachsenen Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen sowie deren soziales Umfeld, die Angehörigen. | Erwachsene |
| Caritas-Zentrum Markt Indersdorf Am Bahnhof 2 85229 Markt Indersdorf | Tel. 08136-12900 Fax. 08136-129040 Email: czindersdorf@caritasmuench en.de | Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung von erwachsene Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen sowie deren soziales Umfeld, die Angehörigen. | Erwachsene |

a) Beratungsstellen Essstörung Landkreis Dachau

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|---|--|------------------------------------|
| Beratungsstelle im TherapieeneE Essstörung Dachau Jocherstr. 7 85211 Dachau-Etzenhausen | Tel.: 08131/339070 Fax 089/720136781 1 www.die-beratunosstelle.de | Beratungsstelle zum Thema Essstörungen | Kinder, Jugendliche und Erwachsene |

b) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Dachau

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|---|--|------------------------|
| Netzwerk gegen Missbrauch | https://www.landratsamt-dachau.de/familie-bildung-migration/jugend-familie/netzwerk-gegen-missbrauch/ | Infos für Kinder und Jugendliche Wenn du rund um das Thema sexuelle Gewalt Fragen hast oder dich einfach informieren möchtest, findest du hier Tipps und Antworten auf häufig gestellte Fragen: | Kinder und Jugendliche |
| N.I.N.A - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen | 01805 - 1234 65 Nina-info.de | Hier findest Du Informationen, Kontaktmöglichkeiten und anonyme Beratung zu den Themen: Miese Anmache, (Cyber-) Mobbing, Sexting, sexueller Missbrauch. | Kinder und Jugendliche |
| Trau dich! | www.Trau-dich.de | Hier findest du Infos rund um das Thema sexueller Missbrauch: Was ist zu tun, wenn jemand einem zu nahe kommt? Welche Rechte haben Kinder? Was tun bei Grenzverletzungen? Wem kann man blöde Geheimnisse erzählen? Wo kann man Hilfe finden? | Kinder und Jugendliche |

8) Beratungsangebote des Landkreises Erdinga) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Erding

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|---|---|------------------------|
| KIM - BERATUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN - | Info@kinderschutz.de 089-231716-9910 | Beratung für Jugendliche und Kinder | Jugendliche und Kinder |
| N.I.N.A - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen | 01805 - 1234 65 Nina-info.de | Hier findest Du Informationen, Kontaktmöglichkeiten und anonyme Beratung zu den Themen: Miese Anmache, (Cyber-) Mobbing, Sexting, sexueller Missbrauch. | Kinder und Jugendliche |

| | | | |
|-------------------|--------------|--|------------------------|
| Trau dich! | Trau-dich.de | Hier findest du Infos rund um das Thema sexueller Missbrauch: Was ist zu tun, wenn jemand einem zu nahe kommt? Welche Rechte haben Kinder? Was tun bei Grenzverletzungen? Wem kann man blöde Geheimnisse erzählen? Wo kann man Hilfe finden? | Kinder und Jugendliche |
|-------------------|--------------|--|------------------------|

9) Beratungsangebote des Landkreises und der Stadt Freising

| | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|---|---|---|---|
| Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Dietersheimer Str. 8 85375 Neufahrn | 08165/4018 E-Mail: beratung.neufahrn@mnet-online.de | Hilfen bei schulischen, familiären, psychischen Problemen | |
| Klinikum Freising: Psychosomatik und Psychotherapie Alois-Steinecker-Str. 18 85354 Freising | 08161/24-5553 | Stationäre und teilstationäre Aufnahme (Tagesklinik) Rund um die Uhr geöffnet | |
| Erziehungsberatungsstelle Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Bahnhofstr. 20 85354 Freising www.caritas-freising.de | 08161/53879 30 E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.de | Fragen und Probleme rund um die Familie Beratung: Montag bis Freitag 8.00Uhr – 14.00 Uhr | Eltern, Kinder, Jugendliche |
| Sozialpsychiatrischer Dienst Bahnhofstr. 20 85354 Freising | 08161/53879 50 E-Mail: spdi-freising@caritasmuenchen.de | Hilfe bei seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen | Alle, die unter seelischen Belastungen und psychischen Krankheiten leiden |
| PsBB PROP E.V. Heiliggeistgasse I 85354 Freising | Tel.: 08161- 34 16 Fax 08161 - 34 35 freising@prop-ev.de www.prop-ev.de | Beratungsstelle bei Suchterkrankungen | |

a) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis und Stadt Freising

| Name | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
|--|--|---|--------------------------------|
| KIM - BERATUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN | Info@kinderschutz.de 089-231716-9910 | Beratung für Jugendliche und Kinder | Jugendliche und Kinder |
| N.I.N.A - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen | 01805 - 1234 65 Nina-info.de | Hier findest Du Informationen, Kontaktmöglichkeiten und anonyme Beratung zu den Themen: Miese Anmache, (Cyber-) Mobbing, Sexting, sexueller Missbrauch. | Kinder und Jugendliche |
| Trau dich! | Trau-dich.de | Hier findest du Infos rund um das Thema sexueller Missbrauch: Was ist zu tun, wenn jemand einem zu nahekommt? Welche Rechte haben Kinder? Was tun bei Grenzverletzungen? Wem kann man blöde Geheimnisse erzählen? Wo kann man Hilfe finden? | Kinder und Jugendliche |
| Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Freising | eb-freising@caritasmuenchen.de +49 (8161) 5387930 | Beratung für Eltern und Kinder | Kinder, Jugendliche und Eltern |