

**Dir geht's
nicht gut?**

**Ist dir etwas
Schlimmes
passiert?**



**Ich weiß nicht,
was mit mir los
ist?**

Hilfeangebote To Go

**Du weißt
nicht mehr
weiter?**

Hier findest Du Adressen, Telefonnummern und Ansprechpartnern, die Dir helfen können:

in der Schule – Schulpsychologinnen und Lehrkräfte Deines Vertrauens



Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

116111 (Montag - Samstag 14 - 20 Uhr)
www.nummergegenkummer.de



Telefonseelsorge – Unterstützung in schwierigen Lebenslagen

per Telefon, Mail, Chat oder Beratung
0800 1110111 (täglich von 0-24 Uhr)
www.telefonseelsorge.de



ZSPD - Beratung und Information zu verschiedenen Themen

Prüfungsangst, (Cyber-)Mobbing, Depression, Mediennutzung, aktuelle Hilfsangebote, uvm.
<https://kurzlinks.de/rdfe>



Städt. Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kostenfreie Beratung zu verschiedenen Themen; Online Anmeldung möglich
089 233774333 (ganztägig)
www.muenchen.de/erziehungsberatung



Krisendienst Psychiatrie – Soforthilfe bei starken seelischen Krisen

Qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen findest Du unter:
0800/ 655 3000 (täglich von 0-24 Uhr)
www.krisendienste.bayern/oberbayern



Hilfetelefon Sexueller Missbrauch – Hier bekommst du Hilfe

0800 2255530 (Mo, Mi, Fr 9-14 Uhr; Di, Do 15-17 Uhr) oder online
www.hilfetelefon-missbrauch.de



(Erst-) Anlaufstelle für Opfer von Missbrauch und sexualisierter Gewalt

089 88988922 (mit Rückrufservice; Mo bis Do 9-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr, Mi 18-20 Uhr)
<https://www.blja.bayern.de/beratung-beteiligung-beschwerde/aosm/>



Hilfe-Suche (Digitaler Hilfe-Finder) - Beratung und Hilfe bei Krisen oder Gewalt

www.bayern-gegen-gewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche

... und natürlich im Notfall immer unter den Nummern **110 und **112**!**

Du bist nicht allein! Such Dir Unterstützung, wenn Du sie brauchst!