

Deine CareCard - Hilfe an der Elly-Heuss

1. Wir sind für dich da (Hilfe vor Ort)

Manchmal hilft ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht am besten. Komm einfach vorbei – wir behandeln alles vertraulich.

- **Lionella Nikolaisen**
Mädchenbeauftragte
F01.006, Di. 14:20 – 15:15 Uhr oder in den Pausen im Lernhaus MINT
 - **Nico Trinkl**
Jungenbeauftragter
im Lernhaus MINT
 - **Ibrahim Taştan**
Schulpsychologe
im Lernhaus BWR
 - **Dr. Wolf-Rüdiger Dähnrich**
Sozialpädagoge
F01.002, Mo. - Do. 08:30 – 13:00 Uhr
-

2. Wenn es nicht warten kann (NOTFÄLLE)

Diese Nummern sind **24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche** besetzt. Hier erreichst du immer jemanden. Auch mitten in der Nacht oder am Wochenende.

110 (Polizei)

Wenn du dich in unmittelbarer Gefahr befindest

112 (Rettungsdienst)

Bei medizinischen Notfällen oder akuter Selbstgefährdung

Krisendienst Psychiatrie:

 **0800 655 3000**

 <https://krisendienste.bayern/oberbayern/>

Professionelle Hilfe bei seelischen Krisen und Notfällen

3. Weitere Beratungsangebote (Eingeschränkte Zeiten)

Hier findest du spezialisierte Beratung zu bestimmten Themen. Bitte beachte, dass diese Dienste meist zu festen Uhrzeiten erreichbar sind.

Nummer gegen Kummer:

 **116 111**

 <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>

Mo. – Sa. 14:00 – 20:00 Uhr (Anonym und kostenlos)

Telefonseelsorge:

 **0800 111 0 111 (evangelisch)**

 **0800 111 0 222 (katholisch)**

 <https://www.telefonseelsorge.de/chat/>

Wenn du jemandem zum Reden brauchst

Kinderschutzbund:

 **089 55 53 59**

Hilfe bei Gewalt, Vernachlässigung oder großen Problemen in der Familie

4. Spezialisierte Beratung

Manchmal fühlt es sich sicherer an, über sehr persönliche Themen oder Gewalterfahrungen mit jemandem zu sprechen, der das gleiche Geschlecht hat oder sich auf deine Lebenswelt spezialisiert hat.

Frauennotruf München:

 **089 76 37 37**

 <https://frauennotruf-muenchen.de/onlineberatung/>

Beratung bei sexualisierter Gewalt und Belästigung von Frauen und Mädchen

IMMA e.V. Initiative für Münchner Mädchen:

 **089 260 75 31**

 <https://imma.de/einrichtungen/beratungsstelle/angebote/2-online-beratung/>

Stress zu Hause, Gewalt, Essstörungen, Sorgen – Mädchenberatungsstelle

goja:

 **089 82 08 79 16**

Förderung bei Identitätsentwicklung, Gewaltprävention - Speziell für Jungen und junge Männer