

## **Beratungen in Notsituationen**

---

<https://erziehungsberatung-muenchen.de>

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

---

### **Telefonische Beratung für Eltern**

Elterntelefon

Telefon 0800/111 0550

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Ev. Telefonseelsorge

Tel.: (0800) 111 0 111

E-Mail: [ts@ebz-muenchen.de](mailto:ts@ebz-muenchen.de)

Kath. Telefonseelsorge

Tel.: (0800) 111 0 222

Selbstmordverhütung und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Die Arche

Tel. (089) 33 40 41

Montag bis Freitag 8.30 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

Münchner Insel

Tel. (089) 22 00 41

E-Mail: [info@muenchner-insel.de](mailto:info@muenchner-insel.de)

---

### **Telefonische Beratung für Jugendliche**

Infofon

Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche

Täglich von 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Tel. (089) 121 5000

Kinder- und Jugendtelefon

"Die Nummer gegen Kummer"

Tel.: (0800) 1110333

Montag - Freitag 15.00 bis 19.00 Uhr

[www.kinderundjugendtelefon.de](http://www.kinderundjugendtelefon.de)

Teens on phone

Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche

Tel.: (0800) 1110333

Samstags von 15.00 - 19.00 Uhr

E-Mail: [info@teensonphone.de](mailto:info@teensonphone.de)

[www.teensonphone.de](http://www.teensonphone.de)

Selbstmordverhütung und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Die Arche

Tel. (089) 33 40 41

Montag bis Freitag 8.30 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

Münchner Insel

Tel. (089) 22 00 41

E-Mail: [info@muenchner-insel.de](mailto:info@muenchner-insel.de)