



Hilfs- und Unterstützungsangebote

Einrichtung	Beschreibung	Kontakt
Traumahilfezentrum (THZM)	Orientierungsberatung nach traumatischen Ereignissen	089 21372078 Hotline für Betroffene des Amoklaufs
Telefonseelsorge	Geschulte Mitarbeiter beraten telefonisch, anonym und verschwiegen.	0800 111 0 111 0800 111 0 222 24h besetzt (Anruf kostenlos)
Jugendtelefon	„Wir beraten dich, überlegen gemeinsam, was in deiner Situation hilft oder hören dir einfach nur zu.“	0800 11 6 111 Mo-Sa 14-20 Uhr (Anruf kostenlos)
Nicolaidis YoungWings Stiftung	Onlineberatungsstelle für trauernde Kinder- und Jugendliche (12-21 Jahre); Forum, Einzelberatung, Chat	www.youngwings.de 089 74 363 202
Caritas – Psychologischer Dienst für Ausländer	Kultursensible und muttersprachliche Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten, 17 Sprachen verfügbar	089 23 11 49 0 Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr Ferienzeit reduziert: Mo-Do 9-14 Uhr, Fr 9-12 Uhr
AWO – Psychologischer Dienst – Migration	Migrantinnen und Migranten werden unter Berücksichtigung kultureller und religiöser Hintergründe muttersprachlich beraten.	089 54 42 47 53 Telefonzeit 11-12 Uhr in verschiedenen Sprachen
AETAS Kinderstiftung	Traumageschulte Mitarbeiter, aufsuchendes Hilfsangebot, telefonische Terminvereinbarung	089 159 86 96 0 Mo-Fr 9-17 Uhr
Münchener Insel	Kostenlose Einrichtung für anonyme Krisen- und Lebensberatung, nur persönliche Gespräche mit oder ohne Terminvereinbarung	089 22 00 41 Mo-Fr 9-18 Uhr Do 11-18 Uhr
Die Arche	Beratungsstelle für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren; Hilfe in Lebenskrisen, Suizidprävention	089 33 40 41 Mo-Fr 9-17 Uhr
Krisendienst: Psychiatrie München	Hilfe im Umgang mit starken Belastungen in einer aktuellen Krise (ab 16 Jahren)	0180 655 3000 (Festnetz: 20 Ct, Handy: max. 60 Ct.)



Längerfristige Hilfs- und Unterstützungsangebote

Einrichtung	Beschreibung	Kontakt
Trauma-Ambulanz (LMU)	Beratung und Therapie (Umgang mit belastenden Ereignissen)	089 21 80 72 565 Mo, Do 10-12 Uhr Di, Mi 12-14 Uhr
Trauma-Ambulanz (Isar-Amper-Klinik)	Beratung und Therapie von Erwachsenen (Umgang mit belastenden Ereignissen)	089 20 60 22 576 089 20 60 22 577
Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK)	Vermittlung von Beratung und Traumatherapie (Umgang mit belastenden Ereignissen), verschiedene Sprachen (engl., türk., ital., arab.)	089 51 5555 243 Hotline Mo-Fr, 9-13 Uhr Di, Mi, Do, 14:00-15:30 Uhr
Psychotherapeutische Ambulanz der AVM	Beratung und Therapie (Umgang mit belastenden Ereignissen)	089 38888470 Mo 9-11 Uhr Di und Mi 16-18 Uhr Do 8-10, Fr 11-12 Uhr
dgvt (Ausbildungsakademie)	Beratung und Therapie (Umgang mit belastenden Ereignissen)	089 622 30 704 Mo 11-13 Uhr Mi, Do 14-16 Uhr 089 621 709 48 Mo-Fr 9-11 Uhr Mo-Do 14-16 Uhr
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (TUM)	Vielfältige Therapieangebote, u. a. Traumatherapie bei Traumafolgestörungen)	089 4140 3341 Mo-Fr, 8:30-12:00 Uhr Mo-Do, 13-16 Uhr Fr, 13-15 Uhr