

LINKLISTE FÜR MÄDCHEN*

TOP NOTFALL NUMMERN

Polizei:	110
Beratungsstelle IMMA:	089/2607531
Zufluchtstelle IMMA:	089/183609
Frauennotruf:	089/763737
Krisendienst Bayern:	088/655 3000 (24 h)

Kommissariat 105 (Opferschutz): 089/2910-4444

*Kommissariat mit speziell ausgebildeten Polizist*innen, wenn man (sexualisierte) Gewalt erfahren hat.*

BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN ODER KRISEN

Krisendienst Bayern: 088/655 3000 (24 h)

Frauennotruf: 089/763737

EINFACHE HILFE IM NETZ:

[Corona und Du • Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche \(corona-und-du.info\)](https://corona-und-du.info)

KLINKEN:

[kbo-Isar-Amper-Klinikum: Atriumhaus \(kbo-iak.de\)](https://www.kbo-iak.de) Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum, Tel.: 089 7678-0

[kbo-Heckscher-Klinikum: Startseite](#) Tel. 089 9999-0

Auf der Suche nach einer passenden Therapie? Unsere Beratungsstelle hilft dir gern weiter! (ab 15 J.)

BERATUNGSSTELLEN/HILFE BEI NOTFÄLLEN:

IMMA BERATUNGSSTELLE FÜR ALLMÖGLICHEN PROBLEME:

[Beratungsstelle \(imma.de\)](https://www.imma.de) Kostenlose Beratung bei allmöglichen Problemen, Tel.: 089/2607531

EINFACH ANRUFEN:

[INFOFON 1215000 – Information und Beratung von Jugendlichen für Jugendliche](https://www.infofon.de) (INFOFON, allgemeine Beratung von Jugendlichen für Jugendliche, Tel.: 089/12115000 oder Chat)

Nummer gegen Kummer: 116111

ESSSTÖRUNGEN:

[Cinderella – Aktionskreis für Ess- und Magersucht e.V. Startseite \(cinderella-beratung.de\)](http://cinderella-beratung.de) (Beratungsstelle für Essstörungen)

[Home | Therapienetz Essstörung \(tness.de\)](http://tness.de)

[Schritt für Schritt gemeinsam aus der Essstörung - ANAD Essstörungen](http://www.anad.de)

Tel.:089/219973 - 0

SUCHT & DROGENMISSBRAUCH:

Drogennotdienst: 089-54908630

[extra e.V. - Suchthilfe für Frauen und Angehörige | Wir über uns \(extra-ev.org\)](http://extra-ev.org)

[Condrobs e.V. • Suchthilfe, Kinder- und Jugendhilfe und Hilfe für Geflüchtete in Bayern](http://www.condrobs.de)

[Tal 19 - Beratungs- und Therapiezentrum für Suchtgefährdete und Abhängige](http://www.tal19.de)

SCHWANGERSCHAFT

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

[Home | amanda – für Mädchen* und junge Frauen* \(amanda-muenchen.de\)](http://amanda-muenchen.de)

(Sexual- & Schwangerschaftsberatung) Tel.: 089/72 55 112

SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKTBERATUNG & VERTRAULICHE GEBURT

(Achtung! Solltest du dich in einem Schwangerschaftskonflikt befinden, wende dich an eine neutrale bzw. ausgangsoffene Beratungsstelle! Nicht jede Beratungsstelle, die seriös scheint, ist dir gegenüber wertneutral!)

[profamilia.de: München](https://www.profamilia.de) (Schwangerschaftskonfliktberatung & Sexualpädagogik)

[Beratung und Geburt vertraulich - Informationen rund um die Vertrauliche Geburt \(geburt-vertraulich.de\)](#) (wenn eine Geburt geheim gehalten werden soll; Tel.: 0800 40 40 020: Hilfetelefon für Schwangere in Not)

INFOS ÜBER SCHWANGERSCHAFTSABBRÜCHE:

[MAITHINK X vom 7. November 2021 mit Dr. Mai Thi Nguyen-Kim - ZDFmediathek](#)
(Video: Informationen über Schwangerschaftsabbrüche)

[Schwangerschaftsabbruch: Was Ärzte nicht sagen dürfen | Quarks Exklusiv - YouTube](#) (Video: Informationen über Schwangerschaftsabbrüche)

[Abtreibung: Ja oder nein? So läuft die Pflicht-Beratung | Wie stehe ich zu Abtreibungen? Folge 3 - YouTube](#)

[profamilia.de: München](https://www.profamilia.de)

SEXUALITÄT UND VERHÜTUNG

[profamilia.de: Für Jugendliche](https://www.profamilia.de/Für-Jugendliche) (Allgemeine Informationen über Sexualität für Jugendliche)

[profamilia.de: Verhütungspanne und "Pille danach"](https://www.profamilia.de/Verhütungspanne-und-Pille-danach) (Informationen bei Verhütungspannen)

[sexOlogisch. Sexualpädagogik, Sexuelle Bildung, Körperwahrnehmung | Österreich](#) (Podcast auf Spotify & Informationen auf Instagram)

[Kennst du Sexting? \(kennst-du-sexting.de\)](https://www.kennst-du-sexting.de) (Informationen über Sexting)

([0Infos zu sexueller Gesundheit, Vielfalt und Safer Sex BZgA / LIEBESLEBEN](#))

[FrauenGesundheitsZentrum München | Mädchen \(fgz-muc.de\)](https://www.fgz-muc.de) (Allgemeine Informationen über Sexualität und Gesundheit)

*Für deine gynäkologische Erstuntersuchung gibt es Frauenärzt*innen, die speziell angepasste Mädchen*sprechstunden anbieten. Frag doch mal bei der Ärztin* deines Vertrauens nach!*

GEWALT & DISKRIMINIERUNG

[Mobbing und Konflikte - Evangelisches Beratungszentrum München \(ebz-muenchen.de\)](https://www.ebz-muenchen.de) Mobbing in der Schule

[PIBS im EBZ München | Beratungsstellen | Echardinger Str. 80336 München \(mux.de\)](https://www.mux.de) Konflikte & Mobbing in der Schule

[Bündnis gegen Cybermobbing e.V. - Mobbing Internet/Netz \(buendnis-gegen-cybermobbing.de\)](https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de) (Cybermobbing)

[Strong! \(strong-community.de\)](https://strong-community.de) (Fachstelle für Gewalt und Diskriminierung von LGBTIQ*s)

[Before › Beratung und Unterstützung bei Diskriminierung, Rassismus und rechter Gewalt \(before-muenchen.de\)](https://before-muenchen.de)

STRAFTATEN

INFORMATIONEN ÜBER STRAFTATEN:

[polizei für dich \(xn--polizeifrdich-3ob.de\)](https://xn--polizeifrdich-3ob.de)

RECHTSBERATUNG/ BERATUNG VOR EINER ANZEIGE:

[Jugendinformationszentrum - JIZ München \(jiz-muenchen.de\)](https://jiz-muenchen.de)

ANZEIGEN VON SEXUELLER BELÄSTIGUNG:

(Achtung! Anzeigen können nicht mehr zurückgezogen werden! Lass dich vorher von einer Beratungsstelle beraten, was dabei auf dich zukommt!)

Kommissariat 105: (Opferschutz) 089/2910-4444

WEBSEITEN FÜR EINFACHE ANZEIGEN:

[Dickstinction - Access to justice](https://dickstinction.com) (ungewollte Dickpics anzeigen)

AUSBILDUNG & BERUF

BERATUNG ZUR BILDUNG- UND BERUFSFINDUNG:

[JiBB | Junge Menschen in Bildung und Beruf \(jibb-muenchen.de\)](http://jibb-muenchen.de)

BERATUNG BEI PROBLEMEN IN DER AUSBILDUNG:

[Startseite – azuro \(azuro-muenchen.de\)](http://azuro-muenchen.de)

MIGRATION & FLUCHT

INTEGRATIONSHILFE

[München \(integreat.app\)](http://integreat.app) (App zur Einfeldung in München)

[Integration, Flucht und Migration • Condrobs e.V.](#)

[Willkommen im Herzen der Stadt München - Bellevue di Monaco](#) (Kulturzentrum & Wohnen)

FACHSTELLE FÜR ZWANGSHEIRAT UND FGM-C

IMMA Wüstenrose: Tel.: 089/4521635-0

RECHTSBERATUNG ZU ASYLVERFAHREN UND AUFENTHALTSFRAGEN

[Refugee Law Clinic Munich e.V. \(rlcm.de\)](http://rlcm.de)

[Rechtshilfe München e.V. > EineWeltHaus München](#)

LGBTIQ

[Julez \(imma.de\)](https://www.imma.de) (Offenes Angebot für LGBTIQ*s die sich zu Frauen* hingezogen fühlen)

[Trans*Inter*Beratungsstelle - Trans*-Inter*-Beratungsstelle \(trans-inter-beratungsstelle.de\)](https://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

[Startseite / diversity München \(diversity-muenchen.de\)](https://www.diversity-muenchen.de)

TRAUER

[Angebote zur Trauerbegleitung \(nicolaidis-youngwings.de\)](https://www.nicolaidis-youngwings.de)

[Lacrima - Trauerbegleitung für Kinder & Jugendliche | Johanniter | Johanniter](https://www.lacrima.de)

[AETAS Lebens- und Trauerkultur - Bestattungen in München](https://www.aetas.de)

SCHULDEN & WOHNUNGSSUCHE

Jugend-Schuldnerberatung: [Jugendinformationszentrum - JIZ München \(jiz-muenchen.de\)](https://www.jiz-muenchen.de)

Wohnberatung: [Jugendinformationszentrum - JIZ München \(jiz-muenchen.de\)](https://www.jiz-muenchen.de)

UNTERWEGS ODER ZUR WIESENZEIT

Heimwegtelefon: 030/12074182

Safespace auf der Wiesn: 089/8905745188 (aktiv zur Wiesnzeit)

[WayGuard](https://www.wayguard.de) (App für ein sicheres Nachhausekommen)