

## LINKLISTE FÜR MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\*

### TOP NOTFALL NUMMERN

Polizei:	110
Beratungsstelle IMMA:	089/2607531
Zufluchtstelle IMMA:	089/183609
Frauennotruf:	089/763737
Krisendienst Bayern:	0800/655 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: 0800/655 3000 (24 h)

Frauennotruf: 089/763737

### IMMA BERATUNGSSTELLE FÜR ALLE MÖGLICHEN PROBLEME

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

### EINFACHE HILFE IM NETZ

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

### KLINKEN

[kbo-Isar-Amper-Klinikum: kbo-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Süd.West | Atriumhaus \(kbo-iak.de\)](https://www.kbo-iak.de) Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum, Tel.: 089 7678-0

[kbo-Heckscher-Klinikum: Startseite](https://www.kbo-heckscher.de) Tel.: 089 9999-0

## EINFACH ANRUFEN

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

Nummer gegen Kummer: 116111

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

## ESSSTÖRUNGEN

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

[Home | Therapienetz Essstörung \(tness.de\)](#)

[Schritt für Schritt gemeinsam aus der Essstörung - ANAD Essstörungen](#)

## SUCHT & DROGENMISSBRAUCH

Drogennotdienst: 089-54908630

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

[Condrobs e.V. • Suchthilfe, Kinder- und Jugendhilfe und Hilfe für Geflüchtete in Bayern](#)

[Tal 19 - Beratungs- und Therapiezentrum für Suchtgefährdete und Abhängige](#)

## SCHWANGERSCHAFT

### SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

[Home | amanda – für Mädchen\\* und junge Frauen\\* \(amanda-muenchen.de\)](#) (Sexual- & Schwangerschaftsberatung)

## 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 \(geburt-vertraulich.de\)](https://www.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](https://www.zdfmediathek.de)  
(Video: Informationen über Schwangerschaftsabbrüche)

[Schwangerschaftsabbruch: Was Ärzte nicht sagen dürfen | Quarks Exklusiv - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)  
(Video: Informationen über Schwangerschaftsabbrüche)

[Abtreibung: Ja oder nein? So läuft die Pflicht-Beratung | Wie stehe ich zu Abtreibungen? Folge 3 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)

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

## SEXUALITÄT UND VERHÜTUNG

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

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

[sexOlogisch. Sexualpädagogik, Sexuelle Bildung, Körperwahrnehmung | Österreich](https://www.sexologisch.at)  
(Podcast auf Spotify & Informationen auf Instagram)

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

[Infos zu sexueller Gesundheit, Vielfalt und Safer Sex BZgA / LIEBESLEBEN](https://www.bzga.at)

[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 \(ebz-muenchen.de\)](http://ebz-muenchen.de) Mobbing in der Schule

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

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

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

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

## STRAFTATEN

### INFORMATIONEN ÜBER STRAFTATEN

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

### RECHTSBERATUNG/ BERATUNG VOR EINER ANZEIGE

[Jugendinformationszentrum - JIZ München \(jiz-muenchen.de\)](http://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](http://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 \(integreat.app\)](#) (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. \(rlcm.de\)](#)

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

## LGBTIQ

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

[Trans\\*Inter\\*Beratungsstelle - Trans\\*-Inter\\*-Beratungsstelle \(trans-inter-beratungsstelle.de\)](#)

[Startseite / diversity München \(diversity-muenchen.de\)](#)

## TRAUER

[Angebote zur Trauerbegleitung \(nicolaidis-youngwings.de\)](#)

[Lacrima - Trauerbegleitung für Kinder & Jugendliche | Johanniter | Johanniter](#)

[AETAS Lebens- und Trauerkultur - Bestattungen in München](#)

## SCHULDEN & WOHNUNGSSUCHE

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

Wohnberatung: [Jugendinformationszentrum - JIZ München \(jiz-muenchen.de\)](#)

## UNTERWEGS ODER ZUR WIESENZEIT

Heimwegtelefon: 030/12074182

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

[WayGuard](#) (App für ein sicheres Nachhausekommen)