

Inhaltsverzeichnis

Beratung und Hilfe	2
Beratung und Hilfe / Allgemein	2
Sozialbürgerhäuser	2
Unterstützung bei Diskriminierung, Rassismus und rechter Gewalt	3
Hilfe bei sozialer / finanzieller Not	4
Beratung bei Schulden	5
Formularservice - Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen	6
Beratung für Menschen ohne Papiere	8
Beratung und Hilfe / Integration	9
Beratung zu Deutschkurs, Schule, Arbeit, Ausbildung (IBZ - Sprache und Beruf)	9
Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)	11
Migrationsberatung für junge Menschen	17
FamAra – Migrationsberatung für Familien, die keine Wohnung haben	20
Migrationsberatung für Menschen aus Rumänien und Bulgarien	21
Beratung und Hilfe für Opfer von Gewalt und Missbrauch	22
Wüstenrose - Hilfe bei Zwangsheirat und / oder FGM-C	22
Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen	22
Beratung und Traumatherapie für Frauen	23
Beratung für Jungen* und junge Männer*	24
Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt	24
SOLWODI - Beratungsstelle für Frauen in Not	25
Angebote für ältere Menschen	25
Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen	25
Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege	27
Alten- und Service-Zentren (ASZ)	27
Informationskampagne Brücken bauen	28
Für Menschen mit Behinderungen	29
Fachstelle für Beratung und Antidiskriminierung im Büro des Behindertenbeauftragten	29
Ambulanter Dienst	30
Barrierefreie (öffentliche) Toiletten in München	31
Für Kinder und Jugendliche	31
Alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderungen	32
Beratung und Freizeitangebote	33
Beratungsstelle Lebenshilfe München	33
Unterstützung für Menschen mit Behinderungen und Migrationshintergrund	34
AbilityAid	34
Für Gehörlose	35
Notruf für Gehörlose	35
Sozialdienst für Gehörlose	35
Beratung für Menschen, die schwerhörig oder taub sind	36
Für LGBTI*	37
Beratung und Hilfe	37
rosa Alter: Beratung für ältere Menschen	39
refugees@diversity - Buddy-Programm	40

Beratung und Hilfe

Beratung und Hilfe / Allgemein

Sozialbürgerhäuser

Sozialbürgerhäuser

In München gibt es 12 Sozialbürgerhäuser. Wir unterstützen alle Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder. Zum Beispiel helfen wir bei diesen Not-Lagen:

- Wir helfen, wenn Sie Ihre Miete nicht zahlen können.
- Wir helfen, wenn Sie Schulden haben.
- Wir helfen, wenn Sie eine Behinderung haben und Unterstützung brauchen.
- Wir helfen, wenn Sie Probleme in der Familie haben.
- Wir helfen, wenn Sie keine Arbeit haben.
- Wir helfen, wenn Sie krank sind und Probleme haben.
- Wir helfen, wenn Sie alt sind und Probleme haben.
- Wir helfen, wenn Sie verzweifelt sind und nicht mehr weiter wissen.

So helfen wir Ihnen:

- Wir informieren und beraten Sie.
- Wir unterstützen Sie und zeigen Ihnen, wo Sie Hilfen bekommen können.
- Wir sorgen für Ihren Schutz bei Gewalt, bei Gefährdung und bei Vernachlässigung.
- Wenn Sie das wollen, kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Unsere Hilfe steht allen Menschen offen, unabhängig von Geschlecht, kultureller oder sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung und sexueller oder geschlechtlicher Identität.

Das Angebot ist kostenfrei.

Alle Sozialbürgerhäuser haben einen barrierefreien Eingang.

 [Website](#)

Öffnungszeiten:

 Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 8:00 bis 16:00 Uhr

 Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr

Welches Sozialbürgerhaus (SBH) für Sie das richtige ist, hängt davon ab, wo Sie wohnen. Wenn Sie nicht wissen, welches SBH das richtige für Sie ist, geben Sie  [hier](#) Ihre Adresse ein.

[Berg am Laim, Trudering, Riem](#)

[Schwanthalerhöhe, Laim](#)

[Altstadt, Lehel, Ludwigsvorstadt, Isarvorstadt, Maxvorstadt](#)

[Neuhausen, Nymphenburg, Moosach](#)

[Milbertshofen, Am Hart, Feldmoching, Hasenberg](#)

[Pasing, Obermenzing, Aubing, Lochhausen, Langwied, Allach, Untermenzing](#)

[Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried, Solln, Hadern](#)

[Schwabing-West, Schwabing-Freimann](#)

[Au, Haidhausen, Bogenhausen](#)

[Sendling, Sendling-Westpark](#)

[Ramersdorf, Perlach](#)

[Obergiesing, Fasangarten, Untergiesing, Harlaching](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Bürgergeld (SGB II) zur finanziellen Sicherung Ihres Lebensunterhalts, Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT), Vermittlung in Ausbildung und Arbeit, Überschuldung, Familienkonflikte, Partnerkonflikte, Erziehung von Kindern und Jugendlichen, Trennung, Ehescheidung, Sorgerecht, Wohnprobleme, drohende Wohnungslosigkeit, Pflege

Unterstützung bei Diskriminierung, Rassismus und rechter Gewalt

BEFORE - Hilfe bei Diskriminierung, Rassismus und rechter Gewalt

Wir beraten Menschen, die rechte, rassistische und menschenfeindliche Gewalt erlebt haben. Die Gründe können vielfältig sein: Herkunft, Geschlecht, Religion, Behinderung, Alter, sozialer Status, sexuelle Identität oder antirassistisches Engagement.

Wir können uns bei uns treffen oder an einem anderen Ort, den Sie selbst wählen.

Wir beraten anonym und unabhängig von Polizei und Gerichten.

Als Betroffene stehen Sie bei uns im Mittelpunkt. Wir helfen bei Entscheidungen und informieren zu rechtlichen Möglichkeiten. Wir unterstützen Sie dabei, die Folgen eines Angriffs zu bewältigen und mit der Ungleichbehandlung umzugehen.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für Betroffene und deren soziales Umfeld. Und für Menschen, die einen Vorfall bezeugen können.

 Es ist möglich die Beratung mit der Hilfe von Dolmetscher*innen zu machen.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt eine behindertengerechte Toilette.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte machen Sie einen Termin aus.

BEFORE München

Mathildenstraße 3c

80336 München

☎ [089/46224670](tel:08946224670)

@kontakt@before-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Menschenrechte, LGBTIQ, Racial Profiling, Gender, Antisemitismus, Antiziganismus

Hilfe bei sozialer / finanzieller Not

Hilfe bei sozialer / finanzieller Not

Jeder Mensch hat das Recht Hilfe zu bekommen. Das Sozialreferat hilft Menschen in München, die in Not sind, weil sie nicht genug Geld haben. Im Sozial-Gesetz-Buch 12 ist geregelt, welche Hilfen es gibt und wer diese bekommen kann. Die Abkürzung heißt SGB 12 oder SGB XII.

Um Sozialhilfe zu bekommen, müssen Sie einen Antrag stellen. Dann wird geprüft wie viel Geld, Einkommen oder Vermögen Sie haben. Wenn alles ausgerechnet wurde, bekommen Sie einen Brief. Darin steht wie viel Geld Sie bekommen und wie das ausgerechnet wurde. Das Geld hilft Ihnen die Kosten für beispielsweise Essen, Hygieneartikel, Kleidung, Möbel, Bildung, Krankenversicherung, Strom oder Wohnung zu bezahlen.

In dieser  [Broschüre](#) finden Sie weitere Informationen.

Wer bekommt keine Sozialhilfe?

- Wenn Sie zu viel Geld haben.
- Wenn Sie arbeiten können, aber gerade keine Arbeit haben oder zu wenig verdienen. Dann ist das [Jobcenter](#) für Sie zuständig.
- Wenn Sie keine Wohnung haben. Dann hilft die [Wohnungslosenhilfe](#) weiter.

Wer bekommt Sozialhilfe?

- Sie können nicht mehr arbeiten weil Sie zu alt oder krank sind.
- Sie können Ihre Miete nicht mehr zahlen.
- Sie haben nicht genug Geld für Lebensmittel.

Wie viel Geld kann ich bekommen?

Das hängt von Ihrer Situation ab. Zum Beispiel von Ihrem Alter oder ob Sie alleine wohnen oder in einer Familie. Manche Menschen brauchen mehr als andere, weil sie zum Beispiel schwanger oder krank sind. Es wird individuell ausgerechnet wie viel Geld Sie brauchen.

Wo kann ich den Antrag stellen?

📍 In einem [Sozialbürgerhaus \(SBH\)](#).

Welche Unterlagen brauche ich?

- Ihren Ausweis
- Ihren Schwer-Behinderten-Ausweis, wenn Sie einen haben
- Ihren Miet-Vertrag und wenn Sie haben den Brief, wann Ihre Miete zuletzt erhöht wurde
- Unterlagen über Ihr Einkommen, wie zum Beispiel Lohn-Abrechnung, Renten-Bescheid
- Unterlagen über Ihr Vermögen, wie zum Beispiel Spar-Guthaben, Auto-Papiere, Bauspar-Verträge, Lebens-Versicherungen, Haus-Eigentum, Grundstück-Eigentum
- Konto-Auszüge von den letzten 3 Monaten
- Unterlagen, ob Sie Pflege brauchen, zum Beispiel eine schriftliche Mitteilung von der Pflege-Kasse

Beratung bei Schulden

Beratung bei Schulden

Wir beraten Menschen, die Schulden haben. Die Beratung ist vertraulich. Das bedeutet, dass wir niemandem von dem Gespräch erzählen dürfen. Wir können Ihnen kein Geld oder Kredite geben. Aber wir helfen Ihnen:

- bei der Verhandlung mit Gläubigern
- bei der Überprüfung der Forderungen, die es gegen Sie gibt
- bei der Vorbereitung und Durchführung eines Insolvenzverfahrens
- bei der Haushaltsplanung
- bei der Vermittlung hauswirtschaftlicher Unterstützung
- bei Pfändungsmaßnahmen der Gläubiger

Nur durch Ihre zuverlässige, ehrliche und aktive Mitarbeit können wir Sie bei der Lösung Ihrer Schuldensituation unterstützen.

Das Angebot ist kostenfrei.

🗣️ Wenn Sie uns vorher Bescheid sagen, können wir eine Person organisieren, die übersetzen kann. Hierdurch entstehen Ihnen keine Kosten.

Das Angebot ist kostenfrei.

Sie finden uns in den [Sozialbürgerhäusern \(SBH\)](#). Um herauszufinden welches SBH für Sie zuständig ist, geben Sie Ihre Adresse 📍 [in das Suchfeld](#) ein.

Bitte machen Sie einen Termin bei uns aus: "Städtische Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle"

Bei Fragen:

☎️ [089/23324353](tel:08923324353)

@schuldnerberatung.soz@muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Privatinsolvenz, Gerichtsvollzieher, Mahnbescheid, Vollstreckungsbescheid, Inkasso, Insolvenz, Vermögensauskunft, P-Konto, Pleite, Lohnpfändung, Kontopfändung, Ratenzahlung, Schufa, Zwangsvollstreckung, Mahngericht, Vollstreckungsgericht, Insolvenzgericht

Beratung bei Schulden für Jugendliche

Jeden Donnerstag ab 16:00 Uhr bieten wir eine offene Sprechstunde an.

Für wen: Für junge Leute bis 26 Jahre, die Probleme mit Geld oder Schulden haben.

Im ersten Gespräch klären wir die individuelle Situation und geben Tipps für den Umgang mit Geld und für den Abbau der Schulden. Anschließend können weitere Termine vereinbart werden.

Wir empfehlen frühzeitig da zu sein.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Das Angebot ist kostenfrei.

 Jugendinformationszentrum (JIZ), Sendlinger Straße 7, 80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

@info@jiz-muenchen.de

 <http://www.jiz-muenchen.de>

 Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr

Wer am Donnerstag keine Zeit hat, kann sich hier hin wenden:

 Jugendschuldnerberatung AWO/DGB, Neumarkter Straße 22, 81673 München

@schuldnerberatung@awo-muenchen.de

 [089/51556450](tel:08951556450) (am Dienstag von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr; am Donnerstag von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen
Finanzen, Kredite, Mahnungen, Mahnverfahren, Jugendberatung

Formularservice - Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen

Formularservice

Wir helfen Ihnen beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin.

Bei Fragen zur Barrierefreiheit vor Ort, wenden Sie sich direkt an die jeweilige Stelle.

Zentrum

BRK Ausfüllhilfe

📍 Goethestr.53, 80336 München (Zimmer 010)

🗣️ Deutsch, Englisch, Französisch

🕒 Am Mittwoch 15:30 - 17:30 Uhr

☎️ [089/23737420](tel:08923737420)

@ Helmut.lehner@brk-muenchen.de

Infozentrum Migration und Arbeit

Nur für Bürgerinnen und Bürger aus der EU.

📍 Sonnenstraße 12a, 80331 München

🕒 Von Montag bis Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr

☎️ [089/5139985](tel:0895139985)

@ arbeitsmigration@awo-muenchen.de

Berg am Laim / Ramersdorf-Perlach

AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.

📍 Bad-Schachener-Str. 2 a, 81671 München

🗣️ Deutsch und Englisch

🕒 Montag 09:00 - 12:00 Uhr

🕒 alle 14 Tage Mittwoch 17:00 - 20:00 Uhr

☎️ [0178/3360951](tel:01783360951)

☎️ [089/189495718](tel:089189495718)

@ info@aka-muenchen.de

Freimann

Pontis Freimann

📍 Lindberghstraße 30, 80939 München

🗣️ Arabisch, Griechisch, Kurdisch, Russisch, Türkisch, Ukrainisch

🕒 Montag bis Donnerstag 10:00 - 15:00 Uhr und nach Vereinbarung

☎️ [089/452235181](tel:089452235181)

@ pontis-freimann@diakonie-hasenberggl.de

Haidhausen

AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.

📍 Rosenheimer Str. 135, 81667 München

🗣️ Deutsch, Türkisch

🕒 Dienstag 16:00 - 19:00 Uhr

☎️ [089/484542](tel:089484542)

☎️ [089/189495718](tel:089189495718)

@ info@aka-muenchen.de

Hasenberggl

Pontis Hasenberg

📍 Walter-Sedlmayr-Platz 9, 80995 München
🗣️ Arabisch, Englisch, Griechisch, Russisch, Türkisch, Urdu
🕒 Von Montag bis Freitag 08:00 - 14:00 Uhr
☎️ [089/452235191](tel:089452235191)
✉️ @pontis@diakonie-hasenberg.de

Diakonie Hasenberg

📍 Schneeheideanger 8, 80937 München
🗣️ Deutsch
☎️ [089/452235571](tel:089452235571)
✉️ @info@diakonie-hasenberg.de

Pasing**Pontis Pasing**

📍 Landsberger Str. 478, 81241 München
🗣️ Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Spanisch
🕒 Von Montag bis Donnerstag 09:30 - 14:00 Uhr
🕒 Freitag 09:30 - 13:00 Uhr
☎️ [089/452235185](tel:089452235185)
✉️ @pontis-pasing@diakonie-hasenberg.de

Am Westkreuz**Kinderschutz München**

📍 Ute-Strittmatter-Str 30, 81248 München
🗣️ Deutsch, Englisch, Türkisch, Bulgarisch, Arabisch, Französisch, Farsi, Dari, Paschtu, Polnisch, Kurdisch
🕒 Von Montag bis Donnerstag 09:00 - 10:00
🕒 Freitag 09:00 - 10:00
☎️ [089/2317167963](tel:0892317167963)
☎️ [015221001730](tel:015221001730)
✉️ @nbt-freiham@kinderschutz.de

Stadtbibliothek am Westkreuz

📍 Radolfzellerstraße 13, 81243 München
🗣️ Deutsch, Englisch
Das ist ein offenes Angebot ohne Anmeldung. Ein Termin ist nicht nötig. Kommen Sie einfach vorbei!
🕒 Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 16:00 - 18:00 Uhr
☎️ [089/233772427](tel:089233772427)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Formularhilfe, Ausfüllhilfe

Beratung für Menschen ohne Papiere

**Beratung von Menschen mit ungesichertem Status zum
Aufenthaltsrecht**

Wir begleiten Sie zu Behörden und helfen Ihnen Anträge auf Duldung oder Aufenthalt aus humanitären Gründen zu stellen. Wir lassen auch psychiatrische Gutachten erstellen, wenn dies für einen Antrag nötig ist. Wir begleiten Schwangere medizinisch und aufenthaltsrechtlich bis zur Geburt ihres Kindes und auch danach.

Für wen: Menschen ohne Aufenthaltspapiere

Der Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen ist barrierefrei.

Das Angebot ist kostenfrei.

Café 104

Dachauer Straße 161

80636 München

 [089/45207656](tel:08945207656)

 @cafe104@live.de

 www.cafe104.de

 Am Dienstag von 17:00 bis 20:00 Uhr und am Freitag von 10:00 bis 13:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Illegalität, Sans-Papiers, Aufenthaltsstatus, ungesicherter Aufenthalt

Beratung und Hilfe / Integration

Beratung zu Deutschkurs, Schule, Arbeit, Ausbildung (IBZ - Sprache und Beruf)

Beratung zu Deutschkurs, Schule, Arbeit, Ausbildung (IBZ - Sprache und Beruf)

Sie haben Fragen zu den Themen Deutsch lernen, Schule oder Arbeit? Sie brauchen Unterstützung und Orientierung für Ihren Bildungs- und Berufsweg? Wir informieren und beraten Sie. Wir sprechen gemeinsam über Ihren Bildungsweg und unterstützen Sie:

- Deutschkurs: Wir helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden und sagen Ihnen wann und wo der Kurs stattfindet. Wir finden heraus, ob die Kosten für den Kurs übernommen werden können.
- Schule: Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einer geeigneten Schule.
- Ausbildung: Wir beraten Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten einer Ausbildung.
- Berufliche Qualifizierungsmaßnahmen: Wir geben Ihnen Informationen über berufliche Weiterbildungen.
- Arbeit: Wir unterstützen Sie bei der Jobsuche.
- Praktikum: Wir unterstützen Sie dabei ein Praktikum zu finden.
- Beruf oder Studium aus dem Herkunftsland: Wir beraten zur Anerkennung von ausländischen Schulabschlüssen und den ersten Schritten zur Anerkennung beruflicher und akademischer Qualifikationen.
- Suche nach anderen Beratungsstellen: Wir sind gut vernetzt und kennen die richtigen Ansprechpersonen.

Für wen: Für Menschen mit Migration- oder Fluchterfahrung ab 16 Jahren.

Das Angebot ist kostenfrei.

Kinder können mitgebracht werden.

📍 Amt für Wohnen und Migration

🗣️ Arabisch, Farsi, Dari, Kurdisch (Sorani), Uigurisch, Bassa, Duala, Swahili, Rumänisch, Russisch, Ukrainisch, Chinesisch, Portugiesisch, Italienisch, Spanisch, Englisch, Französisch, Katalanisch, Türkisch, Niederländisch

Wenn Sie einen Termin ausmachen, können wir Dolmetscher*innen für weitere Sprachen organisieren. Sie können auch ohne Termin zu den offenen Sprechzeiten kommen. Diese sind:

📅 Montag und Mittwoch 09:30 - 12:30 Uhr

📅 Donnerstag 13:30 - 16:30 Uhr

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Landeshauptstadt München

Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 8

81669 München

📞 [089/23340622](tel:08923340622)

✉️ @ibz-sprache.soz@muenchen.de

🌐 [Website](#)

📍 JiBB

Die Beratung im [JiBB](#) richtet sich an junge Menschen von 16 bis 25 Jahren.

🗣️ Wir können auch Dolmetscher*innen organisieren.

📅 Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

JiBB

Kapuzinerstraße 30

80337 München

Der Eingang befindet sich in der Kapuzinerstraße 26.

✉️ @ibz-sprache.soz@muenchen.de

📍 Bellevue di Monaco

Du musst dich nicht anmelden, komme einfach vorbei:

📅 Mittwoch 16:00 - 18:00 Uhr

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6

80469 München

☎ [089/23340622](tel:08923340622)

@ ibz-sprache.soz@muenchen.de

🌐 [Website](#)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:
Arbeitsmarktintegration, Job, Beschäftigung, Beschulung**

Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Sind sie erst vor kurzer Zeit nach Deutschland gekommen?

Benötigen Sie Hilfe bei der Orientierung?

Sind Sie schon länger hier, fühlen sich aber noch unsicher und fremd?

Sie sind 27 Jahre oder älter?

Dann sind Sie hier richtig.

Die **Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE)** begleitet, informiert und unterstützt Migranten*innen beim Einleben in ihrem neuen Lebensumfeld:

- Wenn Sie einen [Deutschkurs Beruf](#) suchen.
- Wenn Sie einen Integrationskurs suchen.
- Wenn Sie Fragen zu Schule, Ausbildung, Arbeit oder Beruf haben.
- Wenn Sie Briefe nicht verstehen. Zum Beispiel vom Jobcenter oder von der Ausländerbehörde.
- Wenn Sie einen Termin bei einer Behörde ausmachen müssen.
- Wenn Sie Fragen zum Aufenthaltsrecht haben
- Wenn Sie Probleme mit der Gesundheit haben.
- Wenn sie Fragen zur Mobilität haben (z.B. Führerschein)
- Wenn Sie Fragen zum Wohnen haben (keine Wohnungssuche)
- Wenn Sie Fragen zur gesellschaftlichen Teilhabe haben, zum Beispiel zu Sport und Freizeit

🗣️ Wir beraten Sie auf Deutsch und in vielen weiteren Sprachen.

Für wen: Für Migrantinnen und Migranten ab 27 Jahre

Das Angebot ist kostenfrei.

Persönliche Informationen werden vertraulich behandelt. Die Unterstützung erfolgt ungeachtet Ihrer Herkunft, Religion und Nationalität.

Es gibt viele Stellen in München, die Migrationsberatung anbieten. Sie können selbst entscheiden, wohin Sie gehen möchten. Auf der Website migmuemchen.de finden Sie alle

Standorte, Öffnungszeiten, Kontaktmöglichkeiten. Sie finden dort auch Informationen zu den Sprachen, in denen eine Beratung möglich ist.

Hier finden Sie die Beratungsstellen in den verschiedenen Regionen von München:

Beratung im Münchner Zentrum

Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt München (AWO)

 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Goethestraße 53, 80336 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/54424715](tel:089/54424715)

 [0170/5467225](tel:0170/5467225)

 [@infothek@awo-muenchen.de](mailto:infothek@awo-muenchen.de)

 Montag bis Freitag 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 14:00 Uhr.

Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München

 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Goethestraße 53, 80336 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/23737420](tel:089/23737420) (Zimmer 108)

 [089/23737422](tel:089/23737422) (Zimmer 102)

 [089/23737423](tel:089/23737423) (Zimmer 010)

 [@mbe@brk-muenchen.de](mailto:mbe@brk-muenchen.de)

Bund der Vertriebenen, Vereinigte Landsmannschaften, Landesverband Bayern e. V.

 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Vereinbaren Sie einen Termin:

 Am Lilienberg 5, 81669 München

 [089/44140379](tel:089/44140379), [089/481447](tel:089/481447)

 [@info@bdv-bayern.de](mailto:info@bdv-bayern.de)

 [@migrationsberatung@bdv-bayern.de](mailto:migrationsberatung@bdv-bayern.de)

Condrobs e. V.

 Corneliusstraße 2, 80469 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/716717780](tel:089/716717780)

 [0176/13410313](tel:0176/13410313)

 [0176/13410102](tel:0176/13410102)

 [@migrationsberatung@condrobs.de](mailto:migrationsberatung@condrobs.de)

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.[!\[\]\(bd1a142de767a21e5362c595f844a4ff_img.jpg\) Mehr erfahren](#)

 Schrenkstraße 3, 80339 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/50035517](tel:08950035517), [-31](#), [-14](#)

[@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

 Offene Sprechstunde am Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr.

Diakonie München und Oberbayern -**Innere Mission München e.V.**[!\[\]\(47734e4656765d20df4fdbd5b7aff048_img.jpg\) Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

 Goethestraße 53, 80336 München

1. Stock

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/550576718](tel:089550576718), [-21](#), [-16](#), [-14](#), [-24](#)

[@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

Diakonie München und Oberbayern -**Innere Mission München e.V.**[!\[\]\(4a7b4ce770af8456e11a71f9565c8c2b_img.jpg\) Mehr erfahren](#)

 Seidlstraße 4, 80335 München

5. Stock

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/540456160](tel:089540456160), [-66](#), [-62](#), [-63](#)

[@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

IN VIA München e.V.[!\[\]\(135faf555a2da147cc447132eda26e60_img.jpg\) Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Goethestraße 12, 80336 München

3. Stock

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/54888950](tel:08954888950)

[@mb@invia-muenchen.de](mailto:mb@invia-muenchen.de)

 Offene Sprechstunde am Mittwoch 09:30 - 11:00 Uhr.

Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern**Sozialabteilung**

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Sankt-Jakobs-Platz 18, 80331 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/202400275](tel:089202400275)

[@mbe@ikg-m.de](mailto:mbe@ikg-m.de)

Landmannschaft der Deutschen aus Russland

📍 Schwanthalerstraße 80, 80336 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/44141905](tel:089/44141905)

☎ [089/59068688](tel:089/59068688)

@ severine.petit@lmdr.de

@ martin.bamberger@lmdr.de

Hilfe von Mensch zu Mensch e. V.

🔗 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Marsstraße 25, 80335 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/189179860](tel:089/189179860)

☎ [0157/34620276](tel:0157/34620276)

@ mbe.muenchen@hvmzm.de

🕒 Offene Sprechstunde von Montag bis Freitag 09:00 - 16:00 Uhr.

REFUGIO München

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Rosenheimerstraße 38, 81669 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/98295725](tel:089/98295725)

@ mbe@refugio-muenchen.de

hpkj e. V.

🔗 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

📍 Müllerstraße 6, 80469 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [017610491166](tel:017610491166) oder [017610491165](tel:017610491165)

☎ [089/218965757](tel:089/218965757)

@ migrationsberatung@hpkj-ev.de

🕒 Offene Sprechstunde am Montag 10:00 - 12:00 Uhr und am Dienstag 16:00 - 18:00 Uhr und am Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr.

Zukunft Hoffnung e. V.

🔗 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Dachauer Straße 14, 80335 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/55077482](tel:089/55077482)

@ mbe@zukunthoffnung.de

🕒 Offene Sprechstunde am Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr.

Beratung im Münchner Norden

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V. [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/31606310](tel:08931606310)

 [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

 Offene Sprechstunde am Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr.

Kinderschutz e. V. [Mehr erfahren](#)

 Heidemannstraße 25-27, 80939 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/2317167920](tel:0892317167920)

 [089/2317167952](tel:0892317167952)

 [089/2317167953](tel:0892317167953)

 [@mbe@kinderschutz.de](mailto:mbe@kinderschutz.de)

 Offene Sprechstunde am Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr und am Donnerstag 13:30 - 15:30 Uhr.

Beratung im Münchner Osten

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V. [Mehr erfahren](#)

 Platz der Menschenrechte 2, 81829 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/43737886](tel:08943737886)

 [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

Malteser Hilfsdienst e. V.

 Streitfeldstraße 1, 81673 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/43608552](tel:08943608552)

 [089/43608553](tel:08943608553)

 [089/43608554](tel:08943608554)

 [089/43608555](tel:08943608555)

 [@dalia.ferreirabischof@malteser.org](mailto:dalia.ferreirabischof@malteser.org)

 [@migrationsberatung.muenchen@malteser.org](mailto:migrationsberatung.muenchen@malteser.org)

Offene Sprechstunde am Montag 09:00 - 12:30 Uhr und am Dienstag 09:30 - 12:30 Uhr und am Mittwoch 14:00 - 17:30 Uhr.

Beratung im Münchner Süden

Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Perchtinger Straße 5, 81379 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/2373242](tel:0892373242)

@ Mohammad.Salari@brk-muenchen.de

☎ [089/890886011](tel:089890886011)

@ christine.mueller@brk-muenchen.de

Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München [Mehr erfahren](#)

📍 Boschetsrieder Straße 67, 81379 München

Rückgebäude, 2. Stock

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/309040631](tel:089309040631), [089/309040632](tel:089309040632)

@ julietta.baghdasaryan@brk-muenchen.de

🕒 Offene Sprechstunde am Montag 10:00 - 13:00 Uhr und am Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr.

Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V. [Mehr erfahren](#)

📍 Plecherstraße 6, 81541 München

Erdgeschoss

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/62021626](tel:08962021626), -23, -24, -20

@ migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de

@ migration-giesing@diakonie-muc-obb.de

Beratung im Münchner Westen**Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.** [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Arnulfstraße 83, 80634 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/724499200](tel:089724499200)

@ migrationsberatung@caritasmuenchen.org

🕒 Offene Sprechstunde am Dienstag, Mittwoch und Freitag 09:30 - 12:30 Uhr.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V. [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Haidelweg 48, 81241 München

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/537951](tel:089537951)

☎ [089/54343172](tel:08954343172)

☎ [089/82992026](tel:08982992026)

@ migrationsberatung@caritasmuenchen.org

Gesellschaftspolitische Projekte e. V.

🌐 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Vereinbaren Sie einen Termin:

📍 Rotkreuzplatz 2a, 80634 München

☎ [089/5438149](tel:0895438149)

@ d.zander@gpp-ev.de

@ mbe@gpp-ev.de

Fachdienst für ältere Migrant*innen

Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.

🌐 [Mehr erfahren](#)

📍 Plecherstraße 6, 81541 München

Erdgeschoss

Vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/62021622](tel:08962021622)

@ migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de

@ fd-aeltere@diakonie-muc-obb.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Deutsch, Sprachkurs, Finanzen, Kontakt zu Behörden, Familie, Wohnen

Migrationsberatung für junge Menschen

Migrationsberatung für junge Menschen - Jugendmigrationsdienste (JMD)

Sind Sie erst vor kurzer Zeit nach Deutschland gekommen?

Benötigen Sie Hilfe bei der Orientierung in Deutschland?

Sind Sie schon länger hier, fühlen sich aber noch unsicher und fremd?

Sie brauchen Orientierung und Hilfe und sind jünger als 27 Jahre alt?

Dann ist der **Jugendmigrationsdienst** für Sie das Richtige.

Der Jugendmigrationsdienst unterstützt junge Menschen, um sich in ihrer neuen Heimat zurechtzufinden. Dort erhalten Sie fachkundige Beratung, Begleitung, praktische Hilfen und Bildungsangebote.

Kommen Sie zum Jugendmigrationsdienst mit Ihren Fragen zu folgenden Themen:

- Deutsch Sprachkurse / Integrationskurse
- persönliche Situation / soziales Umfeld
- Schule / Ausbildung / Beruf
- finanzielle Absicherung
- Wohnen

- Gruppenangebote / Freizeitaktivitäten
- Elternberatung

■ Wir beraten Sie auf Deutsch und in vielen weiteren Sprachen.

Ihre persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt.

Die Unterstützung erfolgt ungeachtet Ihrer Herkunft, Religion und Nationalität.

Für wen: Migrantinnen und Migranten, die jünger als 27 Jahre sind.

Das Angebot ist kostenfrei.

Aktiv für interkulturellen Austausch e. V. BzB

■ [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

📍 Bad-Schachener-Str. 2a, 81671 München

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [089/189495711](tel:089189495711)

@ jmd@aka-muenchen.de

🕒 Offene Sprechstunde, wenn Sie keinen Termin haben: Freitag 16:30 - 18:00

Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt München (AWO)

■ [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

📍 Goethestraße 53, 80336 München

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

🕒 Montag bis Freitag 10:00 - 12:00 und 13:00 - 14:00

☎ [089/54424715](tel:08954424715)

☎ [0170/5467225](tel:01705467225)

@ infothek@awo-muenchen.de

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband München

■ [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Thalkirchnerstr. 106, 80337 München

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

☎ [01749605150](tel:01749605150)

@Alexine.Zapf@brk-muenchen.de

@JMD@brk-muenchen.de

IG - InitiativGruppe e. V.

 [Mehr erfahren](#)

 Karlstraße 44, 80333 München

 [089/54467129](tel:089/54467129)

Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.

 [Mehr erfahren](#)

 Seidlstr. 4, 80335 München

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/540456123](tel:089/540456123) oder  [089/540456122](tel:089/540456122)

@jugendmigrationsdienst@diakonie-muc-obb.de

Internationaler Bund Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e. V.

 [Mehr erfahren](#)

 Lindwurmstraße 117, 80337 München

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

 Montag bis Freitag 09:00 - 16:00

 [089/60087713](tel:089/60087713),  [089/60087714](tel:089/60087714),  [089/60087716](tel:089/60087716),  [089/60087725](tel:089/60087725)

@jmd-muenchen@internationaler-bund.de

IN VIA München e. V.

Katholischer Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit, Fachbereich Migration

 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Goethestraße 12, 80336 München

 Sprechstunde: Dienstag 15:00 - 17:00

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

 [089/54888950](tel:089/54888950)

@jmd@invia-muenchen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e. V., Kinderschutz e. V.

 [Mehr erfahren](#)

 Heidemannstraße 25-27, 80939 München

 Offene Sprechstunde, wenn Sie keinen Termin haben:

Mittwoch 10:00 - 12:00

Donnerstag 13:30 - 15:30

Terminvereinbarung unter:

 [089/2317167920](tel:0892317167920)

 [@jmd@kinderschutz.de](mailto:jmd@kinderschutz.de)

FamAra – Migrationsberatung für Familien, die keine Wohnung haben

FamAra - Migrationsberatung für Familien, die keine Wohnung haben

Sie haben keine Wohnung und sind in einer schwierigen Lebenssituation? Wir beraten Familien mit Kindern unter 18 Jahren und Schwangere ab dem 7. Monat. Wir beraten Sie zu folgenden Themen:

- Wohnen
- Kinderbetreuung
- Arbeit
- wenn Sie einen Schlafplatz benötigen
- wenn Sie eine Postadresse benötigen
- wenn Sie in Ihr Heimatland zurückkehren möchten

Gemeinsam entwickeln wir eine gute Perspektive für Ihre individuelle Situation.

Bei uns gibt es auch warmes Essen und die Möglichkeit, Wäsche zu waschen.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für Familien aus einem EU-Staat oder einem europäischen Aufenthaltstitel. Für Familien im [Übernachtungsschutz](#). Für schwangere Frauen ab dem 7. Schwangerschaftsmonat. Für Eltern oder Sorgeberechtigte, die von Obdachlosigkeit und / oder prekären Wohnverhältnissen betroffen sind.

 Deutsch, Englisch, Spanisch, Bulgarisch, Rumänisch

Das Angebot ist kostenfrei.

Kinder können mitgebracht werden.

FamAra

Ohmstraße 3

80802 München

 [089/45029637](tel:08945029637)

@famara@hilfswerk-muenchen.de

☎ Montag, Mittwoch, Freitag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

☎ Dienstag, Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Bett, obdachlos**

Migrationsberatung für Menschen aus Rumänien und Bulgarien

Migrationsberatung für Menschen aus Rumänien und Bulgarien

Im Rahmen des Projektes "Bildung statt Betteln" beraten wir Sie zu folgenden Themen:

- Wir beraten Sie wenn Sie Hilfe brauchen
- Wir helfen Ihnen Ihre individuelle Lebenssituation zu stabilisieren
- Wir beraten zum Thema Existenzsicherung
- Wir unterstützen Sie beim Thema Schule und Kinderbetreuung
- Wir helfen Ihnen einen Deutschkurs oder Integrationskurs zu finden
- Wir informieren Sie über Hilfsangebote in München
- Wir schauen uns Ihre berufliche Perspektive an
- Wir vermitteln an medizinische Anlaufstellen
- Wir helfen Ihnen beim Thema Arbeit und wenn Sie Fragen zur Sozialversicherung haben
- Wir helfen im Kontakt mit Behörden

Die Beratung ist individuell. Gemeinsam sprechen wir über ihre Situation und finden einen guten Weg.

Für wen: Personen aus Rumänien und Bulgarien

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising

Goethestraße 53

80336 München

☎ Rumänisch:

☎ [089/54343172](tel:08954343172)

@Ramona.Sisu@caritasmuenchen.org

☎ Bulgarisch:

☎ [089/537951](tel:089537951)

@Nedialko.Kalinov@caritasmuenchen.org

Sie können einen Termin ausmachen oder zu den offenen Sprechstunden kommen:

📍 AWO München, Sonnenstraße 12a, 80331 München (1. Stock)

☎ Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr (☎ Rumänisch)

 Montag 09:00 - 13:00 Uhr ( Bulgarisch)

 [Website](#)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
berufliche Orientierung**

Beratung und Hilfe für Opfer von Gewalt und Missbrauch

Wüstenrose - Hilfe bei Zwangsheirat und / oder FGM-C

Wüstenrose - Hilfe bei Zwangsheirat und / oder FGM-C

Wir beraten Mädchen, Jungen, Frauen und Männer, die von Zwangsheirat oder Gewalt im Namen der "Ehre" betroffen oder bedroht sind. Wir beraten außerdem Mädchen und Frauen, die von [FGM-C](#) (weibliche Beschneidung) bedroht oder betroffen sind.

Unsere Beratung kann am Telefon oder persönlich stattfinden.

Das Angebot ist kostenfrei.

 Wir sprechen Deutsch, Englisch, Somalisch, Swahili und Türkisch. Für alle weiteren Sprachen können wir eine Person organisieren, die für Sie übersetzt.

Sprechstunde am Telefon:

Montag 14:00 - 16:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 13:00 - 15:00 Uhr

IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM

 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

 [@wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

 [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen - IMMA e. V.

Die IMMA Beratungsstelle hilft Mädchen und jungen Frauen bei all ihren Fragen und in unterschiedlichen Problemlagen mit dem Schwerpunktthema Gewalt.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Mädchen und junge Frauen bis 27 Jahre

☎ Bei Bedarf können wir organisieren, dass eine Person übersetzt. Bitte sagen Sie uns vorher Bescheid, welche Sprache Sie sprechen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Termine bieten wir derzeit persönlich, telefonisch oder per Videosprechstunde an.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

☎ [089/2607531](tel:0892607531)

@ beratungsstelle@imma.de

📍 **Offene Beratung: Hier braucht man keinen Termin**

Dienstag 14:00 - 16:00

📞 **Telefonische Erreichbarkeit:**

Montag 14:00 - 16:00

Mittwoch 14:00 - 18:00

Donnerstag 10:00 - 12:00

Beratung und Traumatherapie für Frauen

Beratung und Traumatherapie für Frauen ab 17 Jahren, die in der Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben

"Wildwasser München" ist eine Fachstelle zur Unterstützung von Frauen nach sexueller Gewalt und zum Schutz von Frauen* und Mädchen* vor sexueller Gewalt (Prävention und Intervention).

Frauen* und Mädchen* bedeutet: alle Personen, die sich als Frau oder Mädchen identifizieren.

Hier arbeiten nur Frauen.

Wir helfen Ihnen am Telefon, per E-Mail oder wenn Sie zu uns kommen.

Sie müssen uns nicht Ihren Namen sagen und Sie müssen uns nicht erzählen, was Ihnen Schreckliches passiert ist.

- Sie können zu einer Beratung kommen, wenn sie als Kind oder Jugendliche sexuelle Gewalt erlebt haben.
- Wir unterstützen Sie, damit es Ihnen wieder besser geht.
- Wir überlegen mit Ihnen gemeinsam, was Ihnen helfen kann.
- Wir geben Ihnen Adressen von Therapeutinnen, Rechtsanwältinnen, Ärztinnen ...
- Wir helfen Ihnen finanzielle Hilfe zu bekommen.

- Sie können bei uns eine Traumatherapie machen, wenn wir einen freien Therapieplatz haben.
- Wir unterstützen und begleiten Sie, wenn Sie eine Strafanzeige stellen wollen oder gestellt haben.
- Wir erklären Ihnen Ihre Rechte.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Frauen* mit und ohne Behinderungen ab 17 Jahren.

 Dolmetscherinnen / Dolmetscher sind nach Bedarf vorhanden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

@beratung@wildwasser-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Kindheit, Geschlecht, Vergewaltigung, Mißbrauch, Mißhandlung, Vergangenheit, psychische Belastung, Traumatisierung

Beratung für Jungen* und junge Männer*

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt

Sind Sie von häuslicher Gewalt betroffen? Dann können Sie sich bei uns kostenlos beraten und untersuchen lassen. Wir sichern die Spuren und bewahren sie auf. Wir dokumentieren die Verletzungen so, dass die Dokumentation vor Gericht verwendet werden kann.

Für wen: Für Opfer jeglicher Form von häuslicher Gewalt (Erwachsene ab 18 Jahren).

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Das Angebot ist kostenfrei, solange es wie oben beschrieben genutzt wird. Aufträge, die darüber hinausgehen, wie das Anfertigen eines schriftlichen Gutachtens, toxikologische Analysen und Ähnliches sind kostenpflichtig.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt

Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität

Nussbaumstraße 26

80336 München

☎ [089/218073011](tel:089218073011) (📞 jeden Tag von 08:00 - 17:00 Uhr)

@ gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de

🌐 [Website](#)

📅 Für eine Untersuchung machen Sie bitte einen Termin aus.

SOLWODI - Beratungsstelle für Frauen in Not

SOLWODI München - Für Frauen, die von Gewalt betroffen sind

Wir beraten und unterstützen Sie, wenn Sie Gewalt erleben. Vor allem wenn es um Menschenhandel und sexuelle Ausbeutung geht, sind Sie bei uns richtig.

Weitere Themen sind Zwangsheirat im Heimatland und weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C). Auch bei anderen ausländerrechtlichen, sozialrechtlichen oder persönlichen Problemen können wir Ihnen helfen.

Wir informieren und beraten Sie zu Ihren rechtlichen Möglichkeiten. Wir helfen Ihnen bei Entscheidungen und begleiten Sie auf dem Weg in ein freies, selbstbestimmtes Leben ohne Gewalt. Wir unterstützen Sie bei Angelegenheiten mit Behörden. Wenn Sie eine Anwältin / einen Anwalt brauchen, können wir Sie vermitteln.

Unsere Beratung ist persönlich, per Telefon oder per E-Mail möglich. Unsere Beratung ist anonym.

Das Angebot ist kostenfrei.

🗣 Deutsch, Englisch

📅 Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

SOLWODI München

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

@ muenchen@solwodi.de

☎ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+4908927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Prostitution, Gewalt gegen Frauen, sexuelle Gewalt, Zwangsprostitution

Angebote für ältere Menschen

Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Die Beratungsstellen informieren, unterstützen und helfen bei Entscheidungen rund um das Thema Älterwerden. Zum Beispiel:

- Leistungen der Pflegeversicherung
- Planung und Finanzierung der häuslichen oder stationären Pflege
- Wohn- und Versorgungsformen im Alter
- Demenz und andere Erkrankungen im Alter
- Wirtschaftliche Hilfen
- Behördenangelegenheiten
- Schwerbehinderung
- Vollmacht
- Betreuung
- Patientenverfügung

Für wen: Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörige

Das Angebot ist kostenfrei.

☎ Wenn Sie uns vorher Bescheid sagen, können wir eine Person organisieren, die übersetzt.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt drei verschiedene Stellen, zu denen Sie gehen können:

Arbeiterwohlfahrt München

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Gravelottestraße 16

81667 München

☎ [089/66616330](tel:08966616330)

@ beratungsstelle@awo-muenchen.de

🌐 [Website](#)

🕒 Von Montag bis Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr

🕒 Am Freitag 09:00 - 14:00 Uhr

Caritas München-Nord

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3

80397 München

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

☎ [089/31606310](tel:08931606310)

@ fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org

🌐 [Website](#)

🕒 Von Montag bis Donnerstag 10:00 - 15:00 Uhr

🕒 Am Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Bayerisches Rotes Kreuz

Boschetsrieder Straße 67

81379 München

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein

behindertengerechtes WC.

☎ [089/309040610](tel:089309040610)

@ bst@brk-muenchen.de

🌐 [Website](#)

🕒 Von Montag bis Donnerstag 8:30 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr

🕒 Am Freitag 08:30 - 12:30 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:

**pflegerische Angehörige, Entlastungsangebote, Wohnungsanpassung,
Gesprächskreise, Demenzbegleiter, Wohngemeinschaften für Menschen mit
Demenz, Versorgungsmöglichkeiten**

Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Wenn sich ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen befinden (stationär) oder zu Hause gepflegt werden (ambulant), können Fragen oder Probleme entstehen. Wir kümmern uns um Ihr Anliegen rund um dieses Thema. Auch bei Beschwerden aus dem Bereich Unterstützung im Wohnen (Betreutes Wohnen) oder anderen Wohnformen können Sie sich bei uns melden.

Gemeinsam mit Ihnen finden wir eine Lösung.

🌐 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für Seniorinnen und Senioren. Für ihre Angehörigen und Bezugspersonen, rechtlichen Betreuerinnen und Betreuer, Nachbarn, Bekannte und Pflegekräfte

🗣️ Wenn Sie möchten, dass eine Person übersetzt, sagen Sie uns bitte vorher Bescheid, welche Sprache Sie sprechen.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

📍 Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege, Burgstraße 4, 80331 München

☎ [089/23396966](tel:08923396966)

@ staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen...

🕒 Am Montag und Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

🕒 Am Dienstag und Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

🕒 Am Mittwoch 13:00 - 19:00 Uhr

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

In München gibt es 33 Anlaufstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Wir helfen und beraten zu allen Fragen des Alters. Es gibt auch die Möglichkeit, Sie zu Hause zu besuchen.

Unser Ziel ist, dass ältere Menschen selbstständig sein können, nicht einsam sind und sich psychisch und körperlich gut fühlen.

Es gibt verschiedene Kurse und Angebote zu:

- Fitness
- Bildung
- Sprache
- Computer
- und vielen weiteren Themen

Es gibt auch ein Café und günstiges Mittagessen für Menschen, die wenig Geld haben.

Hier finden Sie den Flyer auf verschiedenen Sprachen: [Deutsch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Griechisch](#), [Kroatisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Türkisch](#), [Ukrainisch](#)

Die Zentren sind in ganz München verteilt. Die Einrichtung in Ihrer Nähe finden Sie  [hier](#) oder auf dem [INTEGREAT-Stadtplan](#).

Für wen: Seniorinnen und Senioren. Für Angehörige und Bezugspersonen von älteren Menschen. Für Menschen, die sich mit Themen rund ums Älterwerden beschäftigen.

 [Mehr erfahren](#)

 Es gibt Menschen, die übersetzen können. Bitte sagen Sie uns vorher Bescheid, welche Sprache Sie sprechen.

Die Zugänge zu den Gebäuden und zu den Räumen sind barrierefrei. Es gibt behindertengerechte Toiletten.

Viele Angebote sind kostenfrei. Manche Angebote kosten etwas. Die genauen Kosten erfahren Sie vor Ort.

Informationskampagne Brücken bauen

Informationskampagne Brücken bauen

Wir informieren ältere Menschen mit Migrationsbiographie und deren soziales Umfeld in der Muttersprache über Themen rund um das Leben im Alter. Wenn Sie zum Beispiel einen Verein haben, kommen wir gerne zu einem Ihrer Treffen und beraten vor Ort.

Die Themen richten sich nach dem Interesse der Gruppe. Mögliche Themen sind:

- Überblick der Angebote in München
- Vernetzung und Beratung
- Grundsicherung und finanzielle Hilfen
- Dokumente für den Notfall (z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung)
- Kranken- und Pflegeversicherung - wer zahlt was?
- Pflegebedarf und Pflegeangebote
- Wohnformen und ambulante Dienste

- Kurzzeitpflege - was ist das?
- Ernährung und Diabetes
- Versorgung in einem Hospiz oder einer Palliativstation
- Demenz - was nun?

Für wen: Für einzelne ältere Menschen und deren Angehörige, internationale Gruppen, Vereine, Organisationen und Gemeinden.

☎ Wir können eine Person organisieren, die übersetzen kann.

Das Angebot ist kostenfrei.

Kinder können mitgebracht werden.

📍 Brücken bauen, Landshuter Allee 38b, 80637 München

Der Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen ist barrierefrei.

☎ [089/126991430](tel:089126991430)

@ justeinbach@diakonie-muc-obb.de

@ brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de

🕒 Von Montag bis Donnerstag: 8:30 - 16:30 Uhr; am Freitag: 8:30 - 14:00 Uhr

🌐 [Website](#)

Für Menschen mit Behinderungen

**Fachstelle für Beratung und Antidiskriminierung im Büro des
Behindertenbeauftragten**

**Fachstelle für Beratung & Antidiskriminierung im Büro des
Behindertenbeauftragten**

Beratung und Hilfe rund um das Thema Behinderungen:

- Antrag und Widerspruch für den Schwerbehindertenausweis
- Pflegegrad
- Grundsicherung bei Erwerbsminderung
- Informationen zu Leistungen für Menschen mit Behinderungen
- Grundsicherung bei Erwerbsunfähigkeit und im Alter
- Antrag und Beratung für eine barrierefreie Wohnung
- Beratung und Unterstützung bei Diskriminierung aufgrund einer Behinderung

Die Beratung ist unabhängig von Behörden. Sie erfolgt vertraulich, auf Wunsch auch anonym.

🌐 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Münchnerinnen und Münchner mit Behinderungen und ihre Angehörige

☎ Brauchen Sie eine Dolmetscherin / einen Dolmetscher für das Gespräch? Wenn Sie einen Termin ausmachen, sagen Sie uns bitte in welcher Sprache. Dann organisieren wir das. Dadurch entstehen Ihnen keine Kosten.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Die Beratung ist kostenfrei.

Auf der  [Internetseite](#) finden Sie Antworten auf viele Fragen rund um das Thema Behinderung.

Machen Sie bitte einen Termin aus:

 Burgstraße 4, 80331 München

 [089/23321977](tel:08923321977)

 @behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de

 Von Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 15:00 Uhr

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
barrierefrei, Diskriminierung**

Ambulanter Dienst

Gemeinsam Leben Lernen e. V. - Ambulanter Dienst

Wir unterstützen und beraten Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen. Wir ermöglichen Menschen mit Behinderungen am Leben in unserer Gesellschaft teilhaben – in Schule, Freizeit und Kultur.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen

Verschiedene Angebote sind kostenfrei:

- Wir beraten Sie
- Wir bieten Angebote im Bereich Bildung an
- Es gibt Begegnungsangebote
- sportliche Aktivitäten

Für die individuelle Assistenz während der Freizeit und die individuelle Begleitung in Kitas und Schulen fallen Kosten an. Wir helfen Ihnen gerne bei den Anträgen für die Übernahme der Kosten.

Gemeinsam leben lernen e. V.

Goethestraße 8

80336 München

Der Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen ist barrierefrei. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 [089/89055980](tel:08989055980)

 @info@gll-muenchen.de

 Von Montag bis Freitag von 08:00 bis 17:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Familienentlastung

Barrierefreie (öffentliche) Toiletten in München

Barrierefreie (öffentliche) Toiletten in München

Auf der Website  [inclus](#) findet man eine Übersicht über barrierefreie Toiletten in München.

Für wen: Für Menschen mit Behinderung

Wenn man auf das Standort-Symbol klickt, sieht man den eigenen Standort auf der Karte und wo die nächste Toilette ist: 

Wenn man eine Toilette anklickt, bekommt man genauere Informationen über die Ausstattung:

- Grundriss
- installierte Handgriffe
- Türbreite
- Steigung der Rampe
- Nutzung mit oder ohne [Euro-Toiletten-Schlüssel](#)

 Deutsch, Englisch

Man kann auch eine Bewertung über die Toilette abgeben.

Das Angebot ist kostenfrei.

 [Mehr Informationen](#)

@inclus@dpschool.io

Für Kinder und Jugendliche

Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher - BiB e.V.

- Sie haben allgemeine Fragen zum Thema Behinderung?
- Sie brauchen Unterstützung im Umgang mit der Pflegekasse?
- Sie haben Fragen zu finanziellen Unterstützungsleistungen?
- Sie möchten wissen, wo und wie man Anträge auf Eingliederungshilfeleistungen oder auf Grundsicherung stellt?
- Sie wissen nicht mehr, wie Sie zukünftig die Pflege sicherstellen sollen und brauchen dringend Unterstützung?
- Sie suchen einen Kurzzeitpflegeplatz?
- Sie brauchen Informationen zum „Persönlichen Budget“?

Zu diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Thema Behinderung bietet der Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BiB) e. V. Beratung an. Wir geben gerne telefonisch allgemeine Auskünfte, beraten Sie aber auch individuell in einem persönlichen Gespräch bei uns im Büro. Die Beratung bei BiB. e. V. erfolgt vertraulich und ist kostenlos. Wir nehmen uns Zeit und haben ein offenes Ohr!

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

BiB e. V.

Seeriederstraße 25

81675 München

 [089/12479693-0](tel:08912479693-0)

 [@info@bib-ev.org](mailto:info@bib-ev.org)

 Montag 09:30 - 15:00 Uhr

 Dienstag 09:30 - 15:00 Uhr

 Mittwoch 09:30 - 15:00 Uhr

 Donnerstag 09:30 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderungen

allfabeta - Kontaktnetz für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung

Alleinerziehende Frauen haben oft mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen. Unser Ziel ist es die Frauen zu stärken. Wir beraten und bieten offene Treffen an. Sie können sich mit anderen austauschen und Kontakte knüpfen.

Folgende Angebote sind kostenfrei:

- Beratung und Unterstützung
- Treffen in der Gruppe (Kinderbetreuung während des Treffens kostet 3,- €)
- Selbsthilfegruppen

Es gibt weitere Angebote, wie zum Beispiel Seminare oder Ausflüge, die etwas kosten.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung oder chronischer Krankheit.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 Siaf, Sedanstrasse 37, 81667 München

 [089/45802511](tel:08945802511)

 [@allfabeta@siaf.de](mailto:allfabeta@siaf.de)

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Beratung und Freizeitangebote

Offene Behindertenarbeit

Wir beraten und organisieren Ausflüge und Reisen. Wir bieten auch Kurse und Angebote in den Bereichen Sport und Kultur an. Die Angebote sind so gestaltet, dass Menschen mit und ohne Behinderung gleichberechtigt daran teilnehmen können.

Für wen: Für alle Menschen mit und ohne Behinderung: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Viele Angebote sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten fallen Kosten für Getränke oder Speisen an. Bei manchen Kursen oder Ausflügen fallen ebenfalls geringe Kosten an.

📍 Offene Behindertenarbeit evangelisch in der Region München, Blütenburgstraße 71, 80636 München

☎ [089/12661160](tel:08912661160)

@ info.oba@elkb.de

🌐 <http://www.oba-muenchen.de>

🌐 <https://www.kult9.de/>

🕒 Von Dienstag bis Mittwoch 17:00 - 19:30 Uhr

🕒 Am Donnerstag 17:00 - 21:00 Uhr

🕒 Bei Veranstaltungen: Freitag und Samstag

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Freizeit, Inklusion, Cafe, Gottesdienst, Glaube**

Beratungsstelle Lebenshilfe München

Beratungsstelle Lebenshilfe München

Wir sind eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit vornehmlich geistiger Behinderung. Sie können sich als Mensch mit Behinderung, Eltern und Angehörige bei uns beraten lassen. Wir sind auch eine Anlaufstelle für werdende Eltern, die ein Kind mit Behinderung erwarten. Wir beraten Sie bei juristischen, sozialen und lebenspraktischen Fragen.

Für wen: Für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Lebenshilfe München

St.-Quirin-Str. 13A

81549 München

☎ [089/69347117](tel:08969347117)

@beratung@lebenshilfe-muenchen.de / zipf@lebenshilfe-muenchen.de

<http://www.lebenshilfe-muenchen.de>

 Täglich von 08:00 bis 16:00 Uhr

Unterstützung für Menschen mit Behinderungen und Migrationshintergrund

Unterstützung für Menschen mit Behinderungen und Migrationshintergrund

Wir helfen Ihnen dabei die richtige Behörde, Organisation oder Fachstelle für ihr Anliegen zu finden. Die Bedürfnisse der Menschen, die zu uns kommen, stehen für uns an erster Stelle. Wir organisieren kleine Veranstaltungen mit nützlichen Tipps rund um das Leben in München, Gesundheit, kulturelle Integration etc. Wir setzen uns für ein tolerantes München und für kulturelle Vielfalt ein.

Für wen: Für Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten und ihre Familien.

 Deutsch, Russisch, Bulgarisch

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

ViertelPunkt

Goethestraße 53

80336 München

 [089/537102](tel:089537102)

@maiamarkova@viertelpunkt.org

 [Website](#)

AbilityAid

AbilityAid

Wir beraten Menschen mit Fluchtgeschichte mit Behinderung oder chronischer Erkrankung. Die Beratungen finden per Telefon oder in unserem Büro statt. Wir bieten auch Computerkurse (u.a. Word, Excel, Internet) und Deutsch-Übungskurse an.

Für wen: Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung und deren Angehörige.

Das Angebot ist kostenlos.

 Eine Unterstützung durch Dolmetscher*innen ist möglich.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Bitte machen Sie für die Beratung einen Termin aus.

📍 ArrivalAid, Dachauer Straße 21a, 80335 München

☎ [089/59998823](tel:08959998823)

@ ability@arrivalaid.org

🕒 Von Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr

🔗 [Mehr erfahren](#)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Übungskurse, Konversationskurse**

Für Gehörlose

Notruf für Gehörlose

Notruf für Gehörlose

Sie können entweder ein Fax schicken oder den Notruf per SMS kontaktieren:

- [Fax](#) an 089/19294
- SMS für Kunden von T-Mobile und Vodafone: [9908919294](tel:9908919294)
SMS für Kunden von O2 und E-Plus: [32908919294](tel:32908919294)

Wichtige Angaben bei einem Notruf

Senden Sie eine formlose Nachricht an eine der angegebenen Nummern und beantworten Sie dabei folgende Fragen:

- **Wer** meldet sich (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?

Weitere Informationen auf der  [Website des Polizeipräsidiums München](#)

Sozialdienst für Gehörlose

Sozialdienst für Gehörlose

Wir unterstützen Sie, wenn Sie taub sind und Gebärdensprache nutzen. Die Expertinnen und Experten in der Beratung haben gesetzliche Schweigepflicht. Das bedeutet sie erzählen niemandem, was bei dem Termin gesprochen wurde.

Für wen: Für Personen, die in München wohnen.

Bei folgenden Themen sind wir für Sie da:

- Wenn Sie in persönlicher oder finanzieller Not sind
- Wenn Sie Probleme in der Familie oder mit der Partnerin oder mit dem Partner haben
- Wenn es Probleme bei der Versorgung und Erziehung von Kindern gibt

- Bei Trennung, Scheidung und Sorgerecht
- Bei Problemen mit der Wohnung
- Wenn Sie in einer Lebenskrise oder psychisch belastet sind
- Bei sozialen Problemen
- Wenn Sie Probleme mit Behörden und Anträgen haben
- Wenn es um Hilfe für ältere Menschen geht

Das Angebot ist kostenfrei.

Wir beraten auch Angehörige.

📍 Sozialdienst für Gehörlose, Sozialbürgerhaus, Ridlerstraße 75, 80339 München

🗣️ Gebärdensprache

✉️ @sbh-ls-sg.soz@muenchen.de

Fax: 089/23342839

SMS: 015222955340

🌐 [Website](#)

Beratung für Menschen, die schwerhörig oder taub sind

Beratung für Menschen, die schwerhörig oder taub sind

(EUTB® = Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

Wir unterstützen Schwerhörige und ertaubte Menschen in Bayern. Wir beraten Sie zu allen Fragen der Rehabilitation und Teilhabe:

- Wir helfen Ihnen bei der Entscheidung, welches Hörgerät zu Ihnen passt und bei der Anpassung des neuen Hörgerätes
- Wir unterstützen Sie bei Anträgen für finanzielle Leistungen oder bei der Übernahme der Kosten durch Krankenkassen
- Wir vermitteln in Selbsthilfegruppen oder Schwerhörigenvereine
- Wir unterstützen Sie bei der täglichen Belastung durch den Hörverlust

Wir können Sie auch zu folgenden Themen beraten: Autismus, AD(H)S und Neurodiversität, Lernbehinderung, Entwicklungsstörungen beim Sprechen.

Sie können sich von uns beraten lassen - egal wo Sie wohnen.

Für wen: Für Personen, die schwerhörig oder ertaubt sind und deren Angehörige und Freund*innen.

Das Angebot ist kostenfrei.

🗣️ Englisch, Deutsch, Hebräisch, Niederländisch

Sie können Ihre Kinder zur Beratung mitbringen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

EUTB Beratungsstelle beim Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.
Fürstenrieder Str 279 a
81377 München
Erdgeschoss Raum 2
☎ [015566600773](tel:015566600773)
✉ @eutb@schwerhoerige-bayern.de
🕒 Von Montag bis Freitag 10:00 bis 15:00 Uhr
🌐 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:
Ertaubte, Hörgeschädigte

Für LGBTI*

Beratung und Hilfe

LGBTI* - Beratung und Hilfe

Beratungsstelle für Lesben und bisexuelle Frauen LeTRa

Wir beraten lesbische Frauen, bisexuelle Frauen, Frauen im Coming Out, lesbische Paare, Eltern, Angehörige und Freund*innen von lesbischen Frauen:

- Wir sind für Sie da und helfen Ihnen bei Schwierigkeiten im Alltag.
- Unsere lesbischen / bisexuellen Beraterinnen bieten Einzel- und Paarberatung an.
- Die Gespräche können einmalig oder in einer Reihe von Gesprächen stattfinden.
- Wir beraten auch per Telefon oder E-Mail.
- Die Beratung findet in geschützter Atmosphäre statt und ist anonym. Wir erzählen niemandem, über was wir gesprochen haben.
- Alle sind willkommen, egal welchen kulturellen Hintergrund Sie haben oder woher Sie kommen. Transidente Lesben und alle Transgender, intersexuelle Menschen sowie Lesben mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen sind ebenfalls herzlich willkommen.

🗣️ Englisch, Französisch und Deutsch. Wenn Sie uns vorher Bescheid sagen, können wir auch für alle anderen Sprachen eine Person engagieren, die übersetzt.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei, wir freuen uns aber über Ihre Spende.

LeTRa Lesbenberatung
Blumenstraße 29 (Eingang im Innenhof)
80331 München
☎ [089/72542](tel:08972542)
✉ @info@letra.de
🌐 www.letra.de

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

 Am Montag von 14:30 bis 17:00 Uhr und am Mittwoch von 14:30 bis 17:00 Uhr

LeTRa bietet auch »» [Beratung für geflüchtete Lesben und bisexuelle Frauen](#) an.

Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum e. V. (Sub)

Gemeinnütziger Verein zur Förderung der Identität von schwulen Männern in allen Lebenslagen. Über 20 Angebote zu

- Beratung
- Freizeit
- Interkulturelles
- Sprachkurse
- Selbsthilfegruppen
- Information zu HIV/Aids.

Für wen: Schwule, bisexuelle, queere Männer, sowohl cis* als trans* in allen Lebenslagen. Alle Menschen sind willkommen. Für heterosexuelle Menschen gibt es keine gezielten Angebote.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum e. V.

Müllerstraße 14b (Rückgebäude)

80469 München

 [089/85634640](tel:089/85634640)

 info@subonline.org

 www.subonline.org

 Von Sonntag bis Donnerstag von 19:00 bis 23:00 Uhr, am Freitag von 19:00 bis 24:00 Uhr, am Samstag von 19:00 bis 24:00 Uhr

Das Sub bietet »» [psychosoziale Beratung auch speziell für schwule und bisexuelle Männer mit Fluchthintergrund](#) an.

Trans*Inter*Beratungsstelle

Beratung für trans* und inter* Personen und deren Angehörige; Fortbildung, Fachberatung und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Trans* und Inter*.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Trans*Inter*Beratungsstelle

Lindwurmstraße 71

80337 München

 [089/54333130](tel:08954333130)

 info@trans-inter-beratungsstelle.de

 www.trans-inter-beratungsstelle.de

 am Montag und am Donnerstag von 13:00 bis 15:00 Uhr und nach Vereinbarung

Beratung LGBTIQ* - Diversity München

Wir beraten Sie gerne zu allen Themen rund um LGBTIQ*. Die Teilnahme an unserem Beratungsangebot ist anonym.

Für wen: Für Eltern, Jugendliche und junge Erwachsene, sowie Lehr- und Fachkräften.

 [Mehr erfahren](#)

Manche Aktionen kosten etwas.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

diversity München

Blumenstraße 11

80331 München

 [089/55266986](tel:08955266986)

 beratung@diversity-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

bisexuell, Jugendgruppe, Freizeitgruppe, nicht-binär, non-binary,

transgeschlechtlich, intergeschlechtlich, homosexuell, queer, international,

Transgender, Gender, Kultur, Politik, Identität, Flucht, Geflüchtete, Regenbogen, LSBT

rosa Alter: Beratung für ältere Menschen

rosa Alter: Beratung für ältere Menschen

Wir beraten lesbische, schwule, trans*idente und inter*sexuelle Seniorinnen und Senioren. Wir beraten Sie zu sozialen, sozialrechtlichen und psychosozialen Themen. Wir vermitteln Ehrenamtliche, die Ihnen gerne helfen und unterstützen Sie dabei sich zu vernetzen. Unser Ziel ist, dass Sie im Alter optimal versorgt sind. Wir sind mit verschiedenen LGBTIQ*-Einrichtungen, Vereinen und Gruppen in Kontakt. Wir können Ihnen bei Fragen zu konventioneller Versorgung von Seniorinnen und Senioren weiterhelfen. Die Beratung ist individuell.

Wir bieten auch Fortbildungen zum Thema LGBTIQ* und Alter an.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: LGBTIQ* ab circa 50 Jahren und Angehörige

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

rosaAlter
Lindwurmstr. 71
80337 München

☎ [089/54333114](tel:08954333114) (Leitung der Stelle)

☎ [089/54333119](tel:08954333119) (lesbisch / bisexuell)

☎ [089/54333120](tel:08954333120) (schwul / bisexuell)

☎ [089/54333124](tel:08954333124) (trans* / inter)

@info@rosa-alter.de

📅 Am Montag 10:00 - 13:00 Uhr, am Mittwoch 13:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung.

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen

LSBTI*, 50+

refugees@diversity - Buddy-Programm

refugees@diversity - Buddy-Programm

Du bist lesbisch, bisexuell, schwul oder trans*? Du bist aus deiner Heimat nach München geflüchtet und möchtest gerne andere Gleichgesinnte oder Angebote innerhalb der Münchner Szene kennenlernen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns bekommst du einen Buddy, der dich zu Veranstaltungen in der queeren Münchner Szene begleitet. Du musst also nirgendwo alleine hingehen und hast immer jemanden an deiner Seite, der dir alle Fragen zu den queeren Angeboten und Einrichtungen in und um München beantworten kann.

Außerdem kannst du mit deinem Buddy zusammen die [Jugendgruppen](#) und Veranstaltungen von diversity besuchen. So fällt der Zugang zu unserer Community leichter.

Für wen: LGBTIQ*-Personen mit Fluchthintergrund zwischen 14 und 27 Jahren.

Das Angebot ist kostenfrei. Manche Aktionen kosten etwas.

Bitte mache einen Termin aus.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

@beratung@diversity-muenchen.de

🌐 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

jugendgruppe, hiv, aids