



Inhaltsverzeichnis

Psychische Gesundheit und Traumatisierung	2
Psychologischer Dienst für Menschen mit Migrationsbiographie	2
Psychotherapie und Sozialberatung für Menschen mit Fluchterfahrung	3
Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen und psychischen Krankheiten	4
Krisenberatung und Suizidprävention	5
Münchener Bündnis gegen Depression e. V.	6
ANAD e. V. Hilfe bei Essstörungen	6
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht	7
Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.	8
Trauma Hilfe	8
Gerontopsychiatrischer Dienst: Bei psychischen Problemen im Alter	9



Psychische Gesundheit und Traumatisierung

Psychologischer Dienst für Menschen mit Migrationsbiographie

Psychologischer Dienst für Menschen mit Migrationsbiographie

Dieses Angebot ist eine kultursensible und muttersprachliche Beratung für Migrantinnen und Migranten. Die Berater*innen haben kulturspezifische Kenntnisse und oft eigene Erfahrungen im Bereich der Migration. Sie berücksichtigen kulturelle und religiöse Hintergründe und verstehen Ihre Sorgen. Gemeinsam mit Ihnen suchen die Berater*innen nach Lösungen:

- wenn Sie Fragen zur Erziehung haben
- wenn es Konflikte / Probleme in Ihrer Ehe / Partnerschaft oder in Ihrer Familie gibt
- bei psychischen Erkrankungen, Belastungen oder Krisen
- bei migrationsspezifischen Problemen

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass niemand erfährt, was bei der Beratung besprochen wurde.

📍 Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München

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

Für wen: Für Neuzugewanderte, EU-Bürger*innen und Geflüchtete

📞 Die Beratung findet in Ihrer Muttersprache statt. Entweder die Berater*in kann Ihre Sprache sprechen oder es ist eine Person dabei, die übersetzt.

Sie können Ihre Kinder mitbringen.

📞 [089/23114960](tel:089/23114960)

✉️ [@pda@caritasmuenchen.org](mailto:pda@caritasmuenchen.org)

🌐 [Webseite](#)

Offene Sprechstunde - Sie brauchen keinen Termin:

🕒 Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 10:00 - 12:00 Uhr

🕒 Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr

📍Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München

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

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die in München wohnen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

📞 [089/54424753](tel:089/54424753)

🌐 Türkisch, deutsch, englisch

🕒 Montag bis Freitag 11:00 - 12:00 Uhr



📞 [089/4424762](tel:0894424762)

🗣 bosnisch, kroatisch, serbisch, deutsch

⌚ Montag bis Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr

✉️ @psych.migration@awo-muenchen.de

🌐 [Website](#)

Psychotherapie und Sozialberatung für Menschen mit Fluchterfahrung

Psychotherapie und Sozialberatung für Menschen mit Fluchterfahrung

Wir unterstützen Menschen, die vor Krieg, Verfolgung und Folter geflohen sind. Die Personen haben oft schreckliche Sachen erlebt und leiden bis heute unter den Folgen. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden. Die Therapie kann als Einzeltherapie stattfinden oder in der Gruppe. Eine Krankenversicherung ist nicht nötig.

Das Angebot ist kostenfrei.

Kinder können mitgebracht werden.

Für wen: Für Personen ab 18 Jahren.

🗣 Es gibt Dolmetscherinnen und Dolmetscher.

Spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche

Wir bieten Einzel- oder Gruppentherapie für Kinder und Jugendliche, die unter ihren Erlebnisse in ihrem Herkunftsland oder auf ihrer Flucht leiden. Die Therapie findet in der Regel eine Stunde pro Woche mit Dolmetscherinnen und Dolmetschern statt. Zusätzlich bieten wir sozialpädagogische Beratung an.

Eine Krankenversicherung ist nicht erforderlich!

Für wen: Für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren (auch unbegleitete minderjährige Flüchtlinge). Der Aufenthaltsstatus spielt keine Rolle.

Die Anzahl der Therapieplätze ist begrenzt.

Die Anmeldung ist 🌐 [per Anmeldebogen](#) oder telefonisch möglich.

🗣 Es gibt Dolmetscherinnen und Dolmetscher.

Das Angebot ist kostenfrei.

⌚ Montag bis Freitag 09:00 - 16:00 Uhr

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

Refugio München

📍 [Rosenheimer Straße 38, 81669 München](#)

✉️ @info@refugio-muenchen.de



📞 [+49 \(0\) 899829570](tel:+49(0)899829570)

🌐 <https://www.refugio-muenchen.de/angebote-fuer-men...>

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Folter, PTBS, PTSD, Flashback, Schlafstörung, Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, systemische Therapie, Gesprächstherapie, Trauma**

Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen und psychischen Krankheiten

Beratungsangebote seelische Gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst

Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi) sind Beratungsstellen für Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Krankheiten sowie deren Angehörige oder Bezugspersonen. In München gibt es insgesamt zehn dieser Dienste. Wo die Standorte sind und wann dort geöffnet ist, erfahren Sie 🌐 [hier](#).

Sie bieten Hilfe in Lebenskrisen, bei Fragen zu psychischer Krankheit und Gesundheit, beim Wohnen und bei der Bewältigung des Alltags, bei Themen wie Arbeit und Lebensunterhalt, bei Problemen in Beziehungen und zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung.

Die Beratung kann persönlich oder per Telefon sein. Die Berater*innen können Sie auch zu weiterführenden Hilfsangeboten vermitteln oder Sie zu Hause besuchen.

🌐 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für Menschen im Alter von 18 bis 60 Jahren, die seit mindestens 15 Monaten in Deutschland wohnen. Es muss ein geklärter Aufenthaltsstatus vorliegen.

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

Kinder können mitgebracht werden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bei Fragen zur Barrierefreiheit fragen Sie bitte bei den einzelnen Stellen nach.

Neuhausen-Nymphenburg

Leonrodstraße 54

80636 München

Es gibt ein behindertengerechtes WC.

📞 [089/126991452](tel:089126991452)

🌐 @spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de

🕒 Montag bis Freitag 09:00 - 12:30 Uhr

Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

🌐 <http://www.spdi-neuhausen.de/>



Stadtmitte

⌚ Deutsch, Englisch, Französisch, Schwedisch.

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

Paul-Heyse-Straße 20
80336 München

📞 [089/23347234](tel:089/23347234)

✉️ sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de

⌚ Montag bis Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

🌐 www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Krisenberatung und Suizidprävention

Krisenberatung und Suizidprävention

📞 Polizei [110](tel:110)

📞 Notruf [112](tel:112)

Krisendienst Bayern

📞 [0800/6553000](tel:0800/6553000)

⌚ Täglich 24 Stunden

⌚ Telefonische Beratung in 120 Sprachen

🌐 [Webseite](#)

Die Arche e.V.

"Die Arche" bietet Beratung für Menschen in Lebenskrisen, bei Suizidgedanken oder nach einem Suizidversuch sowie für Menschen die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben.

Für wen: Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

⌚ Bei Bedarf können wir eine Person organisieren, die übersetzt. Bitte sagen Sie uns einige Tage vor dem Termin 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.

⌚ Montag bis Freitag 09:00 - 13:00 Uhr und 14:30 - 17:00 Uhr

Die Arche e. V.

📍 Saarstraße 5, 80797 München



@info@die-arche.de

📞 [+4989334041](tel:+4989334041)

🌐 <http://www.die-arche.de/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Suizidalität, Depression, Trauma, Selbstmord, Selbsttötung, Trauer

Münchener Bündnis gegen Depression e. V.

Depression ist eine ernste Erkrankung, die sehr gut behandelt werden kann. Wir unterstützen Menschen, die eine depressive Erkrankung haben und ihre Angehörigen. Unser Angebot:

- Wir informieren und vermitteln Wissen über Depressionen
- Es gibt offene Treffen für Betroffene, Angehörige und Interessierte
- Wir helfen Ihnen dabei weitere Beratungsangebote zu finden
- Wir beraten persönlich und per Telefon

Jeden Montag von 18:30 - 19:30 Uhr gehen wir gemeinsam 🚶 [joggen](#). Wir treffen uns hier: 📍
Veterinärstr. 1, 80539 München

Jeden Freitag von 13:30 - 14:30 Uhr gehen wir gemeinsam 🚶 [spazieren](#). Wir treffen uns hier: 📍
Belgradstraße 9, 80796 München

Das Angebot ist kostenfrei.

⌚ Täglich 08:30 - 15:30 Uhr

🌐 [@aktion_depression](#)

Münchener Bündnis gegen Depressionen e.V.

📍 [Belgradstraße 9, 80796 München](#)

@info@muenchen-depression.de

📞 [+49 \(0\) 8954045120](tel:+49(0)8954045120)

🌐 <https://www.muenchen-depression.de/>

ANAD e. V. Hilfe bei Essstörungen

ANAD e. V. Hilfe bei Essstörungen

ANAD e. V. unterstützt Menschen, die ein Problem oder eine Störung mit dem Essen haben. Über unser 🌐 [Portal](#) beraten wir Betroffene und deren Angehörige. Wir informieren zu den Möglichkeiten, die es gibt. Zum Beispiel informieren wir zu Kliniken, Ernährungsberatungen, Wohngruppen und ambulanten Psychotherapien. Wir können auch an weitere Stellen vermitteln.



Vielleicht gibt es auch einen Platz in einem Wohnprojekt von uns.

Die Beratung können wir per E-Mail, Telefon oder Video machen.

Für wen: Für Menschen mit Essstörungen und ihre Familien und Freund*innen.

Die Beratung ist kostenfrei und anonym.

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

🕒 Täglich 09:00 - 17:00 Uhr

ANAD e. V. Hilfe bei Essstörungen

📍 [Poccistraße 5, 80336 München](https://poccistraße5.anad.de)

✉️ info@anad.de

📞 [+49 \(0\) 892199730](tel:+49(0)892199730)

🌐 <https://anad.assisto.online/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Krisensituationen, Magersucht, Bulimie, Binge-Eating, Borderline, Essprobleme, Körpergefühl

Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht

Wir beraten bei allen Problemen mit dem Essverhalten und mit dem Gewicht. Unser Angebot ist für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer:

- die unter ihrem Essverhalten leiden
- die wissen, dass bei ihnen eine Essstörung vorliegt
- die in der Familie, in der Schule, in der Arbeit, in der Beziehung, etc. von der Essstörung einer Person indirekt betroffen sind

Wir behandeln auch bei Anorexie, Bulimie, Übergewicht, Muskelsucht.

⌚ Es gibt Personen vor Ort, die übersetzen können.

Das Angebot ist kostenfrei.

🕒 Von Montag bis Freitag 08:00 - 14:00 Uhr

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

Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht



[Arnulfstraße 83, 80634 München](#)

faessstoerungen@caritasmuenchen.org

[+49 \(0\) 89724499400](tel:+49(0)89724499400)

[+49 \(0\) 89724499401](tel:+49(0)89724499401)

<https://www.caritas-essstoerungen-muenchen.de/de>

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Sportsucht, Fresssucht**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Wir beraten zu allen Fragen im Umgang mit der Erkrankung. Wir helfen bei der Eingliederung.
Wir unterstützen Sie bei psychischer Belastung im Alltag.

[Mehr erfahren](#)

Für wen: Für erwachsene Krebserkrankte und deren Angehörige sowie Interessierte

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

[089/54884021 / -22 / -23](tel:08954884021/-22/-23)

kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

Von Montag bis Freitag 09:00 - 13:00 Uhr

Am Mittwoch 09:00 - 16:00 Uhr

Trauma Hilfe

Trauma Hilfe

Flucht und Migration aufgrund von Krieg und Vertreibung bringen Menschen in unerträgliche Situationen. Viele leiden danach ihr ganzes Leben lang an den Folgen. Ein Großteil der traumatisierten Menschen bekommt jedoch erst spät therapeutische Hilfe. Hier setzt unsere Trauma Hilfe an. Wir unterstützen Dich dabei, mit den Folgen von Trauma leben zu lernen.

Unsere Trauma Hilfe beruht auf leicht verstehbaren Übungen mit dem Körper und einfachen kognitiven Methoden zur Stärkung deiner Ressourcen.



Weitere Informationen und die Anmeldung findest du auf unserer [Website](#), schau vorbei!

1. Du kennst jemanden oder benötigst selbst Hilfe nach einem Trauma? Melde dich [hier](#).
2. Wir suchen so schnell wie möglich eine passende Trauma Ersthelferin / einen passenden Trauma Ersthelfer für dich. Auch in deiner Muttersprache.
3. Die Ersthelferin / Der Ersthelfer nimmt persönlich oder online Kontakt zu dir auf. Ziel ist es, die individuellen Beschwerden zu reduzieren und die psychische Widerstandskraft zu verbessern.

Für wen: Für Drittstaatsangehörige, Geflüchtete oder Menschen mit subsidiärem Schutz oder Gestattung.

Das Angebot ist kostenfrei.

Es gibt Dolmetscherinnen / Dolmetscher für die Sprachen Arabisch, Farsi, Französisch, Englisch, Russisch, Ukrainisch, Urdu.

Kinder können mitgebracht werden.

Die Einsätze finden bei uns im Büro, bei Dir zu Hause oder auch online statt. Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäuden und zu den Räumen.

Ringseisstraße 11a

80337 München

[089/55871688](tel:089/55871688)

@traumahilfe@arrivalaid.org

Montag bis Freitag 09.00 - 16:00 Uhr

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Ersthilfe, Traumahilfe, Traumaschulung, Psychische Hilfe, Psychische Unterstützung,
Flucht, Traumatisierung, Ehrenamt**

Gerontopsychiatrischer Dienst: Bei psychischen Problemen im Alter

Beratung zur seelischen Gesundheit für ältere Menschen

Wünschen Sie sich eine Person, der Sie sich anvertrauen können? Haben Sie seelische Schwierigkeiten? Fühlen Sie sich einsam oder haben Sie das Gefühl, dass Ihr Gedächtnis nicht mehr richtig funktioniert?

Wir beraten und unterstützen Menschen ab 60 Jahren bei psychischen Erkrankungen oder seelischen Problemen. Wir sind auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen eingestellt.
Unser Angebot:

- Psychosoziale Hilfe
- Einzelgespräche
- Gruppen
- Schriftverkehr
- Kooperation mit anderen Stellen, Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, Rechtsbetreuerinnen und Rechtsbetreuern sowie Pflegediensten



Das Angebot ist kostenfrei.

Für wen: Für Menschen ab 60 Jahren mit psychischen oder sozialen Problemen und ihre Angehörigen oder Bezugspersonen.

👉 Wir beraten auf Deutsch. Es ist möglich, dass eine Person dabei ist, die übersetzt. Bitte sagen Sie uns vorher Bescheid, welche Sprache Sie sprechen, damit wir das organisieren können.

Kinder können mitgebracht werden.

In München gibt es insgesamt vier dieser Dienste. Weitere Informationen finden Sie auf dem  [Flyer](#):



♿ Es gibt barrierefreie Zugänge zu den Gebäuden und zu den Räumen. Es gibt behindertengerechte WCs.

München-Ost

Für Personen aus den Stadtbezirken:

Au-Haidhausen, Berg am Laim, Trudering-Riem, Ramersdorf-Perlach, Obergiesing-Fasangarten, Untergiesing-Harlaching.

- ⌚ Am Montag 9:00 - 16:00 Uhr
- ⌚ Am Dienstag 9:00 - 15:00 Uhr
- ⌚ Am Mittwoch 12:00 - 14:00 Uhr
- ⌚ Am Donnerstag und am Freitag 9:00 - 14:00 Uhr

Gerontopsychiatrischer Dienst | München-Ost

📍 [Zeppelinstr. 43, 81669 München](#)

✉️ gmdi.ost@projekteverein.de

📞 [+49 \(0\) 8932805656](tel:+498932805656)

📞 [+49 \(0\) 896914802](tel:+49896914802)

🌐 <http://www.projekteverein.de/>

München-Süd

Für Personen aus den Stadtbezirken:

Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Sendling, Sendling-Westpark, Schwanthalerhöhe, Hadern, Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln, Laim, Pullach.

- ⌚ Von Montag bis Freitag 8:30 - 12:30 Uhr
- ⌚ Am Dienstag und am Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr



Gerontopsychiatrischer Dienst | München-Süd

📍 [Garmischer Straße 211, 81377 München](#)

✉️ gpdi-sued@caritasmuenchen.org

📞 [+49 \(0\) 89517772300](tel:+49(0)89517772300)

🌐 <https://www.gerontopsychiatrischer-dienst-caritas...>

München-West

Für Personen aus den Stadtbezirken:

Neuhausen-Nymphenburg, Moosach, Pasing-Obermenzing,
Aubing-Lochhausen-Langwied, Allach-Untermenzing

🕒 Von Montag bis Freitag 9:00 - 15:00 Uhr

Gerontopsychiatrischer Dienst | München-West

📍 [Landsberger Straße 367, 80687 München](#)

✉️ gpdi.west@projekteverein.de

📞 [+49 \(0\) 8959991560](tel:+49(0)8959991560)

🌐 <https://projekteverein.de/standorte/gpdi-muenchen...>

München-Nord

Für Personen aus den Stadtbezirken:

Maxvorstadt, Schwabing West, Milbertshofen-Am Hart, Schwabing-Freimann, Bogenhausen,
Feldmoching-Hasenbergl

🕒 Montag, Dienstag und Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr und 12:00 - 15:00 Uhr

🕒 Am Mittwoch 12:00 - 16:00 Uhr

🕒 Am Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Gerontopsychiatrischer Dienst | München-Nord

📍 [Schleißheimer Straße 450a, 80935 München](#)

✉️ sozialpsychiatrie@stiftung-zusammentun.de

📞 [+49 \(0\) 89452235240](tel:+49(0)89452235240)

🌐 <https://www.stiftung-zusammentun.de/hilfe-im-alte...>