

> **Niedergelassene Psychiaterinnen / Psychiater und ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Tagsüber zu den üblichen Praxiszeiten können Sie sich auch an die niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychiater wenden, deren Telefonnummer Sie im örtlichen Telefonbuch finden.

Außerhalb der Praxiszeiten können Sie Hilfe anfordern über den Ärztlichen Bereitschaftsdienst Bayern:  
116 117 (bundesweit)

> **Institutsambulanzen der Kliniken**

Hier erhalten Sie rund um die Uhr Hilfe und Unterstützung in einer Krisensituation.

> **kbo Isar-Amper-Klinikum**

Klinikum München-Ost  
Vockestraße 72  
85540 Haar  
(089) 45 62 - 0

> **kbo-Isar-Amper-Klinikum**

Klinik Süd.West für Psychiatrie und Psychotherapie  
Atriumhaus  
Bavariastraße 11  
80336 München  
(089) 76 78 - 0

> **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München**

Nußbaumstraße 7  
80336 München  
(089) 44 00 - 5 55 11, - 5 55 12

> **Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Klinikum rechts der Isar der TU München  
Ismaninger Straße 22  
81675 München  
(089) 41 40 - 42 41, - 42 10

> **Max-Planck-Institut für Psychiatrie**

Kraepelinstraße 2 - 10  
80804 München  
(089) 3 06 22 - 1

> **Telefonische Unterstützung in einer Krisensituation:**

Telefonseelsorge:  
(0800) 111 0 111  
(0800) 111 0 222  
116 123

> **Persönliche Beratung in einer Krisensituation:**

> **Die Arche e.V.**

Saarstraße 5  
80797 München  
(089) 33 40 41

> **Münchner Insel** (auch ohne Termin)

Krisen- und Lebensberatung  
Marienplatz Untergeschoss  
80331 München  
(089) 22 00 41

> **Weitere wichtige Notfall-Telefonnummern:**

Frauennotruf (089) 76 37 37

SuchtHotline (089) 28 28 22

Kinderschutzbund (089) 55 53 59

Kinderkummertelefon 116 111 (bundesweit)

Giftnotruf (089) 19 24 0

Retungsleitstelle / Notarzt 112

**Herausgeberin**

Landeshauptstadt München  
Referat für Gesundheit und Umwelt  
Bayerstr. 28a

80335 München  
muenchen.de/rgu

Foto: Gert Krautbauer

Gedruckt auf 100%Recyclingpapier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist  
Stand: Dezember 2019



## Hilfe in psychischen Krisensituationen

*Wissen Sie nicht mehr weiter?  
Scheint Ihre Situation ausweglos?  
Fühlen Sie sich als Angehörige  
überfordert?*

*Liebe Münchnerinnen und Münchner,*

Seelische Krisen gehören zum Leben. Sie sind normale menschliche Reaktionen auf Ereignisse, mit denen man nicht (alleine) fertig wird.

Sie treffen jeden dritten Menschen mindestens einmal im Leben so sehr, dass professionelle Hilfe nötig ist, um wieder aus der Krise heraus zu finden.



Die Ursachen für seelische Krisen sind vielfältig: familiäre Konflikte, Existenzsorgen, Einsamkeit, stark belastende Erfahrungen, Selbsttötungsgedanken oder der Verlust eines nahe stehenden Menschen. Als Folge dieser Erfahrungen fühlt man sich verzweifelt, leer, hilflos und sieht keinen Ausweg mehr.

Wenn Sie in einer solchen tiefen Krise sind oder ein Mensch, dem Sie nahe stehen und helfen wollen, dann benötigen Sie vor allem rasche, professionelle und leicht zugängliche Hilfe. Aber gerade in Krisen fällt es schwer, solche Hilfe rechtzeitig zu finden und in Anspruch zu nehmen.

Die Adressen auf den folgenden Seiten helfen Ihnen, die Einrichtungen zu finden, die Ihnen als Betroffene oder Angehörige in einer Krisensituation die notwendige Unterstützung anbieten. Die Beratung und Hilfe ist kostenfrei und häufig auch ohne Namensnennung möglich. Alle Beraterinnen und Berater haben Schweigepflicht und behandeln Ihre Anliegen vertraulich.

Ihre

Stephanie Jacobs  
Referentin für Gesundheit und Umwelt  
der Landeshauptstadt München

> **Krisendienst Psychiatrie München**

Soforthilfe bei seelischen Krisen jeder Art. Der Krisendienst bietet telefonische Beratung und Abklärung der Krisensituation, mobile Einsätze, ambulante Krisentermine und Vermittlung an weiterführende Hilfen.

Täglich 0.00 – 24.00 Uhr  
(0180) 6 55 30 00

> **Sozialpsychiatrische Dienste**

Sozialpsychiatrische Dienste bieten tagsüber in Krisen Beratung für psychisch kranke Erwachsene und ihre Angehörigen. Die Beratung umfasst alle Bereiche des täglichen Lebens.

> **SPDi Bogenhausen / Region Nord-Ost**

Denninger Straße 225  
81927 München  
(089) 93 20 03, -04

> **SPDi Giesing**

Pilgersheimer Straße 38  
81543 München  
(089) 65 20 21

> **SPDi Laim**

Westendstraße 245  
80686 München  
(089) 54 70 20 30

> **SPDi Mitte**

Paul-Heyse-Str. 20  
80336 München  
(089) 2 33 - 4 72 34

> **SPDi München Nord**

Riemerschmidstraße 16  
80933 München  
(089) 31 20 96 50

> **SPDi Neuhausen / Nymphenburg**

Leonrodstraße 54  
80636 München  
(089) 12 69 91 452

> **SPDi Perlach**

Peschelanger 11  
81735 München  
(089) 67 10 51

> **SPDi Schwabing/Milbertshofen**

Dachauer Straße 9 und 9a  
80335 München  
(089) 33 00 71 30

> **SPDi München-West**

Landsberger Straße 367 / IV  
80687 München  
(089) 5 89 77 07 - 0

> **FrauenTherapieZentrum**

FTZ – Sozialpsychiatrischer Dienst für Frauen  
Güllstraße 3  
80336 München  
(089) 74 73 70 – 70

> **Psychologischer Dienst für Ausländer der**

Caritas  
Bayerstraße 73  
80335 München  
(089) 23 11 49 50

> **Ihren zuständigen Sozialpsychiatrischen Dienst** können Sie auch unter der folgenden

Telefonnummer erfahren:  
(089) 2 33 - 4 72 34

> **Gerontopsychiatrische Dienste (GPDi)**

Für Betroffene ab 60 Jahren und ihre Angehörigen sind die gerontopsychiatrischen Dienste zuständig.

> **GPDi München Ost**

Schwannseestraße 16  
81539 München  
(089) 6 91 48 02

> **GPDi München West**

Landsberger Str. 367  
80687 München  
(089) 5 99 91 56 - 0

> **GPDi München Nord**

Troppauer Straße 10  
80937 München  
(089) 55 27 93 70

> **GPDi München Süd**

Garmischer Str. 211  
81377 München  
(089) 51 77 72 - 300