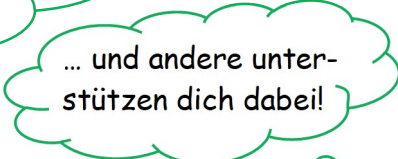


Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn



... und andere unterstützen dich dabei!

Hilfe in psychischen Krisen:

- Die **Telefonseelsorge** ist via Telefon, Chat oder Mail täglich rund um die Uhr unter **0800 / 1110111** oder **0800 / 1110222** erreichbar. www.telefonseelsorge.de
- Bei akuten psychischen Krisen können Sie oder Ihre Angehörigen sich an den **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern** wenden, der unter **0180 / 6553000** täglich rund um die Uhr erreichbar ist. www.krisendienst-psychiatrie.de
- Wenn Sie sich aufgrund der bestehenden Pandemiesituation oder einer angeordneten Quarantäne psychisch belastet fühlen, können Sie über die **Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)** Zugang zu psychotherapeutischer Unterstützung per **Videosprechstunde** erhalten (auch Kinder und Jugendliche). www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion
- Die **Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi)** beraten Menschen mit seelischen Problemen und ihre Angehörigen. Die Beratungsstelle für psychische Gesundheit am Sozialpsychiatrischen Dienst München-Schwabing erreichen Sie unter **Tel. 089 / 33007130**, <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/sozialpsychiatrischer-dienst-schwabing-milbertshofen>. Für andere Münchner Region suchen Sie bitte unter: www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1072069
- Für Münchnerinnen und Münchner ab 60 Jahren gibt es die **Gerontopsychiatrischen Dienste (GPDi)**. Für Schwabing zuständig ist der GPDi München-Nord: **Tel. 089 / 552 793 7-0**; Für andere Münchner Regionen: [näheres hierzu finden Sie hier.](#)
- Migrantinnen und Migranten erhalten muttersprachliche Beratung beim **Psychologischen Dienst für Ausländer** der Caritas e.V., **Tel. 089 / 231149 0** www.czm-innenstadt.de

Hilfe bei allen Formen der Gewalt:

Wenn Sie selbst Gewalt erleben, wenn Sie Gewalt beobachten oder vermuten: Holen Sie Hilfe! Lassen Sie sich beraten! Für sich – für andere!

- Hilfe rund um die Uhr: Polizei **Tel. 110** und Notruf **Tel. 112**
- Frauenhilfe München **Tel. 089 - 35 48 30** www.frauenhilfe-muenchen.de
- Bundesweites Hilfetelefon: Gewalt gegen Frauen, **Tel. 08000 116016** www.hilfetelefon.de

Corona-Hotline der Stadt München:

- **Tel. 089 / 233-96333**. Erreichbar Montag - Freitag, 8 - 16 Uhr, ausgenommen Feiertage (sowie 24. und 31. Dezember). Sie erhalten Auskünfte zum Thema Corona-Pandemie oder werden ggf. an zuständige Fachdienststellen weitervermittelt.