

Du brauchst Hilfe...

außerhalb der Schule

... bei der Beantwortung allgemeiner Fragen zu Themen, die dich beschäftigen?

Dann wende dich ans "JiZ" unter <https://jiz-muenchen.de>



Das Kinderschutzzentrum hat ein extra Angebot für Jungen* und junge Männer*:
<https://www.kinderschutz.de>

... wenn du als Junge* in Not bist?

... wenn du als Mädchen* in Not bist?

IMMA berät, schützt und hilft Mädchen* und jungen Frauen*
<https://imma.de>



Junge Menschen in Bildung und Beruf hilft bei allen Fragen rund um Bildung und Beruf
<https://www.jibb-muenchen.de>

... der Jobsuche?

Du brauchst Hilfe...

außerhalb der Schule



kbo Heckscher Klinikum
089 9999-0
<https://kbo-heckscher-klinikum.de>

... bei einer akuten
psychischen Krise oder
hast Suizidgedanken?



diversity München, die Queeren
Jugendorganisation mit Jugendzentrum und
Jugendcafé – Rund ums Thema LGBTIAQ*
<https://diversity-muenchen.de/de/>



Die Münchner Insel ist eine kostenlose
Einrichtung für Krisen- und
Lebensberatung
<https://muenchner-insel.de>

... bei Problemen und
Krisen in allen
Lebenslagen?

... weil dich Essen
beeinträchtigt?

<https://www.tness.de/#>
<https://www.cinderella-beratung.de>
<https://www.caritas-essstoerungen-muenchen.de/de>



Du brauchst Hilfe...

außerhalb der Schule

...bei Fragen rund um
das Thema "Sucht"?

Das "Blaue Kreuz" berät und unterstützt
Betroffene und Angehörige bei Sucht
(Drogen-, Alkohol-, Spiel-, Medien-, ...)
[https://www.blaues-
kreuz.de/de/bayern/muenchen](https://www.blaues-kreuz.de/de/bayern/muenchen)



... hier gibt es weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote:

Nummer gegen Kummer



116 111

kostenlos & vertraulich

INFO FON

Mo-So 18.00 - 22.00 Uhr



121 50 00

von Jugendlichen für Jugendliche

FRND.DE

Mo-Fr 15.00 - 19.00 Uhr



0800 111 0 333

Kinder- und Jugendtelefon

Krisendienst Psychiatrie München



0800 655 300

rund um die Uhr erreichbar

Ärztl. Bereitschaftsdienst Bayern



116 117

Evangel. Telefonseelsorge



0800 111 0111

Kathol. Telefonseelsorge



0800 111 0222

muslim. Telefonseelsorge



030 3335 09 821

Noch mehr Angebote zu
weiteren Bereichen findest
du hier:



Du brauchst Hilfe...

Wir sind für alle Schüler*innen der Mittelschule Ichostraße da.
Wir beraten und unterstützen dich bei Problemen in der Schule, in der
Familie und mit Freunden.

Auch Sie als Eltern können sich jederzeit an uns wenden.

Alle unsere Gespräche unterliegen der Schweigepflicht und alle Anliegen werden vertraulich behandelt.

Jacqueline Jennrich und Steffi Himmelsbach
Raum 306/ 3. Stock



jacqueline.jennrich@muenchen.de
steffi.himmelsbach@muenchen.de



089/62001963
0152 5681 5251 (Steffi Himmelsbach)
0152 5665 1510 (Jacqueline Jennrich)

