

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.

Krisendienst Psychiatrie München

Qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen jeder Art. Der Krisendienst bietet telefonische Beratung und Abklärung der Krisensituation, mobile Einsätze, ambulante Krisentermine und Vermittlung an weiterführende Hilfen. Erreichbarkeit: täglich 9.00 bis 24.00 Uhr
Telefon: 0180 / 655 3000

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
Telefon: (089) 93 20 03, -04

SPDi Giesing

Pilgersheimer Straße 32, 81543 München
Telefon: (089) 65 20 21

SPDi Laim

Westendstraße 245, 80686 München
Telefon: (089) 54 70 20 30

SPDi Mitte

Bayerstraße 28a, 80335 München
Telefon: (089) 233-47 947

SPDi Hasenberg

Riemerschmidstraße 16, 80933 München
Telefon: (089) 31 20 96 50

SPDi Neuhausen / Nymphenburg

Leonrodstraße 54, 80636 München
Telefon: (089) 126 991 452

SPDi Perlach

Peschelanger 11, 81735 München
Telefon: (089) 67 10 51

SPDi Schwabing

Dachauer Straße 9 und 9 a, 80335 München
Telefon: (089) 330 071 30

SPDi Pasing

Landsberger Straße 509, 81241 München
Telefon: (089) 83 70 43

Frauen können sich auch an die Psychiatrische Beratungsstelle des FrauenTherapieZentrums wenden

(Schwerpunkte für Mütter und Migrantinnen):
Güllstraße 3, Telefon: (089) 74 73 70-0
Ihren zuständigen Sozialpsychiatrischen Dienst können Sie auch unter der folgenden Telefonnummer erfahren:
Telefon: (089) 233 - 47234

Gerontopsychiatrische Dienste

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

GPDi Ost

Schwannseestraße 16, 81539 München
Telefon: (089) 691 48 02

GPDi West

Gubestraße 5, 80992 München
Telefon: (089) 14 00 28 33

GPDi Nord

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

GPDi Süd

Hansastraße 134, 81373 München
Telefon: (089) 72 60 95.0

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:
Telefon: 116 117 (bundesweit)

Hilfe und Unterstützung in einer Krisensituation erhalten Sie auch rund um die Uhr in den

Institutsambulanzen der Kliniken:

Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH
Klinikum München-Ost
Vockestraße 72, 85540 Haar
Telefon: (089) 4562-0

Psychiatrisches Krisen- und
Beratungszentrum Atriumhaus
Bavariastraße 11, 80336 München
Telefon: (089) 7678-0

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
der Universität München
Nußbaumstraße 7, 80336 München
Telefon: (089) 4400 - 53307

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie
Klinikum rechts der Isar der TU München
Ismaninger Straße 22, 81675 München
Telefon: (089) 4140–4241, 4210

Max-Planck-Institut für Psychiatrie
Kraepelinstraße 2 – 10, 80804 München
Telefon: (089) 3 06 22-1

Telefonische Unterstützung in einer Krisensituation:

Telefonseelsorge:

katholisch 0800/111 0 222
evangelisch 0800/111 0 111

Persönliche Beratung in einer Krisensituation:

Die Arche
Saarstraße 5
80797 München
Telefon: (089) 33 40 41

Münchner Insel (auch ohne Termin)
Krisen – und Lebensberatung
Marienplatz Untergeschoss
80331 München
Telefon: (089) 22 00 41

Weitere wichtige Notfall- Telefonnummern:

Frauennotruf (089) 76 37 37

SuchtHotline (089) 28 28 22

Kinderschutzbund (089) 55 53 59

Kinderkummertelefon (0800) 1110333

Giftnotruf (089) 19 24 0

Rettungsleitstelle / (089) 19 222
Notarzt

Polizei 110

Herausgeberin
Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Bayerstr. 28A
80335 München
www.muenchen.de/rgu
Stand: Juli 2016



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

Hilfe in psychischen Krisensituationen



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