



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt

# Wenn sich Konflikte zuspitzen

Beratung und Hilfe für Eltern, Frauen und kleine Kinder

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Münchnerinnen und Münchner,

das Zusammenleben von Eltern miteinander und mit Kindern ist nicht immer einfach. Konflikte bleiben nicht aus. Die Ursachen sind vielfältig. Wir möchten Sie ermutigen, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen, möglichst bevor es zu Krisen kommt. Dies ist gerade bei kleinen Kindern besonders wichtig. Rufen Sie an! Alle Angebote sind kostenlos bzw. durch die Krankenversicherung abgedeckt und vertraulich.

**Bitte bewahren Sie diese Karte auf, auch wenn Sie gegenwärtig die Hilfsangebote nicht benötigen!**

Gesundheitsvorsorge  
Frühkindliche  
Gesundheitsförderung  
Bayerstr. 28a  
80335 München

## **Frühkindliche Gesundheitsförderung des Referates**

### **für Gesundheit und Umwelt:**

Beratung und Hausbesuche einer Kinderkrankenschwester z. B. bei Schreibabies, Fütterproblemen, Schlafstörungen  
Telefon 2 33 - 4 79 07 (Mo - Do 7.30 - 15.00 Uhr, Fr 7.30 - 13.00 Uhr)

### **Bezirkssozialarbeit:**

Beratung und Hilfsangebote bei Familien- und Partnerkonflikten, Schwierigkeiten in der Versorgung und Erziehung von Kindern, Ehescheidung und Familientrennung, persönliche und wirtschaftliche Notsituationen, unterstützungsbedürftigen Kindern in der Nachbarschaft etc.  
Telefon 2 33 - 2 26 16 (Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr, Fr 8.00 - 13.00 Uhr)

### **Erziehungsberatungsstellen**

in Ihrer Nähe, zu erfragen über Stadtjugendamt Telefon 2 33 - 2 57 76 (Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr, Fr 8.00 - 12.30 Uhr)

### **Elterntelefon:**

Beratung in Fragen der Erziehung  
Telefon 0800 - 111 0550 (kostenlos, Mo u. Mi 9.00 - 11.00 Uhr, Di u. Do 17.00 - 19.00 Uhr)

### **Sprechstunde für Schreibabies, Kinderzentrum München:**

Beratung, Diagnostik und Hilfen Telefon 7 10 09 - 33 0 (Mo - Fr 8.30 - 17.00 Uhr)

### **Kinderärztinnen/Kinderärzte, Frauenärztinnen/Frauenärzte und Hausärztinnen und Hausärzte Telefon siehe Branchenfernsprechbuch**

### **Kinderschutzzentrum München:**

Beratung, Hausbesuche und Hilfen, auch anonym Telefon 55 5356  
(Mo - Do 9.00 - 12.30 Uhr, 13.30 - 17.00 Uhr, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Fr 9.00 - 12.30 Uhr, 13.30 - 16.00 Uhr, 19.00 - 20.00 Uhr, Sa, So, feiertags 9.30 - 11.30 Uhr)

### **IMMA e.V.:**

Beratung, Schutz und Hilfe für Mädchen und junge Frauen Telefon 23 88 91 10  
(Mo - Fr 8.15 - 17.00 Uhr)

### **Frauenhäuser und Frauenobdach:**

Zuflucht für Frauen mit / ohne Kinder:  
Frauen helfen Frauen e.V Telefon 64 51 69 (rund um die Uhr),  
Frauenhilfe München Telefon 35 48 30 (rund um die Uhr),  
Frauenhaus Haus Hagar Telefon 74 44 10 (Mo - Sa 7.45 - 19.00 Uhr, So 10.30 - 11.30 Uhr  
und 14.00 - 19.00 Uhr), Karla 51 Telefon 549 15 10 (rund um die Uhr)

### **Frauennotruf:**

Beratung bei sexualisierter Gewalt und Krisentelefon  
Telefon 76 37 37 (täglich 18.00 - 24.00 Uhr)

### **Opferschutzstelle der Polizei:**

Beratung, Hilfen Telefon 62 16 44 44 (Mo - Do 8.00 - 11.00 Uhr, 13.00 - 15.00 Uhr,  
Fr 8.00 - 11.00 Uhr)

### **Krisendienste rund um die Uhr:**

### **Ambulanzen der Kinderkliniken, Chirurgischen Kliniken und Frauenkliniken**

Telefon siehe Branchenfernsprechbuch

**Evangelische Telefonseelsorge** Telefon 0800 11 10 222 (kostenlos)

**Katholische Telefonseelsorge** Telefon 0800 11 10 111 (kostenlos)

**Polizeipräsidium München** Notruf 110