




## Soziales, Beratung, Versorgung Nützliche Kontakte & Informationen

Hilfeleistungen		
Beschreibung	Einrichtung / Organisation	Kontakt
<p><b>Vereinfachter Kinderzuschlag</b></p>  Bundesagentur für Arbeit	<p><b>Familienministerium: Notfall-KiZ-Kinderzuschlag</b> während der Corona-Krise. Der Kinderzuschlag wird ab sofort neu berechnet: Der Bemessungszeitraum bezieht sich nur auf einen Monat. Viele Familien mit Einkommensausfällen, die vorher keinen Anspruch hatten, haben jetzt Anspruch. Diese Regelung gilt bis September 2020.</p>	<p>Online beantragen auf der folgenden Seite: <a href="http://www.bmfsfj.de">www.bmfsfj.de</a> („Notfall-KiZ“ eingeben)</p> <p>oder direkt über diesen Link: <a href="https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start">https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start</a></p>
<p><b>Erreichbarkeit Jobcenter</b></p> 	<p><b>Jobcenter München</b> Aus Gründen des Infektionsschutzes berät das Jobcenter nur telefonisch. Im Notfall sollten Kund*innen direkt ihre Arbeitsvermittlung oder Leistungssachbearbeiter*innen kontaktieren. Neukund*innen rufen am besten die Jobcenter-Hotline an.</p>	<p><b>Telefonische Auskunft der Jobcenter München: 089 / 358934333</b> (Mo.-Do. von 8-16 Uhr, Fr. von 8-12 Uhr)</p> <p><a href="http://www.muenchen-jobcenter.de">www.muenchen-jobcenter.de</a></p>
<p><b>Hilfe für Selbstständige</b></p>  <p>Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Energie und Technologie</p>	<p><b>Soforthilfe für Kleinselbstständige und Freiberufler:</b> Wer aufgrund der Corona-Pandemie im Moment nur wenig oder gar kein Einkommen hat, kann Soforthilfe beantragen. Für Münchner*innen ist das Referat für Arbeit und Wirtschaft zuständig.</p>	<p><b>Telefonische Anfragen: 089 / 233 22070</b> (Mo - Fr von 8 bis 18 Uhr, Sa/So von 9 bis 15 Uhr)</p> <p><b>E-Mail:</b> <a href="mailto:wirtschaft-corona@muenchen.de">wirtschaft-corona@muenchen.de</a></p> <p><b>Internet:</b> <a href="http://www.muenchen.de/arbeit-undwirtschaft">www.muenchen.de/arbeit-undwirtschaft</a></p> <p>Ausführliche Infos sowie einen Link direkt zum Antrag finden Sie hier: <a href="https://www.stmwi.bayern.de/soforthilfe-corona/">https://www.stmwi.bayern.de/soforthilfe-corona/</a></p>


Stand: 15.04.2020



<p><b>Unterstützung älterer Menschen</b></p>	<p><b>Münchener Alten-Service-Zentren</b> Ältere Menschen können sich an die 32 ASZs in München wenden. Diese organisieren die Grundversorgung.</p>	<p>Über den folgenden Link finden Sie Ihr nächstes Altenservicezentrum <a href="http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1074496/n0/">http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1074496/n0/</a></p>
<p><b>Unterstützung älterer Menschen und anderer Risikogruppen</b></p> 	<p><b>Münchener Freiwillige</b> Für ältere Menschen und Risikogruppen. Die Hotline nimmt Bedarfe für folgende Besorgungsgänge auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besorgungen Lebensmittel</li> <li>• Besorgungen Drogerieartikel</li> <li>• Beschaffung Medikamente auf Rezept</li> <li>• Postangelegenheiten</li> </ul>	<p>Telefonisch erreichbar über: <b>089 / 461 32 983</b>, (täglich von 9 – 18 Uhr)</p> <p>Internet: <a href="http://www.muenchner-freiwillige.de/besorgungen.html">www.muenchner-freiwillige.de/besorgungen.html</a></p>
<p><b>Nachbarschaftliche Unterstützung</b></p> 	<p><b>Quarter M, #NachbarnHelfen</b> Vermittlung Freiwilliger aus der Nachbarschaft. Hilfe beim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkaufen</li> <li>• Medikamente und Rezepte abholen</li> <li>• Postangelegenheiten</li> </ul> <p>Aktuell in folgenden Stadtteilen: Blumenau, Arnulfpark und Hirschgarten mit Umfeld, Ramersdorf Süd, Pasing Giesing (rund um den Neuschwansteinplatz), Trudering Altperlach und Neubaugebiet Hochäckerstraße, Parkstadt Schwabing.</p>	<p>Telefonisch erreichbar über: <b>0152 04 68 87 89</b>, (Mo. bis Fr. von 10 – 16 Uhr)</p> <p>Internet: <a href="https://www.quarter-m.de/">https://www.quarter-m.de/</a></p>
<p><b>Weitere Nachbarschaftshilfen</b></p>	<p>In vielen Stadtteilen gibt es <b>Nachbarschaftshilfen</b>, die auch schon vor der Corona-Pandemie Einkaufshilfen und Behördengänge angeboten haben und auch jetzt tätig sind. Teilweise sind die Hilfen von kirchlichen Träger*innen organisiert, teilweise an Alten-Service-Zentren angebunden oder auch freie Initiativen von Bürger*innen der jeweiligen Bezirke. Hier kann sich eine online Recherche, zu den Initiativen im eigenen Stadtteil, lohnen.</p>	<p>Es finden sich Initiativen in vielen Stadtteilen und Regionen. Hier einige Beispiele:</p> <p>München Ost: <a href="http://www.nachbarschaftshilfe-muenchen.de/">http://www.nachbarschaftshilfe-muenchen.de/</a></p> <p>München Moosach: <a href="http://www.diakonie-moosach.de/nachbarschaftshilfe.html">http://www.diakonie-moosach.de/nachbarschaftshilfe.html</a></p>

Stand: 15.04.2020



		München Schwabing: <a href="https://www.kreuzkirche-muenchen.de/gemeinde/diakonieverein-nachbarschaftshilfe">https://www.kreuzkirche-muenchen.de/gemeinde/diakonieverein-nachbarschaftshilfe</a>
<b>Vermittlung von Helfern, Angebote und Gesuche</b>  	<b>Dein Nachbar e.V.</b> Die Organisation vermittelt Helfende, gleichzeitig können sich Personen, die ihre Hilfe anbieten möchten, hierüber vermitteln lassen.	Telefonisch erreichbar über: <b>089 / 960 40 400</b>  Suche bzw. Bewerbung: <a href="https://www.deinnachbar.de/coronahilfe/">https://www.deinnachbar.de/coronahilfe/</a>  Internet: <a href="https://www.deinnachbar.de/">https://www.deinnachbar.de/</a>

<b>Ärztliche und psychologische Hilfen sowie weitere Beratungsstellen</b>		
Beschreibung	Einrichtung / Organisation	Kontakt
<b>Unterstützung von Kindern und Eltern bei familiären Problemen und Krisen</b>	<b>Nummer gegen Kummer</b>  Kostenfreie Beratung und Gesprächsangebot bei: <ul style="list-style-type: none"> <li>• persönlichen Problemen zuhause</li> <li>• bei Gewalt</li> <li>• Stress</li> <li>• Sucht, etc.</li> </ul> Bitte die unterschiedlichen Nummern und Zeiten der Beratung für Kinder und Eltern beachten.	Für Kinder telefonisch erreichbar unter: <b>116 111</b> (Mo. – Sa., 14 – 20 Uhr sowie Mo., Mi., Do. 10 – 12 Uhr)  Für Eltern telefonisch erreichbar unter: <b>0800 111 0550</b> (Mo. - Fr., 9 – 17 Uhr, sowie Di. u. Do. 17 - 19 Uhr)  Online Beratung über die Webseite aufrufbar: <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>

<p><b>Gewalt gegen Frauen, häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe</b></p>  <p>Beratungsstelle Frauennotruf München</p>	<p><b>Frauennotruf München</b></p> <p>Die Beratungsstelle Frauennotruf steht allen Frauen* offen, die sexuelle Übergriffe und Gewalt erlebt haben. Im Augenblick ist nur Telefon- u. Onlineberatung möglich. Ab wann persönliche Beratung wieder möglich ist, bitte auf der Webseite prüfen. Neben der Beratung wird angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumatherapie, Traumafachberatung</li> <li>• Ressourcengruppen</li> <li>• Psychosoziale Prozessbegleitung</li> <li>• Wen Do Selbstbehauptungskurse</li> </ul>	<p>Telefonisch erreichbar: <b>089 / 76 37 37</b> (Mo. – Fr. von 10-13 Uhr und 15-21 Uhr. Außer mittwochs: 10-13 Uhr und 18-21 Uhr)</p> <p>Am Wochenende und an Feiertagen ist das Telefon <b>nicht</b> besetzt.</p> <p>Online Beratung über: <a href="https://frauennotruf-muenchen.beranet.info/e-mailberatung.html?no_cac=1">https://frauennotruf-muenchen.beranet.info/e-mailberatung.html?no_cac=1</a></p>
<p><b>Beratung und psychologische Unterstützung von Schüler*innen, Lehrer*innen und Eltern</b></p>	<p><b>Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD)</b></p> <p>Beratung und Unterstützung z.B. bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schlechten Schulleistungen oder Prüfungsangst</li> <li>• Problemen in der Klasse</li> <li>• familiärem Schulstress</li> </ul>	<p>Telefonisch aktuell erreichbar unter: <b>089 / 233 66500</b>, oder per E-Mail: schulpsychologie@muenc hen.de</p>
<p><b>Psychologische Beratung und Hilfe im Krisenfall</b></p>  <p>TelefonSeelsorge</p>	<p><b>Telefonseelsorge</b></p> <p>Anrufe sind kostenfrei, Mailberatung: Antwort dauert ca. drei Tage; Chatberatung ebenfalls möglich. Beratung und Unterstützung bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemen mit der Partner*in</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Arbeitsplatzverlust</li> <li>• Einsamkeit</li> <li>• Sucht</li> <li>• Krankheit</li> <li>• Sinnkrisen</li> </ul>	<p>Telefonisch kostenfrei erreichbar unter: <b>0800 1110111</b> oder <b>0800 1110222</b> oder <b>116 123</b></p> <p>Rund um die Uhr erreichbar</p> <p>Internet: <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a></p>
<p><b>Krisendienst in München für akute Fälle für Betroffene und Angehörige</b></p>	<p><b>KRISENDIENST Psychiatrie</b></p> <p>Angebot zur psychiatrischen Soforthilfe für die Bürger*innen Oberbayerns. Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige erhalten qualifizierte Beratung und Unterstützung.</p>	<p>Telefonisch erreichbar unter: <b>0180 / 655 3000</b> (täglich 0- 24 Uhr)</p> <p>(0,20 € / Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 € / Anruf)</p>

Stand: 15.04.2020



<p><b>Hilfe bei psychischen Erkrankungen für Betroffene und Angehörige</b></p>	<p><b>Sozialpsychiatrische Dienste der LHM</b></p> <p>Die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi) beraten zum Thema seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen und richten sich an psychisch erkrankte Menschen, deren soziales Umfeld und Angehörige sowie an Fachkräfte.</p> <p>Die Zuständigkeit hängt vom Wohnort der Klientinnen und Klienten ab.</p>	<p>In den Stadtteilen jeweils telefonisch erreichbar unter:</p> <p><b>München Ost</b> Tel.: <b>089 / 671051</b></p> <p><b>München Laim</b> Tel: <b>089 / 54 70 20 30</b></p> <p><b>München Nord</b> Tel. <b>089 / 312 096 50</b></p> <p><b>München West</b> Tel: <b>089 / 5 89 77 07 0</b></p> <p><b>München Giesing</b> Tel: <b>089 / 65 20 21</b></p> <p><b>München Stadtmitte</b> Tel: <b>089 / 233 47234</b></p>
<p><b>Soziale Notlagen aller Art</b></p>	<p><b>Sozialreferat München</b> bei sozialen Notlagen, Vermittlung in Sozialbürgerhäuser, prekäre Wohnsituation, etc.</p>	<p>Servicetelefon des Sozialreferats: <b>089 / 233 96833</b></p> <p>Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige: <b>089 / 233 48117</b></p>
<p><b>Mehrsprachige Beratung sowie Tipps für Geflüchtete in Bezug auf Corona</b></p> 	<p><b>Refugio e.V.</b> Beratungsstelle für Personen mit Fluchterfahrung. Auf der Webseite finden sich Youtube Links zu Videos in relevanten Sprachen zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corona u. Ausgangsbeschränkungen, was hilft gegen Angst, Nervosität u. Langweile</li> <li>• Corona Tipps für Eltern während der Ausgangsbeschränkungen</li> </ul>	<p>Für Beratungstermine telefonisch erreichbar: <b>089 / 9829570</b> (Mo. bis Fr. 10 – 12 Uhr)</p> <p>Über die Startseite kommen Sie zu den jeweiligen Youtube Kanälen:</p> <p><a href="https://www.refugio-muenchen.de/">https://www.refugio-muenchen.de/</a></p>

Stand: 15.04.2020



<b>Fragen zum Corona-Virus</b>	<b>Bürgertelefon München</b>  Beantwortet alle Fragen zur aktuellen Corona Situation in München, den derzeitigen Maßnahmen sowie gültigen Regelungen.	Telefonisch erreichbar unter: <b>089 / 233 44740</b> , (tägl. 8 bis 20 Uhr) Alle offiziellen Infos finden sich auch unter: <a href="http://www.muenchen.de/corona">http://www.muenchen.de/corona</a>
<b>Beratung für Eltern und Jugendliche zu Erziehungsfragen u.ä.</b>   <p>Die Münchner Erziehungsberatungsstellen</p>	<b>Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche</b>  Beratung bei Fragen des Familienlebens, Erziehungsfragen, Entwicklungsproblemen, Gefährdung und Schutz von Kindern und Jugendlichen etc.	Zuständige Stelle je nach Wohnort Die zuständige Stelle und Telefonnummer finden Sie hier: <a href="https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Jugendamt/Beratungsstellen-und-Elternbriefe/Beratungsstellen.html">https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Jugendamt/Beratungsstellen-und-Elternbriefe/Beratungsstellen.html</a>  Online- und Chatberatung unter: <a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a> und <a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>



<p><b>Schulberatung für Eltern, Fachkräfte, Schüler*innen des bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus</b></p>	<p><b>Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis</b> Beratung für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte staatlicher und privater Schulen</p> <p>Unter diesem Link hat die Fachstelle hilfreiche Infos für Eltern zusammengestellt: <a href="https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-corona-virus-unterstuetzen.html">https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-corona-virus-unterstuetzen.html</a></p>	<p>Informationen auf der Webseite: <a href="https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html">https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html</a></p> <p>Telefonisch erreichbar unter: <b>089 / 558998960</b></p> <p>Per E-Mail: info@sbmuc.de</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Versorgung Lebensmittel		
Beschreibung	Einrichtung / Organisation	Kontakt
<p><b>Lebensmittelspenden für Bedürftige</b></p> 	<p><b>Münchner Tafel e.V.</b> Lebensmittelspenden werden im Augenblick zentral am Großmarkt München ausgegeben.</p> <p><b>Achtung:</b> Bitte online informieren an welchem Wochentag und zu welcher Uhrzeit Ausgaben für den entsprechenden Standort stattfinden.</p>	<p>Ausgabestelle aktuell: <b>Großmarkt München, Thalkirchner Str. 81, 81371 München.</b></p> <p>Infos zu Ausgabedatum und Uhrzeit: <a href="https://muenchner-tafel.de/munchner-tafel-reagiert-auf-ausgangsbeschränkung/">https://muenchner-tafel.de/munchner-tafel-reagiert-auf-ausgangsbeschränkung/</a></p>
<p><b>Warme Mittagsmahlzeit für Bedürftige</b></p>	<p><b>„Das Westend tafelt“</b> Zusammenschluss verschiedener Akteur*innen, u.a. BA 8, BRK, Sozialreferat. Eine warme Mahlzeit für Bedürftige, Obdachlose, Geflüchtete, Hungerige. Die Speisen werden verpackt zum Mitnehmen aus einem Foodtruck ausgegeben.</p>	<p>Geöffnet: <b>12:00 – 14:00 Uhr</b>, vor dem Kösk Kulturzentrum – <b>Schrenkstraße 8</b></p> <p>Internet: <a href="https://www.koesk-muenchen.de/das-westend-tafelt/">https://www.koesk-muenchen.de/das-westend-tafelt/</a></p>

Stand: 15.04.2020



<p><b>Warme Mahlzeit für Obdachlose und Bedürftige</b></p> 	<p><b>Caritas München – Foodtrucks</b> Die Caritas München versorgt Bedürftige an zwei Standorten täglich mit einer warmen Mahlzeit sowie mit Brotzeitpaketen.</p>	<p>Foodtruck 1: <b>Luisen- Ecke Elisenstraße</b></p> <p>Foodtruck 2: <b>Schwanthalerstraße 46-48</b></p> <p>Geöffnet: <b>8.00 bis 11.00 Uhr</b> und <b>14.00 bis 17.30 Uhr</b></p>
<p><b>Essensauslieferungen für Bedürftige</b></p> 	<p><b>1000 Teller München</b> Die Organisation hat das Ziel, eine Mahlzeit pro Tag für bedürftige Menschen und Familien zu kochen und auszuliefern. Zielgruppe sind sowohl ältere Menschen, denen es erschwert wird, einzukaufen, Mitbürger*innen in Quarantäne und Familien, die aufgrund der wirtschaftlichen Lage nicht über genügend Mittel verfügen, ihre Familien zu ernähren.</p>	<p>Kontakt über die Webseite: <a href="https://1000teller.de/">https://1000teller.de/</a></p> <p>Telefonisch erreichbar über: <b>0172 897 0208</b></p> <p>Per Mail erreichbar: info@1000teller.de</p>