

# Sie sind nicht allein!



*Wir sind für Sie da! Hier befinden sich die wichtigsten Kontaktstellen, die helfen, um Sie in dieser Krise zu unterstützen. Rufen Sie an!*

## Telefonpatenschaften gegen die Einsamkeit

(Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.)  
089 - 666 10 03 90

AA 08731 - 32 57 312

## Hebamme (Familienstützpunkt)

089 - 69 30 48 00 [christina@goeldner.biz](mailto:christina@goeldner.biz)

## Einkaufshilfe für Risikopersonen und Menschen in Quarantäne (Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.)

089 - 666 10 03 90

## Leben mit Krankheit / Behinderung (Integra)

089 - 23 04 31 44

[beratungsstelle@integra-hachinger-tal.de](mailto:beratungsstelle@integra-hachinger-tal.de)

## Ängste, Kummer, Einsamkeit, Depression

Krisendienst Psychiatrie 0180 – 655 3000

Telefonseelsorge 0800 - 111 0 111

Muslimisches Seelsorge Telefon  
030 - 443 509 821 (Dienstag auf Türkisch)

## Asyl Sozialberatung

FeelHome Häuser 0151 – 70 23 61 60;

0157 – 34 48 28 53

Refugio München 089 – 982 95 70

## Beratung für Eltern und Familien

Caritas Erziehungsberatungsstelle  
089 - 61 22 501 (Di, Do 13 – 14 Uhr),  
[eb-taufkirchen@caritasmuenchen.de](mailto:eb-taufkirchen@caritasmuenchen.de),  
[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung)

Familienstützpunkt  
[kontakt@familienstuetzpunkt-taufkirchen.de](mailto:kontakt@familienstuetzpunkt-taufkirchen.de)

089 - 67 97 35 412 (Mo, Mi 9-12 Uhr),  
089 - 67 97 11 58 24 (Do 9-12 Uhr)

Lotse e.V. 0176 – 34471546;  
[familienstuetzpunkt@lotse-jugendhilfe.de](mailto:familienstuetzpunkt@lotse-jugendhilfe.de)

## Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen

(in 17 Sprachen) 08000 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html>

Polizei Notruf 110

## Kinder- und Jugendtelefon

Next Level 089-61 20 31 63;

[info.jukuz@vjf-ev.de](mailto:info.jukuz@vjf-ev.de)

Streetworker 0152- 525 828 36;

[A.tillack@vjf-ev.de](mailto:A.tillack@vjf-ev.de)

kein Kind alleine lassen 0800 22555 30

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)  
(mehrsprachig)

Nummer gegen Kummer 116 111

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

## Existenzielle Notlagen (Caritas Zentrum)

089 - 96 05 170