



**TERRE DES FEMMES**  
Menschenrechte für die Frau e.V.

## INFOZETTEL WICHTIGE ZUFLUCHT- UND HILFEINFORMATIONEN BEI PARTNERGEWALT (KLEINFORMAT)



# Du bist nicht allein

Zuflucht und Hilfe in Krisensituationen bei Partnergewalt  
München Stadt



---



# Du bist nicht allein

Zuflucht und Hilfe in Krisensituationen bei Partnergewalt  
München Landkreis



365 Tage rund um die Uhr erreichbar, vermittelt Hilfe im Wohnort, 17 Sprachen

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



**08000 116 016**

Interventionsstelle Landkreis München (ILM)  
Nockerstraße 2  
81541 München (Haidhausen)  
Telefonische Erreichbarkeit  
Montag - Freitag 8.00 Uhr - 12.00 Uhr,  
Donnerstag 14.00 Uhr - 17.30 Uhr

[interventionsstelle@ira-m.bayern.de](mailto:interventionsstelle@ira-m.bayern.de)

**089 / 62 21 12 21**

Frauenhaus Landkreis München  
in Ottobrunn

[frauenhaus-lkr-muc@skf-muenchen.de](mailto:frauenhaus-lkr-muc@skf-muenchen.de)

**089 / 45 12 54 99 0**

Frauennotruf München  
Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt,  
Beratung: werktags 10 Uhr- 24 Uhr; Sa, So 18 Uhr-24 Uhr  
Beratung vor Ort: Mo-Fr 10 Uhr-18 Uhr

[www.frauennotruf-muenchen.de](http://www.frauennotruf-muenchen.de)

**089 / 76 37 37**

Frauenhauskoordinierung e. V.  
Sie sind von Gewalt betroffen oder fühlen sich bedroht?  
Hier finden Sie Informationen zu Schutz-,  
Hilfe- und Unterstützungsangeboten  
für Frauen im ganzen Bundesgebiet

[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)

**030 / 33 84 34 2 - 0**

Frauenhaus München - Frauenhilfe München  
telefonisch erreichbar: (24 h)

[www.frauenhilfe-muenchen.de](http://www.frauenhilfe-muenchen.de)

**089 / 35 48 30**

Frauenhaus München - Frauen helfen Frauen e.V.,  
telefonisch erreichbar: (24 h)

[www.frauenhaus-muenchen.de](http://www.frauenhaus-muenchen.de)

**089 / 64 51 69**

Frauenobdach Karla 51  
für alleinstehende Frauen  
telefonisch erreichbar: (24 h)

**089 / 54 91 51 0**

Krisendienst Psychiatrie  
(im Artumhaus „stationiert“)  
Telefonische Beratung und Krisenhilfe:  
täglich von 9 Uhr - 24 Uhr;  
Mobile Einsätze vor Ort (=aufsuchende Hilfe):  
bis 21 Uhr

[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

**0180 / 65 53 00 0**

365 Tage rund um die Uhr erreichbar,  
vermittelt Hilfe im Wohnort, 17 Sprachen

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



**08000 116 016**

Frauennotruf München  
Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt,  
Beratung: werktags 10 Uhr- 24 Uhr; Sa, So 18 Uhr-24 Uhr  
Beratung vor Ort: Mo-Fr 10 Uhr-18 Uhr

[www.frauennotruf-muenchen.de](http://www.frauennotruf-muenchen.de)

**089 / 76 37 37**

IMMA e. V.  
Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen bis 27 Jahre  
telefonische Beratung: (24 Std.)

[www.imma.de](http://www.imma.de)

**089 / 18 36 09**

Mädchenschutzstelle Internationaler Bund  
für Mädchen von 13-18 Jahren

**089 / 43 90 84 - 10**