



Fühlst Du Dich ...
 ...nicht sicher?
 ...durch Personen in deinem Zuhause bedroht?
 ...durch eine/mehrere Personen auf sozialen Medien (WhatsApp etc.) massiv gefährdet?
 ...in eine Notlage versetzt, in der Du Dir Unterstützung wünschst?
 Vielleicht brauchen Deine Mutter, Dein Vater, Deine Geschwister oder andere Personen in Deiner Umgebung Hilfe?
 Gerade in schwierigen Zeiten wie jetzt ist oft die Situation Zuhause sehr angespannt. **Wir möchten Dich nicht alleine lassen.**
 Hier findest Du Kontakte von Personen, die Dir helfen können.

Das Beratungsteam der Städtischen Ricarda-Huch-Realschule

Markus Galuschka Schulpsychologe	markus.galuschka@rhrmuc.de Wenn Du mich telefonisch erreichen möchtest, schicke mir eine Email mit Deiner Telefonnummer, ich rufe Dich dann an.
Agata Majak Sozialpädagogin	Agata.majak@condrobs.de 0176 – 134 103 61

Bei akuter Bedrohung, wähle die **110** ! Die Polizei wird alles Erforderliche tun, um Dich zu schützen.

Externe Beratungsstellen:
 Alle diese Kontakte bieten auf Wunsch eine **anonyme** Beratung.

Fachberatung Kinderschutz	beratung-kinderschutz.soz@muenchen.de 089 – 233 49 999
Beratungsstelle für seelische Gesundheit	kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de 089 – 233 669 33
IMMA anonyme Zufluchtstelle	zufluchtstelle@imma.de 089 – 18 36 09 Jahnstraße 38 80469 München
Schwabinger Psychosomatische Sprechstunde für Kinder / Jugendliche	089 30 68 13 413
AMANDA für Mädchen und junge Frauen	info@amanda-muenchen.de 089 / 72 55 112
Hilfe Telefon – Gewalt gegen Frauen	08000 –116 016 rund um die Uhr, in vielen Sprachen
Hilfetelefon – Sexueller Missbrauch	0800 – 22 55 530
Nummer gegen Kummer	116 111