

Allgemeine Hilfsangebote

Angebot	Beschreibung	Social Media	Telefon
Sozialpsychiatrischer Dienst / Krisendienst	Telefonische Beratung und Krisen- hilfe, Vermittlung in ambulante Krisenhilfe, Ver-mittlung in stationäre (Krisen-) Behandlung	www.krisendienste.bayern/ oberbayern	0180 / 655 3000 täglich von 0 bis 24 Uhr
Suchtberatung Condrops e.V.	Hilfe bei Suchtproblemen jeder Art für Betroffene und Angehörige	www.condrops.de	08151 / 95 96 30
Telefonseelsorge		www.telefonseelsorge.de INSTAGRAM: @telefonseelsorge_da	0800 / 11 10 111 ev. 0800 / 11 10 222 kath. 0800 / 11 10 333 Kinder & Jugendliche
Trauertelefon	Unterstützung und Hilfe: - wenn sich in Ihrem Kopf immer dasselbe dreht - wenn Sie nicht mehr wissen, wie Sie es aushalten sollen - wenn Ihnen keiner mehr zuhört - wenn das Leben leer und sinnlos geworden ist - wenn das Leben um Sie herum abläuft wie ein Film	www.kontaktstelle- trauerbegleitung.de INSTAGRAM: @trauer.telefon	0821 / 3166 2611
Münchner Insel Marienplatz	Die Münchner Insel ist eine kostenlose Einrichtung für Krisen- und Lebensberatung.	muenchner-insel.de	089 / 22 00 41
Herrschinger Insel	Vermittlungen (z.B. Wohnung) im Notfall	www.herrschinger-insel.de	08152 / 9 93 80 30
Gautinger Insel	Vermittlungen (z.B. Wohnung) im Notfall	www.gauting.de/insel	089 / 45 20 86 77 089 / 45 20 86 78
Maschinenring	Für Landwirte Betriebshilfe (Stall-, Hof- und Feldarbeiten) & Haushaltshilfe (Haushaltsführung, Kinder- betreuung und Pflege von Angehörigen)	www.maschinenring.de INSTAGRAM: @maschinenringe_deutschland FACEBOOK: maschinenring	08152 / 98 26 11 erreichbar Mo-Fr: 08:00 – 16:30 Uhr
Retla e.V. / Die Telefonengel	Auf Basis von der Postleitzahl sucht Retla eine passende Gesprächspartner. Diese Person, ruft Sie dann zurück. Wenn Sie sich gut verstehen, können Sie einmal wöchentlich miteinander telefonieren. Es entstehen keine Mehrkosten, nur die normalen Telefongebühren.	www.retla.org/telefon-engel	089 / 189 100 26
Silbernetz	Gesprächstelefon. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden.	www.silbernetz.org INSTAGRAM: @silbernetz	0800 4 70 80 90

Dies ist ein Auszug der Angebote (kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Stand: 03-2026