Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Hilfen für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder in München



Liebe Münchner*innen,



das Leben mit Kindern ist oft aufregend und turbulent. Sind Eltern dann zusätzlich psychisch erkrankt, benötigen sie und ihre Kinder gegebenenfalls Unterstützung. Je früher diese Hilfen in Anspruch genommen werden, desto größer ist die Chance Belastungen abzuwenden. München hält viele Beratungs- und Unterstützungsangebote bereit. Hier wird kostenfrei und auf Wunsch auch anonym beraten.



Beatrix Zurek
Gesundheitsreferentin
der Landeshauptstadt München

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Soforthilfe rund um die Uhr bei seelischen Krisen jeder Art. Der Krisendienst bietet telefonisch Beratung und Abklärung der Krisensituation, mobile Einsätze, ambulante Krisentermine und Vermittlung an weiterführende Hilfen.

Telefon 0800 6553000

Fachärzt*innen und Sozialpsychiatrische Dienste

Zur fachärztlichen Behandlung seelischer Probleme können sich Mütter oder Väter an niedergelassene Psychiater*innen wenden. Sozialpsychiatrische Dienste bieten Beratung und Unterstützung für psychisch erkrankte Erwachsene zu allen Themenbereichen ihres alltäglichen Lebens mit der Krankheit. Die Beratung der Angehörigen gehört ebenso dazu wie die Unterstützung in Krisenzeiten, Hausbesuche oder die Begleitung zu Behörden.

> Vermittlung des regional zuständigen Sozialpsychiatrischen Dienstes
> **Telefon 089 233-47234**
> Sozialpsychiatrischer Dienst für Frauen Psychiatrische Beratungsstelle des FrauenTherapieZentrums
> **Telefon 089 74737070**

Bezirkssozialarbeit in den Sozialbürgerhäusern (SBH)

Die Bezirkssozialarbeiter*innen der SBHs helfen bei sozialen Fragen, die von Familien nicht mehr alleine gelöst werden können:

- Möglichkeiten der Unterstützung bei der Pflege- und Versorgungsarbeit
- Finanzielle Hilfen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB)
- Beantragung einer Haushaltshilfe
- Beantragung einer ambulanten Haus- und Krankenpflege
- Versorgung der Kinder, zum Beispiel bei einem Krankenhausaufenthalt der Mutter oder des Vaters
- Schwierigkeiten in der Erziehung, Vermittlung von Familien- und Erziehungsberatung, ambulanten, teilstationären und stationären Erziehungshilfen.

> Vermittlung der zuständigen Bezirkssozialarbeiter*innen: Stadtverwaltung Landeshauptstadt München

Zentraler Telefonservice 115

Haushaltshilfe

Zur Kostenübernahme für eine Haushaltshilfe gibt es einen gesetzlich festgeschriebenen Grundanspruch, jedoch sind die Satzungen der Krankenkassen unterschiedlich. Auf jeden Fall ist zuerst ein ärztliches Attest erforderlich, das die Notwendigkeit einer Haushaltshilfe aus gesundheitlichen Gründen belegt. Am Besten ist es, sich bei der Krankenkasse zu erkundigen, bevor Kosten entstehen.

> Vermittlung von Haushaltshilfen:
- Familienpflegewerk des Bayerischen Landesverbandes des Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V. (KDFB)
  Telefon 089 27375755
- Die Mitterfelder
  Telefon 089 58091-91
  (Betreuung von Kindern)
  oder **089 58091-28**
  (hauswirtschaftliche Dienstleistungen)

Erziehungs- und Familienberatungsstellen

Die Beratungsangebote richten sich an Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sie bieten Informationen, Diagnostik, Beratung und Therapie zu Fragen

- der Erziehung, der Entwicklung und des familiären Zusammenlebens
- des Umgangs- und Sorgerechts
- bei individuellen, familiären, sozialen und schulischen Problemen

> Vermittlung durch regional zuständige Beratungsstelle:
Telefon 089 233-749697

KinderschutzZentrum

Das KinderschutzZentrum ist eine Fachberatungsstelle und unterstützt Familien in belasteten Lebenssituationen – insbesondere bei Vernachlässigung, körperlicher, sexueller oder seelischer Gewalt in der Familie oder im sozialen Umfeld eines Kindes.

> KinderschutzZentrum
Telefon 089 555356

Betreutes Wohnen für psychisch erkrankte Mütter oder Väter

Dieses Angebot wurde für Mütter, Väter oder Eltern entwickelt, die – mit oder ohne ihre Kinder – in einer eigenen Wohnung leben. Neben einer individuellen Beratung und Begleitung werden Gruppenaktivitäten angeboten. Ebenso werden Erziehungskompetenzen und die gesunde Entwicklung der Kinder gefördert:

- Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.
  Telefon 089 45867890
  oder **089 61465315**
- Sozialpsychiatrischer Dienst Giesing
  Telefon 089 652021

> Angebote für Frauen:
- FrauenTherapieZentrum München e.V.
  Telefon 089 411119-100
- Sozialdienst katholischer Frauen
  Telefon 089 72989233-50/-51

> Angebote für Familien mit Migrationshintergrund:
- Psychologischer Dienst für alle mit Migrationsbiographie
  Telefon 089 23114981

Condrobs SwiM – Sicher wachsen in München

SwiM ermöglicht Kindern das sichere Aufwachsen gemeinsam mit ihren suchtkranken oder psychisch belasteten Eltern. Die Familien erhalten aufsuchende Erziehungs- und Familienhilfe in eigenen Wohnungen der Familien oder in Wohnungen des Trägers im Münchner Stadtgebiet.

Telefon 089 326302330

Lucia Wohnen – Intensiv betreute Wohneinrichtung für psychisch erkrankte Frauen mit einem Kind bis drei Jahre

Manchmal ist es für psychisch erkrankte Mütter sinnvoll, den Schutz und die Förderung einer stationären Einrichtung in Anspruch zu nehmen. Die Einrichtung bietet neben einer 24-Stunden-Betreuung eine intensive, individuell angepasste Beratung und Begleitung. Dazu gehören auch Angebote für Mutter und Kind gemeinsam, eine gezielte Förderung der Kinder sowie Beratungsangebote für Partner*innen und Angehörige.

Weitere Informationen:

> Sozialdienst katholischer Frauen
Telefon 089 82939623

Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein

Eine Schwangerschaft ist nicht für alle ausschließlich ein Anlass zur Freude, sondern kann auch schwierige Fragen aufwerfen und Menschen vor Krisen und Probleme stellen. In solchen Situationen bieten folgende Beratungsstellen Rat und Hilfe:

> *muenchen.de/rathaus*
Suchbegriff: „Schwangerschaft“

Hilfen für Babys und (Klein-)Kinder – Beratungsangebot für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Die Frühkindliche Gesundheitsförderung des Gesundheitsreferats bietet durch Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger*innen fachliche Beratung und Anleitung zu den folgenden Themen:

- Stillen und Ernährung
- Pflege
- Schlafen und Schreien
- Entwicklung und Entwicklungsförderung
- Gesundheitsvorsorge und Unfallverhütung
- Informationen über Einrichtungen für Familien im Stadtteil

Die Beratung kann zu Hause oder telefonisch erfolgen.

Telefon 089 233-747333

Beratungs- und Untersuchungsangebote für Eltern, die sich um die gesunde Entwicklung ihres Kindes Sorgen machen

Folgende Einrichtungen bieten Information, Diagnostik, Behandlung und gegebenenfalls Weitervermittlung:

> Niedergelassene Kinderärzt*innen

> München Klinik:
- München-Schwabing Kinder- und Jugendmedizin: **Telefon 089 3068-0**
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing: **Telefon 089 3068-5700**
- München-Harlaching Kinder- und Jugendmedizin: **Telefon 089 6210-0**

> Kliniken der LMU München:
- Dr. von Haunersches Kinderspital **Telefon 089 440052811**
- Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie: **Telefon 089 440055911**

> Kinderklinik Dritter Orden **Telefon 089 1795-0**

> Kliniken des Bezirks Oberbayern – kbo
- Heckscher-Klinikum für Kinder-und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie: **Telefon 089 9999-0**
- Kinderzentrum München – Fachklinik für Sozialpädiatrie: **Telefon 089 710090**

> Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen des Gesundheitsreferats **Telefon 089 233-66933**

KindErleben des Wichern-Zentrums im Münchner Norden.

Diese Beratungsstelle und Tagesstätte bietet eine alltagsnahe Unterstützung für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bis 3 Jahre.

Auskünfte unter
Telefon 089 452235385

Patenschaftsprojekt für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Das Projekt stellt Kindern (bis 18 Jahre) mit einem psychisch erkrankten Elternteil verlässliche Bezugspersonen, sogenannte Pat*innen zur Seite, auf die die Kinder sowohl im Alltag als auch in Belastungssituationen zurückgreifen können.

Sozialdienst katholischer Frauen
Telefon 089 5598-1236

Angebote für Kinder und Jugendliche

Die seelische Not eines Familienmitgliedes wirkt sich auf die ganze Familie aus. Kinder können mit dieser Belastung besser zurechtkommen, wenn sie selbst eine Unterstützung erhalten.

- Nummer gegen Kummer
  Telefon 116111
- „Kidstime" (mit Eltern)
  - Stiftung zusammen.tun
    Telefon 089 452 235 100
  - SPDi Bogenhausen – Diakonie München
    Telefon 089 932003
- „Gefühle und ich" (Gruppe für Kinder aus psychisch belasteten Familien)
  Evangelisches Beratungszentrum München e.V.
  Jugend- und Familienberatung Ramersdorf/Perlach
  Telefon 089 59048230
- Lebensräume Pasing
  Innere Mission München
  Telefon 089 8207523-90

Selbsthilfegruppen

Mütter und Väter finden Unterstützung bei folgenden Organisationen der Selbsthilfe:

- Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V.
  Telefon 089 26023025
- Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer (ApK) e.V.
  Telefon 089 5024673
- Deutsche Angsthilfe e.V. – MASH/DASH/daz
  Telefon 089 515553-0

Angebote für Familien mit Migrationshintergrund

Nachfolgende Dienste bieten muttersprachliche und kultursensible Hilfen in den Bereichen:

- Sozialpsychiatrische Beratung
- Ehe- und Familienberatung
- Erziehungsberatung

> Psychologischer Dienst für alle mit Migrationsbiographie in München
Telefon 089 2311490

> Psychologischer Dienst für Migrant*innen der AWO
Telefon 089 544247-53 (türkisch/deutsch) oder **089 544247-62** (serbisch/kroatisch/bosnisch/deutsch)

> Muttersprachliches Elterntraining für Eltern mit Migrations- und Fluchthintergrund
Refugio München
Telefon 089 98295750

Münchner Hilfenetzwerke für Kinder und ihre suchtkranken und/oder psychisch erkrankten Eltern

Für Fachkräfte und Betroffene auf der Suche nach Informationen und/oder Unterstützung durch ein Netzwerk aus Fachkräften unterschiedlicher Fachrichtungen:

> Münchner Hilfenetzwerke
hilfenetzwerke.de

Für betroffene Eltern und Fachkräfte auf der Suche nach Informationen zu Veranstaltungen und Hilfsangeboten:

> Ki.Ps.E – das Münchner Netzwerk Kinder psychisch erkrankter Eltern
Anmeldung und Information:
hilfenetzwerke.gsr@muenchen.de

Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
Bayerstraße 28a
80335 München
muenchen.de/gsr
Foto Referentin: Tobias Hase
Titelillustration: iStock / johnwoodcock

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.
Stand: Februar 2026