Rund um die Geburt

Au | Haidhausen | Bogenhausen

Unterstützung und Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und in den ersten Lebensjahren

REGSAM

Herausgeber:
REGSAM – Regionale Netzwerke für soziale Arbeit – Regionen 5 und 13
Kontakt: info@regsam.net

Unsere Zusammenstellung der Informationen und Anlaufstellen
in dieser Broschüre »Rund um die Geburt« ist zum Druckzeitpunkt aktuell,
erhebt aber keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Erstellt wurde das Heft von einer REGSAM-Projektgruppe
aus dem Facharbeitskreis Kinder und Familie 5/13
unter Mitarbeit von:

Bettina Eberherr (siaf e. V.)
Laura Dingel (Tragenetzwerk e. V.)
Ulrike Kalchreuter (Diakonie, Jugendhilfe Oberbayern)
Elif Beiner und Johannes Pflaum (REGSAM-Moderation)

Dezember 2024

Satz & Layout: Oliver Wick >> gestaltet Kommunikation
Illustration: Jan Steins
Korrekturlesen: Elisabeth Meixner
(Psychoanalytischer Kindergarten Purzelbaum)

Gefördert durch die Bezirksausschüsse 5 und 13

Hier finden Sie diese
Broschüre auch online:

Inhalt

Einleitung 5

Schwangerschaft 7

Geburtsvorbereitung 11

Nach der Geburt 15

Angebote für Familien
und Alleinerziehende 23

Treffpunkte 29

Kinderbetreuung 31

Günstiger Leben 33

Wichtige Adressen und Rufnummern 35

Einleitung

Liebe werdende und frischgebackene Eltern,
liebe Mamas, liebe Papas, liebe Kolleg*innen,

die Geburt eines Kindes ist ein einschneidendes Erlebnis
und kann viel Freude, Aufregung, aber auch einiges
an Herausforderungen mit sich bringen.
Es stellen sich viele Fragen in dieser Zeit und vieles
muss überlegt, entschieden und bewältigt werden.

Mit dieser umfangreichen Broschüre möchten wir Ihnen
einen Überblick über wichtige Kontaktadressen sowie
nützliche Anlaufstellen für Sie und Ihr Kind in den
ersten drei Lebensjahren anbieten.

Die Broschüre ist speziell für die Stadtteile Au-Haidhausen
und Bogenhausen konzipiert. Die Angebote in der Region
sind farblich gekennzeichnet (■). Auch stadtweite Angebote
sind aufgeführt, welche außerhalb der Stadtteile 5 und 13
liegen, Ihnen aber selbstverständlich zugänglich sind.

Nutzen Sie gern die vielfältigen Unterstützungs-
möglichkeiten, Ihr Kind ins Leben zu begleiten
und als Familie zusammenzuwachsen.

Wir wünschen Ihnen
eine wundervolle gemeinsame Zeit!

Elif Beiner, REGSAM-Moderation
Laura Dingel, Tragenetzwerk e. V.
Bettina Eberherr, siaf e.V.
Ulrike Kalchreuter, Diakonie, Jugendhilfe Oberbayern

Schwangerschaft

Hebammenhilfe kann während der gesamten Schwangerschaft, zur Geburt, im Wochenbett und danach bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt in Anspruch genommen werden. Sie können sich direkt ohne Rezept an eine Hebamme wenden. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Aufgrund des Hebammenmangels in München ist es ratsam, so früh wie möglich mit der Suche nach einer Hebamme zu beginnen. Am besten direkt nach dem positiven Schwangerschaftstest!

Sie haben die Wahl, ob sie die Vorsorge allein durch eine Hebamme, allein durch eine Gynäkologin oder im Wechselmodell vornehmen lassen wollen.

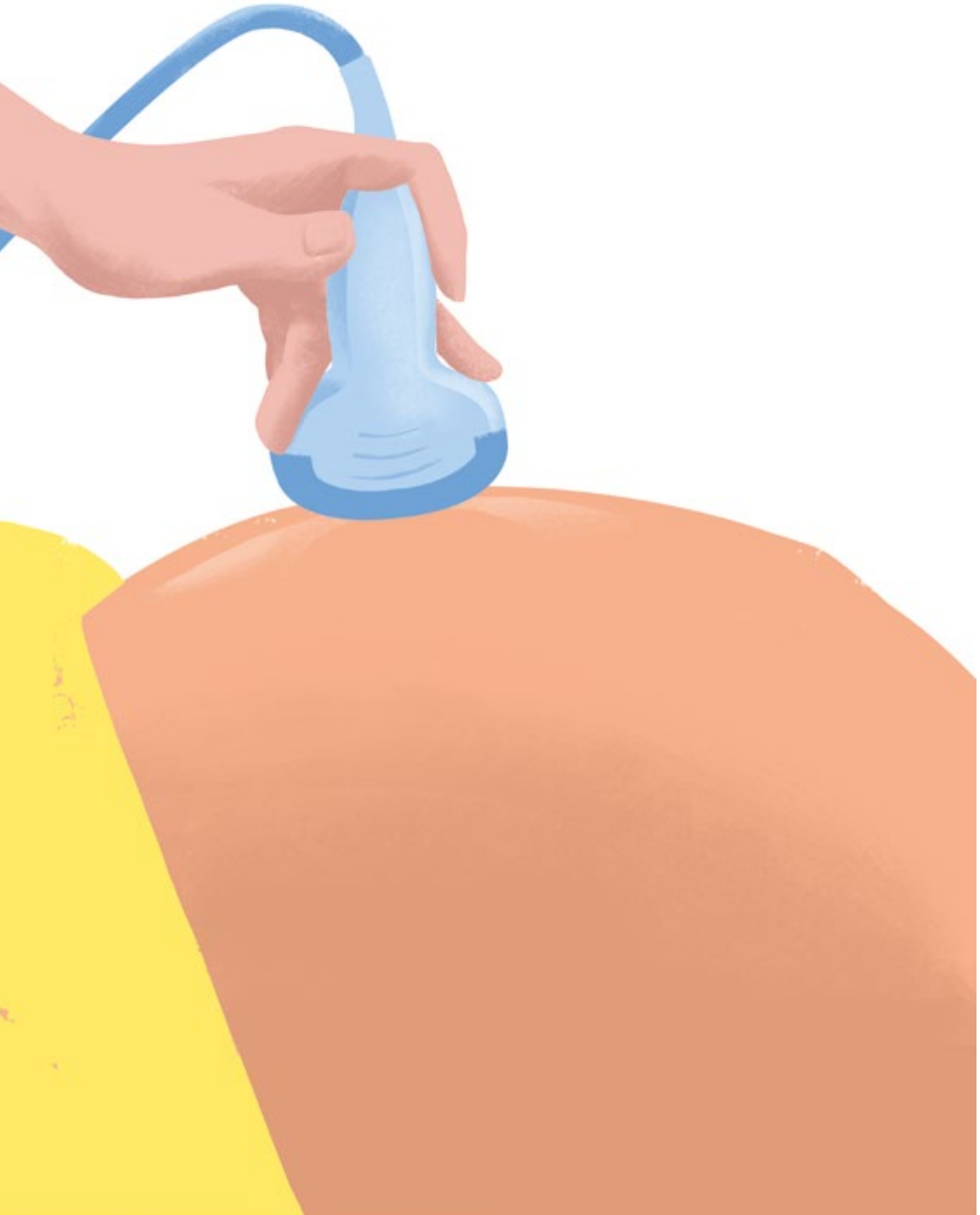
Hebammen sind auch im Falle einer Fehlgeburt für Sie da, auch in der Frühschwangerschaft.

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e.V.
Häberlstr. 17, 80337 München
089 5506780
buero@haeberlstrasse-17.de
haeberlstrasse-17.de

Beratung zu Geburt, zur Pränatal-diagnostik, zu psychischen Krisen, zu Belastungen in der Schwangerschaft, zu Elternrechten im Arbeits-verhältnis, für junge Schwangere, Schrei-, Schlaf-, Stillberatung, Familienberatung, Kursangebote und Gruppenangebote

Hebammenpraxis – Vermittlung im Kriechbaum
Belfortstr. 8, 81667 München
089 4706959
Hebammen-Praxis@web.de
hebammengemeinschaft-vermittlung-muenchen.de

Hebammenvermittlung für München und die Umgebung (siehe auch Seite 11)



HebaVaria e.V. Vermittlungsstelle für Hebammen
Lucile-Grahn-Straße 27,
81675 München
089 1219204
hebammenhotline@hebavaria.de
hebavaria.de

Vermittlung von Hebammen für Familien, die keine „eigene" Hebamme finden, auch für Sterneneltern, kostenfrei, auch aufsuchende Hausbesuche im Bereitschaftsdienst. Offene Hebammensprechstunde im Gesundheitstreff Riem, dort auch kostenlose Geburtsvorbereitungskurse

Frühe Hilfen – vor der Geburt
Sozialbürgerhaus Orleansplatz,
Orleansplatz 11, 81667 München
089 233-96833
stadt.muenchen.de/infos/muenchner-modell-fruehen-hilfen.html

Zielgruppe: Schwangere und werdende Eltern in belastenden Lebenssituationen. Unterstützung, Beratung und Betreuung von Eltern „rund um die Geburt" durch Familienhebammen zu Themen wie Vorsorge, Stillen, Ernährung, schwierigen Alltagssituationen, Suche nach entlastenden Angeboten und Vernetzung. Anmeldung über die staatlich anerkannten Schwangerenberatungsstellen oder das zuständige Sozialbürgerhaus. Das Angebot ist kostenfrei und freiwillig.

Praxis Vita GbR
Grillparzerstr. 23, 81675 München
089 67971861
kontakt@praxis-vita.info
www.praxis-vita.info

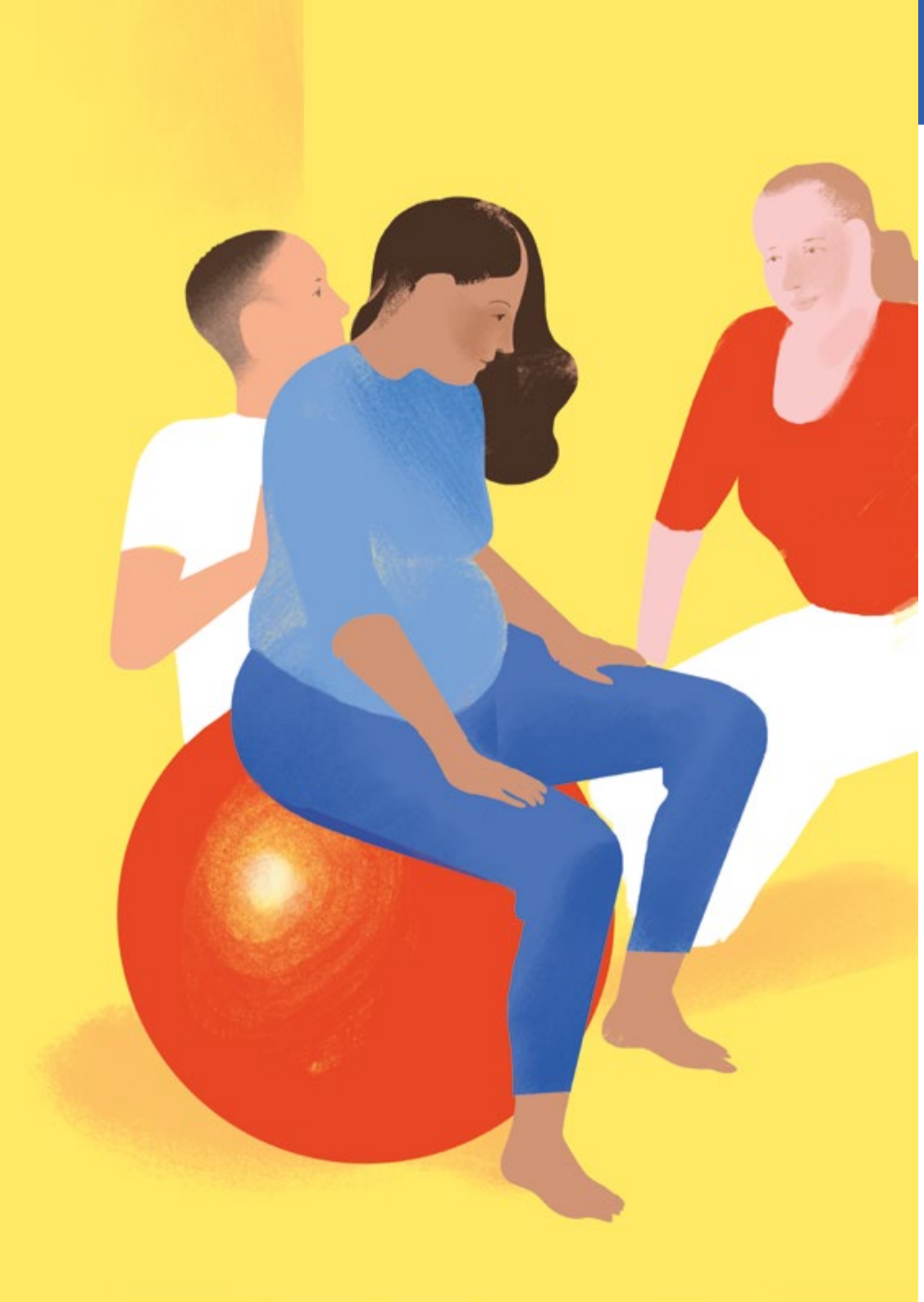
Kurse für werdende Eltern und Familien, Hebammenbetreuung, Stillberatung, Schlaf- und Schreisprechstunde von 0 – 12 Monaten, Begleitung bei Krisen nach der Geburt, Musik- und Sportkurse für Kinder bis 6 Jahre

Schwangerschaftsberatung – Beratungsstellen in München und im Landkreis München
schwangerinmuenchen.de

Online-Übersicht über verschiedene Beratungsstellen zur Unterstützung bei Problemen und Krisen in der Schwangerschaft. Beratung kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.

siaf e.V. Beratung und Kurse zum Elternsein
Sedanstr. 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Beratung und Kurse zur Einstimmung auf das Baby für werdende Eltern, zur kindlichen Entwicklung und Elternsein



Geburtsvorbereitung und Geburt

Geburtsvorbereitungskurse von Hebammen gibt es in Geburtshäusern und Geburtskliniken, Hebammenpraxen, Elternschulen, und Eltern-Kind-Zentren. Infos zur Anmeldung für die Geburt im Geburtshaus oder der Klinik Ihrer Wahl finden Sie auf der jeweiligen Website. Achtung, auch hier bitte möglichst frühzeitig informieren und anmelden!

Geburtshaus München
Fäustlestr. 5, 80339 München
089 164184
info@geburtshaus-muenchen.de,
kurse@geburtshaus-muenchen.de
geburtshaus-muenchen.de

Schwangerenbetreuung, Geburt im Geburtshaus und Wochenbettbetreuung nur im Paket, Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildung, Stillberatung, Pilates, Kurse mit Baby, Vorträge u. a.

Hebammenpraxis im Kriechbaum
Belfortstr. 8, 81667 München
089 4706959
Hebammen-Praxis@web.de
hebammengemeinschaft-vermittlung-muenchen.de

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Hebammenvermittlung, Wochenbettbetreuung, Rückbildung, Stillberatung, Kurse mit Baby, Erste-Hilfe-Kurse, Yoga, u. a.

Geburtshaus Pasing
Lützowstr. 11 a, 81245 München
089 87181621
info@geburtshaus-pasing.de
www.geburtshaus-pasing.de

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Geburt im Geburtshaus, Hausgeburten, Wochenbettbetreuung, Rückbildung, Stillberatung, Pilates, Yoga, u. a.

Hebammen Praxis München
Klenzestr. 89, 80469 München
089 29169791
info@hebammenpraxis-muenchen.de
www.hebammenpraxismuenchen.de

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Hausgeburten, Wochenbettbetreuung, Rückbildung

Klinikum Dritter Orden, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe – mit Neugeborenen-Intensivstation
Menzinger Str. 44, 80638 München
089 1795-2501
sekretariat.gynaekologie@dritter-orden.de
www.dritter-orden.de/leistungen/gynaekologie-geburtshilfe/index.php

Geburtsvorbereitungskurse, Ultraschalluntersuchungen, Spezialsprechstunden bei Risikoschwangerschaften, Pränatalsprechstunde, Geburtshilfe, Wochenbettbetreuung und Erstuntersuchung der Neugeborenen

Klinikum Rechts der Isar – Frauenpoliklinik – Abteilung Perinatalmedizin
Ismaninger Str. 22, 81675 München
089 41402446
www.frauenklinik.mri.tum.de

LMU Frauenklinik, Klinikum Innenstadt
Ziemssenstr. 5, 80336 München,
Stützpunkt im 3. OG, Aufzug A
089 440032350
info@klinikum.uni-muenchen.de
www.lmu-klinikum.de/frauenheilkunde-und-geburtshilfe

LMU Frauenklinik, Klinikum Großhadern
Marchioninistr. 15, 81377 München,
Würfel IK / Ebene U1, Nebengebäude
089 440073813
info@klinikum.uni-muenchen.de
www.lmu-klinikum.de/frauenheilkunde-und-geburtshilfe

München Klinik Harlaching – mit Neugeborenen-Intensivstation
Sanatoriumsplatz 2 Haus B – EG,
81545 München
089 6210-2500
www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/harlaching/frauenklinik/geburtshilfe-geburtsklinik-geburt

Geburtsvorbereitung, Geburtshilfe, Perinatalzentrum

München Klinik Neuperlach, Geburtsklinik
Oskar-Maria-Graf-Ring 51,
Ebene 4 / Haus A, 81373 München
089 6794-2469
www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/neuperlach/frauenklinik-geburtsklinik/geburtshilfe-geburtsklinik

Geburtsvorbereitung, Geburtshilfe, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Nachsorge

München Klinik Schwabing, Geburtsklinik – mit Neugeborenen-Intensivstation
Kölner Platz 1 / Haus 25, 80804 München
089 3068-2401
www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing/frauenklinik/geburtshilfe-geburtsklinik

Geburtsvorbereitung, Geburtshilfe, Perinatalzentrum, Wochenbettbetreuung, Stillberatung

Rotkreuzklinikum München Frauenklinik, Abteilung Geburtshilfe – mit Neugeborenen-Intensivstation
Taxisstraße 3, 80637 München
089 1303-3610
fk.empfang@swmbrk.de
rotkreuzklinikum-muenchen.de/medizin-und-pflege/geburtshilfe

Entbindung und Geburt, Perinatalmedizin, Intensivpflegestation

Nach der Geburt

Für einen guten Start mit ihrem Baby und dem Familienleben können Sie sich Unterstützung holen. Bei Fragen, Herausforderungen und Sorgen kontaktieren Sie eine Beratungsstelle oder Fachperson.

Wichtig: Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zu den Vorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen) in eine ärztliche Praxis für Kinder- und Jugendmedizin. Dort können Sie Fragen zur Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes stellen und erhalten medizinische Beratung und Rezepte für Medikamente und Behandlungen falls erforderlich.

(siehe auch Geburtsvorbereitung und Geburt ab Seite 11)

Hausbesuchsdienst der Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger*innen
Gesundheitsreferat – Frühkindliche Gesundheitsförderung
089 233-47911
gvo12.gsr@muenchen.de
stadt.muenchen.de/infos/muenchner-modell-fruehen-hilfen.html

Zielgruppe: Familien mit Kindern unter 6 Jahren.
Beratung und Unterstützung durch Gesundheits- und Kinderkranken-pfleger*innen Ihres Stadtteils z. B. zu Themen wie Stillen, Ernährung, Pflege und Versorgung des Babys, Impfung, frühkindliche Entwicklung, Regulationsstörung und Vernetzung.
Hausbesuch einmalig oder auf Wunsch auch mehrmals. Das Angebot ist kostenfrei.
Bei Bedarf Beratung zu und Vermittlung in die Frühen Hilfen bis zum 3. Lebensjahr.

Frühe Hilfen für die Region Haidhausen / Bogenhausen

Träger: Diakonie Jugendhilfe Oberbayern.
Hausbesuche für die Dauer von ca. drei Monaten.
Beratung und Unterstützung beim Umgang mit Ihrem Kind und bei der Bewältigung des Alltags.
Ziele: Gute Startchancen für das Kind aufbauen, Eltern-Kind-Bindung fördern, Alltag gestalten und strukturieren, Konflikte bewältigen. Vermittlung von entlastenden Angeboten wie Eltern-Kind-Kurse und Beratungsstellen. Bei Bedarf Vermittlung von Haushaltshilfen, Kursen, Betreuungsangeboten und finanziellen Hilfen.
Das Angebot ist kostenfrei und freiwillig.
Vermittlung über den Hausbesuchsdienst der Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen des Gesundheitsreferats (s.o.)

siaf e.V.
Sedanstr. 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Für Mütter, Eltern, Babys und Kleinkinder. Willkommen sind alle Familienformen (Ein-Eltern-Familien, Patchwork-Familien, Regenbogenfamilien und klassische Familien) sowie Eltern und Kinder mit oder ohne Behinderung. Beratung, Hilfe und Unterstützung sowie Angebote mit dem Schwerpunkt für Kinder von 0 bis ca. 3 Jahre. Café mit offenem Kinderzimmer und der Möglichkeit für Kurzberatungen ohne Anmeldung. Öffnungszeiten siehe Website.

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt
Herzog-Wilhelm-Straße 24,
80331 München
089 55224135
imuenchen.nord@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/deutschland/bayern/oberbayern/muenchen/bogenhausen-berg-am-laim

Für alle, die im ersten Lebensjahr ihrer Kinder praktische und unbürokratische Hilfe suchen. Tatkräftige Unterstützung und Entlastung im Familienalltag durch Ehrenamtliche. Soziale Herkunft und Einkommen spielen bei wellcome keine Rolle.

Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt
nur Telefondienst
0228 92959970
hilfetelefon-schwierige-geburt.de

Beratung nach schwierigen Geburtserfahrungen, evtl. Unterstützung für weitere Hilfe- oder Therapieangebote. Telefonische Sprechzeiten der Fachberaterinnen: mittwochs von 12 bis 14 Uhr und donnerstags von 19 bis 21 Uhr (außer an Feiertagen). Ein Projekt der Bundeselterninitiative Mother Hood e.V. in Kooperation mit der International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine, ISPPM e. V.

Schatten und Licht e. V., Initiative peripartale psychische Erkrankungen
Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden
08293 965864
info@schatten-und-licht.de
schatten-und-licht.de

Hilfe aus der Krise bei postpartaler Depression und Psychose nach der Geburt. Selbsthilfe-Organisation von und für betroffene Frauen und ihre Familien. Website für Eltern mit Selbsttest und Hilfsangeboten wie Adresslisten und Erste-Selbsthilfe-Maßnahmen.

Emotionelle Erste Hilfe – Adressen-Übersicht für Beratungssuche
kontakt@emotionelle-erste-Hilfe.org
www.emotionelle-erste-hilfe.org/mitglieder

Körperorientierter Beratungsansatz für eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung schon in der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der Babyzeit. Elemente der Beratung: entspannungsfördernde Atemtechniken, Übungen zur Körperwahrnehmung, Erkennen und Beachten der Körpersignale des Kindes.

siaf e.V.: EEH – Emotionelle erste Hilfe – Begleitung vor und nach der Geburt
Sedanstr. 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Unterstützung für Eltern bei den Themen Regulationsfähigkeit, Schlaf, starkes Weinen oder Schreien, Wut- und Trotzphasen, aber auch zu allen anderen Themen der frühen Kindheit. Auch als Erste Hilfe nach schweren Geburten oder Kaiserschnittgeburten.

Stillberatung München
Zeppelinstr. 29, 81669 München
0178 7066938, 089 44234636
info@stillberatung-muenchen.de
www.stillberatung-muenchen.de

Stillberatung, Hausbesuche, Online-Stilltreff freitags von 10.00-11.30 Uhr (nur nach telefonischer Anmeldung).

Stillberatung Praxis Vita
Grillparzerstr. 23, 81675 München
089 67971861
kontakt@praxis-vita.info
www.praxis-vita.info/beratung/stillberatung

Stillberatung in der Hebammenpraxis, Beratung zu Ernährung usw., Onlinekurs zum Thema Wochenbett und Stillzeit

Telefonische Beratung zum Stillen und Füttern – Haus der Familie
Machtlfinger Str. 5, 81379 München
089 288131-0
info@hausderfamilie.de
hausderfamilie.de/Artikel/cmx637201e45694a.html

Telefonische Beratung durch eine Stillberaterin und Kinderkrankenschwester zu Fragen oder Problemen rund um das Thema Stillen, bei Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Einführung der Beikost, bei bestehenden Ess- und Fütterproblemen und zur Prävention von Fütterstörungen.

Tragenetzwerk e. V. – Infos rund ums Babytragen und Trageberatung finden
Isartalstr. 31, 80469 München
0173 8304274
kontakt@tragenetzwerk.de
tragenetzwerk.de

Herstellerunabhängige Infos zum Tragen, Vermittlung von Trageberatung vor Ort (für Eltern), Vermittlung von Tragehilfen-Spenden (nur für Beratungsstellen und Vereine)

Babyambulanz Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse e.V.
Rosenheimer Str. 1 (Müllersches Volksbad), 81667 München
089 40192020
beratungsstelle@psychoanalyse-map.de
psychoanalyse-map.de/beratungsstelle/beratung_ske.php

Diagnostik, Beratung, Krisenintervention, Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie (SEKEPT)

Schreibabyambulanz Kinderzentrum München
Heiglhofstr. 65, 81377 München
089 71009-283 oder -396
info.kiz@kbo.de
kbo-kinderzentrum-muenchen.de/behandlungsspektrum/diagnostik-und-therapieangebote/schreibabyambulanz

Untersuchung, Beratung, Behandlung und Begleitung. Krisentelefon für Schreibabys freitags, samstags und sonntags von 19 bis 22 Uhr unter Telefon: 0800 7100900 (kostenfrei).

Schreibabyberatung und Schlafberatung – Haus der Familie
Machtlfinger Str. 5, 81379 München
089 288131-20
schreibabyberatung@hausderfamilie.de
hausderfamilie.de/Artikel/cmx637201e43e75e.html

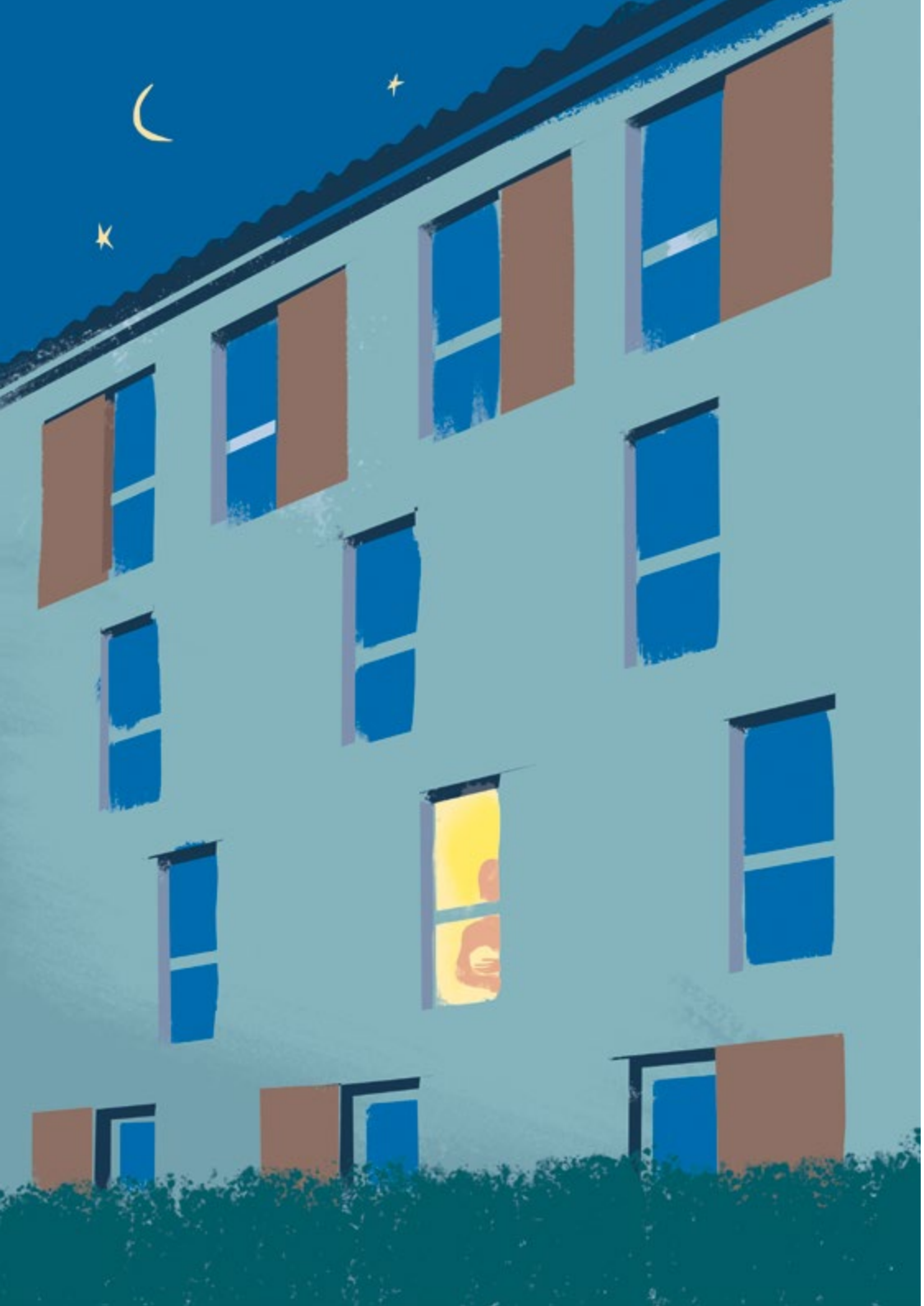
Hilfe durch individuelle Beratung, Entwicklungsberatung, Entlastung und Auswege aus der aktuell schwierigen Situation.

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Schwabing
Isoldenstr. 17 a, 80804 München
089 71009901
spz-schwabing@kbo.de
kbo-kinderzentrum-muenchen.de/kinderzentrum/spz-schwabing

Unterschiedliche Spezial-Sprechstunden des Sozialpädiatrischen Zentrums am Standort Schwabing für Kinder mit Behinderungen, Entwicklungsverzögerungen und chronischen Erkrankungen.
Außerdem Schreiambulanz unter
0151 72814880

Harl.e.kin-Frühchen-Nachsorge
Klinikum Dritter Orden, Großhadern, Harlaching, Rechts der Isar
089 545898-44
harlekin-nachsorge@affby.de
harlekin-nachsorge.de/index.php/standorte/oberbayern

Strukturierte Nachsorge für Früh-, Risikogeborene und chronisch kranke Kinder an Kliniken mit Harl.e.kin-Standorten



Bunter Kreis – Sozialmedizinische Nachsorge
Bunter Kreis Kinderklinik Dritter Orden, Bunter Kreis München, Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München – AKM, Dr. von Haunersche Nachsorgeeinrichtung – HaNa
www.dritter-orden.de/leistungen/Sozialmed-Nachsorge-Kinderklinik/index.php
www.kinderhospiz-muenchen.de/unsere-leistungen/sozialmedizinische-nachsorge
www.hana-muenchen.de

Nur bei medizinischer Verordnung durch Klinik oder Kinderärzt*innen. Sozialmedizinische Nachsorge als ganzheitliche Hilfe für schwer und chronisch kranke Kinder sowie für Frühgeborene und ihre Familien. Ziel: Hilfe beim Übergang vom stationären Aufenthalt in der Kinderklinik nach Hause, Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags mit dem kranken oder noch besonders pflegebedürftigen Kind.

Münchner Sternenkind Netzwerk
St.-Wolfgangs-Platz 9, 81699 München
089 4808899-32 oder -0
kontakt@muenchner-sternenkind-netzwerk.de
www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de

Unterstützung und Trauerbegleitung über das Münchner Sternenkind Netzwerk, Akutbegleitung am Telefon:
0173 3779796

Sternenkind München und Umgebung
Hermann-Weinhauser-Str. 37, 81673 München
0176 23445124
kontakt@sternenkind-und-eltern.de
www.sternenkind-und-eltern.de

Angebote für Sterneneltern: Rückbildung Leere Wiege, Sternenkindersprechstunde (auch online), Sterneneltern-Tag

Angebote für Familien & Alleinerziehende

In Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen bekommen Sie Unterstützung und professionelle Begleitung nach Ihrem Bedarf. Bei offenen Treffen und in Gruppenkursen können Sie andere Eltern und Familien kennenlernen, sich austauschen und Ihre Erfahrungen miteinander teilen.

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e. V.
Häberlstr. 17, 80337 München
089 5506780
buero@haeberlstrasse-17.de
www.haeberlstrasse-17.de

Kurse, Beratungen, offene Treffs und Vorträge. Erste Orientierung rund um die Themen Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung, Geburt und Nachsorge. Fachstelle Pränataldiagnostik, Beratungsangebot zu psychischen Krisen rund um die Geburt. Fachstelle bindungsfördernde Elternberatung zu den Themen Bindung und Entwicklung, Schreien, Stillen, Schlafen. Viele Angebote auch in englischer, spanischer und französischer Sprache.

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Erziehungs- und Familienberatung Bogenhausen
Freischützstr 94, 81927 München
089 2193793-0
erziehungsberatung@kjf-muenchen.de
https://erziehungsberatung-muenchen.de/unsere-standorte/kjf-bogenhausen

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in der Kirchenstraße
Kirchenstraße 88, 81675 München
089 488826
team@beratungsstelle-kirchenstrasse.de
www.beratungsstelle-kirchenstrasse.de

Hilfe bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme, bei Erziehungsfragen sowie bei Trennung und Scheidung.

Haus der Familie – Eltern-Kind-Gruppe in der Pfarrei St. Gabriel
Pfarrei St. Gabriel, Braystr. 15,
81677 München
089 288131-20
info@hausderfamilie.de
hausderfamilie.de/Programmbereich/cmx637200bd06146.html

Eltern-Kind-Gruppen „feel – frühe Entwicklung und Erziehung begleiten“. Kurs in St. Gabriel „feel 2 – Beziehung leben“ für Mütter/Väter mit Kindern ab ca. 9 Monate.

Praxis Vita GbR
Grillparzerstr. 23, 81675 München
089 67971861
kontakt@praxis-vita.info
www.praxis-vita.info

Kurse für werdende Eltern und Familien, Hebammenbetreuung, Stillberatung, Schlaf- und Schreisprechstunde von 0-12 Monate, Begleitung bei postpartalen Krisen

siaf e.V. für Eltern & Kinder
Sedanstr. 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Für Mütter, Eltern, Babys und Kleinkinder. Willkommen sind alle Familienformen (Ein-Eltern-Familien, Patchwork-Familien, Regenbogenfamilien und klassische Familien) sowie Eltern und Kinder mit oder ohne Behinderung. Kurse, Beratung, Hilfe und Unterstützung sowie Angebote mit dem Schwerpunkt für Kinder von 0 bis ca. 3 Jahre. Café mit offenem Kinderzimmer und der Möglichkeit für Kurzberatungen ohne Anmeldung.
Öffnungszeiten siehe Website.

Anlaufstellen für Familien mit Kindern mit Behinderung
stadt.muenchen.de/service/info/familien-mit-kindern-mit-behinderung/1072390/n0

Übersicht über stadtweite Anlaufstellen

Diakonie – Jugendhilfe Oberbayern – Betreutes Wohnen für Alleinerziehende
Orleansstr. 59,81667 München
089 44109176
kristina.burnaz@jh-obb.de
dwro.de/standorte/einrichtung/betreutes-wohnen-fuer-alleinerziehende

Zielgruppe: Werdende oder alleinerziehende Mütter/Väter ab dem 16. Lebensjahr mit Kind(ern) unter sechs Jahren. Unterstützung bei Erziehung und Pflege, Förderung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung, Stärkung der selbständigen Lebensführung mit Kind.

Haus der Familie – Erziehungsberatung
Schertlinstr. 4, 81379 München
089 288131-0
info@hausderfamilie.de
hausderfamilie.de/Artikel/cmx637201e80249c.html

Individuelle Beratungen für alle Fragen rund um Kinder, Erziehung und Partnerschaft, auf deutsch und spanisch, in Präsenz, telefonisch oder online.

Fachstelle für Alleinerziehende Erzbischöfliches Ordinariat München
Schrammerstraße 3, 80333 München
089 21371236
alleinerziehende@eomuc.de
www.erzbistum-muenchen.de/familie/alleinerziehend

Unterstützung für alleinerziehende Frauen und Männer. Veranstaltungen für getrennt Lebende, ledige, geschiedene und verwitwete Mütter und Väter

Haus Dorothee – Begegnungsstätte für Alleinerziehende
St.-Michael-Str. 88, 81671 München
089 668708
alleinerziehende@eomuc.de
www.erzbistum-muenchen.de/familie/alleinerziehend

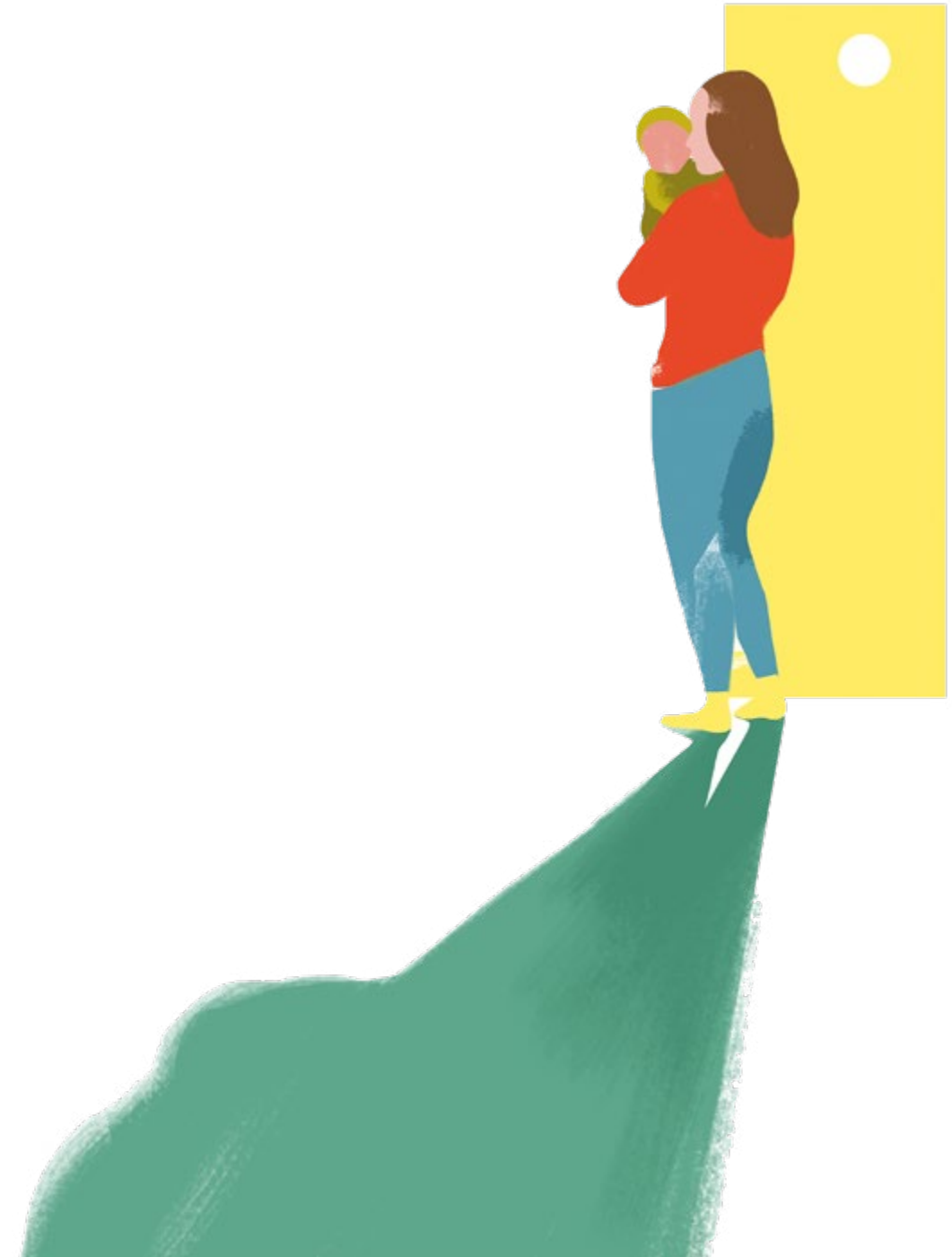
Systemisch-integrative Einzel- und Familienberatung, Einzelbegleitung, Beratung in Erziehungs-, Schul- und Umgangsfragen, Rechtsfragen und Mediation, Infoabende, thematische Treffen, fortlaufende Gruppen, offene Treffen

siaf e.V. – allfa_m für alleinerziehende Frauen
Sedanstr. 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Unterstützung für alleinerziehende Frauen aus ganz München in allen Lebenslagen und alleinerziehende Frauen aller Nationalitäten. Psychosoziale Beratungsstelle, Seminare, Veranstaltungen und Treffen

siaf e.V. – allfabeta für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung
Sedanstr. 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Kontaktnetz für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung oder chronischer Krankheit. Ziel von allfabeta: Stärkung alleinerziehender Frauen durch Beratung, verschiedene Gruppenangebote und intensive Pflege des Netzwerkgedankens in ihrer individuellen Lebenssituation.



VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V.
Ramersdorfer Straße 1, 81669 München
089 6927060
info@vamv-muenchen.de
www.vamv-muenchen.de

Beratungen, Treffs, Gruppen/Seminare, Infoveranstaltungen, Freizeit- und Kreativangebot, Offene Tür mit Treff, Beratung und VAMV-Boutique (gebrauchte Kinderkleidung), Broschüren, Vernetzung für alleinerziehender Mütter und Väter.

Treffpunkt, Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien
Saarstraße 5, 80797 München
089 46224606
info@regenbogenfamilien-muenchen.de
www.regenbogenfamilien-muenchen.de

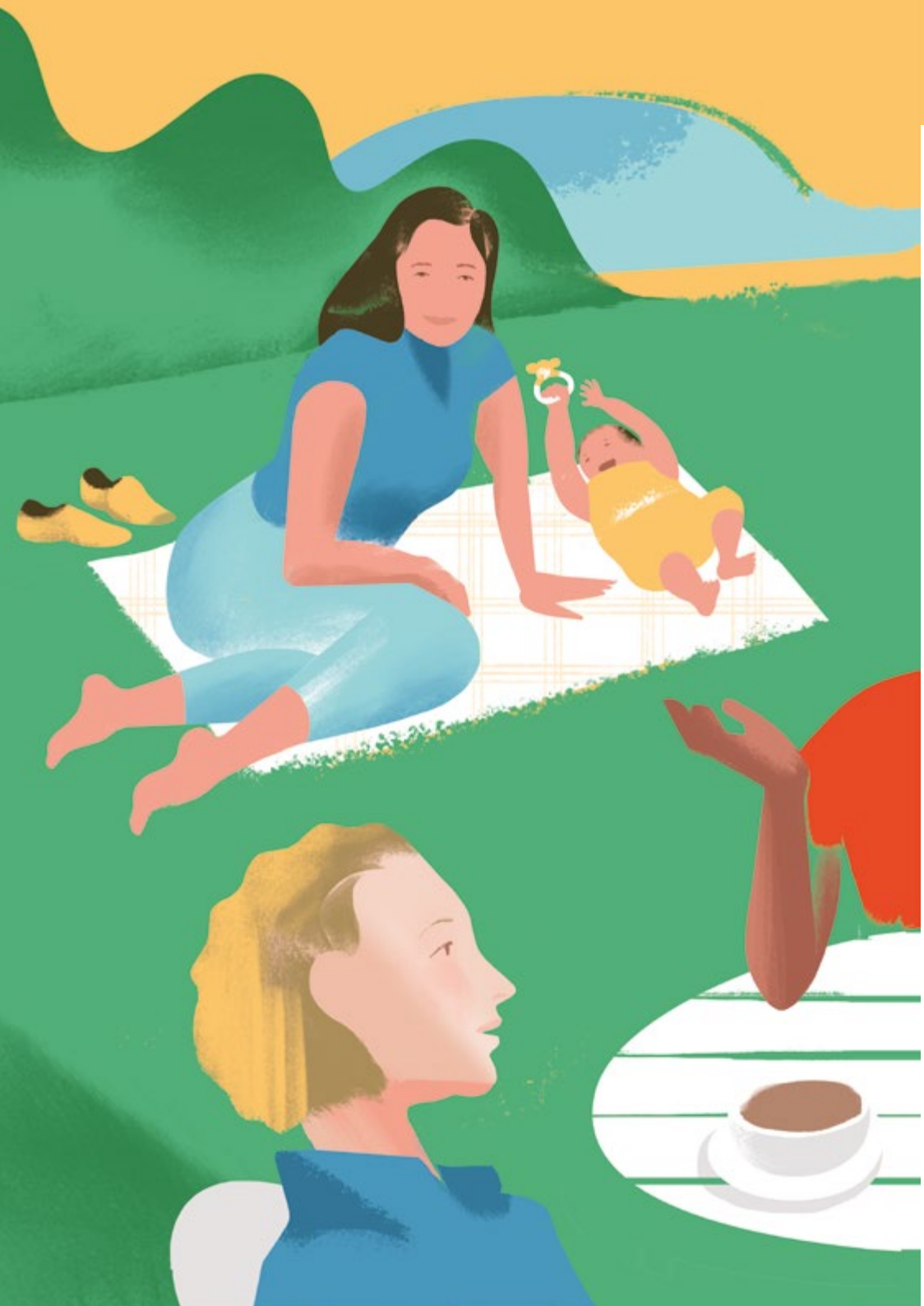
Fachberatung für Regenbogeneltern und Patchwork-Regenbogenfamilien, Spieltreff und Gruppen-Angebote, verschiedene Veranstaltungen

nestwärme e.V. Deutschland
Liebfrauenstr. 9, 54290 Trier
0651 99201-210
kontakt@nestwaerme.de
www.nestwaerme.org

Entlastungsnetzwerk für Familien mit Kindern mit Behinderung, schwer oder unheilbarer Krankheit, Beratung zu pflegerischen Leistungen und finanzieller Unterstützung, Online-Beratungs- und Stärkungs-Programme

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister e. V.
St.-Wolfgangs-Platz 9, 81699 München
089 48088990
info@ve-muenchen.de
www.ve-muenchen.de

Beratung und Begleitung nach dem Tod eines Kindes: Akutbegleitung für Eltern und Geschwister, Gruppen in München (auch online), vielfältige Trauerveranstaltungen.



Treffpunkte

Hier können Sie Kontakte knüpfen, sich austauschen und vernetzen, gemeinsam Spaß haben, essen, spielen, entspannen, Sport treiben und lernen – entdecken Sie die Möglichkeiten in Ihrem Viertel!

café glanz für frauen – siaf e.V.
Sedanstraße 37, 81667 München
089 4580250
info@siaf.de
www.siaf.de

Tagescafé, kinderfreundlicher Treffpunkt für Frauen*, Café mit offenem Kinderzimmer. Ziel: Neue soziale Kontakte knüpfen oder vertiefen, Geselligkeit erleben. Kein Konsumzwang. Alle Bereiche mit dem Rollstuhl zugänglich. Bei schönem Wetter Gartenterrasse im Hinterhof geöffnet. Feste, Veranstaltungen, Kunstausstellungen, Filmabende und mehr.

Gesundheit mit PEP – Fit im Park, Prinz-Eugen-Park
Südlich der Jörg-Hube Straße,
81927 München
089 4448828721
freizeitsport@muenchen.de
gesundheit.prinzeugenpark.de

Kostenloses Sportangebot im Park für Familien sowie weitere kostenpflichtige Sportkurse für Klein und Groß

JoMa – Johannes und Maria – Begegnung in der Au e. V.
Regerstraße 70, 81541 München
089 66617-556 (Büro),
089 66617-554 (Café)
info@joma-muenchen.de
www.joma-muenchen.de

Treffpunkt für Nachbar*innen, Café-Betrieb, Veranstaltungen, Beratung, nachbarschaftliche Vernetzung im Stadtteil uvm.

Projekt-Laden International Haidhausen
Metzstraße 37, 81667 München,
Büro in der Wörthstr. 24
089 67973438 (Projektladen),
089 483668 (Büro)
info@projekt-laden.de
team@projekt-laden.de (Büro)
www.projekt-laden.de

Internationale Gruppenangebote für Familien, Frauen und Kinder, verschiedene Gruppenangebote, Offene Ganztagsschule (OGS), Leseförderung mit Hund (auf Anfrage)

Treffpunkt, Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien
Saarstraße 5, 80797 München
089 46224606
info@regenbogenfamilien-muenchen.de
www.regenbogenfamilien-muenchen.de

Treffpunkt für Regenbogenfamilien und solche, die es werden wollen, verschiedene Gruppenangebote, Fachberatung

Kinderbetreuung

Aktuelle Informationen zu Kindertagesstätten (von der Krippe bis zum Hort) erhalten Sie unter kitafinder.muenchen.de oder bei der Elternberatung zur Kinderbetreuung im Referat für Bildung und Sport Tel. 089 233-96771, kita.rbs@muenchen.de

Formen der Kinderbetreuung: Kita, Kindertagesbetreuung und Co.
Bayerstr. 28, 80335 München
089 233-96775
kita.rbs@muenchen.de
stadt.muenchen.de/infos/kinderbetreuung-formen.html

Übersicht über verschiedene Kinderbetreuungsangebote

Spielgruppen in Eltern-Kind-Initiativen
089 233-49825
eki-spielgruppen.soz@muenchen.de
stadt.muenchen.de/service/info/spielgruppen-in-eltern-kind-initiativen/10306545

Infos zu Kurzzeit-Betreuungsangeboten, z. B. stundenweise oder halbtags

Leihomaservice München, Silke Wolf
Wasserburger Landstr. 178,
81827 München
089 48952761
info@leihomaservice.de
https://leihomaservice.de

Vermittlung von Leihomas, Entlastung von Eltern im Alltag und in Notsituationen.

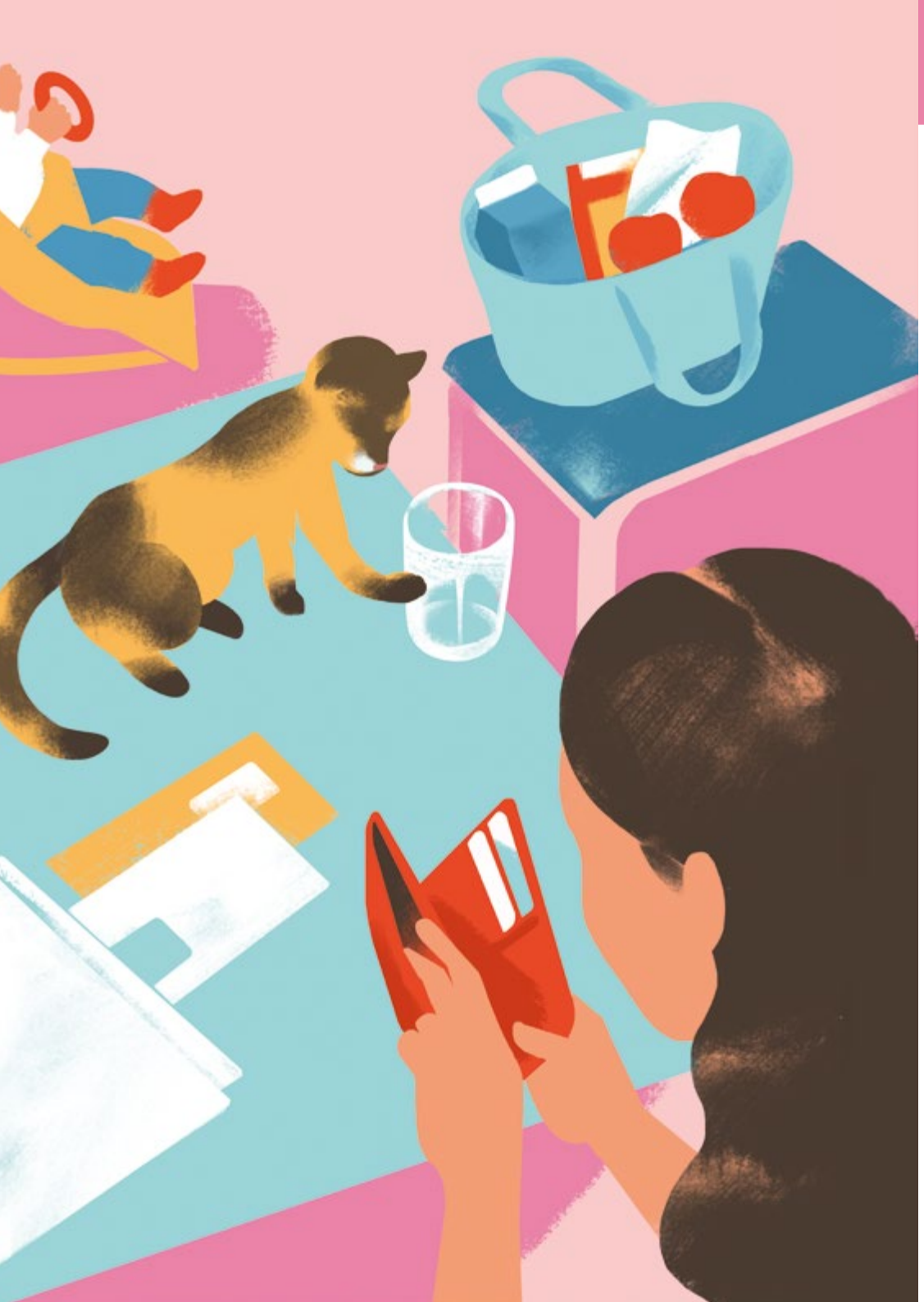
Kinderbetreuung als Erleichterung für den Wiedereinstieg ins Berufsleben, für Besorgungen, Unternehmungen und Erholung.

Tageseltern München und Umgebung e.V.
Wörthstr. 20, 81667 München
089 6887707
beratung@tageseltern-muenchen.de
www.tageseltern-muenchen.de

Beratung, Bildung und Unterstützung für Eltern und Kinderbetreuungspersonen, Hilfe bei Fragen zu Betreuungsangeboten, Betreuungskosten, zum Finden eines Betreuungsplatzes, Ersatzbetreuung im Notfall (NotNetz)

Zu Hause gesund werden
Altheimer Eck 13 Rgb, 80331 München
089 2904478
info@zhgw.de
www.zu-hause-gesund-werden.de

Häuslicher Betreuungsdienst für kranke und genesende Kinder



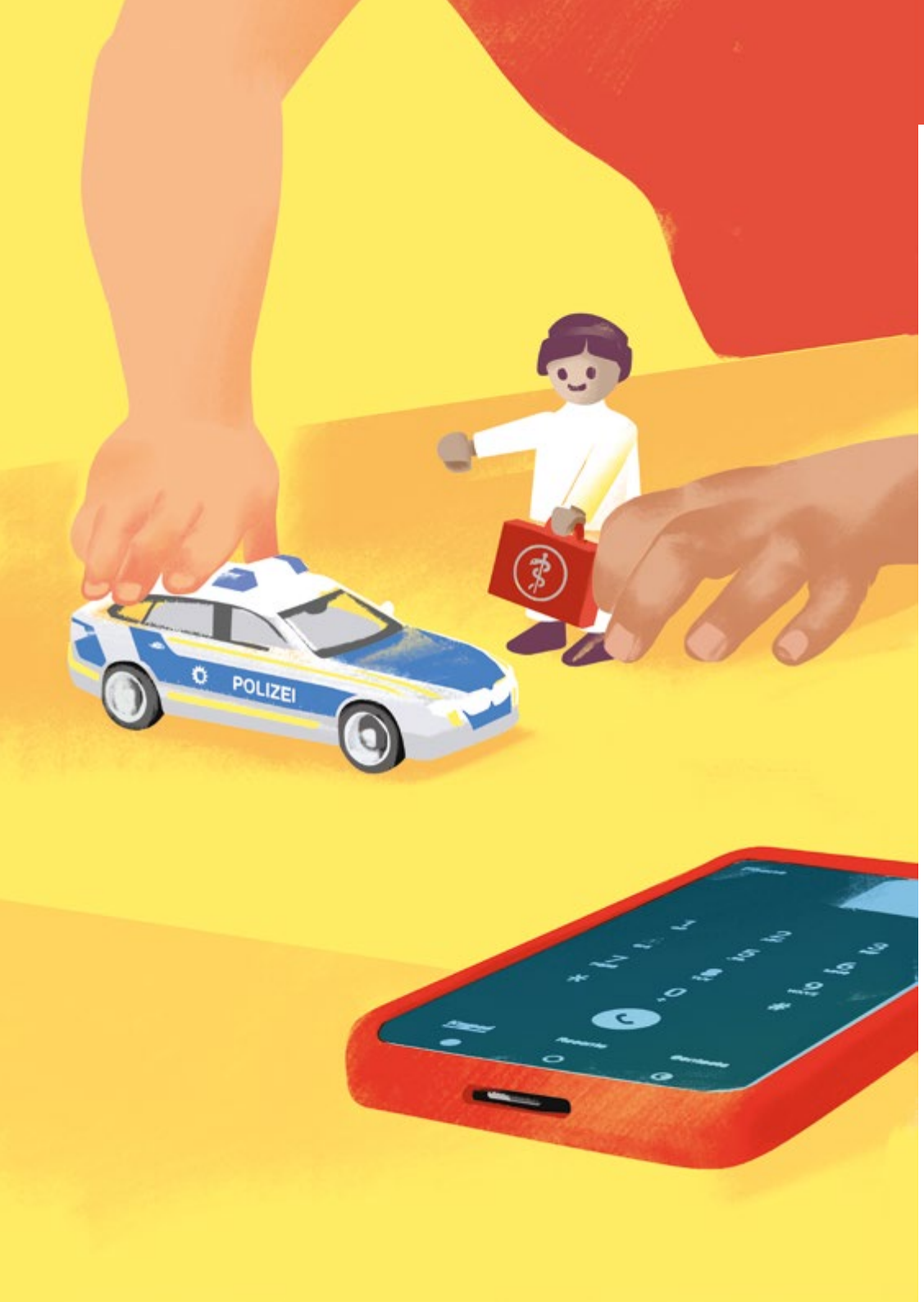
Günstiger Leben

Die Broschüre „Günstiger leben in München“ informiert Sie über kostengünstige oder kostenfreie Dienstleistungs- und Freizeitangebote. Sie erhalten Auskunft darüber, wer Anspruch auf gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung hat. Die Broschüre finden Sie online unter stadt.muenchen.de/infos/guenstiger-leben.html.

Die gedruckte Broschüre liegt für Sie zum Mitnehmen in der Stadt-Information im Rathaus am Marienplatz und in den Sozialbürgerhäusern (SBH) an der Infothek bereit.

Günstiger leben
guenstiger-leben-broschuere.soz@muenchen.de
stadt.muenchen.de/infos/
guenstiger-leben.html

Broschüre zum Herunterladen mit Adressen, Tipps und Informationen, wie sich Geld sparen lässt, wo es kostenlose oder kostengünstige Angebote gibt.



Wichtige Adressen und Rufnummern

Sozialbürgerhaus Orleansplatz
Orleansplatz 11, 81667 München
Servicetelefon Sozialreferat
089 233-96833
sbh-orl.soz@muenchen.de
stadt.muenchen.de/infos/sbh-orl.html

Polizeiinspektion 21 München Au
Am Neudeck 1, 81541 München
089 624020

Polizeiinspektion 22 München Bogenhausen
Prinzregentenplatz 16, 81675 München
089 4572710

Taxizentrale
21610 oder 19410

Isar-Funk
450540

Polizei
110

Feuerwehr/Notarzt
112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116117

Beratungsstelle Frauennotruf – Krisentelefon für Frauen*
bei sexuellen Übergriffen und Gewalt, Soforthilfe nach Vergewaltigung
089 763737
frauennotruf-muenchen.de

Giftnotruf
089 19240

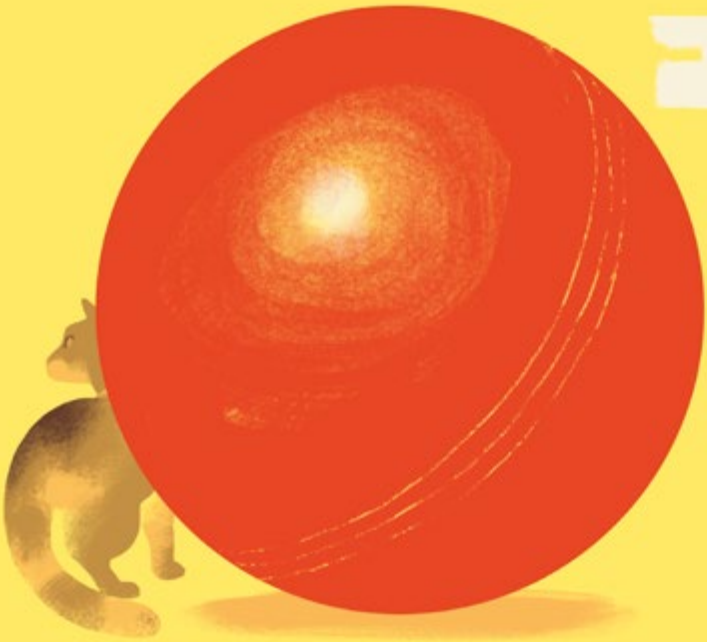
Krisendienst Psychiatrie Soforthilfe bei seelischen Krisen
0180 6553000
info@krisendienst-psychiatrie.de
www.krisendienst-psychiatrie.de

Münchner Insel – Krisen- und Lebensberatung
(auch spontan und anonym)
Marienplatz Untergeschoss
089 220041
info@muenchner-insel.de
muenchner-insel.de

Telefonseelsorge evangelisch
0800 1110111
www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge katholisch
0800 1110222
www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge muslimisch
030 443509821
www.mutes.de



REGSAM

Bezirksausschuss 5
Au – Haidhausen

Bezirksausschuss 13
Bogenhausen

Schutzgebühr: 0,10 €