



Einrichtungskonzept

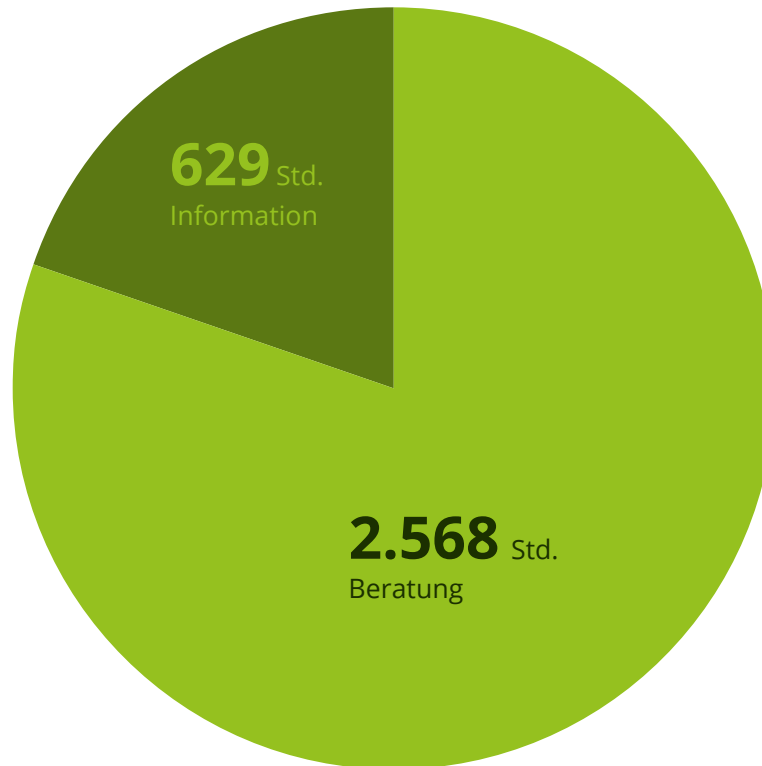
Das Konzept der Münchner Insel als ökumenische Krisen- und Lebensberatungsstelle ist seit 1972, also seit über 50 Jahren bewährt.

Die Münchner Insel ist die einzige Beratungsstelle in München, die Menschen in akuten Krisen **sofort und persönlich** ein Beratungsgespräch anbieten kann, auch ohne Terminvergabe, ohne lange Wartezeit, auch per Video.

Die Beratungsarbeit wird von fest angestellten sowie freien Mitarbeitenden durchgeführt, welche als Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen und Theolog:innen mit therapeutischen oder beraterischen Zusatzqualifikationen professionell geschult sind. Ehrenamtliche arbeiten nicht mit.

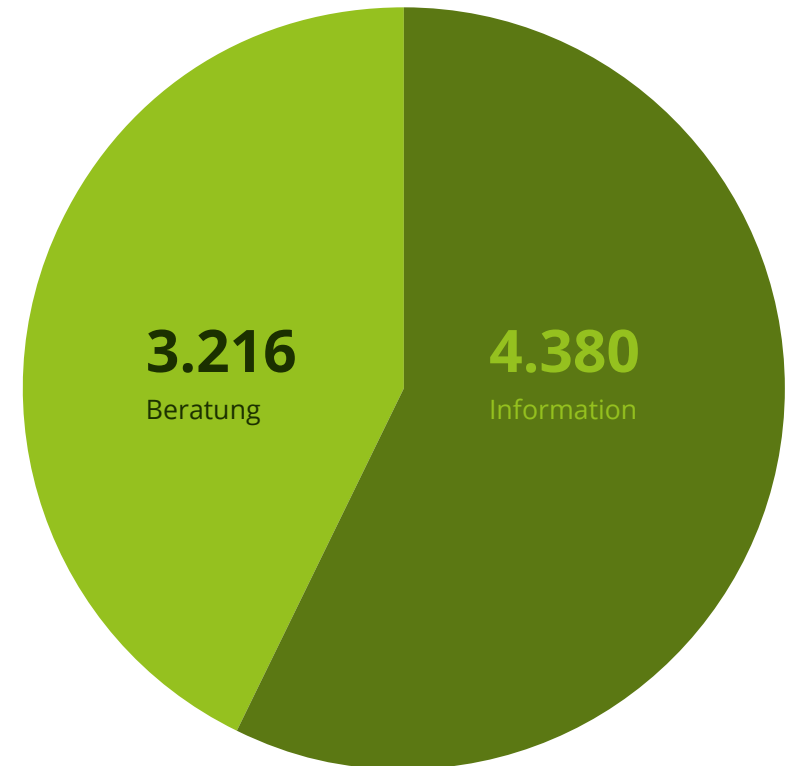
Jahres- statistik 2025

Zeitaufwand



Zeitaufwand	2025
Beratung [Stunden]	2.568
Information [Stunden]	629

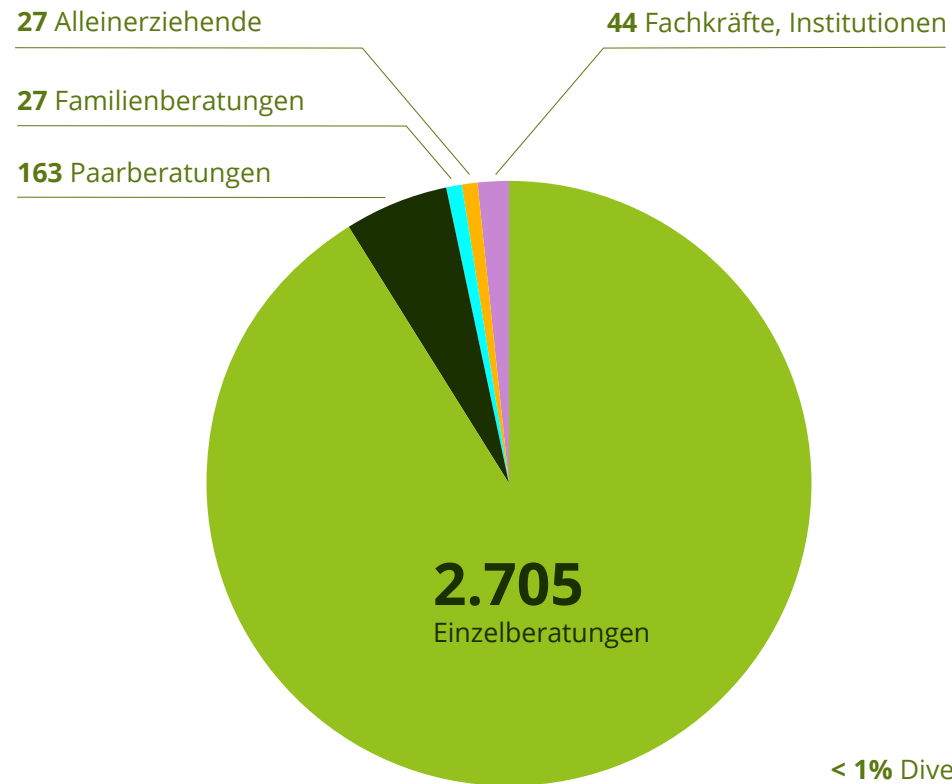
Erreichte Personen



Erreichte Personen	2025
Erreichte Personen insgesamt	7.596
Davon durch Informationskontakte	4.380
Davon durch Beratung, Begleitung, Therapie	3.216

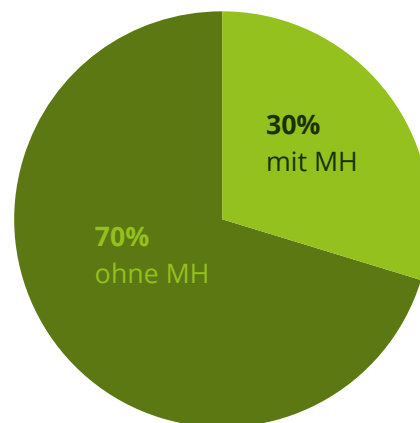
Wer beraten wurde

Wer beraten wurde	2025
Einzelberatung	2.705
Paarberatung	163
Familienberatung	27
Alleinerziehende	27
Fachkräfte, Institutionen	44

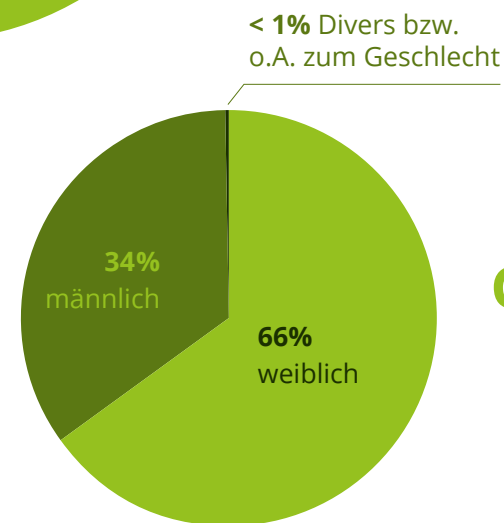


Geschlecht und MH	2025
Erreichte Personen	3.216
Migrationshintergrund	964
Weiblich	2.118
Männlich	1.090
Divers	3
O. Angabe zum Geschlecht	5

Migrationshintergrund

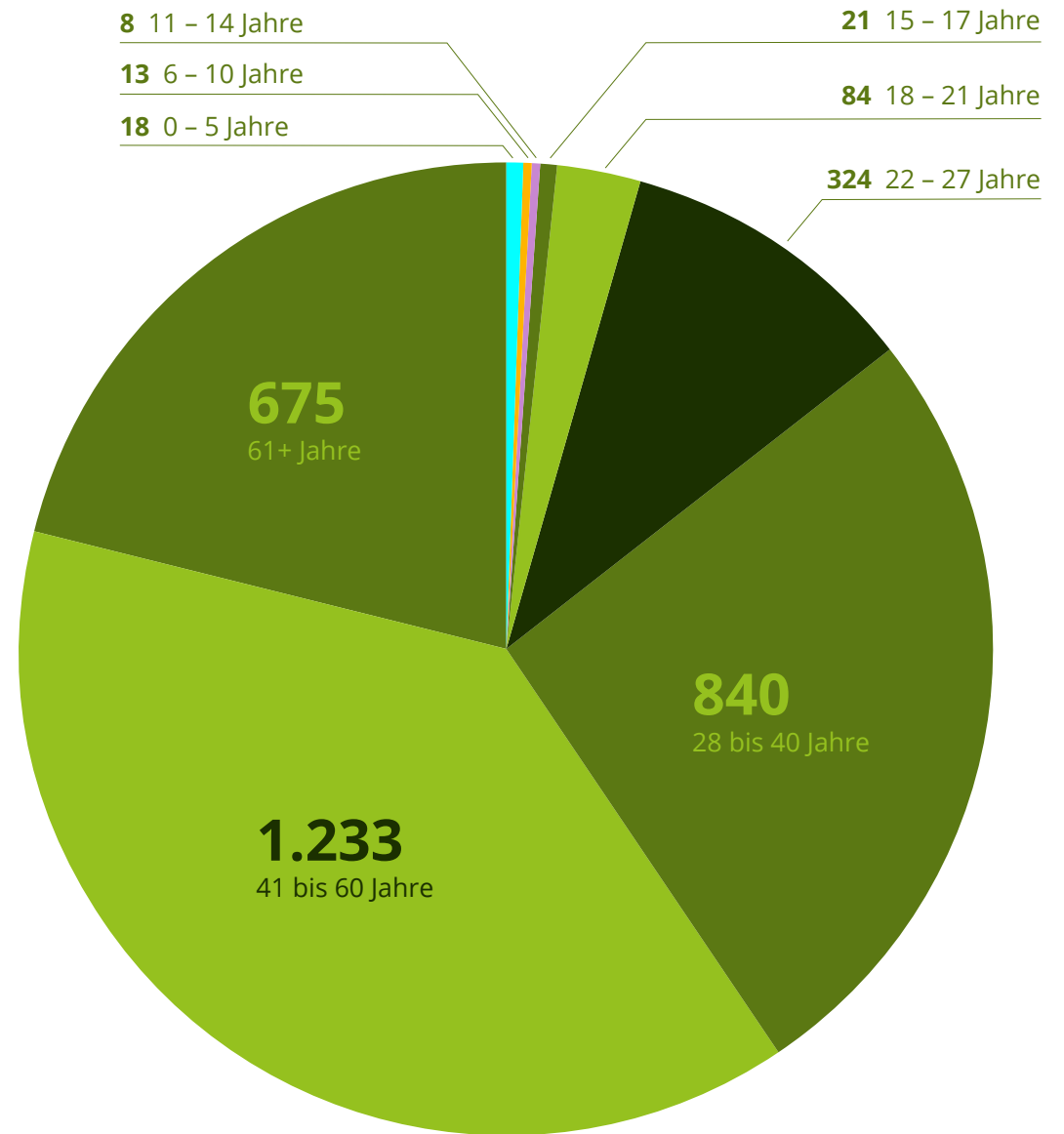


Geschlecht



Personen in Altersklassen

Alter	2025
0 - 5	18
6 - 10	13
11 - 14	8
15 - 17	21
18 - 21	84
22 - 27	324
28 - 40	840
41 - 60	1.233
61+	675



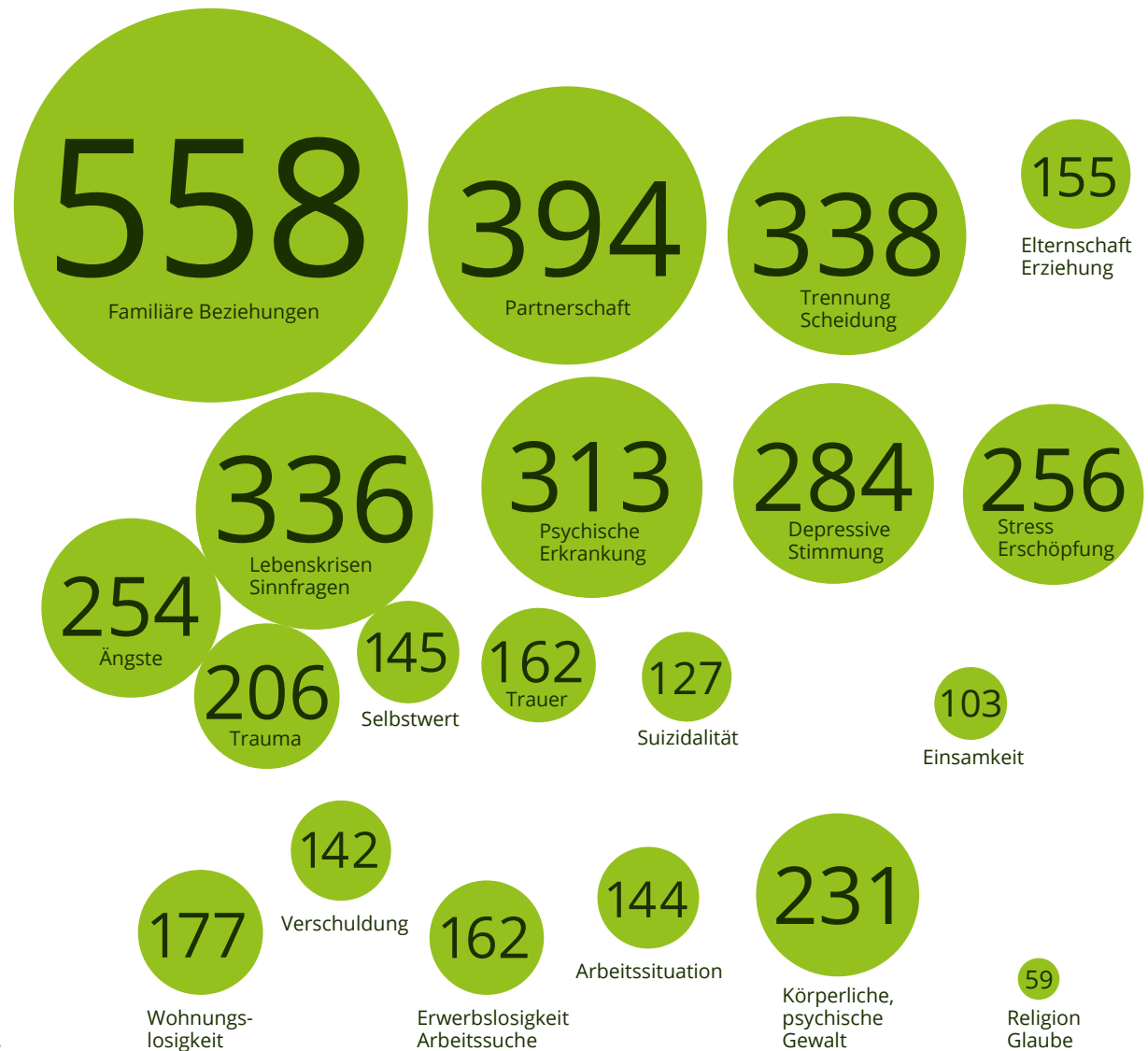
Themen im Beratungsgespräch

Zwei Hauptthemen beherrschen die Beratungen: **Leben in Beziehungen** und **psychische Belastungen**. In fast der Hälfte der Gespräche stehen Themen wie **Familiäre Beziehungen** (558), **Partnerschaft** (394), **Trennung und Scheidung** (338) und **Elternschaft/Erziehung** (155) im Mittelpunkt.

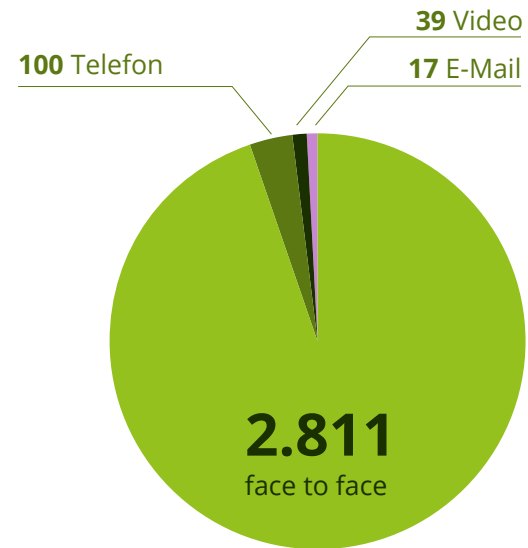
Im anderen Hauptteil der Gespräche kommen psychische Belastungen wie **Lebenskrisen/Sinnfragen** (336), **Psychische Erkrankung** (313), **Depressive Stimmung** (284), **Stress/Erschöpfung** (256), **Ängste** (254), **Trauma** (206), **Selbstbild/Selbstwert** (145), **Trauer** (162), **Suizidalität** (127) und **Einsamkeit** (103) zur Sprache.

In rund 25% der Gesprächen geht es um **praktische und existenzielle Lebensthemen** wie **Wohnungslosigkeit** (177), **Verschuldung** (142), **Erwerbslosigkeit/Arbeitssuche** (162), die **Arbeitssituation** (144) und **Körperliche Erkrankung** (100).

Um **körperliche** (41), **psychische** (95) und **sexualisierte** (48) **Gewalt**, sowie **Gewalt in der Beziehung** (47) ging es 231 mal. **Religion und Glaube** wurden explizit 59 mal thematisiert. 190 mal wurde zu **rechtlichen Themen** beraten.

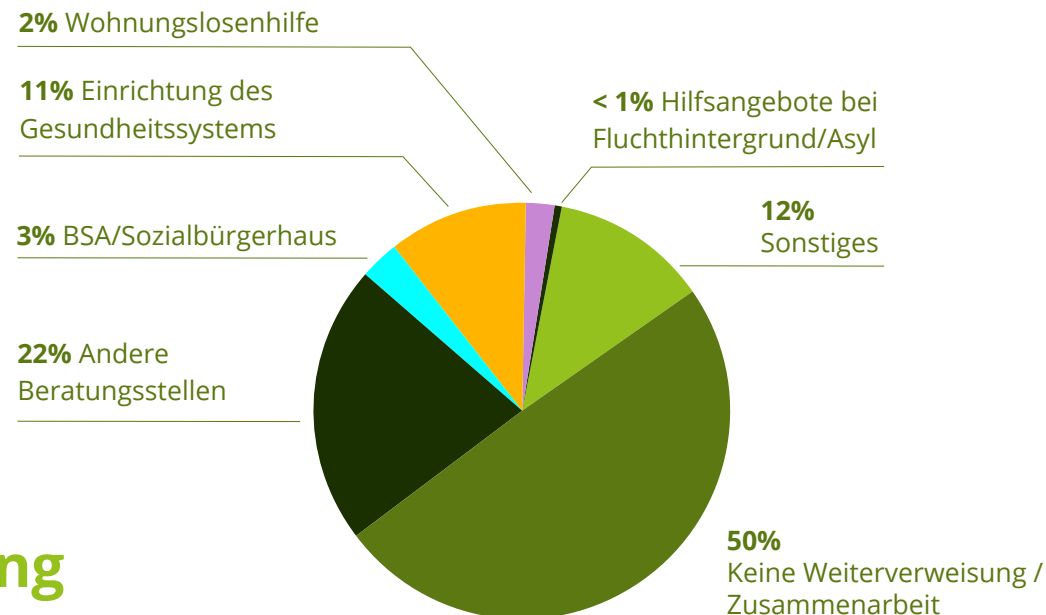


Beratungs-Kontakte



Beratungs-Kontakte	2025
Summe aller Kontakte	2.967
Face to face	2.811
Telefon	100
Video	39
E-Mail	17

Weiterverweisung



Weiterverweisung	2025
Keine Weiterverweisung / Zusammenarbeit	1.685
Andere Beratungsstellen	739
BSA / Sozialbürgerhaus	101
Einrichtung des Gesundheitssystems	368
Wohnungslosenhilfe	76
Hilfsangebote bei Fluchthintergrund/Asyl	20
Sonstiges	408
Summe der Weiterverweisungen	1.712

Informations- gespräche

Informationsgespräche	2025
Bürgerinnen und Bürger	3.413
Fachkräfte / Institutionen	482
Aufgewendete Zeit (in Stunden)	629

Fachkräfte/
Institutionen



Neben der Beratung in akuten Krisen besteht eine zweite Hauptaufgabe der Münchner Insel darin, sowohl Bürger*innen als auch Fachpersonen mit Informationen über das breitgefächerte **Angebot von Anlaufstellen** aller Art in München zu versorgen.

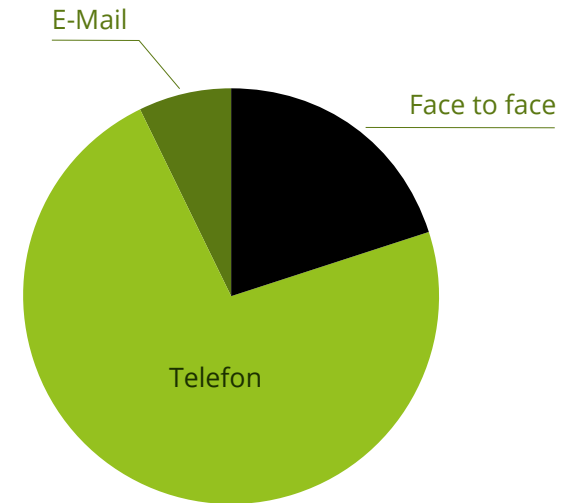
Unsere Fachinformationen werden mit einem hohen Zeit- und Personalaufwand ständig **aktualisiert**. Sie umfassen Informationen zu psychosozialen, kirchlichen und religiösen Themen der Gesellschaft.

Dafür halten wir neben einer internen **Verweisdatei** von tausenden Informationen zu anderen Fachangeboten auch hunderte von Flyern bereit, die wir den Menschen ganz gezielt mitgeben können.

Menschen gut zu informieren sehen wir als unseren Auftrag an neben den sich dann oft im zweiten Schritt anschließenden ausführlichen Beratungsgesprächen.

Oft werden Ratsuchende direkt an uns weiterverwiesen. Daneben suchen auch Fachpersonen anderer psychosozialer und kirchlicher Einrichtungen unseren Rat und rufen Informationen bei uns ab. Sie nutzen unsere Expertise gerne auch für Kurz-Interventionen.

Informationen werden vor allem per **Telefon** (72%), **face-to-face** (20%) und per **E-Mail** (7%) abgefragt. Fachkräften, die per Mail nach Informationen fragen, beantworten wir diese auch per Mail. Bürger*innen verweisen wir auf die Informationsweitergabe vor Ort oder per Telefon.



Informationsgespräche [%]	2025
Face to face	20,2
Telefon	72,6
E-Mail	7

Notaufnahme für krisengeplagte Seelen

Wir Mitarbeitende der Münchner Insel beobachten eine stetige Zunahme an psychischen Belastungen in der Bevölkerung. Immer mehr Menschen kommen mit der Erwartung, hier im Rahmen der Gesundheitsversorgung eine Therapie oder psychiatrischen Termin zu bekommen und zeigen uns einen entsprechenden Überweisungsschein. Im besten Fall können wir überbrücken, bis ein Therapieplatz gefunden ist.

Die Ungewissheiten und Krisen wirken sich negativ auf die **psychische Stabilität** der Menschen aus. Das zeigt sich z.B. in einem rauer werdenden Umgangston, einer abnehmenden Kompromissbereitschaft und vehementerem Auftreten von Klient*innen. Die Zahl der **Paarberatungen** nimmt zu. Das weist sowohl auf zunehmende Belastungen von Paaren, als auch auf den akuten Mangel an **Therapieplätzen** hin.

Internationalität

Rund ein Drittel der Ratsuchenden haben Migrationshintergrund. Das trifft auch auf das Team der Beraterinnen und Berater zu. Dank der Internationalität werden Gespräche nicht nur auf deutsch, sondern auch auf Englisch, Spanisch, Chinesisch, Portugiesisch, Französisch, Serbisch, Kroatisch, Bosnisch, Montenegrinisch, Russisch, Arabisch, Dari, Kurdisch und Persisch geführt. Der Einsatz von Dolmetschern ist nur selten nötig.

Fazit

In 2025 gab es in der Münchner Insel 7.596 Kontakte mit Ratsuchenden. 2.967 Beratungsgespräche wurden mit 3.216 Personen geführt, 4.380 Mal wurden Informationen weitergegeben. An fast allen 249 Werktagen wurde beraten, inklusive Heilig Abend und Sylvester. Das sind durchschnittlich 30 Personen pro Tag.

Seit 54 Jahren wird die unmittelbare, persönliche, kostenfreie, anonyme und professionelle Krisenintervention und Lebensberatung in zentraler Lage Münchens in Anspruch genommen.

Zusammen mit der Landeshauptstadt München leisten die beiden Kirchen einen **essenziellen Beitrag zur psychosozialen Gesundheit der Bevölkerung und zum äußeren wie inneren Frieden und zur Sicherheit** für Mensch und Stadt.

Berufe und Qualifikationen

Die Mitarbeitenden sind ausgebildete Fachkräfte und als Dipl.-Sozialpädagog:in, Sozialpädagog:in B.A., Dipl-Theolog:in, Dipl.-Psycholog:in, Psychotherapeut:in, Pfarrer:in und Rechtsanwältin tätig.

Zusatzausbildungen

Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie – Entwicklungspsychologische Beratung – Systemische Supervision – Online-Beratung – Notfallseelsorge – Geistliche Begleitung – Psychosoziale Notfallversorgung – Krisenintervention – Kriseninterventionsmanagement – Kunsttherapie – Kommunikationspsychologie – Trauma-Fachberatung – Trauma-Therapie – Sexualtherapie – Gestaltpsychotherapie Mediation

Sybille Loew – eine Ära geht zu Ende

Ende des Jahres 2025 wurde die katholische Leiterin der Münchner Insel in den Ruhestand verabschiedet. 28 Jahre lang hat sie im harmonischen Zusammenspiel mit der evangelischen Leitung die Münchner Insel geprägt und geführt. Sybille Loew begann Ende des letzten Jahrtausends, in einer Zeit, als Frauen noch die Ausnahme in Leitungspositionen waren und während der Arbeit noch geraucht wurde.

Als Theologin, Kunst- und Psychotherapeutin und Trauma-Fachberaterin verstand sie es, Empathie und Zugewandtheit mit Sachkenntnis und fachlicher Expertise zu verbinden. Jahrzehntlang hat sie die Entwicklung der niederschweligen Beratung der Offenen Türen und der Telefonseelsorge auf kommunaler, regionaler und bundesweiter Ebene vorangetrieben. Durch ihre unermüdliche Netzwerkarbeit und ihre Leidenschaft für Seelsorge und Beratung hat sie beständig am hohen Bekanntheitsgrad der Insel in München gearbeitet. Besonders wurde sie auch von Klientinnen und Klienten geschätzt und in Anspruch genommen. Sie hörte nicht nur aufmerksam zu, sondern setzte sich oft persönlich bei anderen Münchner Einrichtungen für sie ein.



Wir danken ihr von Herzen für ihren leidenschaftlichen Einsatz und wünschen ihr einen neuen erfüllten und glücklichen Lebensabschnitt!

Fortbildungen und Qualitätssicherung

Besonderen Wert legen wir auf eine hohe Qualität unserer Beratungsarbeit. Dafür finden im wöchentlichen Wechsel Intervisionen im Team oder Supervision mit einem externen Supervisor statt.

Alle Beratenden bilden sich kontinuierlich fort. Im Jahr 2025 nahmen Teammitglieder an folgenden Fortbildungen teil:

- Web-Seminar 24. Suchtforum in Bayern – „Cannabis-Express: Ein Panorama über aktuelle Entwicklungen“
- Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): „Praktische Ansätze für die Beratungsarbeit der Offenen Türen“
- Webinar: Das THZM stellt sich vor
- EFL der Erzdiözese München und Freising: „Beratung in unsicheren Zeiten: was stärkt mich als Berater:in?“
- „Beratung macht jetzt der Roboter“ – Künstliche Intelligenz in der schriftbasierten Beratung
- Workshop „Nutzung Künstlicher Intelligenz im sozialen Bereich“
- „Seelsorge als Muttersprache oder Fremdsprachenfähigkeit der Kirche?“
- Systemische Therapie
- Motivierend führen und Selbstbefähigung von Mitarbeitenden stärken

- Gesundheit braucht Führung – und Menschen, die Führen brauchen Gesundheit
- Achtsamkeit in der Führung
- Selbstführung durch Achtsamkeit
- Tagung „Sinnerfüllt leben in Krisenzeiten“, Evangelische Akademie Tutzing
- „Die Posttraumatische Verbitterungsstörung und ihre Behandlung“, Traumahilfe Netzwerk Augsburg und Schwaben e.V.
- Emotionsfokussierte Beratung/Therapie (EFT)
- EFL der Erzdiözese München und Freising: „Ich fühle, also bin ich“
- „Narrative Expositionstherapie“, zep Hamburg
- „Die unterschätze Bedeutung von Scham“, ifw München
- „Veränderungen in Familiensystemen“ Teil 1, ifw München
- Erste-Hilfe Kurs, Malteser
- Integrative Paartherapie
- Das Paar – Methodenvertiefung für die Arbeit mit Paaren
- Traumafolgestörungen – THZ online
- Jobmentoring für Asylsuchende

Netzwerkarbeit und Kooperationen

Landeshauptstadt München

- Arbeitskreise: Alte Menschen; Migration und Gesundheit; Migration und Psychotherapie;

- Psychosoziale Notfallversorgung; Trauma-Netzwerk; Trauer-Netzwerk
- Koordinationskreis Krisendienste
- Mitarbeit am 3. Aktionsplan zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention

Überregional

- Regionalkonferenz Bayern für TelefonSeelsorge und Offene Tür
- Jahres-Leitungstagung der TelefonSeelsorge und Offene Tür
- Netzwerk der Offenen Tür Stellen in Deutschland
- Stellvertretung im Fachvorstand des Vereins TelefonSeelsorge Deutschland e.V

Kirchen

- Beraterstab diözesane Missbrauchsfälle
- Konferenz der Hauptabteilung Beratung des Ressort 6 Caritas und Beratung (EOM)
- Redaktionskonferenz Radio „total sozial“
- Ökumenischer Trägertreff der Münchner Insel
- Dienststellenleiter-Runde der Evangelischen Dienste München
- Konferenz der Evangelischen Dienste München
- Runder Tisch Sozialberatung

Dank an unsere Spenderinnen und Spender

Kirchensteuern und Spenden ermöglichen es der Münchner Insel, vielen Menschen in psychischen und sozialen Nöten unmittelbare, individuelle, professionelle und kostenfreie Beratung und Hilfestellung anzubieten. Wir danken allen Spenderinnen und Spendern für die Unterstützung und Förderung unserer Arbeit!

Träger:



Erzdiözese München und Freising
Eine ökumenische Einrichtung seit 1972



Evangelisch-Lutherischer
Dekanatsbezirk München

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
München

Wir danken unseren ökumenischen Trägern für die Bereitstellung der guten personellen Ressourcen, all der anderen finanziellen Mittel und für die Wertschätzung unserer Arbeit.
Wir danken der LH München für die Mietkostenübernahme und die fachliche Unterstützung.
Wir danken all den anderen Beratungsstellen und Einrichtungen, mit denen wir im vergangenen Jahr wieder so vertrauensvoll zusammenarbeiten konnten.

**Die Münchner Insel bietet
Krisen- und Lebensberatung
sowie Information an**

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
Donnerstag 11 bis 18 Uhr

Marienplatz Untergeschoss
80331 München

Telefon 089 – 22 00 41
Fax 089 – 22 31 30

info@muenchner-insel.de
www.muenchner-insel.de

Spendenkonto der Münchner Insel:

IBAN DE54 7509 0300 0002 2991 19
BIC GENODEF1M05

Kontoinhaber: Erzbischöfliche Finanzkammer
München, Stichwort »Spende Münchner Insel«

