

Tartalomjegyzék

Segítség vészhelyzetben	2
Sürgősségi számok - SOS	2
Orvosi ügyelet, gyógyszerértári ügyelet	2
Rendőrség	3
Hogyan védekezzen a csalók ellen	3
Rendőrség Németországban	4
Ingolstadti rendőrkapitányság	5
Polgári védelem	6
Sziréna és hangszóró figyelmeztetés	6
Polgári védelmi alkalmazások	7
Biztonsági tanácsok a tóban és a folyóban való úszáshoz	8
Biztonsági tippek a tó és a folyó jegére vonatkozóan	9
Trauma, akut válságok és pszichológiai stressz	11
"Érezd jól magad - ünnepelj biztonságosan"	13
Segítség erőszak és bántalmazás esetén - Ön egy rászoruló nő?	15
Csere és hálózatépítés	19
Problémák a családban	21
Támogatás, tanácsadás és segítség (fenyegető) kényszerházasság esetén	21
Gyermekek és fiatalok támogatása	22
Támogatás férfiaknak és fiúknak	22
Segítség a lakhatási problémákban, segítség a fenyegető hajléktalanság esetén, segítség a hajléktalanok számára	24
A világ orvosai - Müncheni Tanácsadó Központ	29

Segítség vészhelyzetben

Sürgősségi számok - SOS

A vészhelyzet az egészséget fenyegető akut veszélyt jelent. Csak sürgősségi orvoshoz vagy mentőszolgálathoz forduljon sürgősségi ellátás vagy akut egészségügyi veszély esetén.

Sürgősségi kapcsolattartók

☎ **Rendőrség** [110](tel:110)

☎ **Tűzoltóság, mentőszolgálat** [112](tel:112)

☎ **Mentő, sürgősségi orvos** [112](tel:112)

Mérgezéses segélyhívás Nürnberg [0911/3982451](tel:09113982451)

Mérgezés elleni segélyhívó München [089/19240](tel:08919240)

💡 A mobiltelefonok segélyhívó számai mindig működnek, még akkor is, ha a prepaid kártyája nincs hitel/pénz!

🌐 Szintén érdekes: [Hogyan működik a mobiltelefonos helymeghatározás vészhelyzetben - Helymeghatározás küldése.](#)

Fontos információk a segélyhíváshoz

- **Ki** hívja (az Ön neve)?
- **Hol** történt valami (cím)?
- **Mi** történt?
- **Hány** sérült vagy beteg van?
- **Milyen** betegségek vagy sérülések vannak?
- **Várja meg** a további kérdéseket!

Maradjon nyugodt. Beszéljen lassan és világosan, hogy jobban megértsék. Ne fejezze be a hívást. A segélyhívó központ/rendőrség akkor fejezi be a hívást, ha minden fontos információt továbbítottak.

💡 Ne felejtse el a személyi igazolványát vagy az érkezési igazolást, ha kórházba megy! Ha egészségügyi biztosítótársaságnál van bejelentkezve, hozza magával a biztosítási kártyáját.

👥 Menedékkérőként csak sürgős esetben mehet kórházba kezelési utalvány nélkül. A kórházban az érkezési igazolással kell igazolnia, hogy menedékkérő, és a költségeket a Szociális Hivatalon keresztül rendezik.

Orvosi ügyelet, gyógyszerári ügyelet

Orvosi ügyeleti szolgálat

Késő este, vasárnap vagy munkaszüneti napon van?
Orvosra van szüksége? Nem érzi jól magát.
Orvosa nincs nyitva?

Itt felhívhatja. ☎ Szám: [116 117](tel:116117)

Kérje az ügyeletes orvost.

De nem sürgősségi esetekre!

Életveszélyes vészhelyzet vagy baleset

Megmérgezték, súlyos balesetet szenvedett vagy erősen vérző sebe van?

☎ Hívja a [112-es](tel:112) segélyhívó számot

Vagy menjen kórházba:

[GOIN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt](#)

Sürgősségi osztály Klinikum Ingolstadt GmbH:

📍 [Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:08418802750)

Sürgősségi osztály Klinika Dr. Maul GmbH:

📍 [Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:084193580)

Fogászati sürgősségi szolgálat

Vészhelyzet van a fogával?

Például fájdalom, vérzés, baleset?

A fogorvosa nincs nyitva?

Hol van a sürgősségi szolgálat? 🗺 Nézze meg [itt](#)

Gyógyszertári ügyelet

Melyik ingolstadti gyógyszertár van nyitva hétvégén vagy éjszaka?

Keressen itt: [Gyógyszertári ügyelet](#)

Rendőrség

Hogyan védekezzen a csalók ellen

Az unokák trükkjeitől a hamis rendőrökig

A csalók mindig új trükkökkel állnak elő, hogy megszerezzék az Ön értékeit. Gyakran kihasználják az idősebb emberek hiszékenységét. Kereskedőnek, álrendőrnek vagy adománygyűjtőnek adják ki magukat.

- Ezért csak olyan embereknek nyisson ajtót, akiket ismer.
- Először is derítse ki, hogy ki áll a bejárat ajtaja előtt.
- Ismeri az illetőt személyesen?
- Ha idegen az illető, mindenképpen legyen óvatos.

- Van ajtózára?
 - Ez azt jelenti, hogy csak egy résnyire nyithatja ki a bejárati ajtót, és az engedélye nélkül senki sem juthat be az otthonába.
- Van kihangosító rendszere?
 - Kérdezzen rá, mielőtt kinyitná az ajtót, de maradjon szkeptikus.
- A bűnözők előzetesen tájékozódhatnak, és hamis adatokat állíthatnak.
 - Például előfordulhat, hogy valamelyik szomszédja küldte őket önhöz bizonyos okokból.
- Mindenesetre legyen gyanakvó, ha nem látja az illetőt. Sok csúnya trükk létezik.

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Shared...>

Unoka trükk

Soha ne adjon meg semmilyen információt telefonon, ha nem ismeri a hívott személyt. Jobb, ha leteszi, mielőtt beszélgetésbe bonyolódik. A legjobb, ha azt mondja, hogy először az unokáival vagy a gyermekeivel konzultál, mielőtt bedől egy ilyen trükknek, és pénzt utal valakinek.

Hamis rendőrök

Az unokás trükköt egyre inkább felváltják a hamis rendőrök.

Egy **állítólagos rendőr** hívja fel Önt:

- Az Ön telefonjának kijelzőjén **hamis hívószámként** megjelenik a "**110**" szám.
- Az állítólagos rendőr azt állítja, hogy betörés történt a szomszédságában.
- A hívó azt jelenti, hogy a betörőket elfogták, és hogy találtak egy listát azokról a címekről, ahová a tolvajok betörtek.
- A rendőrségnek ezért át kellene vizsgálnia az Ön házát, hogy visszaszerezze az értéktárgyakat.

Hasonló esetekben egy **állítólagos banki alkalmazott** telefonál, és ellenőrizni szeretné az Ön számláját, hogy nem történt-e szabálytalanság.

- Semmilyen körülmények között ne adja meg a PIN-kódját.
- Ne egyezzen bele semmilyen további követelésbe, például ne tegye borítékba a bankkártyáját vagy a PIN-kódját, és ne adja át a bejárati ajtóban egy állítólagos banki alkalmazottnak."



Ezután azonnal hívja a rendőrséget, és tegyen bejelentést a csalásról a  **110** e-mail címen.

<https://www.polizei-dein-partner.de/themen/diebst...>

Rendőrség Németországban

A rendőrség védi a belső biztonságot és rendet Németországban.

Ki kell vizsgálnia, hogy valaki nem tartja-e be a törvényt, és gondoskodnia kell arról, hogy a bűnözőket meg lehessen büntetni.

Gondoskodnak a bűncselekmények áldozatairól.

Előzetesen is segít, és tanácsot ad az embereknek, hogyan védekezhetnek a bűncselekmények, például a betörők ellen.

Fontos, hogy az áldozatok menjenek a rendőrségre, és mondják el, mi történt, vagy mit láttak. Ez az egyetlen módja annak, hogy a rendőrség megtalálja és megbüntesse az elkövetőket.

Minden szövetségi állam rendőrségének saját nemzeti színei és struktúrái vannak. Feladataik azonban általában ugyanazok egész Németországban.

Ezek a feladatok a következők:

- A bűnmegelőzés és a közúti közlekedési bűncselekmények megelőzése;
- Bűncselekmények elleni küzdelem és nyomozás (StPO 163. §).
- A közúti közlekedés szabályozása, a közlekedési balesetek felvétele és kivizsgálása (StVO 44. § (2) bekezdés);
- A számítástechnikai bűnözés kivizsgálása és leküzdése;
- A fiatal rendőrtisztek képzése

Önmagára vagy másokra veszélyes helyzetekben hívja a  [110](tel:110) segélyhívó számot.

Ingolstadti rendőrkapitányság

Felelősségi terület:

Ingolstadt városa és a következő települések önkormányzatai

- Gaimersheim
- Großmehring
- Hepberg
- Kösching
- Lenting
- Manching
- Wettstetten

Önmagát vagy másokat fenyegető veszély esetén hívja a  [110](tel:110) segélyhívó számot.

Mondja el a fontos dolgokat

- Mi történt?
- Hol történt a vészhelyzet vagy baleset?
- Hány személy sérült meg?
- Milyen típusú a sérülés?
- Várja meg a mentésirányító központ kérdéseit!

Polizeiinspektion Ingolstadt | Polizei

📍 [Esplanade 40, 85049 Ingolstadt](#)

☎ [+49 \(0\) 84193430](#)

🌐 <https://www.polizei.bayern.de/wir-ueber-uns/organ...>

Polgári védelem

Sziréna és hangszóró figyelmeztetés

Szirénavizsgálatok és jelentőségük Ingolstadtban

Ingolstadtban minden hónapban szirénateszteket tartanak. Ez azt jelenti, hogy a szirénákat tesztelik.

A szirénákat az országos figyelmeztető napokon is tesztelik.

Mit jelentenek a szirénák

A szirénák veszélyekre, például tüzekre vagy más vészhelyzetekre figyelmeztetnek. A polgári védelem szempontjából is fontosak.

A sziréna jelez:

Három folyamatos hangjelzés  (🕒 12 másodpercig bekapcsolva, 12 másodperc szünet, háromszor):

- Ez azt jelenti, hogy a tűzoltóságot riasztják.

Hosszú, emelkedő és süllyedő jelző hang  (🕒 1 perc):

- Nagy a veszély.
- Hallgassa a rádiót vagy nézze a tévét információkért.
- A helyi veszélyeztetettségtől függően azt is jelenti, hogy minden ablakot és ajtót azonnal be kell zárni.
- Ne gyújtson szikrát, pl. gáztűzhelyen.
- Ne dohányozzon.
- Kapcsolja ki a légkondicionálót.
- Ne tartózkodjon a szabadban.
- Hagyja gyermekeit az óvodában vagy az iskolában.
- Segítsen más veszélyeztetett járókelőknek, és vigye be őket.
- Csak abszolút vészhelyzetben telefonáljon, mivel a telefonvonalak túlterheltek lesznek.
- Csak a 110-es és 112-es segélyhívó számokat használja.

Tiszta a levegő: 

- Folyamatos hangjelzés 1 percig.
- A veszély elmúlt.

Teszt riasztások és tesztek

- Bajorország-szerte évente kétszer tartanak próbariasztást.
- Az olyan figyelmeztető alkalmazásokat, mint a NINA és a KATWARN szintén tesztelik.
- A figyelmeztetéseket push-értesítések formájában a mobiltelefonokra is elküldik.
- A bajor belügyminisztérium előre bejelenti, hogy mikor kerül sor a tesztekre.
- Ezek a tesztek nem veszélyesek.

További információk

💡 Az időpontok és további információk a [bajor belügyminisztérium](#)  [weboldalán](#) található.

💡 A Szövetségi Polgári Védelmi Hivatal rendelkezik egy brosúrával, amely tippeket tartalmaz a vészhelyzetekre. A brosúra a  ["Katasztrófa riasztás"](#) címet viseli, és német, angol és francia nyelven érhető el.

Polgári védelmi alkalmazások

Polgári védelmi alkalmazások: KATWARN és NINA

A rendőrség, a tűzoltóság és a hatóságok alkalmazásokat használnak arra, hogy figyelmeztessék a lakosságot áramkimaradásokról, természeti veszélyekről vagy bombákról.

A figyelmeztetéseket rádión, televízión vagy rendőrségi hangszórókon keresztül adják ki. Szintén szirénákon vagy a közösségi médián keresztül. Vannak katasztrófavédelmi alkalmazások is. A figyelmeztető üzeneteket általában a lehető legtöbb módon kell terjeszteni. Ez biztosítja, hogy a lakosság minél nagyobb részét elérjék.

A NINA alkalmazást (vészhelyzet, tájékoztatás és hírek alkalmazás) a Szövetségi Polgári Védelmi és Katasztrófavédelmi Hivatal üzemelteti. Az alkalmazás a következőket tartalmazza

- A polgári védelmi szolgálatok információit,
- a Német Meteorológiai Szolgálat,
- a szövetségi államok helyzetközpontjaitól és
- a városok és települések összekapcsolt tűzoltó- és mentésirányító központjaitól.

 [Kattintson ide az Android okostelefonokra készült alkalmazásért.](#)

 [ANINA-t iPhone készülékekre itt töltheti le.](#)

A KATWARN alkalmazást az állami biztosítók megbízásából fejlesztették ki. A Német Meteorológiai Szolgálat országos figyelmeztetésein kívül a KATWARN alkalmazás Bajorország egészére kiterjedő vagy regionális üzeneteket is terjeszt. A KATWARN a szövetségi kormány moduláris figyelmeztető rendszerének (MoWaS) üzeneteit is továbbítja, és nemzetközi szinten is használatos.

 Kattintson [ide a linkért az Apple App Store](#)-ban.

 Kattintson ide a [Google Playben található](#) linkért.

DWD Warn Weather alkalmazás a Német Meteorológiai Szolgálattól. Információkat nyújt a felhasználóknak az aktuális időjárási helyzetről. Németország egész területén vagy a

régiókban. Feliratkozhat a kiválasztott helyszínekre vagy a saját tartózkodási helyére vonatkozó információkra. Ez az alkalmazás figyelmeztet az olyan súlyos időjárási jelenségekre, mint például

1. Zivatarok, havazás és jegesedés,
2. árvizekre, viharos árhullámokra, lavinákra és hőszégre.
3. Természetesen az alkalmazás időjárás-előrejelzéseket, csapadékot és időjárási térképeket is tartalmaz.
4. Az alkalmazás figyelmeztetései a NINA és a KATWARN alkalmazásba is bekerülnek.

 [Kattintson ide a DWD Warn Wetter alkalmazásért a Google Playstore-ban.](#)

 Kattintson ide a DWD [Warn Wetter alkalmazásért az Apple készülékekhez.](#)

 Szintén érdekes: [Így működik a mobiltelefonos helymeghatározás vészhelyzetben - helymeghatározás küldése.](#)

Biztonsági tanácsok a tóban és a folyóban való úszáshoz

A tóban vagy folyóban való úszás nagyszerű szórakozás lehet, de fontos, hogy biztonságban legyünk. Íme néhány egyszerű tipp, amit érdemes szem előtt tartani:

1. **Ne ússzon egyedül:** Mindig menjen úszni a barátaival. Ha segítségre van szükség, senki más nem tud segíteni.
2. **Figyeljen az időjárásra:** Ne ússzon zivatarban vagy erős szélben. Ez veszélyes.
3. **Csak biztonságos helyen ússzon:** Csak ott menj a vízbe, ahol ez megengedett, és ahol mások is úsznak. Gyakran táblák jelzik, hogy hol szabad úszni.
4. **Ellenőrizze a víz mélységét:** Soha ne ugorjon ismeretlen vízbe. Lehet, hogy túl sekély, vagy kövek lehetnek a vízben.
5. **Ne ússzon túl messzire:** Maradjon a part közelében. Ha elfáradsz, könnyebb lesz visszajönni.
6. **Vigyázz az áramlatokkal:** A folyókban gyakran vannak olyan áramlatok, amelyek magával sodorhatnak. Legyen óvatos, és ne ússzon az árral szemben.
7. **Figyeljen a gyerekekre:** A gyerekeknek mindig felnőtt felügyelete alatt kell lenniük, amikor a vízben játszanak.
8. **Használjon úszási segédeszközöket:** Ha nem vagy jó úszó, használj mentőmellényt vagy víziszárnyakat.
9. **Hallgasson a saját testére:** Ha fázik vagy fáradtnak érzi magát, inkább szálljon ki a vízből. A testednek pihenésre van szüksége.
10. **Ne vigyen magával üvegpalackokat:** Az üveg eltörhet és sérülést okozhat. Használjon helyette műanyag palackokat vagy konzervdobozokat.

 Ezekkel a tippekkel biztonságosan úszhat a tóban vagy a folyóban, és élvezheti a nyarat. Legyen óvatos, és vigyázzon magára!



Stadt Ingolstadt

Vorsicht! • Caution Prudence • الحذر

im Sommer
in summer

en été
في الصيف



Biztonsági tippek a tó és a folyó jegére vonatkozóan

A tavak és folyók télen befagyhatnak. Ez gyönyörűen nézhet ki és szórakoztató lehet, de veszélyes is. Íme néhány egyszerű tipp a biztonság érdekében:

1. **Ellenőrizze a jeget:** Csak akkor menjen ki a jégre, ha elég vastag. Legalább 10 centiméter vastagnak kell lennie. Kérdezzen meg valakit, aki tudja, hogy biztonságos-e a jég.
2. **Ne menjen egyedül a jégre:** Mindig valakivel együtt menjen a jégre. Így valaki tud segíteni, ha valami történik.
3. **Kerülje a jeges területeket:** Ne menj hidak, nádasok vagy folyóvízzel teli helyek közelébe. Ott gyakran vékonyabb a jég.

4. **Figyeljen a figyelmeztető táblákra:** Figyeljen a jég veszélyességére figyelmeztető táblákra. Ne menjen ott a jégre.
5. **Viseljen meleg ruhát:** Öltözzön melegen, hogy ne fagyjon meg. Viseljen több réteg ruhát.
6. **Vigyen magával mentőfelszerelést:** Vigyen magával kötelet vagy botot. Ha valaki beszakad a jégbe, ezekkel segíthet.
7. **Figyeljen a repedésekre:** Ha repedéseket lát a jégen, vagy az megreped, **azonnal** menjen vissza a partra.
8. **Felügyelje a gyermekeket:** A gyerekek soha ne menjenek ki a jégre felnőtt felügyelete nélkül.
9. **Kerülje a jeges területeket sötétben:** Sötétben ne menjen ki a jégre. Nehezebb látni és észrevenni a veszélyeket.
10. **Ismerje az elsősegélynyújtást:** Tudja, mit kell tennie, ha valaki beesik a jégre?
Azonnal hívjon segítséget, és próbálja meg kihúzni az illetőt a vízből egy kötéllel vagy bottal.

💡 Ezekkel a tippekkel biztonságban maradhat a jégen, és élvezheti a telet. Legyen óvatos, és vigyázzon magára és másokra!



Stadt Ingolstadt

Vorsicht! • Caution
Prudence • الحذر

im Winter
In winter

en hiver
في الشتاء



Trauma, akut válságok és pszichológiai stressz

Menekülés és migráció akkor történik, amikor az embereknek háború és erőszak elől kell menekülniük. Ez nagyon nehéz helyzetbe hozza őket. Sokan életük hátralévő részében szenvednek a következményektől. Néhányan csak későn kapnak segítséget. A trauma-támogatás nem terápia. De segíthet az embereknek abban, hogy együtt tudjanak élni a trauma következményeivel.

Vannak olyan brosrák, amelyeket az emberek megsegítésére terveztek. Ezek olyan emberek számára készültek, akik elviselhetetlen helyzeteket éltek át. Néhány olyan embereknek szól, akik érintett gyermekekről vagy fiatalokról gondoskodnak. Mások olyan felnőtteknek szólnak, akik maguk is érintettek. Ezeket a brosrákat úgy tervezték, hogy segítsenek az embereknek

jobban megbirkózni a mindennapi élettel az ilyen események után. Gyakorlati tippeket és tanácsokat adnak arra vonatkozóan, hogyan lehet jobban megbirkózni az új helyzetben.

Itt talál néhány hasznos információt és elérhetőséget a traumák támogatásához. Különösen menekültek és más érintettek számára:

Általános információk és segítség

[Segítség traumát szenvedett menekültek számára](#)

- Információk különböző nyelveken.
- Tippek az önsegítéshez.

[Pszichoterápia online](#)

- Az "Ilajnafsy" program pszichológiai támogatást nyújt az interneten keresztül.
- Kifejezetten az arab nyelvterületről érkezők számára.
- Depresszióban és traumában szenvedőknek.
- Angol, német és arab nyelven érhető el.

[Trauma képek könyv](#)

- Több nyelven is elérhető.
- Segít a gyerekeknek megérteni az élményeiket.

[Segítség a traumatizált gyermekek számára](#)

- Tippek a szülőknek, hogyan segíthetnek gyermekeiknek.

Az Unfallkasse Berlin [brosúrái](#) a "Trauma - mit tegyünk?" témában, több nyelven is elérhető.

- Információk traumatizált gyermekek és fiatalok hozzátartozói és segítői számára: Leírja a traumatizált gyermekek és fiatalok viselkedését. Tippeket ad a velük való bánásmódra.
- Tájékoztató akut érintett felnőttek és hozzátartozóik számára: A traumatikus eseményt követő mindennapi életben való boldogulásról szóló brosúra.

[Szülői útmutató menekültek számára](#)

- Hogyan viselkednek a traumatizált gyermekek életkoruktól függően?
- És hogyan reagálhatnak helyesen a szülők?

Itt találja a telefonos tanácsadás és a krízistámogatás elérhetőségeit is.

Pszichiátriai krízisszolgálat:

Telefonos tanácsadás és krízistámogatás

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+4908006553000) ingyenes

Danuvius Clinic Ingolstadt

Trauma ambuláns klinika



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

Ingolstadti Kórház
Traumatológiai ambulancia



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

"Érezd jól magad - ünnepelj biztonságosan"

"Jó szórakozást - ünnepeljünk biztonságosan"

A "Jó szórakozást - ünnepelj biztonságosan" kampány már egy ideje létezik.
Most a **Bürgerfestre** és az **ingolstadti klubokba és bárokba** is eljut.

A kampány meg akarja mutatni:

A bulizásnak szórakoztatónak kell lennie - de biztonságosnak is.

Mi a kampány célja?

A kampányt a város esélyegyenlőségi irodája indította el.

Azt szeretné, ha mindenki biztonságosan tudna bulizni.

A kampány felhívja a figyelmet a bulizás veszélyeire.

A plakátok emlékeztetik az embereket a fontos szabályokra.

Megmutatják, hogyan lehet megvédeni magunkat és másokat.

Miért fontos a kampány?

Gyakran sok a bulizás:

- Alkohol
- Nagy csoportok
- jó hangulat
- De néha a határokat is átlépik.

Vannak, akik olyan dolgokat tesznek, amivel megbántanak másokat.

Például

- érintésérés nélkül
- kellemetlen megjegyzések

- emberek üldözése
- kiütéses cseppeket tesznek az italokba
- Sajnos különösen a nők, a fiatal lányok és a queer emberek gyakran tapasztalják ezt.

☐ Mit mondanak a plakátok?

A plakátokon a következőket találod:

- Tippek a biztonságos bulizáshoz
- Fontos telefonszámok, ha valami történt
- Információk segítségért és tanácsadásért
- A plakátokat a Bürgerfesten és hamarosan a bárokban és klubokban is ki fogják függeszteni.

☐♀ **Ki vesz részt a kampányban?**

Számos szervezet segít:

- Felső-Bajorország északi rendőrség
- Ingolstadti Női Menedékház
- Wirbelwind e. V. (tanácsadás erőszakos esetekben)
- Zonta Ingolstadt
- Soroptimist Ingolstadt
- Condrobs e. V.
- Ingolstadti Műszaki Egyetem
- A városvezetés gyakornokai is segítenek a plakátok kihelyezésében.

☐ **Hol találom a plakátot?**

A plakátot letöltheti:

[☐www.ingolstadt.de/gst-downloads](http://www.ingolstadt.de/gst-downloads)

💡 A vendéglátósok és rendezvényszervezők maguk is kinyomtathatják a plakátot és kihelyezhetik.

☐ **Segítség és segélyhívás**

Itt kaphat segítséget:

- ☐ Rendőrségi segélyhívószám: 110
- ☐ Nők elleni erőszakkal kapcsolatos segélyvonal: 116 016
- ☐ www.hilfetelefon.de
- ☐ Szexuális erőszakkal kapcsolatos tanácsadás (Wirbelwind): 0841 17353
- ☐ www.wirbelwind-ingolstadt.de

☐ Segélyvonal férfiaknak: 0800 1239900
☐ www.maennerhilfetelefon.de

☐ **Tippek a biztonságos bulizáshoz**

- ✓ Maradj a csoportban. Rendezzétek el a találkozási pontokat.
- ✓ Tartson magánál értéktárgyakat, például mobiltelefont, pénzt vagy kulcsokat.
- ✓ Ismerje az alkoholszintjét.
- ✓ Tartsa szemmel az italát.
- ✓ Hallgasson az ösztöneire. Mondjon NEM-et vagy STOP-ot.
- ✓ Tervezze meg a hazautat. Használja a mobiltelefonokat és a közlekedési szolgáltatásokat.



Fontos: Senki sem zaklathat téged☐.

- Nem számít, hogy valaki hogy néz ki vagy mit visel.
- Nem számít, ha valaki flörtöl vagy alkoholt fogyaszt.
- Senkinek sincs joga bántalmazni téged.
- Mindenki megérdemli a tiszteletet és a határokat.



Ha valami történt veled, kérj segítséget.
A plakáton található elérhetőségek segíteni fognak.

Segítség erőszak és bántalmazás esetén - Ön egy rászoruló nő?

Segítség az erőszak és a bántalmazás esetén:

Ön egy rászoruló nő?

Nőként a következő központokhoz fordulhat:
- ha erőszak vagy erőszakos cselekmény fenyegeti Önt
- bántalmazás áldozata:

☐ **Ingolstadti Női Menedékház**

A női menedékhely olyan nőknek segít, akik erőszakot élnek át, vagy akiket erőszak fenyeget.
Az ingolstadti Caritas kerületi központjához tartozik, de titkos címmel rendelkezik.
Így a nők biztonságban vannak ott.

☎ Éjjel, hétvégén és ünnepnapokon is éjjel-nappal elérhető.

Frauenhaus Ingolstadt

📍 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](https://www.frauenhaus-ingolstadt.de/)

@frauenhaus@caritas-ingolstadt.de

+49 (0) 841309700

<https://frauenhaus-ingolstadt.assisto.online/>

☐ **Diakonie menedékközpont nők számára**

Zufluchtstätte für Frauen in Not

📍 [Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt](#)

+49 (0) 843160288

<https://dw-in.de/portfolio-items/zufluchtstaette-...>

☐ **Azonnali segítség veszély esetén**

Ön vagy mások akut veszélyben vannak?

Akkor azonnal hívja a rendőrséget :

☐ **110** (ingyenes, bármikor elérhető).

☐ **"Nők elleni erőszak" segélyvonal**

- Névtelenül és ingyenesen
- Tanácsadás **17 nyelven**
- Telefon: [116 016](tel:116016)
- Internet: www.hilfetelefon.de
- **Elérhető: a nap 24 órájában, a hét 7 napján.**

Családon belüli erőszakkal foglalkozó tanácsadó központok:

Interventionsstelle | Beratung bei häuslicher Gewalt

📍 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](#)

@interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de

+49 (0) 841309199

<https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...>

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

📍 [Am Stein 5, 85049 Ingolstadt](#)

@beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

[☎ +49 \(0\) 84117353](tel:+49(0)84117353)

[🌐 https://www.wirbelwind-ingolstadt.de/](https://www.wirbelwind-ingolstadt.de/)

Familien- und Lebensberatung

[📍 Schrankenstr. 1a, 85049 Ingolstadt](#)

@info@skf-ingolstadt.de

[☎ +49 \(0\) 841937550](tel:+49(0)841937550)

[🌐 https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/](https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/)

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

[📍 Schrankenstr. 1a, 85049 Ingolstadt](#)

[☎ +49 \(0\) 8413708303](tel:+49(0)8413708303)

[🌐 https://www.frauenberaten-in.de/](https://www.frauenberaten-in.de/)

Erőszakkal vagy diszkriminációval foglalkozó tanácsadó központok

Gleichstellungsbeauftragte | Gleichstellungsstelle

[📍 Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

[☎ +49 \(0\) 8413051166](tel:+49(0)8413051166)

[🌐 https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...](https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...)

Antidiskriminierungsstelle

[📍 Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

[☎ +49 \(0\) 8413051165](tel:+49(0)8413051165)

[🌐 https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/A...](https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/A...)

☐ Telefonos tanácsadás

† Telefonos tanácsadási szolgálat (protestáns)

- ☐ +49 (0) 8001110111
- w www.telefonseelsorge.de

- Ingyenes, éjjel-nappal
- Tanácsadás chaten keresztül is

† Telefonos tanácsadás (katolikus)

- ☎ +49 (0) 8001110222
- w www.telefonseelsorge.de
- Ingyenes, éjjel-nappal
- Chat tanácsadás is lehetséges

☪ Muszlim tanácsadási forródrót (MuTeS)

- ☎ +49 (0) 30443509821
- w www.mutes.de
- Minden nap elérhető - a nap 24 órájában
- Telefonos vagy chat tanácsadás
- Tanácsadás számos nyelven: pl. németül, törökül, arabul, angolul, franciául, bosnyákul, kurdul, urduul, perzsául, szomáliul és más nyelveken.
- A tanácsadók képzett muszlimok, akik önkéntes alapon dolgoznak.

☎ Telefonos Doweria (orosz nyelvű)

- ☎ +49 (0) 30440308454
- w www.diakonien-portal.de/telefon-doweria
- Naponta elérhető - a nap 24 órájában
- Oroszul beszélő nők számára
- Szervezet: Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg
- A tanácsadók maguk is migránsok vagy zsidó vallásúak.

☎ Weißer Ring - Áldozatsegítő telefonvonal

- Segítség erőszak és bűncselekmények áldozatainak
- ☎ [116 006](http://116006.de)
- Naponta 7 órától 22 óráig.
- Országszerte ingyenes
- Ezekon az órákon kívül a rendőrségen keresztül érhető el.

☎ Bűncselekményekkel kapcsolatos tanácsadás

Rendőrkapitányság Felső-Bajorország északi része

- ☎ +49 (0) 84193431077
- Segítség a bűncselekmények áldozatainak

☎ Pszichiátriai krízisszolgálat

- Segítség mentális egészségügyi vészhelyzetekben
- ☎ +49 (0) 8006553000
- Ingyenesen, éjjel-nappal

Allgemeiner Sozialdienst

📍 [Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt](#)

@sozialdienste@ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 84130545401](tel:+49(0)84130545401)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Amt-f%C3%BCr-Jugend-und...>

Nyitvatartási időn kívül a rendőrségen keresztül elérhető ügyeleti szolgálat

Csere és hálózátépítés

Ingolstadt városrészi központok

Ingolstadtban több városrészközpont is található. Ezek különböző szolgáltatásokat, például tanácsadást, tanfolyamokat és rendezvényeket kínálnak. A szolgáltatások általában ingyenesek vagy kevés pénzbe kerülnek a környéken élők számára.

Ön a Piusviertel negyedben lakik?

Piusviertel városrészi központ

Címe: Piusvízközség központja (Piusvízközség): [Pfitznerstraße 19a](#), 85057 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545840](tel:+49(0)84130545840) vagy [+49 \(0\) 84130545849](tel:+49(0)84130545849).

A Stadtteiltreff Piusviertelben különböző ajánlatokat talál a környékre vonatkozóan. Akár kérdései vannak, akár egyszerűen csak szeretne megismerkedni a környékeliekkel - itt szívesen látjuk. Az aktuális programokról és a nyitvatartási időkről bővebb információt a [honlapon](#) talál.

Ön az Augustinviertelben lakik?

Szomszédsági központ Augustinviertel

Cím: Augustinvárosi központ (Augustinvárosi központ), a városközpont címe: Augustinvárosi központ (Augustinvárosi központ): [Stollstraße 2](#), 85053 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545820](tel:+49(0)84130545820) vagy [+49 \(0\) 84130545829](tel:+49(0)84130545829)

Az Augustinviertelben található egy szomszédsági találkozóhely is. Itt részt vehet a rendezvényeken. Tanácsot kaphat, vagy egyszerűen csak találhat egy helyet, ahol ismerkedhet. További információkat online talál a találkozási pont [honlapján](#).

Ön a Konradviertelben lakik?

Konradviertel környéki találkozóhely

Address: [Oberer Taubentalweg 65](#), 85055 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545830](tel:+49(0)84130545830) vagy [+49 \(0\) 84130545839](tel:+49(0)84130545839).

A Konradviertel negyedben számos rendezvényre és tanfolyamra is sor kerül. Akár fiatal, akár

idősebb, mindenki számára van valami. A pontos ajánlatok és nyitvatartási idők a városrészközpont [honlapján](#) találhatók.

Café International

☞ Mi az a Café International?

☐☐☐☐ A Café International egy nyitott találkozóhely minden ember számára - országtól, nyelvtől és vallástól függetlenül.

☐ Az emberek 2016 óta találkoznak itt, hogy együtt töltsék az időt.

☐ A kávézót közösen szervezik:
az ifjúsági migrációs szolgálat ☐☐,
Ingolstadt város szociális ügyekért felelős hivatala ☐,
a Cantina International ☐,
és önkéntesek ☐♂☐♀.

☐ Mikor és hol?

Kérjük, vegye figyelembe: A helyszínek változnak. Az időpontokat a



[Café International](#) oldalon találja.

☐ Helyszín: Workshop foyer az Ingolstadti Városi Színházban ☐.

☐ Napok: hétfő és szerda

☐ Időpont: 15:00 és 17:30 között.

☐ Helyszín: Neuburger Kasten közösségi ház

☐ Napok: hétfő és szerda

☐ Időpont: 15:00-17:30

Közösségi ház - Ingolstadt város többgenerációs háza

- Kreuzstraße 12 (Régi posta közösségi ház)
- Fechtgasse 6 (Neuburger Kasten közösségi ház)
Telefon: [+49 \(0\) 8413052800](tel:+4908413052800) vagy [+49 \(0 \) 8413052830](tel:+4908413052830).
E-mail: buengerhaus@ingolstadt.de

A közösségi házban minden korosztály és kultúra képviselői találkoznak. Ez egy olyan hely, ahol mindenkit szívesen látnak. További információk a [honlapon](#) találhatók.

IN VIA Bayern e.V. - Az élet valósága Bajorországban

Ez az egyesület [szociális programokkal és projektekkel](#) támogatja a lányokat és nőket. A rendezvények minden nemzetiségű nőnek és gyermeknek szólnak.

Információk [itt](#) találhatók.

Kulturális klubok és egyesületek

Ingolstadtban számos egyesület kínál kulturális és szociális projekteket. A város integrációs tisztviselője szorosan együttműködik a Migrációs Tanáccsal és más szervezetekkel a programok koordinálásában.

Az ingolstadti kulturális szervezetek listája a város [honlapján](#) található.

Problémák a családban

Problémák a családban

Nagy problémák vannak a családban? Rosszul összeeszedt a gyerekeivel? Hívjon itt.

Szülői segélyvonal (névtelenül, ingyenesen):

 [0800/1110550](tel:08001110550)

 [www.numm](http://www.numm.ergegenkummer.de) ergegenkummer.de

Gyermekének nagy problémái vannak? Néha könnyebb egy idegennel beszélni. Gyermeke itt találhat segítséget.

Gyermek- és ifjúsági segélyvonal (névtelenül, ingyenesen):

 [116 111](tel:116111)

 [www.numm](http://www.numm.ergegenkummer.de) ergegenkummer.de

 [www.1161](http://www.116111.eu) 11.eu

Támogatás, tanácsadás és segítség (fenyegető) kényszerházasság esetén

Támogatás, tanácsadás és segítségnyújtás (fenyegető) kényszerházasság és becsületből elkövetett erőszak esetén

A Terre des femmes nyolc nyelven kiadott egy szülői brosrát, amely arra ösztönzi a szülőket, hogy gyermekeik jólétére és boldogságára összpontosítsanak.

A brosrá elmagyarázza a jogokat és a terminológiát. Tisztázza a vallási előítéleteket, és mindenekelőtt felhívja a figyelmet a házasságon belüli erőszak veszélyére.

A brosrá német, angol, francia, török, kurd, arab, roma és fárszi nyelven érhető el:

 [TERRE DES FEMMES - Menschenrechte für die Frau e.V.: "Erős családoknak erős lányaik vannak" című szülői brosrá nyolc nyelven \(frauenrechte.de\).](http://www.terredesfemmes.de)

Országos támogatást nyújt a **Papatya - Emberrablás Elleni Koordinációs Központ**.

Közvetlenül az érintett lányokat és a környezetüket, például a barátaikat célozza meg.

Az országos segélyvonal a nők számára

 [+49 \(0\) 800116016](tel:+490800116016)

 Napi 24 órában, 17 nyelven, ingyenesen és igény esetén névtelenül.

Válaszol a kérdésekre és konkrét segítséget nyújt. Telefonon, interneten és chaten:

 [www.hilf](http://www.hilf.etelefon.de) etelefon.de

Az **országos férfi segélyvonal** is segítséget nyújt

 [+49 \(0\) 8001239900](tel:+4908001239900)

Hétfőtől péntekig - ingyenesen és kérésre névtelenül, mivel a férfiakat is érintheti a kényszerházasság.

 [www.maen](http://www.maen.nerhilfetelefon.de) nerhilfetelefon.de

Gyermekek és fiatalok támogatása

Ha otthon konfliktusok, sőt talán még erőszak is előfordul, a gyermekeknek és fiataloknak segítségre van szükségük.

Németországban mindenkinek - beleértve a szülőket is - tilos

- fizikailag vagy érzelmileg bántalmazni vagy
- szexuálisan zaklatni és bántalmazni őket.

A tanácsadás ingyenes, és a gyermekek és fiatalok névtelenek maradhatnak. Családtagok vagy barátok is jelentkezhetnek.

Tanácsadás

Gyász elleni szám - gyermek- és ifjúsági segélyvonal

Telefonos tanácsadás családi, iskolai, baráti problémák, depresszió, zaklatás, bántalmazás, függőség stb. esetén. Ingyenes és anonim, online tanácsadás is.

 [116 111](tel:116111)

 www.numm.ergegenkummer.de

 Hétfőtől szombatig 14:00 - 20:00 óráig.

Rászoruló fiúk

Ingolstadti Diakónia

Tanácsadó központ, nyitott ifjúsági munka

[Schrannenstr. 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93 30 90](tel:0841933090)

 [nfo@dw- in.de](mailto:nfo@dw-in.de)

 Hétfőtől péntekig: 8:00 - 12:00 óráig.

 Hétfő - csütörtök: 13:00 - 16:00 óra

Támogatás férfiaknak és fiúknak

Támogatás férfiaknak és fiúknak

Tippek a stressz és a fenyegető kontrollvesztés esetén

A koronavírus okozta válságra válaszul készült a nyomás alatt álló férfiaknak szóló szórólap. A szórólapon található tippek azonban más stressz- és válsághelyzetekben is alkalmazhatóak. Segítenek megelőzni a kontrollvesztést és a másokkal szembeni erőszakot.

 [Túlélőkészlet férfiaknak nyomás alatt.pdf](#)

Kapcsolattartók Németországban:

A Bundesforum Männer a www.maennerberatungsnetz.de portálon keresztül támogatja a tanácsadási és segítségnyújtási lehetőségek keresését. Az erőszakossá vált vagy az erőszakossá válástól féltő fiúk és férfiak számára további tanácsadó központokat talál az SKM erőszak-tanácsadó szolgálaton (<https://www.skmev.de/beratung-hilfe/>) vagy a BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de) keresztül.

Rászoruló férfiak

Névtelen menedékhely férfiaknak gyermekeikkel együtt, kultúráról, társadalmi osztálytól és származástól függetlenül, osztály vagy származás.

Riposo - Caritas Nürnberg

Vegye fel velünk a kapcsolatot telefonon vagy e-mailben.



[Obstmarkt 28](#), 90403 Nürnberg (postacím)

☎ [+49 \(0\) 9112354235](tel:+4909112354235)

@ riposo@caritas-nuernberg.de

🌐 [Riposo férfi menhely Caritas Nürnberg](#)

Segélyvonal országos szinten: Férfiak elleni erőszak

☎ **ingyenesen 08001239900**

Hétfőtől csütörtökig 08:00 - 20:00, pénteken 08:00 - 15:00

Chat-tanácsadási órák: Hétfőtől csütörtökig 12:00-tól 15:00-ig, 17:00-tól 19:00-ig.

🌐 www.maennergewaltschutz.de

@ [beratung](https://twitter.com/beratung_maennerhilfetelefon) @maennerhilfetelefon.de

További tanácsadó központok:

MIM

Müncheni Férfi Információs Központ e.V.



[Feldmochinger Str. 6](#)

80992 München

☎ [+49 \(0\) 895439556](tel:+490895439556)



[+49 \(0\) 895439662](tel:+490895439662)

Hétfő 10:00 - 12:00

Kedd 10:00 - 12:00

szerda 12:00 - 14:00

Csütörtök 12:00 - 14:00

@ info@maennerzentrum.de

MIM - Ingolstadti kirendeltség

Szakosított központ a bűnelkövetők munkájához

 [+49 \(0\) 17655206002](tel:+49017655206002)

Hétfő 09:00 - 10.00

Szerda 09:00 - 10.00

Péntek 10:00 - 12:00 óra

Önsegítő csoportok -

Ingolstadt város közösségi központja, többgenerációs háza



[Kreuzstr. 12](#) (Régi posta közösségi ház)



[Fechtgasse 6](#) (Neuburger Kasten közösségi ház)

 [+49 \(0\) 8413052800](tel:+4908413052800) / [+49 \(0\) 8413052830](tel:+4908413052830)

@b [uergerh](mailto:uergerh@aus@ingolstadt.de) aus@ingolstadt.de

Ajánlatok és további információk: www.buergerhaus-ingolstadt.de

Rászoruló fiúk

Ingolstadti Diakónia

Tanácsadó központ, nyitott ifjúsági munka



[Schrannenstr. 5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 841933090](tel:+490841933090)

@i [nfo@dw-](mailto:nfo@dw-in.de) in.de

Hétfő 08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00.

Kedd 08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00.

Szerda 08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00.

Csütörtök 08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00.

Péntek 08:00 - 12:00 óra

Segítség a lakhatási problémákban, segítség a fenyegető hajléktalanság esetén, segítség a hajléktalanok számára

Lakhatási problémák - ideje cselekedni

Ha problémái vannak a bérbeadójával, vagy nem tudja fizetni a bérleti díjat vagy a szolgáltatási díjakat, eladósodhat, vagy kilakoltathatják, és végül hajléktalanná válhat. Ne várjon addig, amíg túl késő nem lesz! Keressen gyorsan segítséget, amíg még van esélye változtatni a helyzeten.

Különböző tanácsadási és támogatási lehetőségek állnak rendelkezésre.

💡 A ["Tartsa meg otthonát" című brosrát](#) itt találja.

A fogalmak meghatározása

👤 Nincs lakása? Muszáj vagy az utcán kell éjszakáznia? Akkor Ön **hajléktalan**, és szállást kell biztosítani Önnnek. Ennek a szállásnak meg kell felelnie az emberhez méltó szállás követelményeinek. A testi épséghez való alapvető jogot tiszteletben kell tartani.

👤 **Hajléktalan** az a személy, aki nem rendelkezik biztonságos bérleti szerződéssel vagy megfelelő lakóingatlannal. Vagy aki csak intézményi elhelyezésben részesül.

👤 A **hajléktalanság veszélyének van** kitéve mindenki, akit a főbérő felmondása vagy kilakoltatási kereset miatt az otthona elvesztése fenyeget.

Segítség a helyi hatóságtól

A helyi hatóság többféle segítséget is nyújthat Önnnek:

- Ha lakása elvesztése fenyegeti
- és nem tud önerőből új lakást találni,
- vagy hirtelen bekövetkezett esemény miatt vált hajléktalanná.

📄 [Tartsa meg a lakását brosrá.PDF](#)

Mit kell tennem?

Az Ingolstadt területén élő vagy ott tartózkodó, hajléktalansággal fenyegetett személyek.

- a lehető leghamarabb kapcsolatba kell lépniük Ingolstadt város hajléktalanság megelőzésével foglalkozó szakközpontjával.
- Mindent meg kell tennie annak érdekében, hogy megtartsa jelenlegi lakását, vagy új lakást találjon
- Ingolstadt város lakásügyi irodájához kell fordulnia, hogy [lakhatási jogosultsági igazolást](#) és/vagy [lakhatási támogatást](#) igényeljen.

Ingolstadt városa - A hajléktalanság és a hajléktalanság megelőzésével foglalkozó szakközpont

📍 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841-305 50 205](#), [-305 50 206](#), [-305 50 207](#)



[0841-305 50 239](#)

@o [bdachlo](#) senhilfe@ingolstadt.de

 www.ingolstadt.de/wohnungslosigkeit

- Most vesztette el a lakását?
- Problémái vannak a főbérletjével?
- Tartozik lakbérrel vagy energiaszámlákkal, vagy kilakoltatási felszólítást kapott a bíróságtól (sárga levél)?
- Régóta hajléktalan, és szüksége van egy helyre, ahol aludhat?

 Vegye fel a kapcsolatot Ingolstadt város hajléktalanság megelőzésével foglalkozó szakközpontjával.

A szakközpont segít Önnek tisztázni a lakásával kapcsolatos problémákat. Ha Ön jelenleg hajléktalan, Ingolstadt városa biztosít Önnek alvóhelyet.

 **Fontos: A szakközpont nem közvetít lakhatást.**

 Ezekre a konzultációs órákra előzetes bejelentkezés nélkül is eljöhét:

Hétfő 08:00 - 09:00, 14:00 - 15:00

Kedd 08:00 - 09:00, 14:00 - 15:00 óráig.

Szerda 08:00 - 09:00 óra között.

Csütörtök 08:00 - 09:00, 14:00 - 15:00.

Péntek 08:00 - 09:00 óra, 11:00 - 12:00 óra

 Hozzon magával érvényes személyi igazolványt és a jelenlegi lakáshelyzetére vonatkozó összes dokumentumot.

 Külön konzultációs időpontot is egyeztethet a hivatali időn kívül.

 Ha nem beszél németül vagy angolul, kérjük, hozzon magával tolmácsot.

Fontos kapcsolattartók

Ingolstadt és környéke bérleti szövetség

 [Mauthstrasse 2](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 17744](tel:084117744)



[0841 17734](tel:084117734)

@i nfo@mie terverein-ingolstadt.de

 www.mieterverein-ingolstadt.de

Tagnak kell lennie vagy taggá kell válnia, és díjat kell fizetnie.

Ki lehet tag?

Bármely bérelő taggá válhat. Bérelő az, aki bérleti szerződést kötött vagy írt alá. Csak egy személy válhat taggá. A tagdíjakat a honlapon tekintheti meg.

Hogyan válhatok taggá?

A legegyszerűbb módja az online csatlakozás. Vagy jöjjön el irodánkba a Mauthstraße 2. szám alatti irodánkba nyitvatartási időben, és töltse ki a tagfelvételi nyilatkozatot.

Mit kapok cserébe?

Tapasztalt jogi tanácsadóink és jogászaink ingyenesen adnak Önnek tanácsot a bérleti joggal kapcsolatos valamennyi kérdésben:

- Működési költségelszámolások
- Lakhatási hibák
- bérleti díj emelése
- Bérleti szerződés
- Bérbeadó felmondása
- Bérleti díj kaució
- Kozmetikai javítások
- Bérelői hírlevél: A bérelői hírlevelet online kiadásban vagy hagyományos papírformában is megkaphatja.
- Bérelői jogvédelmi biztosítás: Egy erős jogvédelmi biztosítás segít Önnek, ha bírósághoz kell fordulnia.
- Tájékoztatás és PR-munka: Előadásokat tartunk. Állami és szövetségi szövetségünkön keresztül befolyásoljuk a politikát.

További támogatási lehetőségek is vannak:

Szent Ferenc utcai mentőszolgálat

 [Moritzstr. 2](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 14 28 784](tel:0841_14_28_784)

@ [b ruderm](mailto:ruder-m@artin-ambulanz@web.de) artin-ambulanz@web.de

 [www.stra](http://www.stra.ssenambulanz-ingolstadt.de) ssenambulanz-ingolstadt.de

 Nyitva tartás:

Hétfőtől péntekig 09.00 - 17.00

Az utcai ambulancián olcsón lehet ételt kapni, zuhanyozni és mosni. Orvosi és ápolási ellátásban részesülnek, és számos területen támogatják őket.

Villa Johannes - Caritas kerületi központ Ingolstadt

 [Gaimersheimer utca 15 ½](#)

85057 Ingolstadt

 [0841 309-177](tel:0841 309-177)



[0841 309-179](tel:0841 309-179)

@v [illa-jo](mailto:hannes@caritas-ingolstadt.de) hannes@caritas-ingolstadt.de

 [http://w](http://www.villa-johannes.de) www.villa-johannes.de

 Nyitva tartás és konzultációs idő:

Hétfő 08:00 - 16:00

Kedd 08:00 - 16:00

szerda 08:00 - 16:00

Csütörtök 08:00 - 16:00

Péntek 08:00 - 13:30

A Villa Johannes egy nappali központ szenvedélybetegek számára. A központ olcsó reggelit és ebédet, tevékenységeket és gyakorlati segítséget, például mosógéphasználatot kínál. Emellett tanácsadásban és támogatásban részesül a függőség minden aspektusával kapcsolatban.

Café NeuHaus - SkF Ingolstadt e.V.

 [Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 0841 93755-0

@c afe.neu haus@skf-ingolstadt.de

 www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus

 Nyitva tartás

Hétfő 09:00 - 11:30, 13:00 - 17:00.

Kedd 09:00 - 11:30, 13:00 - 17:00.

Szerda 09:00 - 11:30, 13:00 - 17:00.

Csütörtök 09:00 - 11:30, 13:00 - 17:00.

Péntek 09:00 - 11:30, 13:00 - 17:00.

A Café NeuHaus biztonságos helyet kínál minden olyan nőnek, aki otthona elvesztése előtt áll, vagy akut hajléktalan és az utcán él.

Itt tanácsadásra, csereberére, békére és támogatásra lelnek. Nőktől a nőkért.

Itt nemcsak kávéat ihatsz és süteményt ehetsz, hanem moshatsz, levelet kaphatsz vagy tanácsadáson vehetsz részt. A kávézó munkatársai az ügyintézésben is segítenek.

[Női kávézó szórólap](#)

Ingolstadt főpályaudvar vasútállomás misszió

 [Állomás utca 8](#)

Központi pályaudvar / 1. peron

85051 Ingolstadt

 [0841 309-500](tel:0841 309-500)



[0841 309-509](tel:0841309509)

@b ahnhoofs_mission@caritas-ingolstadt.de

 www.bahnhofsmission.de

 **Nyitva tartás:**

Hétfő 09.00 - 17.00 óra.

Kedd 09.00-17.00 óra között.

Szerda 09.00-17.00 óra között.

Csütörtök 09.00-17.00 óra között.

Péntek 09.00 - 17.00 óráig.

Szombaton és vasárnap **zárva**.

Ünnepnapokon, valamint december 24-én és 31-én szintén **zárva**.

Az állomás küldetése segít, ha

- kimerült.
- éhes vagy szomjas vagy.
- sérült, beteg vagy gyenge.
- valami zavarja Önt, és támogatást vagy tanácsot keres.
- szükséged van egy pillanatnyi elmélkedésre, önmagaddal vagy a hiteddel kapcsolatban.
- nem találsz helyet, ahol átöltözhetsz vagy szoptathatod gyermekedet.
- valamilyen baleset miatt megsérült a ruhája.
- sürgősen telefonálnia kell.
- nincs hol aludnia.
- kirabolták.

 Az állomásmisszió utazási segítséget nyújt a Bajorországon belüli regionális útvonalakon is.

A világ orvosai - Müncheni Tanácsadó Központ

A világ orvosai - Müncheni Tanácsadó Központ

Információs oldalak több nyelven is találhatóak itt:

- ["Szexuális egészség és szexuális önrendelkezés, terhesség és szülés, védelem a nemi alapú erőszak ellen: információk menekültek számára" című szórólap.](#)
- Szórólap ["A jogaim a menekültügyi eljárásban, A német egészségügyi rendszer, Mentális egészség: információk menekültek számára Felső-Bajorországban"](#)

Egészségbiztosítással nem rendelkező személyek

Németországban nem mindenki rendelkezik egészségbiztosítással. Sok nő, férfi és gyermek nem jut orvosi ellátáshoz. A "Világ orvosai" ingyenesen segít Münchenben, Stuttgartban, Hamburgban és Berlinben.

Migránsok és menekültek

Emberek milliói menekülnek világszerte, köztük sok gyermek. Az "Orvosok a világért" számos országban segít a migránsoknak és menekülteknek. Orvosi ellátást és tanácsadást kínálunk.

Válságok áldozatai

A természeti katasztrófák és konfliktusok tönkreteszik a megélhetést. "A világ orvosai" gyorssegélyt nyújt és segít az újjáépítésben.

Nők és gyermekek

A terhes nők, az anyák és a gyermekek különleges védelemre szorulnak. Sokan megbetegszenek, mert nincs orvos, vagy a kezelés túl drága. Az "Orvosok a világért" javítja egészségüket és erősíti jogaikat.

Kockázati csoportok

Az utcagyerekek, a kábítószer-fogyasztók és a napszámosok egészségügyi kockázata magas. Az "Orvosok a világért" világszerte projektekkal segít.

Segítség a betegeknek

Németországban orvosi segítséget nyújtunk az egészségügyi rendszerhez való hozzáféréssel nem rendelkező embereknek. Ilyen például az "open.med" Münchenben, Berlinben és Hamburgban, valamint a "MedMobil" Stuttgartban.

Erőszak áldozatai - tanácsadás menekülteknek

Németországban minden embernek joga van az egészséghez. Az újonnan érkezetteknek azonban gyakran nehézségeik vannak a rendszerrel. Az orvosi ellátáshoz a szociális hivatal igazolására van szükségük, amely gyakran csak a sürgősségi esetekre vonatkozik.

A menekültek gyakran tapasztalnak erőszakot, többek között a bajorországi befogadóközpontokban is. A nyelvi akadályok és a diszkrimináció megnehezítik a segítséghez való hozzáférést, és tovább rontják a helyzetet.

"A világ orvosai"

Müncheni iroda:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 München

 [+498945230810](tel:+498945230810)

 [@info@aerztederwelt.org](mailto:info@aerztederwelt.org)

 www.aerztderwelt.org