

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Landkreis München	2
Grußwort	2
Über INTEGRAT	2
Integreat besser machen: Integreat-Community	2
Frag Integreat	3
Der Landkreis München	4
Städte und Gemeinden im Landkreis München	5
Wichtige Ämter und Behörden	14
Das Landratsamt München	15
Ausländerbehörde - Landratsamt München	15
Jobcenter Landkreis München	16
Jugendamt Landkreis München	17
Agentur für Arbeit München	18
Mädchen und Frauen*	18
Hilfe bei Gewalterfahrung und Bedrohung	18
Gruppen und Kurse für Frauen* und Mädchen	21
LGBTQIA+	23
LGBTQIA+ Rechte	23
Beratung und Hilfe für LGBTQIA+	23
Kultur, Freizeit und Sport: LGBTQIA+ Angebote	26
Jungen und Männer*	27
Männerberatung "MILK"	27
Menschen mit Behinderung	28
Beauftragte für Menschen mit Behinderung	28
Beratung für Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung	28
AbilityAid	29
Behindertenausweis beantragen	30
Eingliederungshilfe: Verfahrenslotse/Verfahrenslotsin	30
Suche nach Angehörigen und Familienzusammenführung	31

Willkommen im Landkreis München

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Im Namen des Landkreises München heiße ich Sie hiermit ganz herzlich willkommen.

Unser Landkreis, der größte in Bayern, ist vielseitig in seiner Natur, seiner Unternehmenslandschaft, seiner Kultur und seinen Menschen.

Rund 70.000 der hier lebenden Menschen haben eine Einwanderungsgeschichte. Es sind Menschen, die aus privaten, familiären oder beruflichen Gründen ihren Weg zu uns gefunden haben, teils aus ihrer Heimat vertrieben wurden, Menschen, die wir als Arbeitskräfte gerufen haben und nicht zuletzt auch Menschen auf der Flucht vor Krieg. Sie sind auf der Suche nach einem sicheren und guten Leben in den Landkreis München gekommen. All diesen Menschen verdanken wir unsere kulturelle Vielfalt. Darüber freuen wir uns! Denn diese Vielfalt bereichert unser Leben und macht uns als Gemeinschaft stark.

Um Ihnen allen den Start bei uns zu erleichtern, hat der Landkreis München in der Integrations-App Integreat eine Vielzahl wichtiger Informationen und interessanter Angebote zusammengestellt.

Integreat ist eine digitale Integrationsplattform für Menschen, die durch Migration oder Flucht in eine fremde Kultur kommen und sich lokal vor Ort zurechtfinden müssen. Integreat ermöglicht den einfachen Informationsfluss zwischen Kommunen, Hilfsorganisationen und einer entsprechenden interkulturellen Zielgruppe – egal ob in einer Gemeinde, einer Stadt oder einem Landkreis. Integreat stellt im Alltag wichtige Informationen in einer kostenlosen, mehrsprachigen, offline nutzbaren App oder auf einer Webseite zur Verfügung. Auch für Menschen ohne digitalen Zugang sind die Informationen durch die PDF-Funktion ausdrückbar und somit zugänglich.

Unser Ziel ist es, dass alle hier lebenden Menschen gleichermaßen teilhaben und mitwirken können, um so unser Land mitzugestalten.

Denn so vielfältig wir Menschen auch sind, so eint uns am Ende das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit sowie nach einem Land, das es uns ermöglicht, unsere Ziele zu erreichen, uns einzubringen und unsere Zukunft mitzugestalten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start im Landkreis München!

Christoph Göbel
Landrat

Über INTEGREAT

Integreat besser machen: Integreat-Community

Du nutzt Integreat in deinem Alltag? Du willst Integreat besser machen?

Dann komm in unsere Integreat-Community! In der Integreat-Community kannst du mitbestimmen. Wie soll Integreat in Zukunft sein? Du triffst in der Integreat-Community auf andere Menschen in Deutschland. Und daran arbeitet ihr: Wie kann man Integration einfacher machen?

Du willst dabei sein? Schreibe einfach eine E-Mail mit deinem Namen an [@community@integreat-app.de](mailto:community@integreat-app.de) - wir melden uns dann bei dir!

Frag Integreat

- **Frag Integreat** ist eine neue Funktion in Integreat.
- **Frag Integreat** funktioniert wie ein Chat. Sie stellen Ihre Frage und erhalten nach wenigen Sekunden eine hilfreiche Antwort.
- **Frag Integreat** ist derzeit nur auf der Website integreat.app verfügbar. Er ist noch nicht in den über den Google Play Store oder Apple App Store installierten Apps verfügbar.
- Sie finden den Chat von **Frag Integreat** mit einem Klick auf das Sprechblasen-Symbol unten rechts auf Ihrem Bildschirm:



So funktioniert Frag Integreat:

Stellen Sie Ihre Frage. **Frag Integreat** durchsucht dann alle Inhalte der Integreat-App und liefert Ihnen die beste Antwort. Das kann bis zu einer Minute dauern. **Bitte haben Sie etwas Geduld.**

Die Antworten von **Frag Integreat** basieren ausschließlich auf den offiziellen Informationen der jeweiligen Region. So erhalten Sie immer zuverlässige und korrekte Antworten.



Der Roboter neben der Antwort zeigt an, dass **Frag Integreat** automatisch eine passende Antwort in den Integreat-Inhalten für Sie gefunden hat. Sie können gerne weitere Fragen stellen. Wenn es keine passende Antwort gibt, wird Ihnen dies auch mitgeteilt.

Achten Sie auf die passende Auswahl der Sprache und Ihre ausgewählte Region

Frag Integreat kann alle Sprachen der Integreat-App sprechen. Es ist wichtig, dass die Sprache, in der Sie Ihre Frage stellen, auch aktuell eingestellt ist - sonst funktioniert **Frag Integreat** nicht richtig.

Sollte dies passieren, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Schließen Sie das Chat-Fenster
- Wählen Sie oben bei der Sprachauswahl Ihre gewünschte Sprache aus
- Öffnen Sie **Frag Integreat** und stellen Ihre Frage

Frag Integreat kann nur auf die Inhalte der Region zugreifen, die Sie ausgewählt haben. Wenn Sie Informationen aus einer anderen Region benötigen, wählen Sie bitte zuerst diese Region aus und stellen Sie dann Ihre Frage. Der Chatbot ist noch nicht in allen Regionen verfügbar.

Ihre Daten sind auch bei Frag Integreat sicher.

Sie müssen sich nicht anmelden, um **Frag Integreat** zu nutzen. Es werden keine persönlichen Daten gespeichert. Bitte geben Sie trotzdem keine sensiblen Informationen im Chat ein. Falls Ihre Frage sehr speziell ist, wird **Frag Integreat** versuchen, Ihnen eine passende Beratungsstelle zu empfehlen. Dort können Sie dann Ihre persönlichen Anliegen und Unterlagen sicher besprechen.

Wir schützen Ihre Daten und Privatsphäre und geben diese niemals weiter. Wir haben alle Informationen zum Datenschutz auf dieser Webseite zusammengestellt: [Webseite mit Informationen zum Datenschutz](#). Nach 6 Monaten löschen wir Ihre Chatdaten vollständig von unseren Servern.

Helfen Sie uns, Frag Integreat besser zu machen!

Frag Integreat wird stetig verbessert. Wenn eine Antwort unverständlich ist oder Sie einen Fehler entdecken, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Auch wenn Sie Ideen haben, wie der Chat noch hilfreicher werden kann, lassen Sie es uns gerne wissen. Sie können eine Nachricht über die Feedback-Funktion schreiben. Sie erreichen uns auch über info@integreat-app.de.

Vielen Dank, dass Sie **Frag Integreat** nutzen!

Der Landkreis München

Der Landkreis München liegt im Bundesland **Bayern** und im Regierungsbezirk **Oberbayern**. Im Landkreis München leben insgesamt 349.700 Menschen, darunter insgesamt 69.700 Menschen mit ausländischer Staatsangehörigkeit (Stand: 31.12.2020).

Der Landkreis München besteht aus 26 Gemeinden und den drei Städten Garching, Haar und Unterschleißheim. Der Landkreis München ist auf der Karte blau eingefärbt. Die Landeshauptstadt München gehört nicht zum Landkreis München.



Weitere wissenswerte Informationen über den Landkreis München und seine Angebote finden Sie auf der [Internetseite des Landkreises München](#).

Städte und Gemeinden im Landkreis München

Die Landkreis-Städte haben eine eigene Stadtverwaltung, die Landkreis-Gemeinden eine eigene Gemeindeverwaltung. Die Öffnungszeiten der lokalen Verwaltungen und Informationen zu vielen Angeboten vor Ort finden Sie auf den Internetauftritten der jeweiligen Gemeinde oder Stadt.

A

Gemeinde Aschheim

📍 Saturnstraße 48, 85609 Aschheim

www.aschheim.de/

@rathaus@aschheim.de

[089 / 90 99 78-0](tel:089_90_99_78-0)

Gemeinde Aying

[Kirchgasse 4, 85653 Aying](#)

www.aying.de/

@Gemeinde@aying.de

[08095 / 9095-0](tel:08095_9095-0)

B

Gemeinde Baierbrunn

[Bahnhofstraße 2, 82065 Baierbrunn](#)

www.baierbrunn.de/

@gemeinde@baierbrunn.bayern.de

[089 / 744150-0](tel:089_744150-0)

Gemeinde Brunthal

[Münchner Straße 5, 85649 Brunthal](#)

www.brunthal.de/

@poststelle@brunthal.bayern.de

 [08102/890-0](tel:08102/890-0)

F

Gemeinde Feldkirchen

 Rathausplatz 1, 85622 Feldkirchen bei München

 www.feldkirchen.de/

 [@Rathaus@feldkirchen.de](mailto:Rathaus@feldkirchen.de)

 [089 / 909974-0](tel:089/909974-0)

G

Stadt Garching

 Rathausplatz 3, 85748 Garching bei München

 www.garching.de/

 [@Stadt@garching.bayern.de](mailto:Stadt@garching.bayern.de)

 [089/32089-0](tel:089/32089-0)

 Integrationsbeirat:  kontakt@integrationsbeirat-garching.de

Gemeinde Gräfelfing

 Ruffiniallee 2, 82166 Gräfelfing

 www.graefelfing.de/

 [@rathaus@graefelfing.bayern.de](mailto:rathaus@graefelfing.bayern.de)

 [089 / 8582-0](tel:089_8582_0)

Gemeinde Grasbrunn

 Lerchenstraße 1, 85630 Grasbrunn / Neukeferloh

 www.grasbrunn.de/

 info@grasbrunn.de

 [089 / 461002-0](tel:089_461002_0)

Gemeinde Grünwald

 Rathausstraße 3, 82031 Grünwald

 www.gemeinde-gruenwald.de/

 Info@gemeinde-gruenwald.de

 [089 / 64162-0](tel:089_64162_0)

H

Stadt Haar

 Bahnhofstraße 7, 85540 Haar bei München

 www.stadt-haar.de/

 info@stadt-haar.de

 [089 / 46002-0](tel:089_46002_0)

Gemeinde Hohenbrunn

📍 Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn

🌐 www.hohenbrunn.de/

@ info@hohenbrunn.de

☎ [08102 / 800-0](tel:08102%2F800-0)

Gemeinde Höhenkirchen-Siegertsbrunn

📍 Rosenheimer Straße 26, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

🌐 www.hoehenkirchen-siegertsbrunn.de/

@ rathaus@hoehenkirchen-siegertsbrunn.de

☎ [08102 / 88-0](tel:08102%2F88-0)

I

Gemeinde Ismaning

📍 Schloßstraße 2, 85737 Ismaning

🌐 www.ismaning.de/

@ rathaus@ismaning.de

☎ [089 / 960900-0](tel:089%2F960900-0)

👤 für Integration Frau Mahner @ amahner@ismaning.de

K

Gemeinde Kirchheim

📍 Münchner Straße 6, 85551 Kirchheim bei München

🌐 www.kirchheim-heimstetten.de/

@ gemeinde@kirchheim-heimstetten.de

☎ [089 / 90909-0](tel:089_90909-0)

👤 für Integration Frau Wosch: @ anja.wosch@kirchheim-heimstetten.de und ☎ +49 (0) 89909095108

N

Gemeinde Neubiberg

📍 Rathausplatz 12, 85579 Neubiberg

🌐 www.neubiberg.de/

@ gemeinde@neubiberg.de

☎ [089 / 60012-0](tel:089_60012-0)

👤 für Integration: @ kulturamt@neubiberg.de und ☎ +49 (0) 8960012989

Gemeinde Neuried

📍 Hainbuchenring 9 - 11, 82061 Neuried

🌐 www.neuried.de/

@ Poststelle@neuried.de

☎ [089 / 75901-0](tel:089_75901-0)

O

Gemeinde Oberhaching

📍 Alpenstraße 11, 82041 Oberhaching

🌐 www.oberhaching.de/

✉️ info@oberhaching.de

☎️ [089 / 61377-0](tel:089_61377-0)

Gemeinde Oberschleißheim

📍 Freisinger Straße 15, 85764 Oberschleißheim

🌐 www.oberschleissheim.de/

✉️ gemeinde@oberschleissheim.de

☎️ [089 / 315613-0](tel:089_315613-0)

Gemeinde Ottobrunn

📍 Rathausplatz 1, 85521 Ottobrunn

🌐 www.ottobrunn.de/

✉️ poststelle@ottobrunn.de

☎️ [089 / 60808-0](tel:089_60808-0)

👤 für Integration: Frau Marrero @ stefanie.marrero@ottobrunn.de und ☎️ 089 +49 (0) 808134

P

Gemeinde Planegg

📍 Pasinger Straße 8, 82152 Planegg

🌐 www.planegg.de/

@ Gemeinde@planegg.de

☎ [089 / 89926-0](tel:089_89926-0)

Gemeinde Pullach im Isartal

📍 Johann-Bader-Straße 21, 82049 Pullach im Isartal

🌐 www.pullach.de/

@ info@pullach.de

☎ [089 / 744744-0](tel:089_744744-0)

Gemeinde Putzbrunn

📍 Rathausstraße 1, 85640 Putzbrunn

🌐 www.putzbrunn.de/

@ Info@putzbrunn.de

☎ [089 / 46262-0](tel:089_46262-0)

S

Gemeinde Sauerlach

📍 Bahnhofstraße 1, 82054 Sauerlach

www.sauerlach.de/

@gemeinde.sauerlach@sauerlach.bayern.de

[08104 / 6646-0](tel:08104_6646-0)

Gemeinde Schäftlarn

[Starnberger Straße 50, 82069 Hohenschäftlarn](#)

www.schaeftlarn.de/

@Post@schaeftlarn.de

[08178 / 93030](tel:08178_93030)

Gemeinde Straßlach-Dingharting

[Schulstraße 21, 82064 Straßlach](#)

www.strasslach-dingharting.de/

@Rathaus@strasslach.de

[08170 / 9300-0](tel:08170_9300-0)

T

Gemeinde Taufkirchen

[Köglweg 3, 82024 Taufkirchen bei München](#)

<https://www.meintaufkirchen.de/>

@gemeinde@taufkirchen-mucl.de

 [089 / 666722-0](tel:089_666722-0)

U

Gemeinde Unterföhring

 Münchner Straße 70, 85774 Unterföhring

 www.unterfoehring.de/

 info@unterfoehring.de

 [089 / 95081-0](tel:089_95081-0)

Gemeinde Unterhaching

 Rathausplatz 7, 82008 Unterhaching

 www.unterhaching.de/

 Rathaus@unterhaching.de

 [089 / 66551-0](tel:089_66551-0)

Stadt Unterschleißheim

 Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim

 www.unterschleissheim.de/

 stadt@ush.bayern.de

 [089 / 31009-0](tel:089_31009-0)

Wichtige Ämter und Behörden

Das Landratsamt München

Der Landkreis München setzt sich aus 29 kreisangehörigen Städten und Gemeinden zusammen. Zur Verwaltung des Landkreises ist eine Behörde eingerichtet: das Landratsamt München. Das Landratsamt München ist nur für die Gemeinden und Städte im Landkreis München zuständig, nicht für die Stadt München.

Einen Überblick über alle Angebote und Dienstleistungen des Landratsamtes München finden Sie auf der Internetseite www.landkreis-muenchen.de/

Nehmen Sie Kontakt auf, wenn Sie Hilfe brauchen, etwas nicht verstehen oder etwas anregen möchten.

Landratsamt München

 Mariahilfplatz 17, 81541 München

 [Weitere Standorte des Landratsamtes München](#)

 [089 / 6221-0](tel:089_6221_0)

 www.landkreis-muenchen.de/kontakt/

 Montag-Freitag 8 bis 12 Uhr, Donnerstag auch 14 bis 17:30 Uhr

Ideen, Kritik und Beschwerden

Wir möchten, dass Sie mit dem Service des Landratsamtes zufrieden sind. Wenn Sie nicht zufrieden sind, können Sie sich an die Mitarbeitenden sowie die Vorgesetzten der jeweiligen Fachstelle wenden. Die Ansprechpartner:innen für Ihr Anliegen finden Sie über den [Geschäftsverteilungsplan](#).

Gerne hilft Ihnen auch der Bürgerservice im Büro des Landrats weiter und unterstützt Sie bei der Klärung Ihres Anliegens:

Bürgerservice Büro Landrat

 buergerservice@LRA-m.bayern.de

 [089 / 6221-1251](tel:089_6221_1251)

Ausländerbehörde - Landratsamt München

Die Ausländerbehörde ist zuständig für das Ausländerrecht und Staatsangehörigkeitsrecht.
Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch einen Termin.

Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auf der  [FAQ-Seite](#) (verfügbar auf 21 Sprachen).

Ausländerbehörde - Landratsamt München

■ [Ludmillastraße 26, 81543 München](#)

■ [089/6221-1400](#)

 Sie erreichen Mitarbeitende der Ausländerbehörde telefonisch ausschließlich Montag bis Mittwoch von 13 Uhr bis 15 Uhr.

■ auslaenderbehoerde@LRA-m.bayern.de

 [Ausländerrecht Landkreis München](#) (auf Deutsch)

Sie können sich zum Beispiel mit diesen Anliegen an die Ausländerbehörde wenden:

-  [Verpflichtungserklärung zum Aufenthalt für visumpflichtige Besucher abgeben,](#)
-  [Aufenthalt während und nach Abschluss des Asylverfahrens,](#)
-  [Aufenthalt von EU-Bürgerinnen und EU-Bürgern,](#)
-  [Aufenthalt von Nicht-EU-Staatsangehörigen,](#)
-  [Reiseausweis für Ausländer, Flüchtlinge und staatenlose Personen beantragen,](#)
-  [Einbürgerung.](#)

Jobcenter Landkreis München

Das Jobcenter ist zuständig für die Umsetzung des zweiten Sozialgesetzbuches (kurz: SGB 2).
Dazu zählt die finanzielle  [Grundsicherung für Arbeitssuchende](#), auch als "Bürgergeld" bekannt, und die Integration in den Arbeitsmarkt. Das Jobcenter besteht daher aus 2 Abteilungen:

1. die Abteilung „Leistung“ für das Bürgergeld und
2. die Abteilung „Fallmanagement“ für die Vermittlung in Arbeit, Ausbildung und Fortbildung.

 Das Jobcenter ist nicht zuständig für Personen im Asylverfahren oder Personen mit Duldung. Bitte wenden Sie sich an die Soziale Beratung in Ihrer Asylunterkunft.

Jobcenter Landkreis München

■ [Mariahilfplatz 17, 81541 München](#)

■ [089 / 6221-4500](#)

■ jobcenter@Lra-m.bayern.de

■ [jobcenter Landkreis München](#)

🕒 Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und Donnerstag von 14 bis 17:30 Uhr.

💡 Sie können jederzeit Unterlagen einreichen per E-Mail, per Post oder durch Einwurf in den zentralen Briefkasten am Mariahilfplatz. Bitte geben Sie keine originalen Dokumente ab, sondern nur Kopien.

Bewerbercenter mit Antragservice

Im Bewerbercenter erhalten Sie kostenlose Unterstützung, wenn Sie Bürgergeld erhalten oder beantragen möchten. Der Antragservice hilft Ihnen beim Ausfüllen von Formularen für Jobcenter-Leistungen. Das Bewerbercenter unterstützt Sie zum Beispiel auch beim Schreiben von Bewerbungen, bei der Stellensuche oder bei der Vorbereitung für Vorstellungsgespräche.

Das Angebot steht Ihnen in deutscher, englischer, arabischer, ukrainischer und in russischer Sprache zur Verfügung. Wenn Sie eine andere Sprache sprechen, teilen Sie es bei der Terminvereinbarung mit.

Sie können einen Termin für das Bewerbercenter oder den Antragservice vereinbaren über ☎ [089 / 6221-4549](tel:08962214549) oder über @ bwc-lk-m@bfz.de.

Jugendamt Landkreis München

Was ist das Jugendamt? Welche Aufgaben hat das Jugendamt? Wie kann das Jugendamt mir helfen?

Informationen zu diesen Fragen finden Sie hier:

🌐 [Handbook Germany: Jugendamt](#) (verfügbar auf 9 Sprachen)

Wenn Sie im Landkreis München wohnen, ist dieses Jugendamt zuständig:

Jugendamt - Landkreis München

Referat 2.1 - Kinder, Jugend und Familie

📍 [Mariahilfplatz 17, 81541 München](#)

☎ [089/6221-0](tel:08962210)

@ kreisjugendamt@LRA-m.bayern.de

🌐 [Landkreis München: Kreisjugendamt](#) (auf Deutsch)

🕒 Montag bis Freitag: 8 - 12 Uhr, Donnerstag: 14 - 17:30 Uhr

Das Jugendamt hat viele Angebote für Eltern, Kinder und Jugendliche. Zum Beispiel:

- Beratung und Unterstützung für Eltern von Babys und kleinen Kindern. Mehr dazu erfahren Sie hier: 🌐 [Frühe Hilfen "AndErl"](#)
- Hilfe bei der Suche nach einer Kinderbetreuung. Mehr dazu erfahren Sie hier: 🌐 [Kinderbetreuung im Landkreis München](#)
- Unterstützung für Eltern bei der Erziehung. Eine Beratungsstelle im Landkreis München finden Sie hier: 🌐 [Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche](#)
- Hilfe in Notsituationen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen.
- Finanzielle Unterstützung für alleinerziehende Mütter oder Väter, deren Partnerin oder Partner keinen Unterhalt zahlen kann. Diese Unterstützung wird „Unterhaltsvorschuss“

genannt.

Unabhängige Beschwerdestelle (Ombudsstelle) für Kinder, Jugendliche und Familien

Wenn Sie Probleme oder Konflikte mit dem Jugendamt oder einem Anbieter der Kinder- und Jugendhilfe haben, können Sie sich an die Ombudsstelle wenden:  [Unabhängige Beschwerdestelle \(Ombudsstelle\) für Kinder, Jugendliche und Familien](#)

Agentur für Arbeit München

Die Agentur für Arbeit München bietet für Personen mit  [Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt](#) eine Anlaufstelle für Fragen rund um Arbeit, Ausbildung und Beruf.

Das Angebot ist kostenfrei.

Barrierefreier Zugang zu Gebäude und Räumlichkeiten sowie eine behindertengerechte Toilette sind vorhanden.

Agentur für Arbeit München

■ [Kapuzinerstraße 26, 80337 München](#)

🕒 Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr. Um Wartezeiten zu vermeiden, nutzen Sie die  [Online Terminvergabe](#). Dort erhalten Sie auch Termine außerhalb der genannten Öffnungszeiten.

■ [089/5154-5555](#)

@ muenchen@arbeitsagentur.de

 [Agentur für Arbeit: Informationen für Menschen aus dem Ausland](#) (verfügbar auf Deutsch und Englisch)

Mädchen und Frauen*

Frauen und Männer haben in Deutschland die gleichen Rechte:  [Gleichberechtigung von Frau und Mann](#)

Frauen können Deutsch lernen, zum Arzt oder zur Ärztin gehen, einen Beruf lernen und sich eine Arbeit suchen. Sie brauchen dafür keine Erlaubnis von ihrem Mann oder von anderen Familienangehörigen.

Frauen können heiraten, wen sie möchten und sich auch trennen oder scheiden lassen, wenn die Beziehung nicht funktioniert oder wenn der Partner gewalttätig ist.

Frauen können in einer Beziehung mit einem Mann oder einer Frau leben oder auch allein.

Trotz gleicher Rechte passiert es, dass Frauen im Beruf, im Alltag oder in der Familie benachteiligt werden. Es gibt verschiedene Beratungsstellen für Frauen. Dort können Sie sich über Ihre Rechte informieren und Sie bekommen Hilfe, damit Sie ein unabhängiges und gleichberechtigtes Leben führen können.

Weitere Informationen zum Thema "Frauenrechte" finden Sie hier:  [Handbook Germany: Frauenrechte](#) (verfügbar auf 9 Sprachen)

Hilfe bei Gewalterfahrung und Bedrohung

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot per Telefon, Chat oder E-Mail für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben. Beratung in 18 verschiedenen Sprachen und Gebärdensprache.

 [Hilfetelefon](#) (verfügbar auf 6 Sprachen)

 [116 016](#)

Interventionsstelle Landkreis München (kurz: ILM)

Die ILM bietet Hilfe und Unterstützung für Frauen und Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Die Beratung ist kostenlos, freiwillig, vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Sie können mit den Mitarbeiterinnen der ILM über Ihre persönliche Situation sprechen. Die ILM unterstützt Sie bei der Entwicklung von Perspektiven und berät Sie im Hinblick auf Ihren persönlichen Schutz und weitere Maßnahmen.

Die ILM bietet zum Beispiel an:

- Information zum Gewaltschutzgesetz,
- Unterstützung bei der Einleitung polizeilicher Maßnahmen,
- Beratung zu Fragen der Existenzsicherung,
- Vermittlung von geschütztem Wohnraum.

Landratsamt München

Interventionsstelle des Landkreises München (ILM)

 Chiemgaustraße 109, 81549 München

 [@interventionsstelle@LRA-m.bayern.de](mailto:interventionsstelle@LRA-m.bayern.de)

 [089/6221-1221](tel:089/6221-1221)

 Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr

 [Interventionsstelle ILM](#)

IMMA e.V. - Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen bis 27 Jahre

Die IMMA Beratungsstelle hilft Mädchen und jungen Frauen mit allen Gewalterfahrungen.

IMMA e.V.

 Jahnstraße 38, 81379 München

 Offene Sprechstunde (kein Termin benötigt): Dienstag 14 bis 16 Uhr

 [089/2607531](tel:089/2607531)

 Telefonische Erreichbarkeit: Montag: 14 bis 16 Uhr, Mittwoch: 14 bis 18 Uhr, Donnerstag: 10 bis 12 Uhr

 [@beratungsstelle@imma.de](mailto:beratungsstelle@imma.de)

 [Website von IMMA e.V.](#)

Wüstenrose - Beratung bei Zwangsheirat und FGM

Wir beraten Mädchen, Jungen, Frauen und Männer, die von Zwangsheirat oder Gewalt im Namen der "Ehre" betroffen oder bedroht sind. Wir beraten außerdem Mädchen und Frauen,

die von FGM-C (weibliche Beschneidung) bedroht oder betroffen sind. Unsere Beratung kann am Telefon oder persönlich stattfinden. Das Angebot ist kostenfrei.

☎ Wir sprechen Deutsch, Englisch, Somalisch, Swahili und Türkisch. Für alle weiteren Sprachen können wir eine Person organisieren, die für Sie übersetzt.

IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM

📍 Goethestraße 47, 80336 München

☎ [089/45216350](tel:08945216350) (Montag bis Donnerstag: 10 bis 17 Uhr)

@ wuestenrose@imma.de

🌐 [Wüstenrose](#)

SOLWODI - Für Frauen, die von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen sind

Wir beraten und unterstützen Sie, wenn Sie geschlechtsspezifische Gewalt erleben. Vor allem wenn es um Menschenhandel und sexuelle Ausbeutung geht, sind Sie bei uns an der richtigen Stelle.

Weitere Themen sind Zwangsheirat im Heimatland und weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C).

Wir informieren und beraten Sie zu Ihren rechtlichen Möglichkeiten. Wir helfen Ihnen bei Entscheidungen und begleiten Sie auf dem Weg in ein freies, selbstbestimmtes Leben ohne Gewalt. Wir unterstützen Sie bei Angelegenheiten mit Behörden. Wenn Sie eine Anwältin / einen Anwalt brauchen, können wir Sie vermitteln.

Unsere Beratung ist persönlich, per Telefon oder per E-Mail möglich. Unsere Beratung ist anonym.

Das Angebot ist kostenfrei.

SOLWODI München

📍 Dachauer Straße 50, 80335 München

☎ [089/27275859](tel:08927275859) (Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10 bis 15 Uhr)

@ Muenchen@solwodi.de

🌐 [SOLWODI München](#)

JADWIGA - Hilfe bei Menschenhandel (Zwangsprostitution, Zwangsbettelei, Arbeitsausbeutung) oder Zwangsheirat

Wir unterstützen Frauen,

- die gezwungen werden, als Prostituierte zu arbeiten.
- die gezwungen werden zu stehlen, Drogen zu verkaufen oder zu betrügen.
- die für ihre Arbeit nicht bezahlt werden.
- die gezwungen werden zu betteln.
- die gezwungen werden zu heiraten.
- die von illegaler Adoption betroffen sind.
- die zur Leihmutterschaft gezwungen werden.

Wir beraten Sie und helfen in einer Krisensituation. Es ist auch möglich, eine geschützte Unterkunft zu finden oder Ihnen zu helfen, wenn Sie in Ihr Heimatland zurückkehren möchten. Wir können auch zu Ihnen kommen. Wir können Sie auch im Gefängnis besuchen.

☎ albanisch, arabisch, bulgarisch, englisch, rumänisch, ungarisch, französisch und ukrainisch

JADWIGA

📍 Schwanthalerstr. 79, 80336 München

☎ [089/38534455](tel:08938534455)

🕒 9 - 15 Uhr

✉ [@muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)

🌐 [JADWIGA München](#) (verfügbar auf 10 Sprachen)

Wildwasser München - Beratung und Traumatherapie für Frauen

"Wildwasser München" ist eine Fachstelle zur Unterstützung von Frauen nach sexueller Gewalt und zum Schutz von Frauen und Mädchen vor sexueller Gewalt. Hier arbeiten nur Frauen. Die Beratung findet am Telefon, per E-Mail oder persönlich statt. Sie müssen nicht Ihren Namen nennen und Sie müssen auch nicht erzählen, was Ihnen passiert ist.

Sie können zu einer Beratung kommen, wenn Sie mindestens 17 Jahre alt sind und als Kind oder Jugendliche sexuelle Gewalt erlebt haben.

Sie erfahren Unterstützung, damit es Ihnen wieder besser geht.

Die Beratungsstelle überlegt mit Ihnen gemeinsam, was Ihnen helfen kann, zum Beispiel:

- Unterstützung bei der Beantragung finanzieller Hilfe,
- Teilnahme an einer Traumatherapie bei Wildwasser München, wenn es einen freien Therapieplatz gibt,
- Unterstützung beim Stellen einer Strafanzeige oder bei bereits gestellter Strafanzeige.

Dolmetscherinnen sind nach Bedarf vorhanden.

Barrierefreier Zugang zu Gebäude und Räumlichkeiten sowie ein behindertengerechtes WC sind vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Wildwasser München e. V. - Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen

📍 Thomas-Wimmer-Ring 9, 80539 München

☎ [089/60039331](tel:08960039331)

✉ [@beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:beratung@wildwasser-muenchen.de)

🌐 [Wildwasser München](#)

Gruppen und Kurse für Frauen* und Mädchen

Muttersprachliche Frauencafés

Die muttersprachlichen Frauencafés finden einmal im Monat für 2 bis 3 Stunden bei Donna Mobile statt. Hier können Sie sich mit anderen Frauen in Ihrer Muttersprache austauschen und vernetzen. Bei den Treffen werden medizinische, psychologische, soziale sowie kulturelle Themen mit einer Fachfrau behandelt.

Es gibt Gruppen in diesen Sprachen: Afghanisch, Arabisch, Bulgarisch, Griechisch, Kurdisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.

Das Angebot ist kostenfrei.

Alle Gruppen und die Termine finden Sie auf der Homepage.

Donna Mobile

+49 (0) 89505005

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

[Donna Mobile München](#)

Interkulturelles Frauencafé von JUNO

Im Interkulturellen Frauencafé lernen sich Frauen kennen und können sich unterhalten. Wir beantworten Fragen, hören Musik, kochen, essen und tanzen. Du bist herzlich willkommen, wir freuen uns auf dich.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 2, 80469 München

Jeden Dienstag, 18 bis 21 Uhr

+49 (0) 17634647785

[@frauencafe@bellevuedimonaco.de](mailto:frauencafe@bellevuedimonaco.de)

[Frauencafe JUNO](#)

Fahrradkurs für Frauen und Mädchen

Sie wollen Radfahren lernen? Dann machen Sie einen Fahrradkurs. Donna Mobile bietet für Migrantinnen Kurse für Anfängerinnen oder Fortgeschrittene an. Die Kurse finden auf Deutsch statt. Die Kurse kosten zwischen 60€ und 70€.

Termine und Kursorte finden Sie hier: [Fahrradkurse Donna Mobile](#) (auf Deutsch)

Kontakt und Anmeldung:

Donna Mobile AKA e.V.

[089/505005](tel:089505005)

[@fahrrad@donnamobile.org](mailto:fahrrad@donnamobile.org)

Sportangebote von JUNO

Juno ist ein Begegnungsprojekt für geflüchtete Frauen und bietet ein offenes Sport-Programm an: Schwimmen, Radfahren, Boxen, Klettern, Selbstverteidigung oder Yoga.

Mehr Informationen über das Kontaktformular:

[Kontaktformular von Juno](#)

Nähwerkstatt für Frauen

Möchtest Du deine Kleidung reparieren?

Oder etwas ganz Neues nähen? Vielleicht ein neues Kleid, eine neue Tasche?

Möchtest Du gemeinsam mit anderen Frauen reden und dabei Kontakte knüpfen?

Ursula ist da und kann dir beim Nähen helfen.
Es gibt auch Nähmaschinen und Stoffe.
Das Angebot ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist wichtig: @ naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de

Bellevue di Monaco

📍 Kellertelier, Müllerstraße 2-6, 80469 München

🕒 jeden Mittwoch, 16 bis 18 Uhr

🌐 [Nähwerkstatt Bellevue di Monaco](#)

LGBTQIA+

LGBTQIA+ Rechte

In Deutschland darf jeder Mensch seine sexuelle Identität und Geschlechtsidentität frei ausleben. Wenn Sie sich weder als "männlich" noch als "weiblich" identifiziert, können Sie als Geschlecht "divers" oder "ohne Angabe" angeben.

Transgender dürfen medizinische Behandlung in Anspruch nehmen, um zum Beispiel ihr Geschlecht anzugleichen.

Das Gesetz schützt lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, transsexuelle, intersexuelle und alle anderen queeren Menschen. Sie dürfen zusammenleben und auch heiraten. Sie dürfen nicht diskriminiert werden.

Weitere Informationen finden Sie hier: 🌐 [Handbook Germany: LGBTQIA+ Rechte in Deutschland](#) (verfügbar auf 9 Sprachen)

Was kann ich tun, wenn ich von Diskriminierung betroffen bin?

Wenn Sie Gewalt oder Diskriminierung erlebt haben, finden Sie Unterstützung, Information und Beratung hier: 🌐 [Strong! LGBTIQ* Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt](#)

Beratung und Hilfe für LGBTQIA+

LGBTI* - Beratung und Hilfe

Beratungsstelle für Lesben und bisexuelle Frauen LeTRa

Wir beraten lesbische Frauen, bisexuelle Frauen, Frauen im Coming Out, lesbische Paare, Eltern, Angehörige und Freund*innen von lesbischen Frauen:

- Wir sind für Sie da und helfen Ihnen bei Schwierigkeiten im Alltag.
- Unsere lesbischen / bisexuellen Beraterinnen bieten Einzel- und Paarberatung an.
- Die Gespräche können einmalig oder in einer Reihe von Gesprächen stattfinden.
- Wir beraten auch per Telefon oder E-Mail.
- Die Beratung findet in geschützter Atmosphäre statt und ist anonym. Wir erzählen niemandem, über was wir gesprochen haben.

- Alle sind willkommen, egal welchen kulturellen Hintergrund Sie haben oder woher Sie kommen. Transidente Lesben und alle Transgender, intersexuelle Menschen sowie Lesben mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen sind ebenfalls herzlich willkommen.

🗣️ Englisch, Französisch und Deutsch. Wenn Sie uns vorher Bescheid sagen, können wir auch für alle anderen Sprachen eine Person engagieren, die übersetzt.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei, wir freuen uns aber über Ihre Spende.

LeTRa Lesbenberatung
Blumenstraße 29 (Eingang im Innenhof)
80331 München

☎️ [089/72542](tel:08972542)

✉️ [@info@letra.de](mailto:info@letra.de)

🌐 www.letra.de

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

📅 Am Montag von 14:30 bis 17:00 Uhr und am Mittwoch von 14:30 bis 17:00 Uhr

LeTRa bietet auch »» [Beratung für geflüchtete Lesben und bisexuelle Frauen](#) an.

Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum e. V. (Sub)

Gemeinnütziger Verein zur Förderung der Identität von schwulen Männern in allen Lebenslagen. Über 20 Angebote zu

- Beratung
- Freizeit
- Interkulturelles
- Sprachkurse
- Selbsthilfegruppen
- Information zu HIV/Aids.

Für wen: Schwule, bisexuelle, queere Männer, sowohl cis* als trans* in allen Lebenslagen. Alle Menschen sind willkommen. Für heterosexuelle Menschen gibt es keine gezielten Angebote.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum e. V.
Müllerstraße 14b (Rückgebäude)

80469 München

☎️ [089/85634640](tel:08985634640)

✉️ [@info@subonline.org](mailto:info@subonline.org)

 www.subonline.org

 Von Sonntag bis Donnerstag von 19:00 bis 23:00 Uhr, am Freitag von 19:00 bis 24:00 Uhr, am Samstag von 19:00 bis 24:00 Uhr

Das Sub bietet »» [psychosoziale Beratung auch speziell für schwule und bisexuelle Männer mit Fluchthintergrund](#) an.

Trans*Inter*Beratungsstelle

Beratung für trans* und inter* Personen und deren Angehörige; Fortbildung, Fachberatung und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Trans* und Inter*.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt auch ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei.

Trans*Inter*Beratungsstelle

Lindwurmstraße 71

80337 München

 [089/54333130](tel:08954333130)

 info@trans-inter-beratungsstelle.de

 www.trans-inter-beratungsstelle.de

 am Montag und am Donnerstag von 13:00 bis 15:00 Uhr und nach Vereinbarung

Beratung LGBTIQ* - Diversity München

Wir beraten Sie gerne zu allen Themen rund um LGBTIQ*. Die Teilnahme an unserem Beratungsangebot ist anonym.

Für wen: Für Eltern, Jugendliche und junge Erwachsene, sowie Lehr- und Fachkräften.

[Mehr erfahren](#)

Manche Aktionen kosten etwas.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

diversity München

Blumenstraße 11

80331 München

 [089/55266986](tel:08955266986)

 beratung@diversity-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

bisexuell, Jugendgruppe, Freizeitgruppe, nicht-binär, non-binary, transgeschlechtlich, intergeschlechtlich, homosexuell, queer, international, Transgender, Gender, Kultur, Politik, Identität, Flucht, Geflüchtete, Regenbogen, LSBT

diversity München für junge Menschen bis 27 Jahre

diversity ist der Name des Angebots. Das Wort ist englisch und bedeutet Diversität. diversity München ist eine selbstverwaltete Jugendorganisation. Es gibt das diversity Jugendzentrum und das diversity Café. Im diversity Café sind alle jungen LGBTQIA+-Menschen und deren Freundinnen und Freunde herzlich willkommen. Bei Getränken und Snacks kann man neue Leute kennenlernen und sich unterhalten. Das Café ist jeden Mittwoch von 19 Uhr bis ca. 24 Uhr sowie jeden Dienstag, Donnerstag und Sonntag von 15 Uhr bis 19 Uhr geöffnet.

Für wen: Für junge LGBTQIA+ Menschen bis 27 Jahre.

diversity München e. V.

📍 Blumenstraße 11, 80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

@ info@diversity-muenchen.de

🌐 www.diversity-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Lgbt, trans, bisexuell, schwul, lesbisch, queer, nicht-binär, non-binary, cafe, Freizeit

rosa Alter für Seniorinnen und Senioren

Beratung lesbischer, schwuler, trans*identer und inter*sexueller Seniorinnen und Senioren zu sozialen, sozialrechtlichen und psychosozialen Themen. Vermittlung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Vernetzung im Rahmen der individuellen Beratung, Aufbau eines individuellen Versorgungsnetzes. Vernetzung mit den LGBTI*-Einrichtungen, Vereinen und Gruppierungen sowie mit der konventionellen Seniorinnen- und Senioren-Versorgung. Fortbildungen zum Thema LGBTI* und Alter.

Für wen: LGBTI* ab circa 50 Jahren und Angehörige

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

☎ [089/54333114](tel:08954333114) oder [089/54333120](tel:08954333120)

@ info@rosa-alter.de

🕒 Montag: 10 bis 13 Uhr und Mittwoch: 13 bis 17 Uhr

🌐 www.rosa-alter.de/

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen Senioren, Seniorinnen, LSBTI*, 50+

Kultur, Freizeit und Sport: LGBTQIA+ Angebote

🌐 refugees@diversity - Buddy-Programm

🌐 [JUNGS - Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Jungen](#)

 [JuLes - Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen](#)

 [FrienTS - Freizeitgruppe für junge Trans*-Menschen](#)

 [enBees - Freizeitgruppe für junge nicht-binäre Menschen](#)

 [diversityCafé](#)

 [Bi.Youself - Freizeitgruppe für junge bisexuelle Menschen](#)

 [youngsters](#)

 [WILMA - Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Frauen](#)

 [DINOs - Freizeitgruppe für LGBTIQ*-Menschen](#)

 [forum homosexualität münchen e. V. - Lesben und Schwule in Geschichte und Kultur](#)

 [Munich Kyiv Queer](#)

Jungen und Männer*

Männerberatung "MILK"

Kommt es vor, dass Sie laut oder handgreiflich werden?

Reagieren Sie schnell aggressiv, attackieren oder bewerfen Ihre Partnerin oder Ihren Partner mit Gegenständen?

Werten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner häufig ab oder neigen Sie zu Beschimpfungen?

Kontrollieren Sie ihre oder seine persönlichen Kontakte, zum Beispiel SMS, Mails oder den Aufenthaltsort?

Setzen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner zum Beispiel mit Geld unter Druck?

Wollen Sie an der Situation etwas ändern?

Dann melden Sie sich bei MILK!

MILK bietet Männern, die körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt gegenüber ehemaligen oder aktuellen Partnerinnen oder Partner ausgeführt oder angedroht haben, eine Beratung durch einen Gewaltberater. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Termine nach Vereinbarung.

Männerberatung im Landkreis München (MILK)

 Frankenthaler Straße 2, 81539 München

 [089/6221-1586](tel:08962211586)

 maennerberatung.lkr.muc@bruecke-erding.de

 [Männerberatung MILK](#) (auf Deutsch)

Menschen mit Behinderung

Im Landkreis München leben fast 40.000 Menschen mit einer Behinderung. Deshalb gibt es im Landkreis Unterstützungsangebote, um eine selbst bestimmte Lebensführung von Menschen mit Behinderungen zu fördern und zu verbessern.

Allgemeine Informationen über die Rechte und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung finden Sie hier:

-  [Handbook Germany: Menschen mit Behinderung](#) (verfügbar auf 9 Sprachen)
- Zentrum Bayern Familie und Soziales:  [Wegweiser für Menschen mit Behinderung](#) (Leichte Sprache)
- Gleichstellungsstelle für EU-Arbeitnehmende:  [Überblick der verschiedenen Leistungen für Menschen mit Behinderung](#) (verfügbar auf 11 Sprachen)

Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Die Beauftragten für Menschen mit Behinderung sind die Ansprechpersonen im Landkreis München für alle mit einer Behinderung und deren Angehörige. Sie unterstützen dabei, die Integration und selbst bestimmte Lebensführung von Menschen mit Behinderungen zu fördern und zu verbessern.

Landratsamt München

Sozialplanung für Senioren und Inklusion

 Joseph-Wild-Straße 20, 81829 München

 [@Behindertenbeauftragte@Lra-m.bayern.de](mailto:Behindertenbeauftragte@Lra-m.bayern.de)

 [Beauftragte für Menschen mit Behinderung](#) (auf Deutsch)

Beratung für Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (kurz: "EUTB")

Die EUTB ist ein Angebot für Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung. Das Angebot ist kostenlos. Fragen für die Beratung können zum Beispiel sein:

- Wo und wie erhalte ich medizinische und therapeutische Hilfen?
- Wer bezahlt die Hilfsmittel wie etwa einen Rollstuhl oder ein Hörgerät?
- Welche Schule oder welchen Kindergarten kann mein behindertes Kind besuchen?
- Mein Kind oder ich brauchen Unterstützung (Assistenz), zum Beispiel für die Pflege oder um den Kindergarten oder die Schule besuchen zu können. Woher bekomme ich diese Unterstützung?
- Welche Ausbildung oder welchen Beruf kann ich oder mein Kind trotz seiner Behinderung erlernen oder ausüben. Welche Hilfen gibt es dabei?
- Welche Möglichkeiten der Pflege gibt es Zuhause oder in einer besonderen Einrichtung und wer bezahlt das?
- Ich benötige technische oder persönliche Hilfen, um mit meiner Behinderung zu arbeiten. Wo kann ich diese erhalten?

Sie finden eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe auf dieser Seite:  [Beratungsstellen "EUTB"](#)

Sozialberatung für Gehörlose

Die Sozialberatung für Gehörlose ist kostenlos. Sie unterstützt zum Beispiel bei diesen Themen:

- Ausfüllen von Formularen,
- sozialrechtlichen Fragen,
- Kostenübernahme für Kommunikationshilfen,
- Umgang mit der eigenen Hörbehinderung für Betroffene, Angehörige oder Dritte.

☞ Deutsche und ukrainische Gebärdensprache, Deutsch, Russisch und Ukrainisch.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Gehörlosenverband München und Umland

☎ +49 (0) 8999269833

☎ +49 (0) 1751884179

@oba-sd@gmu.de

🌐 [Sozialberatung für Gehörlose](#) (auf Deutsch)

🌐 [Sozialberatung für Gehörlose](#) (auf Ukrainisch)

AbilityAid

AbilityAid

Wir beraten Menschen mit Fluchtgeschichte mit Behinderung oder chronischer Erkrankung. Die Beratungen finden per Telefon oder in unserem Büro statt. Wir bieten auch Computerkurse (u.a. Word, Excel, Internet) und Deutsch-Übungskurse an.

Für wen: Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung und deren Angehörige.

Das Angebot ist kostenlos.

☞ Eine Unterstützung durch Dolmetscher*innen ist möglich.

Kinder können mitgebracht werden.

Bitte machen Sie für die Beratung einen Termin aus.

🕒 Von Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

AbilityAid

📍 [Ringseisstr. 11 a, 80337 München](#)

@ability@arrivalaid.org

[+49 \(0\) 8959998823](tel:+49(0)8959998823)

<https://arrivalaid.org/abilityaid/#beratung-kurse>

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Übungskurse, Konversationskurse**

Behindertenausweis beantragen

Menschen mit Behinderung haben besondere Rechte und erhalten besondere Leistungen. Damit sollen Nachteile aufgrund der Behinderung teilweise ausgeglichen werden.

Menschen mit einem Grad der Behinderung (kurz: "GdB") von 50 oder höher, können einen **Schwerbehindertenausweis** beantragen.

Menschen mit einem GdB unter 50 erhalten keinen Ausweis. Falls Ihr GdB niedriger als 50 ist, können Sie unter bestimmten Umständen trotzdem Unterstützung bekommen. Lassen Sie sich in diesem Fall von einer Beratungsstelle beraten.

💡 Den Behindertenausweis können Sie unabhängig von Ihrem Aufenthaltsstatus beantragen. Das heißt, auch wenn Sie noch im Asylverfahren sind oder eine Duldung haben, können Sie einen solchen Ausweis bekommen.

Wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis?

Für den Ausweis müssen Sie einen Antrag stellen beim Versorgungsamt. Es ist hilfreich, wenn Sie möglichst viele, aktuelle und aussagekräftige ärztliche Atteste beifügen. Sie können den Antrag online oder per Post stellen:

- [🌐 Online Antrag Schwerbehinderung](#)
- [🌐 Antrag Schwerbehinderung zum Ausdrucken](#)
- Sie erhalten den Antrag auch auf dem [🌐 Rathaus Ihres Wohnortes](#).

Zentrum Bayern Familie und Soziales

📍 Bayerstraße 32, 80335 München

📞 [+49 \(0\) 89189661700](tel:+49(0)89189661700)

🕒 Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr

✉️ @poststelle.obb@zbfbs.bayern.de

🌐 [Zentrum Bayern Familie und Soziales](#) (verfügbar auf Deutsch, Englisch, Französisch und Tschechisch)

Wer kann mir mit dem Antrag helfen?

- [🏠 Beratung für Migrantinnen und Migranten](#)
- Beratungsstellen speziell für Menschen mit Behinderung finden Sie hier: [👤 Menschen mit Behinderung](#)

Eingliederungshilfe: Verfahrenslotse/Verfahrenslotsin

Was bedeutet "Eingliederungshilfe"?

Manche Menschen mit Behinderung brauchen Hilfe, damit sie alltägliche Dinge machen können: Zum Beispiel arbeiten, zur Schule gehen, Sport machen, ins Kino gehen oder sich mit Freunden treffen. Die **Eingliederungshilfe** soll dafür sorgen, dass Menschen mit Behinderung diese Hilfe bekommen und ein selbstbestimmtes Leben führen können. Die Leistungen der Eingliederungshilfe sind in vier Bereiche aufgeteilt:

- **Leistungen zur Sozialen Teilhabe.** Das bedeutet zum Beispiel: Leistungen für Wohnraum, Assistenz, Mobilität, Freizeit.
- **Leistungen zur Teilhabe an Bildung.** Das bedeutet zum Beispiel: Schulbegleitung, Assistenzen zum Vorlesen.
- **Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.** Das bedeutet zum Beispiel: Hilfsmittel für den Arbeitsplatz, Assistenzen.
- **Leistungen zur medizinischen Rehabilitation.** Das bedeutet zum Beispiel: Frühförderung, Psychotherapie, Medikamente, Verbandsmittel.

Der Verfahrenslotse / Die Verfahrenslotsin

Verfahrenslotsen sind Personen, die zu Eingliederungshilfen beraten. Sie unterstützen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 27 Jahre), die eine körperliche, geistige oder seelische Behinderung haben oder bald bekommen könnten. Sie unterstützen auch ihre Eltern oder die Erwachsenen, die für sie verantwortlich sind.

Verfahrenslotsen beraten unabhängig und im Interesse der Leistungsberechtigten.

Verfahrenslotsen helfen bei allen Fragen rund um die Eingliederungshilfe:

- Sie erklären, welche Hilfen es gibt und wie man sie bekommen kann.
- Sie helfen beim Ausfüllen von Formularen oder Schreiben von Anträgen.
- Sie stellen Kontakt zu den richtigen Stellen her und verbinden mit passenden Ansprechstellen.
- Sie begleiten auf Wunsch zu Gesprächen bei Behörden und Einrichtungen.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Weitere Informationen finden Sie hier:  [Verfahrenslotsen](#)

Verfahrenslotsin Landkreis München

 Frau Iris Hille-Lüke

 [089/6221-5065](tel:08962215065)

 [@Hillel@lra-m.bayern.de](mailto:Hillel@lra-m.bayern.de)

 [Verfahrenslotsin Landkreis München](#)

Suche nach Angehörigen und Familienzusammenführung

Suche nach Vermissten

Sie haben infolge eines bewaffneten Konfliktes, einer Katastrophe oder eines größeren Schadensereignisses den Kontakt zu einem Familienmitglied verloren? Der Suchdienst des Deutschen Roten Kreuzes (kurz: DRK) hilft bei Suchanfragen von Flüchtlingen und Migranten, die den Kontakt zu ihren Angehörigen verloren haben. Auch das Internationale Komitee vom Roten Kreuz sowie die Suchdienste anderer Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften werden bei der Suche hinzugezogen.

Auf  www.tracetheface.org finden Sie Fotos von Menschen, die ebenfalls ihre Angehörigen suchen. Dort kann auch Ihr Bild veröffentlicht werden, wenn Sie dies wünschen.

Familienzusammenführung

Wenn Sie im Anschluss an die internationale Suche den Wunsch nach einer Familienzusammenführung in Deutschland haben, berät der DRK-Suchdienst zu den rechtlichen Voraussetzungen und unterstützt Sie im Visumverfahren.

Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München Suchdienst

 Thalkirchnerstr. 106, 80337 München

 [089 / 890 83 60 14](tel:089890836014)

 [Ansprechpartner:in Suchdienst](#)