

Съдържание

Здравеопазване	3
Спешни случаи - SOS	3
Номера за спешни случаи	3
Спешни медицински услуги	3
Защита от насилие	8
Педиатрични спешни услуги	9
Медицинска дежурна служба	10
Спешни отделения на клиниките	11
Допълнителни услуги на повикване	12
Остра помощ за лечение на наркомании и пристрастяване	13
Спешни номера на зъболекари	14
Помощ за жени нарушители и освободени от затвора	14
Помощ при травма	15
JADWIGA - Помощ при трафик на хора (принудителна проституция, принудителна просия, трудова експлоатация) или принудителен брак	16
Германската здравна система, здравно осигуряване	17
Електронното досие на пациента (ePA)	18
Превенция, хигиена, имунизация	20
Посещение при лекар	21
Помощ за жертви на насилие и злоупотреба	22
Desert Rose - Помощ при принудителен брак и/или FGM-C	22
Консултативен център за момичета и млади жени	22
Консултиране и травма терапия за жени	23
Консултация за момчета* и млади мъже*	24
Разследващ център за жертви на домашно насилие	25
HEROES – Срещу потисничеството в името на честта	25
SOLWODI - Консултативен център за жени в нужда	26
Здравно консултиране за хора в места за настаняване	27
Здравни грижи за лица без здравна осигуровка	28
Open.med (Лекарите на света)	28
Услуга за облекчаване на Malteser	30
Център за клиринг на здравето	31
Pill & Co - съвети и финансова подкрепа за контрацепция	32
Здравни срещи	32
Гинекологична консултация за жени без здравна осигуровка	34
Услуги за домашни грижи за болни деца ("Zu Hause Gesund Werden")	35
Медикаменти и аптеки	36
Обща информация	36
Евтими лекарства - Помощ за лекарства	36
Психично здраве и травми	36
Психологическа услуга за хора с миграционен произход	36
Психотерапия и социално консултиране за хора с бежански опит	37
Консултации за психично здраве	39
Консултации при кризи и превенция на самоубийствата	40
Мюнхенски алианс срещу депресията e. V.	41
ANAD e. V. Център за грижи за хранителни разстройства	42
Специализирана амбулаторна клиника за хранителни разстройства и мускулна зависимост	42

Психосоциален консултативен център за онкологични заболявания в Мюнхен към Баварското дружество за борба с рака е. V.	43
Помощ при травма	44
Женско здраве	45
Женска група за самопомощ при рак Мюнхен	45
Рак на гърдата в Германия е. V.	45
Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност	46
Контрацепция - консултации и финансова помощ	47
Увреждане	48
Подкрепа и консултации за хора с увреждания	48
Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност	48
Образование	49
Семейно планиране, контрацепция и консултиране по въпросите на сексуалността	49
Поемане на разходите за контрацепция	50
Болести, предавани по полов път (БПП)	51
Център за консултиране за полово предавани инфекции (ХИВ и други полово предавани инфекции)	51
Центрове за психосоциално консултиране по въпросите на СПИН	52
Пристрастяване - алкохол, медикаменти, хазарт и дрога	54
Консултации за пристрастяване в град Мюнхен	54
Консултантски центрове за пристрастяване Condrobs	54
Blaues Kreuz München e. V. - Помощ за зависими	55
Консултативен център за застрашени от пристрастяване и зависими	56
Анонимни алкохолици	57
Център за взаимопомощ	57

Здравеопазване

Спешни случаи - SOS

Номера за спешни случаи

Спешно повикване

☎ Полиция: **110**

☎ Пожарна, спасителна служба: **112**

☎ Бърза помощ, спешен лекар: **112**

Номерата за спешни повиквания на мобилните телефони винаги работят, дори и с предплатена карта без кредит/пари!

Спешният номер може да се набира само в реални спешни ситуации. Злоупотребата се наказва с лишаване от свобода до две години съгласно § 145, ал. 1, т. 1 от StGB.

Важна информация за спешно повикване на телефон 112

- **Кой** се обажда (вашето име)?
- **Къде** се е случило нещо (адрес)?
- **Какво** се е случило?
- Колкoсa ранените или болните хора?
- **Какви** са заболяванията или нараняванията?
- **Изчакайте за** допълнителни въпроси!

Запазете спокойствие. Говорете бавно и ясно, за да бъдете по-добре разбрани. Не прекратявайте разговора. Центърът за спешни повиквания или полицията ще прекратят разговора, когато бъде предадена цялата важна информация.

Спешни медицински услуги

Спешни медицински услуги

Спасителна служба в случай на опасност за живота

☎ **112**

Номерът за спешна помощ може да се набира само в спешни случаи. Злоупотребата с него може да доведе до две години затвор.

Медицинска служба на повикване

☎ **116117**

Безплатна гореща телефонна линия за заболявания, които не са животозастрашаващи.
Амбулаторна медицинска помощ е достъпна извън работното време.
Ще ви свържем със службата на повикване във вашия район.

 Понеделник 18:00 ч. - вторник 08:00 ч.

 Вторник 18:00 ч. - сряда 08:00 ч.

 Сряда 13:00 ч. - четвъртък 08:00 ч.

 Четвъртък 18:00 ч. - петък 08:00 ч.

 Петък 13:00 - понеделник 08:00

Вечерта преди официален празник от 18:00 ч. до 08:00 ч. на следващия работен ден
(също и на Сирни Заговезни, 24 и 31 декември)

Спешни отделения на клиниките

Chirurgische Klinik und Poliklinik - Център на града

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089440052611)

 24 h

Klinikum Bogenhausen

Präklinik - Interdisziplinäre Notaufnahme

Englschalkinger Straße 77

81925 München

 [089/92702151](tel:08992702151)

 24 h

Klinikum Harlaching

Notfallversorgung für Erwachsene

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62106666](tel:08962106666)

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA) - Chirurgie

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67942558](tel:08967942558)

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

Вътрешно спешно отделение - вътрешни болести (отделение 12)

 [089/67942572](tel:08967942572)

 Klinikum Schwabing 24 часа в денонощието

Kölner Platz 1

80804 München

Къща 5, партерен етаж

Достъп през врата 1 (Isoldenstraße)

 Централно спешно отделение: [089/30680](tel:08930680) Централно спешно отделение - хирургия: [089/30682600](tel:08930682600) Централно спешно отделение - вътрешни болести: [089/30682210](tel:08930682210) **Klinikum Dritter Orden**

Спешно отделение

Menzinger Straße 44

80638 München

 [089/17951450](tel:08917951450)

Допълнителни услуги на повикване**Спешно повикване за отравяния** [089/19240](tel:08919240) 24 часа в денонощието**Спешен телефон за глухи**

(текстови телефон)

 [089/19294](tel:08919294)**Спешен факс за глухи**

112

 Klinikum Schwabing - Практика на повикване

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:08933040302) От понеделник до петък 19:00 - 22:00 ч. В събота, неделя и на официални празници от 09:00 до 19:00 ч. **Bereitschaftspraxis Elisenhof** - Спешна помощ

Медицинска дежурна служба на общопрактикуващите лекари в Мюнхен

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) В понеделник, вторник и четвъртък от 19:00 до 23:00 ч. В сряда и петък 14:00 - 23:00 ч. В събота, неделя и на официални празници от 08:00 до 23:00 ч. **KVB München Süd**

Ärztliche Bereitschaftspraxis

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

 [089/74879999](tel:08974879999) В сряда и петък 18:00 - 20:00 ч.

 В събота, неделя и на официални празници 09:00 - 20:00 ч.

Krankenhaus Neuperlach

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 От понеделник до четвъртък 19:00 - 21:00 ч.

 В петък от 17:00 до 21:00 ч.

 В събота, неделя и на официални празници от 09:00 до 21:00 ч.

 На 24 и 31 декември 09:00 - 16:00 ч.

Klinikum Pasing

Медицинска практика на повикване Мюнхен Запад

Steinerweg 5

81241 München

 [089/88922607](tel:08988922607), [089/88922608](tel:08988922608)

 В сряда и петък 16:00 - 20:00 ч.

 В събота, неделя и на официални празници 09:00 - 17:00 ч.

Незабавна помощ при психични кризи и спешни психиатрични състояния

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 повече от 120 езика. Списъкът с наличните езици можете да намерите [тук](#).

 Всеки ден от 09:00 до 24:00 ч.

Обаждането е безплатно.

Остра помощ при употреба на наркотици и пристрастяване

Гореща телефонна линия за хора, изложени на риск от пристрастяване - TAL 19 e.V.

Гореща линия за зависимости

 [089/282822](tel:089282822)

 24 часа в денонощието

Консултации по въпросите на зависимостите в град Мюнхен

Здравен отдел

Консултативен център

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)

 [@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:suchtberatung.gsr@muenchen.de)

 В понеделник, вторник, четвъртък и петък от 09:00 до 12:00 ч.

 От понеделник до четвъртък 13:00 - 17:00 ч.

 В петък 13:00 - 15:00 ч.

Отворено работно време за консултации без предварително записване:

 Във вторник 15:00 - 17:00 ч.

 В петък от 10:00 до 12:00 ч.

Спешна помощ в областта на наркотиците L43 München - Prop e. V.

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:089/54908630) 24 часа в денонощието

Номера за спешна помощ при зъболекар**Насочване към отворена дежурна практика**

Услуга за оповестяване

 [089/7233093](tel:089/7233093) 24 часа в денонощието**Препращане към открита дежурна практика, всички здравноосигурителни дружества** [089/30005515](tel:089/30005515)**Търсене на местонахождението на стоматологичната спешна помощ** [Онлайн търсене](#)

Педиатрична спешна помощ

Съществува отделна спешна помощ за деца и новородени. Телефонният номер е същият като на спешните служби:

 **Педиатрична спешна помощ:** [112](tel:112) **Спешен лекар за новородени:** [112](tel:112) **[Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)**

Спешна помощ в центъра на Мюнхен (на централната гара)

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) В понеделник, вторник и четвъртък от 19:00 до 23:00 ч. В сряда 14:00 - 23:00 ч. и петък 14:00 - 23:00 ч. В събота, неделя и на официални празници от 08:00 до 23:00 ч. **[Klinikum Dritter Orden](#)**

Педиатрична клиника - спешно отделение

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

 [089/17951187](tel:089/17951187) **[Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)**

Спешно отделение

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089/440052811) От понеделник до петък 09:00 - 16:00 ч.

[Болница с педиатрично отделение Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 В събота, неделя и на официални празници 09:00 - 20:00 ч.

Спешни случаи се разглеждат и през останалата част от деня.

[Klinikum Schwabing](#)

Спешно отделение по детска и юношеска медицина

Kölner Platz 1

80804 München

Достъп: Parzivalstraße 16

 [089/30682589](tel:08930682589)

 24 часа в денонощието

Ние внимателно проверихме информацията на тази страница. Въпреки това не можем да гарантираме, че информацията е вярна.

Защита от насилие

Защита от насилие

Жени и момичета в нужда

Линия за помощ "Насилие над жени"

Безплатна и анонимна консултантска услуга по телефон, чат или електронна поща за жени, които преживяват или са преживявали насилие.

 Консултации на 18 различни езика и на жестомимичен език

 [Научете повече](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h

Приюти за жени - анонимно настаняване

В Мюнхен има няколко женски приюта за жени, пострадали от насилие от страна на интимния партньор. Жените и техните деца могат да намерят защита там. Освен това те получават консултации и подкрепа, за да преодолеят ситуацията. Те могат да останат там толкова дълго, колкото се нуждаят от закрила и интензивно, специализирано консултиране.

За кого е предназначена: За жени и техните деца, които търсят сигурно място поради домашно насилие.

За да се гарантира анонимността, адресите на приютите за жени не се публикуват. Възможно е да се свържете с тях по телефона:

- Приют за жени на Frauenhilfe München gGmbH
 [089/354830](tel:089354830)
 www.frauenhilfe-muenchen.de
- Приют за жени на Frauen helfen Frauen e. V.
 [089/645169](tel:089645169)

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
помощ, жилище, безопасност, брак

Деца и младежи в нужда

Линия за помощ за деца и младежи на Германската асоциация за закрила на детето

Консултации и подкрепа за деца и младежи с въпроси и проблеми от всякакъв характер, при желание анонимно.

 [Научете повече / Онлайн консултиране](#)

 [0800/1110333](tel:08001110333) (безплатно)

"Млади хора съветват млади хора"

 От понеделник до петък от 14:00 до 20:00 ч.

Събота 14:00 - 20:00 ч.

Допълнителни контакти за спешни случаи и центрове за консултации можете да намерите тук: "" [Процедура за предоставяне на убежище - консултиране и помощ](#); "" [Консултиране и помощ / Интеграция](#); "" [Консултиране и помощ / Общо](#)

Педиатрични спешни услуги

Педиатрични спешни услуги

Съществува отделна спешна помощ за деца и новородени. Номерът за спешна помощ е същият като за другите спешни случаи:

 **Спешен лекар за деца:** [112](tel:112)

 **Спешен лекар за новородени:** [112](tel:112)

Спешните кабинети трябва да се посещават само ако наистина е налице остра спешна ситуация. Например в случай на "сериозно и животозастрашаващо заболяване" или злополука.

Ако има заболяване, но не е налице остра спешност и редовните лекарски кабинети са затворени, свържете се с дежурната медицинска служба. Тази служба предоставя медицински грижи извън обичайното работно време на лекарските кабинети. Например през нощта, през почивните дни и на официални празници. Те ще ви кажат къде можете да заведете детето си или дали лекар ще дойде в дома ви.

 [116117](tel:116117)

** [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)**

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Понеделник 19:00 - 23:00 ч.

Вторник 19:00 - 23:00 ч.

Сряда 14:00 - 23:00 ч.

Четвъртък 19:00 - 23:00 ч.

Петък 14:00 - 23:00 ч.

Събота, неделя, официален празник 08:00 - 23:00 ч.

Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717) Практика на повикване:

Събота, неделя, официален празник 09:00 - 20:00 ч.

Амбулатория за спешни случаи: 24 ч.

Klinikum Schwabing

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Technischen Universität München

Kölner Platz 1 (Zugang: Parzivalstraße 16)

80804 München

 [089/30682589](tel:08930682589) Дежурство:

Събота, неделя, официален празник 09:00 - 20:00 ч.

Амбулатория за спешни случаи: 24 ч.

** [Klinikum Dritter Orden](#)**

Kinderklinik

Notaufnahme

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

 [089/17951187](tel:08917951187) 24 h** [Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)**

Notaufnahme

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811) 24 h**Медицинска дежурна служба****Медицинска дежурна служба****Медицинска помощ през нощта, в почивните дни и на официални празници** [116117](tel:116117)

Телефонният номер е валиден за цяла Германия. Това е гореща телефонна линия за незастрашаващи живота заболявания и амбулаторна медицинска помощ в извънработно време. Можем да ви помогнем да намерите лекарски кабинет в близост до вас, който е отворен. Или можем да ви окажем подкрепа, ако имате нужда от лекар, който да дойде в дома ви.

 Понеделник 18:00 ч. - вторник 08:00 ч.

 Вторник 18:00 ч. - сряда 08:00 ч.

 Сряда 13:00 ч. - четвъртък 08:00 ч.

 Четвъртък 18:00 ч. - петък 08:00 ч.

 Петък 13:00 - понеделник 08:00

 Вечерта преди официален празник от 18:00 ч. до 08:00 ч. на следващия работен ден (включително Сирни Заговезни, 24 и 31 декември)

Услугата е безплатна.

 [Уебсайт](#)

Спешни отделения на клиниките

Спешни отделения в болниците

Спешните отделения в болниците работят денонощно. В тях се оказва помощ на хора, които имат сериозно и животозастрашаващо заболяване или са претърпели злополука. Например

- Инсулт
- сърдечен удар
- Наранявания в резултат на злополука
- Наранявания на главата
- Отравяне

Във всички останали случаи отговорност носят [лекарските кабинети](#) или [дежурните служби](#).

Ако сте много зле, изпитвате силни болки или сте ранени и не можете да се движите, обадете се на бърза помощ/спешен лекар:  [112](#)

[Chirurgische Klinik und Poliklinik](#)

 Ziemssenstraße 5, 80336 München

 [089/440031100](#)

 24 h

[Campus Großhadern](#)

 Marchioninistraße 15, 81377 München

 [089/440044800](#)

 info.notaufnahme.grosshadern@med.uni-muenchen.de

 24 h

[Klinikum Bogenhausen](#)

 Engelschalkinger Straße 77, 81925 München

 [089/92702151](tel:089/92702151)

 24 h

 [Klinikum Harlaching](#)

 Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

 [089/62106666](tel:089/62106666)

 [Klinikum Neuperlach](#)

 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

 [089/67942558](tel:089/67942558) (Хирургия)

 [089/67942572](tel:089/67942572) (вътрешни болести)

 [Klinikum Schwabing](#)

 Kölner Platz 1, 80804 München

Къща 5, партерен етаж

Пътища през: Tor 1, Isoldenstraße

 [089/30680](tel:089/30680) (телефонна централа)

 [089/30682600](tel:089/30682600) (Хирургия)

 [089/30682210](tel:089/30682210) (вътрешни болести)

 24 h

 [Klinikum Dritter Orden](#)

 Menzinger Straße 44, 80638 München

 [089/17951450](tel:089/17951450)

 info@dritter-orden.de

Допълнителни услуги на повикване

Допълнителни услуги на повикване

Център за контрол на отравянията в Мюнхен

 [089/19240](tel:089/19240)

 24 h

Телефон за спешни повиквания за глухи

(текстови телефон)

 [089/19294](tel:089/19294)

Спешен факс за глухи

 112

[Болница в Швабинг](#) - дежурна практика

Kölner Platz 1

80804 Мюнхен

 [089/33040302](tel:089/33040302)

 От понеделник до петък 19:00 - 22:00 ч.

Събота, неделя, официален празник 9:00 - 19:00 ч.

[Практика на повикване Elisenhof](#)

Медицинска дежурна служба на общопрактикуващите лекари в Мюнхен

Prielmayerstraße 3

80335 Мюнхен

116117

Понеделник 19:00 - 23:00 ч.

Вторник 19:00 - 23:00 ч.

Сряда 14:00 - 23:00 ч.

Четвъртък 19:00 - 23:00 ч.

Петък 14:00 - 23:00 ч.

Събота, неделя, официален празник 08:00 - 23:00 ч.

KVB Мюнхен Юг

Медицинска дежурна практика

Улица Boschetsrieder 72

81379 Мюнхен

089/74879999

Сряда и петък 18:00 - 20:00 ч.

Събота, неделя, официален празник 09:00 - 20:00 ч.

Болница Нойперлах

Практика на повикване Мюнхен Югоизток

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 Мюнхен

089/67339933

От понеделник до четвъртък 19:00 - 21:00 ч.

Петък 17:00 - 21:00 ч.

Събота, неделя, официални празници 09:00 - 21:00 ч.

24 и 31 декември 09:00 - 16:00 ч.

Болница Пасинг

Медицинска дежурна практика Мюнхен Запад

Steinerweg 5

81241 Мюнхен

089/88922607, 089/88922608

Сряда, петък 16:00 - 20:00 ч.

Събота, неделя, официален празник 09:00 - 17:00 ч.

Остра помощ за лечение на наркомании и пристрастяване**Консултации за спешни случаи на наркотици и пристрастяване**

Консултациите са анонимни и безплатни.

Гореща телефонна линия за хора в риск от пристрастяване - TAL 19 е. V.

Гореща телефонна линия за рискове от пристрастяване

089/282822

24 h

**Служба за спешна помощ в областта на наркотиците L43 Мюнхен - Prop е. V.
(с център за спешна помощ за преспиване)**

Landwehrstraße 43

80336 München

089/54908630

Уебсайт

24 h

Консултативен център по въпросите на зависимостите в град Мюнхен

Здравен отдел

Консултативен център

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 **уебсайт**

 Понеделник, вторник, четвъртък: 09.00 - 12.00 ч. и 13.00 - 17.00 ч.

 Сряда: 13.00 - 17.00 ч.

 Петък: 09.00 - 12.00 ч. и 13.00 - 15.00 ч.

 **089/23347200**

 **@suchtberatung.gsr@muenchen.de**

 Преводачи са на разположение след предварителна уговорка.

Спешни номера на зъболекари

Спешни номера на зъболекари

Имате зъбобол? Тогава се обърнете към зъболекарски кабинет.

Повечето зъболекари са затворени през уикендите и на официални празници. Ако неочаквано получите силна болка в тези дни, можете да се обърнете към стоматологична служба за спешна помощ. Това е за много спешни случаи:

На този телефонен номер можете да се свържете със спешна помощ денонощно:

 **089/30005515**

 24 h

През почивните дни, официалните празници и мостовите дни можете да намерите отворена практика близо до вас тук. Въведете пощенския си код в полето за търсене:

 **Онлайн търсене**

Помощ за жени нарушители и освободени от затвора

Помощ за жени, извършили престъпление и освободени от затвора

Получавали ли сте глоба? Не сте в състояние да я платите? Трябва ли да полагате общественополезен труд като част от пробационна заповед? Имате ли заповед за арест? Предстои ли ви скоро да влезете в затвора?

Можем да ви посъветваме и подкрепим.

За кого е предназначена: За жени на възраст над 21 години,

- които са осъдени на глоба
- които трябва да изпълняват трудови задължения като част от пробационна заповед
- които са осъдени на лишаване от свобода

Консултации и подкрепа

- за глоби (полагане на общественополезен труд и управление на парите)
- преди присъдата за лишаване от свобода
- в затвора в Мюнхен и в затвора в Айхах (по искане на лишената от свобода жена)
- след освобождаване от затвора

Моля, свържете се с нас своевременно! Колкото по-рано се обърнете, толкова по-добре ще можем да ви помогнем!

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) е специализирано женско сдружение в рамките на Католическата църква. SkF предоставя консултации и подкрепа независимо от религиозната принадлежност или националността. Ние предлагаме консултиране от жена на жена в защитена среда.

☎ На разположение са преводачи за английски, български и руски език.

Децата могат да бъдат водени със себе си.

Услугата е безплатна.

Онлайн консултиране за роднини и приятели е достъпно чрез следния линк:

🌐 <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineber...>

Клирингов център за настаняване в нестопанска дейност и управление на пари:

☎ [089/55981249](tel:08955981249)

@ p.schmalenbach@skf-muenchen.de

🕒 8:00 - 17:00

Консултации преди, по време на и след изтърпяване на наказание лишаване от свобода:

☎ [089/559810](tel:089559810)

@ straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

🕒 8:00 - 17:00

До сградите и помещенията има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.

📍 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

🌐 <https://www.skf-muenchen.de/>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
предлага жени, задържане, присъда**

Помощ при травма

Помощ при травма

Бягството и миграцията поради война и разселване поставят хората в непоносими ситуации. Много от тях страдат от последиците до края на живота си. Въпреки това

по-голямата част от травмираните хора получават терапевтична помощ едва на късен етап. Именно тук е мястото на нашата помощ при травми. Подкрепяме ви да се научите да живеете с последиците от травмата.

Нашата помощ при травма се основава на лесни за разбиране упражнения с тялото и прости когнитивни методи за укрепване на вашите ресурси.

🧠 Повече информация и регистрация можете да намерите на нашия [вебсайт](#), разгледайте го!

1. Познавате ли някого или сами се нуждаете от помощ след травма? 🧠 Свържете се с нас [тук](#).
2. Ние ще намерим за вас подходящ първи помощник при травма във възможно най-кратък срок. Също и на родния ви език.
3. Първият помощник ще се свърже с вас лично или онлайн. Целта е да се намалят индивидуалните симптоми и да се подобри психологическата устойчивост.

За кого е предназначен: За граждани на трети страни, бежанци или лица със субсидиарна закрила или разрешение.

Програмата е безплатна.

🗣️ На разположение са преводачи за арабски, фарси, френски, английски, руски, украински и урду.

Децата могат да бъдат водени със себе си.

Задачите се провеждат в нашия офис, във вашия дом или онлайн. До сградите и стаите има достъп без бариери.

Ringseisstraße 11a
80337 München

☎️ [089/55871688](tel:08955871688)

✉️ @traumahilfe@arrivalaid.org

🕒 От понеделник до петък от 09:00 до 16:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Първа помощ, помощ при травма, обучение по травма, психологическа помощ, психологическа подкрепа, бягство, травмиране, доброволчество

JADWIGA - Помощ при трафик на хора (принудителна проституция, принудителна просия, трудова експлоатация) или принудителен брак

Специализиран център за консултиране JADWIGA

Подкрепяме жени

- които са принудени да работят като проститутки.
- които са принудени да крадат, да продават наркотици или да мамят.
- които не получават заплащане за работата си.
- които са принудени да просят.
- които са принудени да се омъжат.
- които са засегнати от незаконно осиновяване.

- които са принудени да станат сурогатни майки.

Предоставяме консултации и помощ в кризисна ситуация. Възможно е също така да ви намерим защитено жилище или да ви помогнем, ако искате да се върнете в родната си страна.

Можем също така да дойдем при вас. Можем да ви посетим и в затвора.

■ Албански, арабски, български, английски, румънски, унгарски, френски и украински

За кого е предназначен: За жени и момичета от всички националности.

Програмата е безплатна.

Могат да бъдат доведени и деца.

■ Schwanthalerstr. 79, 80336 München

■ [089/38534455](tel:08938534455)

■ muenchen@jadwiga-online.de

■ 9:00 - 15:00

■ [Уебсайт](#)

Германската здравна система, здравно осигуряване

Германската здравна система

В Германия много институции са част от системата на здравеопазването. Има три области:

1. Лекарски кабинети и аптеки: те предоставят амбулаторни медицински грижи. "Амбулаторна" означава, че след лечението можете отново да се приберете у дома.
2. Спешна медицинска помощ в болници при спешни случаи и болнична медицинска помощ. "Стационарна" означава, че оставате в болница за лечение.
3. Защита на здравето: защита от инфекции и превантивни услуги. "Профилактика" означава: услуги, които поддържат здравето ви и ви помагат да избегнете заболяване.

Амбулаторните и болничните грижи помагат на болните хора. Вие сами можете да решите при кой лекар или в кое лечебно заведение да отидете. Това се нарича свобода на избора.

Здравно осигуряване

В Германия е задължително да имате здравна застраховка. Веднага след като получите разрешение за пребиваване, трябва да се регистрирате в здравноосигурителна компания. След това ще получите застрахователна карта, която можете да използвате за достъп до медицински услуги в цяла Германия. В този случай имате право на същите услуги като всички жители на Германия.

 ["Здраве за всички"](#) предоставя информация на 15 езика по следните теми

- Законово и частно здравно осигуряване

- Медицински грижи
- Електронна здравна карта
- Посещение при лекар, задължение за поверителност
- спешни случаи
- Профилактика и ранно откриване на болести
- Застраховка за дългосрочни грижи

Допълнителна информация на други езици можете да намерите на  [Миграция и здраве](#).

Добре е да знаете

Болниците лекуват спешни случаи. Това означава, когато хората са сериозно болни или имат животозастрашаващи наранявания. За леки наранявания или заболявания можете да отидете в [лекарски кабинет](#). Там ще получите добра помощ.

Може да имате нужда от лекар и през нощта или през уикенда. Но това невинаги е спешен случай. Тогава можете да се обърнете към [дежурната медицинска служба](#).

Ако ви боли зъб, можете да отидете в стоматологичен кабинет. През почивните дни има [спешна стоматологична служба](#).

Тук можете да намерите информация за [аптеките](#) и за това кои от тях работят през нощта или през почивните дни.

При спешен случай

Вие или някой ваш близък страдате от животозастрашаващо нараняване? Или има друга спешна медицинска помощ? Тогава се обадете на службата за спасяване и спешна помощ:

 [112](#)

Електронното досие на пациента (ePA)

Електронното досие на пациента (ePA)

Електронното досие на пациента ще бъде въведено в Германия на 15 януари 2025 г. Това означава, че за всяко лице със задължително здравно осигуряване ще бъде създадено цифрово досие. Ако не е подадено възражение, няма да бъде създадено досие.

Задължително ли е да се използва досието?

Не, използването е доброволно. Преди да подадете възражение, трябва да се запознаете с предимствата и недостатъците на такова досие.

Какво се съдържа във файла?

В досието се съхраняват важни здравни данни за дадено лице. Например находки, лекарски писма, диагнози, мерки за лечение и лекарства. Всеки път, когато посещавате лекарски кабинет или болница, досието съдържа информация за вашето здраве, какви

прегледите сте имали или какви лекарства приемате.

Важно: По всяко време можете сами да решите кои данни се съхраняват и кои данни се ограничават, скриват или изтриват.

Кой освен мен може да види какво има в моето досие?

Достъп до данните имат само лекуващите ви лекари. При прочитане на здравната карта данните ви могат да бъдат преглеждани за максимум 90 дни.

Здравноосигурителното дружество няма достъп до данните.

Важно: По всяко време можете сами да решите кой може да разглежда данните и за кого да бъде блокиран достъпът или разрешението за четене.

(ePA)Какви са предимствата на електронното досие на пациента ?

- По-голяма сигурност и точност при предписване на лекарства, тъй като лекарите имат по-точна представа за текущото ви състояние на лечение.
- По-лесна комуникация между лекарските кабинети, болниците и други медицински заведения.
- Данните не могат да бъдат изгубени или повредени.
- По-лесна комуникация между пациента и лекаря в случай на езикови бариери.

Как мога да преглеждам и управлявам досието си?

Можете да преглеждате и управлявате досието си с помощта на приложение от вашия здравноосигурителен доставчик. Данните за достъп ще получите от вашата здравноосигурителна компания.

☛ Системата, която можете да използвате, за да управлявате данните си и правата за достъп, е на немски език.

Какво мога да направя, ако не желая да бъде създадено досие за мен?

Можете да възразите срещу създаването на вашето досие. За осигурените лица, които не са в състояние сами да възразят, това може да бъде направено от техния законен представител. Попитайте вашето здравноосигурително дружество как можете да подадете възражението си.

Важно: Не съществуват фиксирани крайни срокове. Възражение може да бъде направено по всяко време, дори със задна дата, дори ако досието вече е било използвано. В този случай то ще бъде затворено и достъпът до него ще бъде трайно деактивиран.

Повече информация:

🌐 [Уебсайт на Федералното министерство на здравеопазването](#)

🌐 [Уебсайт на Националното сдружение на лекарите от задължителното здравно осигуряване](#)

Имам въпрос:

 [Health Shop Munich e.V.](#)

 [089/772565](#)

 [@mail@gl-m.de](#)

Консултациите са безплатни.

Превенция, хигиена, имунизация

Превенция, хигиена, имунизация

Прегледи за превенция и ранно откриване

Много заболявания и увреждания могат да бъдат излекувани или лекувани, ако се разпознаят рано. Вашата здравна застраховка ще заплати необходимите прегледи. Здравни проблеми или рискови фактори също могат да бъдат идентифицирани на ранен етап. Кой преглед е важен за вас, зависи най-вече от възрастта и пола ви.

 По-подробна информация за прегледите можете да намерите в брошурата "[Здраве за всички](#)" или на уебсайта на [Федералното министерство на здравеопазването](#). Можете също така да попитате Вашия здравноосигурителен доставчик кои прегледи са задължителни.

Хигиена

Добрата хигиена ви помага да избегнете да се разболеете сами. Честото миене на ръцете е също толкова важно, колкото и хигиената на чистата тоалетна.

 [Съвети за хигиена](#) можете да намерите на уебсайта на Федералния център за здравно образование на адрес .

Защита от ваксинации

Всеки ден влизаме в контакт с вируси, бактерии или гъбички. Този контакт може да доведе до заболяване, но не е задължително. Организмът често може да се справи сам с вирусите, бактериите или гъбичките.

Инфекциозните заболявания могат да се предават от човек на човек или, при определени обстоятелства, от храна или предмети. Някои болести се предават от животни на хора.

За да **се предпазите от някои инфекциозни заболявания**, можете да се ваксинирате, например срещу грип, паротит, варицела, морбили или рубеола. Вашият семеен лекар може най-добре да ви посъветва кои ваксинации имат смисъл за вас. Някои ваксинации трябва да се повторят след определен период от време, за да се гарантира, че имунизационната защита не се губи.

 [www.impfen-info.de](#)

 Актуалните препоръки за ваксинация от Института "Роберт Кох" са достъпни на 20 езика в [Impfkalender](#).

Посещение при лекар

Посещение при лекар

Общопрактикуващ лекар - Лекар-специалист

Ако сте болни, можете да отидете при семейния лекар. Сами можете да решите кой лекарски кабинет бихте искали да посетите.

Общопрактикуващите лекари обикновено са отворени през целия ден в понеделник, вторник и четвъртък. Практиката може да е затворена в сряда и петък следобед.

Работното време се определя от самите общопрактикуващи лекари. Следователно трябва да си запишете час, ако имате нужда от помощ от общопрактикуващ лекар.

Общопрактикуващите лекари са първата точка за контакт в случай на заболяване. Те извършват важни прегледи и вземат решение за необходимите лекарства. Те могат също така да определят дали е необходим специализиран преглед.

Ако е необходимо, ще бъдете насочени към специализирана практика. Там могат да бъдат извършени по-специализирани прегледи.

Къде мога да намеря лекар, който говори моя език?

Национален указател на лекарите и психотерапевтите можете да намерите тук: 

<https://arztsuche.116117.de/#>

Можете да въведете Вашия пощенски код и да кликнете върху "Търсене". Като кликнете върху бутона "Допълнителни критерии за търсене", можете да изберете желан език в рубриката "Чужди езици".

Педиатър

Деца обикновено се преглеждат от педиатри. Редовните профилактични прегледи и имунизации са важни за здравето на всяко дете. Профилактичните прегледи, които са предписани и задължителни по закон в Бавария, се наричат "U-Untersuchungen". Те се провеждат в определено време и са безплатни. Моля, попитайте педиатъра за "[U прегледите](#)".

Гинеколог (гинекология)

Важно е жените да се преглеждат редовно от гинеколог. Това позволява заболяванията да бъдат разпознати навреме. Там можете да обсъдите и темата за контрацепцията.

Зъболекар

Ако ви боли зъб, отидете на зъболекар. Можете да изберете при кой зъболекар да отидете.

Информация за здравни грижи чрез здравноосигурителната каса

Когато посещавате лекар, представете здравноосигурителната си карта. С тази карта повечето прегледи са безплатни за вас. За някои прегледи ще трябва да платите сами. За терапии (напр. физиотерапия) и помощни средства (напр. превръзки) ще трябва да заплатите част от тях сами. Хората с ниски доходи могат да кандидатстват, за да не им се налага да плащат това съфинансиране. Попитайте здравната си застрахователна компания за подробности.

Разходите за стоматологично лечение се покриват от здравната ви застраховка. Ако се налага подновяване или смяна на зъб, ще трябва да заплатите част от разходите сами.

Разходите за болнично лечение също се покриват от здравната застраховка. Въпреки това ще трябва да заплатите между 10 и 50 евро за всеки ден в болницата. Хората с ниски доходи също могат да бъдат освободени от тази такса.

Помощ за жертви на насилие и злоупотреба

Desert Rose - Помощ при принудителен брак и/или FGM-C

Wüstenrose - Помощ при принудителни бракове и/или FGM-C

Ние съветваме момичета, момчета, жени и мъже, които са засегнати или заплашени от принудителен брак или насилие в името на "честта". Предоставяме също така консултации на момичета и жени, които са застрашени или засегнати от [FGM-C](#) (женско генитално осакатяване).

Консултациите ни могат да се провеждат по телефона или лично.

Консултациите са безплатни.

🗣️ Говорим немски, английски, сомалийски, суахили и турски език. За всички останали езици можем да организираме лице, което да ви преведе.

📞 Часове за консултации по телефона:

Понеделник 14:00 - 16:00 ч.

Вторник 10:00 - 12:00 ч.

Четвъртък 13:00 - 15:00 ч.

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

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

@wuestenrose@imma.de

☎️ [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

🌐 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

Консултативен център за момичета и млади жени

Консултативен център за момичета и млади жени - IMMA e. V.

Консултативният център на IMMA помага на момичета и млади жени по всички техни въпроси и в различни проблемни ситуации с акцент върху насилието.

[Научете повече](#)

За кого: Момичета и млади жени на възраст до 27 години

 Ако е необходимо, можем да организираме преводач. Моля, уведомете ни предварително какъв език говорите.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Офертата е безплатна.

Моля, запишете се за среща. Понастоящем предлагаме срещи лично, по телефона или чрез видеоконсултация.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

@beratungsstelle@imma.de

 **Отворено консултиране: тук не е необходимо предварително записване**

Вторник 14:00 - 16:00 ч.

 **Свободни места за телефонни консултации: В момента се провеждат консултации по телефона:**

Понеделник 14:00 - 16:00 ч.

Сряда 14:00 - 18:00 ч.

Четвъртък 10:00 - 12:00 ч.

Консултиране и травма терапия за жени

Консултиране и травма терапия за жени на възраст над 17 години, които са преживели сексуално насилие в детството или юношеството

"Wildwasser München" е специализиран център за подкрепа на жени след сексуално насилие и за защита на жени* и момичета* от сексуално насилие (превенция и интервенция).

Жени* и момичета* означава: всички лица, които се идентифицират като жени или момичета.

Тук работят само жени.

Ние ви помагаме по телефона, по електронната поща или когато дойдете при нас.

Не е нужно да ни казвате името си и не е нужно да ни разказвате какви ужасни неща са ви се случили.

- Можете да дойдете при нас за консултация, ако сте преживели сексуално насилие като дете или тийнейджър.
- Ние ще ви подкрепим, за да се почувствате отново по-добре.

- Ще работим с вас, за да открием какво може да ви помогне.
- Ще ви дадем адреси на терапевти, адвокати, лекари ...
- Ще ви помогнем да получите финансова помощ.
- Можете да се подложите на травматерапия при нас, ако имаме свободно място за терапия.
- Подкрепяме ви и ви придружаваме, ако искате да подадете или сте подали наказателна жалба.
- Разясняваме ви вашите права.

[Научете повече](#)

За кого е предназначена: За жени* с и без увреждания на възраст над 17 години.

 При необходимост се предоставят преводачи.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Налице е тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

Моля, запишете се за среща.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:089/60039331)

@beratung@wildwasser-muenchen.de

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
детство, секс, изнасилване, злоупотреба, малтретиране, минало,
психологически стрес, травматизиране

Консултация за момчета* и млади мъже*

KIBS - Център за контакт, информация и съвети за момчета* и млади мъже* в случаи на сексуално и/или домашно насилие

Предлагаме индивидуално консултиране. Можете да изберете дали искате да бъдете консултирани от специалист от женски или мъжки пол. Ако желаете да получите консултация по телефона, е възможно телефонният ви номер да остане анонимен. Предлагаме помощ, ориентирана към травмата и семейството. Съществува и групова програма за момчета*, които са преживели домашно насилие.

 Под този знак се разбира всеки, който се идентифицира като момче или мъж: *

За кого:

- Момчета* и млади мъже* на възраст до 27 години, които са били засегнати от сексуализирано насилие
- Момчета* на възраст над шест години, които са преживели домашно насилие

- Момчета* на възраст под 14 години, които се държат по начин, нарушаващ сексуалните граници
- Родители, роднини, приятели и връстници, други лица, полагащи грижи, и професионалисти

Услугата е безплатна и анонимна при поискване.

 От понеделник до петък от 10:00 до 17:00 ч.

KIBS - Beratung für Jungen und junge Männer

 [Landwehrstraße 34, 80336 München](#)

 [@mail@KIBS.de](mailto:mail@KIBS.de)

 [+49 \(0\) 892317169120](tel:+49(0)892317169120)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/kibs-konta...>

Разследващ център за жертви на домашно насилие

Разследващ център за жертви на домашно насилие

Засегнати ли сте от домашно насилие? Тогава можете да дойдете при нас за безплатна консултация и преглед. Ние осигуряваме доказателства и ги съхраняваме. Документираме нараняванията, така че документацията да може да се използва в съда.

За кого е предназначен: За жертви на всякаква форма на домашно насилие (пълнолетни лица на възраст над 18 години).

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Услугата е безплатна, стига да се използва по описания по-горе начин. Поръчки, които надхвърлят това, като например изготвяне на писмен доклад, токсикологични анализи и други подобни, се заплащат.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität
Nussbaumstraße 26
80336 München

  [89/218073011](tel:+49(0)89218073011) (всеки ден от 08:00 до 17:00 ч.)

 [@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [Уебсайт](#)

 Моля, запишете си час за преглед.

HEROES – Срещу потисничеството в името на честта

HEROES - Срещу потисничеството в името на честта

В проекта HEROES млади мъже на възраст между 15 и 21 години се обучават като мултипликатори за равни права. По време на ежеседмичните обучителни сесии поставяме критично въпроса за потисничеството в името на честта. Сядаме заедно и обсъждаме теми като чест, идентичност, роли на половете, расизъм, предразсъдъци, човешки права и равенство.

Обученията се провеждат в четвъртък от 17:30 до 19:30 ч.

След около девет месеца ставате член на HERO. Като HERO можете да провеждате семинари в училища и младежки центрове заедно с ръководителите на групи. В тези семинари вие доближавате темите до други млади хора, като използвате ролеви игри и дискусии. Участниците предават на другите придобитата от тях информация за размисъл.

[Научете повече](#)

За кого са предназначени: Млади мъже с миграционен произход на възраст между 16 и 23 години с добри познания по немски език (поне ниво B2).

До сградата и стаите има достъп без бариери.

Програмата е безплатна.

На всеки, който организира семинар, ще бъдат изплатени средства за разходи.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

 [089/544247-39/ -40](tel:08954424739)

 heroes@awo-muenchen.de

 Сряда 10:00 - 14:00 ч.

Четвъртък 17:00 - 20:00 ч.

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
момчета, свободно време, доброволчество**

SOLWODI - Консултативен център за жени в нужда

SOLWODI Мюнхен - За жени, пострадали от насилие

Предоставяме консултации и подкрепа, ако сте жертва на насилие. Попаднали сте на правилното място, особено когато става въпрос за трафик на хора и сексуална експлоатация.

Други теми включват насилствени бракове в родната ви страна и генитално осакатяване на жени (FGM/C). Можем да ви помогнем и при други имиграционни, социални или лични проблеми.

Ще ви информираме и посъветваме относно правните ви възможности. Ще ви помогнем да вземете решение и ще ви придружим по пътя към свободен, самостоятелен живот без насилие. Подкрепяме ви в контактите с властите. Ако имате нужда от адвокат, можем да ви свържем с него.

Консултациите ни се предоставят лично, по телефона или по електронна поща.

Консултациите ни са анонимни.

Услугата е безплатна.

🗣️ Немски, английски

🕒 Понеделник, вторник, четвъртък и петък от 10:00 до 14:00 ч. и по предварителна уговорка

SOLWODI München

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

@ muenchen@solwodi.de

☎️ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+49(0)8927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
проституция, насилие срещу жени, сексуално насилие, принудителна
проституция**

Здравно консултиране за хора в места за настаняване

Здравно консултиране за хора в места за настаняване

Живеете в общежитие и имате въпрос относно здравето? Бременни ли сте или току-що сте родили? Детето ви има нужда от нещо?

Ние предлагаме консултации по здравни въпроси. Консултациите се провеждат във вашето жилище.

🗣️ Възможно е да получите подкрепа от преводачи.

🌐 [Научете повече](#)

Услуги по време на бременност и в периода след раждането:

- Семейните акушерки ви съветват относно подготовката за раждането, превенцията и хигиената.
- Семейни акушерки ви консултират относно FGM (генитално осакатяване на жени), ХИВ и хепатит
- Подкрепяме ви при осъществяване на връзка с лекари и родилни клиники

Каква е разликата между акушерка и семейна акушерка?

Акушерката е отговорна за физическия преглед и консултирането. Семейната акушерка предоставя и психосоциална подкрепа. Например, ако се чувствате несигурни, стресирани или претоварени.

Услуги след раждането:

- Семейните акушерки предоставят консултации по следните теми: Кърмене, хранене, грижи, сън, взаимодействие между родителите и детето.
- Контрол на теглото
- Подкрепяме ви при осъществяване на връзка с лекари за деца и юноши

Семейните акушерки ще ви посещават, докато детето навърши три месеца. След това можем да ви насочим към други центрове.

Услуги за деца на възраст до 6 години:

- Нашите болногледачи могат да посещават вас и детето ви директно в мястото за настаняване. В центровете за настаняване се провеждат и часове за консултации и групови обучения.
- Подкрепяме ви при осъществяване на връзка с лекари за деца и юноши

Предоставяме консултации по следните теми: Кърмене, хранене, сън, имунизация, стоматологично здраве, превенция на злополуки и FGM (женско генитално осакатяване). Болногледачите се грижат за семейства с бебета и деца до 6-годишна възраст. За по-големи деца можем да ви насочим към други центрове.

Услуги за лица на възраст над 6 години:

- Ние определяме какво е необходимо
- Консултираме ви по здравни, медицински и интегративни въпроси
- Консултираме ви за справяне с хронични заболявания и увреждания
- Съветваме ви относно храненето, терапиите или приема на лекарства
- Подкрепяме ви, ако желаете да се свържете с лекар или клиника

Услугата е безплатна.

 [089-23347322](tel:089-23347322)

[@gvo14.gsr@muenchen.de](mailto:gvo14.gsr@muenchen.de)

 От понеделник до петък от 9:00 до 12:00 ч., след това е активен телефонен секретар.

Здравни грижи за лица без здравна осигуровка

Open.med (Лекарите на света)

Open.med (Doctors of the World e.V.)

Open.med е медицинско звено за контакт и социална консултация за хора, които нямат здравна осигуровка. Open.med работи независимо от държавните институции и зачита вашата анонимност.

За кого е предназначена: Хора без здравна осигуровка или с ограничен достъп до здравни грижи, бездомни хора.

 Немски, български, румънски, турски и английски език.

Децата могат да бъдат водени със себе си.

Програмата е безплатна.

На разположение по телефона:

🕒 9:30 - 17:00

Часове за открити медицински консултации:

🕒 Вторник 16:00 - 19:00 ч.

🕒 Петък 10:00 - 13:00 ч.

Часове за детски консултации:

🕒 Всяка първа и трета сряда от месеца: 17:00 - 18:00 ч.

Консултативни часове за жени:

🕒 Всеки втори и четвърти четвъртък от месеца: 09:00 - 12:00 ч.

Консултативни часове за хронично болни пациенти:

🕒 Моля, запишете си час.

Психиатрична консултация:

🕒 Моля, запишете си час.

Психотерапевтична консултация:

🕒 Моля, запишете си час.

До сградата и стаите има достъп без бариери.

Open.med

📍 [Dachauerstraße 161, 80636 München](#)

✉ @openmed@aerztderwelt.org

☎ [+49 \(0\) 1775116965](tel:+49(0)1775116965)

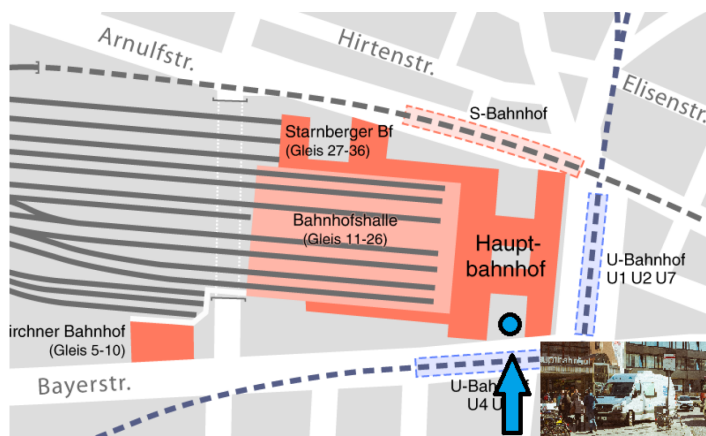
🌐 <https://www.aerztderwelt.org/wem-wir-beistehen/h...>

В допълнение към горепосочените услуги, open.med е на разположение веднъж седмично на централната жп гара и веднъж седмично в приюта за нощувки:

Обслужване на главната гара - автобус за лечение

📍 Bayerstraße 10, 80335 Мюнхен

🕒 Всяка сряда от 16:00 до 18:00 ч.



Работа в приюта за нощувки

📍 Lotte-Brantz-Str. 5, 80939 München

🕒 От 1 октомври до 31 март: понеделник 18:00 - 20:00 ч.

🕒 От 1 април до 30 септември: понеделник 19:00 - 21:00 ч.

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
неосигурени, клиринг, осигурителен статус, контрацепция**

Услуга за облекчаване на Malteser

Услуга за облекчаване на Malteser

Помагаме на хора, които живеят в Мюнхен и нямат здравна осигуровка. Можете да се обърнете към нас, ако внезапно се разболеете, нараните или сте бременна. Тогава лекар ще ви прегледа и ще ви окаже спешна помощ.

Преди медицинския преглед ще ви консултираме подробно.

Подпомагаме и хора, които искат да се включат или да се върнат към здравно осигуряване. Разговаряме с германските здравноосигурителни дружества, центровете за социално подпомагане и властите и, ако е необходимо, Ви придружаваме на срещите с властите.

🔗 [Научете повече](#)

За кого е предназначен: За всички хора без здравно осигуряване

🗣️ Преводачи за румънски и български език са на място във вторник и четвъртък.

Могат да се водят и деца.

До стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Програмата е безплатна.

Можете да си запишете час или да дойдете в откритите часове за консултации. Не е необходимо предварително записване за откритите часове за консултации.

🕒 **Часове за открити консултации:**

Зъболекар: във вторник от 09:30 до 12:30 ч., в четвъртък от 13:30 до 16:00 ч.

За възрастни: във вторник 09:30 - 12:30 ч., в четвъртък 13:30 - 16:00 ч.

Pill & Co - съвети и финансова подкрепа за контрацепция

Pill & Co - Консултации и финансова подкрепа за контрацепция

Подкрепяме жените при финансирането на контрацепция. Независимо дали става въпрос за хормонална или нехормонална контрацепция, можете да обсъдите с нашия лекар кое е подходящо за вас. Можем да покрием и контрацепция след изнасилване.

Предпоставки:

- Жени на възраст над 22 години
- Жени, които се обучават и имат препитание < 800 евро
- Au pair
- Получатели на BAFöG
- Жени без здравна осигуровка

☎ Устни преводачи са на разположение след предварителна уговорка.

Има асансьор.

Услугата е безплатна.

🕒 В понеделник от 08:30 до 13:00 ч. и от 14:00 до 18:00 ч.

🕒 Във вторник от 09:00 до 13:00 ч. и от 14:00 до 17:00 ч.

🕒 В сряда от 08:30 до 10:30 ч. и от 14:00 до 18:00 ч.

🕒 В четвъртък от 09:00 до 13:00 ч. и от 14:00 до 17:00 ч.

🕒 В петък 09:00 - 15:00 ч.

Pro Familia e. V.

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

✉ [@verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

☎ [+49 \(0\) 8933008411](tel:+49(0)8933008411)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
медицинска помощ, без здравна осигуровка, неосигурени, здраве,
осигурителен статус, консултация за контрацепция

Здравни срещи

GesundheitsTreffs

Искате ли да говорите с лекар? Имате ли въпроси относно храненето, психичното здраве, грижите за роднини или диагнозата? Имате ли въпроси относно лекарство или ваксинация?

Ще се радваме да отговорим на всичките ви въпроси за здравето. Здравето на децата и младите хора е особено важно за нас. Ще ви помогнем да намерите подходящия лекарски кабинет или ако искате да си запишете час. Ще ви посъветваме и ще ви помогнем да намерите подходящата услуга. Също така ще ви окажем подкрепа при попълването на заявления. Подкрепяме ви по време на бременността и след раждането.

Можем също така да измерим например кръвното ви налягане и кръвната ви захар или да извършим тест на слуха/очен тест.

Екипът ни се състои от лекар, социален педагог и медицински и педиатрични сестри. Работим също така съвместно с акушерки, болници и социални институции.

Всички услуги са безплатни. Не е необходимо да имате здравна осигуровка.

Консултациите са анонимни.

☎ Има и хора, които могат да превеждат. Моля, уведомете ни предварително от какъв език се нуждаете.

Можете да доведете децата си със себе си.

Има тоалетна за хора с увреждания.

[Уебсайт](#)

📍 GesundheitsTreff Hasenberg
Wintersteinstraße 14
80933 München

☎ [089/233772508](tel:089233772508)

@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de

📞 [Флаер](#)

📍 GesundheitsTreff Riem
Willy-Brandt-Allee 44
81829 München

☎ [089/233728720](tel:089233728720)

@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de

📞 [Флаер](#)

📍 Mobiler GesundheitsTreff Moosach
Dachauer Straße 270b
80992 München

☎ [089/233772504](tel:089233772504)

@gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

📍 GesundheitsTreff Neuperlach
Quiddestraße 15
81735 München

☎ [089/45350018](tel:08945350018)

@gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
образование, семейство, спорт**

Гинекологична консултация за жени без здравна осигуровка

MAGGY - Мюнхенска амбулатория в здравния отдел по гинекология

Нямате здравна осигуровка? Нямате достъп до медицински грижи? Имате въпроси към гинеколог?

Тогава можете да посетите гинекологичната консултация в здравния отдел.

Какво предлагаме:

- Можем да ви прегледаме гинекологично и да ви консултираме по различни въпроси
- Можем да извършваме прегледи за ранно откриване на рак
- Можем да ви посъветваме, ако имате инфекция
- Можем да ви посъветваме за инфекции, предавани по полов път (ИППП), както и да ви направим тест за тях
- Нашият екип се състои не само от гинеколози, но и от социални педагози. Те могат също така да ви консултират.

 [Научете повече](#)

Услугата е безплатна.

Услугата е анонимна: никой няма да разбере за консултацията или изследването.

 Говорим на различни езици: английски, френски, сърбохърватски, македонски, български, руски. За други езици можем да повикаме лице, което да извърши превод по телефона.

За кого е предназначен: За жени и момичета, които нямат адекватна здравна осигуровка или медицински грижи.

Могат да бъдат доведени и деца.

 MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie
Bayerstr. 28a
80335 München

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

 [089/23323333](tel:089/23323333)

 @aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de

 Часовете за консултации са винаги в понеделник от 13:00 до 15:00 часа. Не се нуждаете от предварително записване, просто се отбийте. Моля, предвидете време за изчакване.

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
гинеколог, неосигурени, ХИВ, сифилис, хепатит, гонорея, хламидия**

Услуги за домашни грижи за болни деца ("Zu Hause Gesund Werden")

Услуги за домашни грижи за болни деца ("Zu Hause Gesund Werden")

Zu Hause Gesund Werden помага на родители, които не могат да останат вкъщи поради професионална заетост, за да се грижат сами за болното си дете. За целта осигуряваме краткосрочно доброволна помощница, която да обгрижва болното дете в поверения дом на родителите, за да може то да оздравее в спокойна обстановка.

За кого: Предложението е насочено към родители, които работят или са в процес на обучение.

Условия за достъп:

Вие живеете в Мюнхен или района на Мюнхен.

Вашето болно дете е на минимум 6 месеца и на максимум 12 години.

Вие работите или сте в процес на професионално обучение.

Имате нужда от обгрижващо лице за минимум 3 и максимум 6 часа на ден.

Всеки час обгрижване струва 6,50 евро. Към това се добавят и MVG пътни разходи.

При финансови затруднения можем да финансираме разходите от дарения.

Alzheimer Eck 13
80331 München



[089/ 2904478](tel:0892904478)



info@zhgw.de



Понеделник – Петък 9.00 – 13.00 часа



www.zhgw.de

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:

обгрижване на деца при болест, грижи за дете в случай на болест, обгрижване на болни деца, заболяване на дете, Детето ми е болно

Медикаменти и аптеки

Обща информация

Обща информация

Ако се нуждаете от лекарства, можете да ги закупите от аптеките. За някои лекарства, като антибиотиците, е необходима рецепта. Това означава, че не можете да ги закупите без рецепта. Рецептата ще получите от Вашия лекар. Можете да получите лекарствата си с тази рецепта от всяка аптека. Дори и с рецепта, обикновено не всички лекарства са безплатни.

Спешна помощ в аптеката

Ако се нуждаете от лекарство извън обичайното работно време на аптеката, можете да използвате спешната услуга на аптеката. Аптеките в града се редуват, за да гарантират достъп до лекарства през нощта или през уикендите.

Моля, имайте предвид, че към обичайната цена на лекарствата по време на спешната услуга се добавят няколко евро.

Можете да разберете коя аптека във вашия квартал в момента е на спешно дежурство на адрес  [meinestadt.de](https://www.meinestadt.de). За целта въведете пощенския код (PSC) на домашния си адрес в предвидения за това прозорец.

Евтени лекарства - Помощ за лекарства

Евтени лекарства - Помощ за лекарства

Имате ли >> [Мюнхенски пропуск](#)? Тогава можете да получите лекарства, които трябва да заплатите сами, на по-ниска цена в някои аптеки. Това са лекарства, които можете да закупите без рецепта.

Ако се нуждаете от такива лекарства, моля, посъветвайте се с Вашия лекар. След това ще Ви бъде издадена така наречената "зелена рецепта" или частна рецепта.

Представете я в аптека, участваща в програмата, заедно с Вашия Мюнхенски паспорт и ще получите лекарството на значително по-ниска цена.

[Допълнителна информация](#)

 Тук можете да намерите [местонахождението на](#) участващите аптеки.

Психично здраве и травми

Психологическа услуга за хора с миграционен произход

Психологическа услуга за хора с миграционен произход

Тази услуга е консултантска услуга за мигранти, съобразена с културните особености и с роден език. Консултантите притежават специфични за културата познания и често

имат собствен опит в областта на миграцията. Те вземат предвид културната и религиозната среда и разбират вашите притеснения. Консултантите ще работят с вас, за да намерят решения:

- ако имате въпроси относно родителството
- ако има конфликти/проблеми в брака/партньорството или в семейството ви
- в случай на психично заболяване, стрес или криза
- при проблеми, свързани с миграцията

Услугата е безплатна.

Консултациите са обект на поверителност. Това означава, че никой няма да разбере какво е било обсъждано по време на консултацията.

📍 Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München

В сградата и стаите има достъп без бариери.

За кого е предназначена: За нови имигранти, граждани на ЕС и бежанци

☎ Консултациите се провеждат на родния ви език. Консултантът може да говори вашия език или ще има някой, който да превежда.

Можете да доведете децата си със себе си.

☎ [089/23114960](tel:08923114960)

@ pda@caritasmuenchen.org

🌐 [Уебсайт](#)

Отворени часове за консултации - не се нуждаете от предварително записване:

🗓 Понеделник, сряда, четвъртък и петък 10:00 - 12:00 ч.

🗓 Вторник 12:00 - 13:00 ч.

📍 Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München

В сградата и стаите има достъп без бариери.

За кого е предназначен: За деца, тийнейджъри и възрастни, живеещи в Мюнхен.

Моля, запишете се за среща:

☎ [089/54424753](tel:08954424753)

☎ Турски, немски, английски

🗓 От понеделник до петък 11:00 - 12:00 ч.

☎ [089/4424762](tel:0894424762)

☎ Босненски, хърватски, сръбски, немски

🗓 От понеделник до четвъртък от 11:00 до 12:00 ч.

@ psych.migration@awo-muenchen.de

🌐 [Уебсайт](#)

Психотерапия и социално консултиране за хора с бежански опит

Психотерапия и социално консултиране за хора, преживели полет

Подкрепяме хора, които са избягали от война, преследване и изтезания. Тези хора често са преживели ужасни неща и продължават да страдат от последствията и днес. Ние работим с различни методи. Терапията може да се проведе като индивидуална терапия или в група. Не се изисква здравно осигуряване.

Програмата е безплатна.

Могат да бъдат доведени и деца.

За кого е предназначена: За хора на възраст над 18 години.

☎ На разположение са преводачи.

Специална оферта за деца и юноши

Предлагаме индивидуална или груповая терапия за деца и младежи, които страдат от преживяното в страната си на произход или по време на бягството си. Терапията обикновено се провежда в продължение на един час седмично с преводачи.

Предлагаме и социално-образователни консултации.

Не се изисква здравно осигуряване!

За кого е предназначена: За деца и младежи на възраст до 17 години включително (включително непридружени непълнолетни бежанци). Статутът на пребиваване няма значение.

Броят на местата за терапия е ограничен.

Регистрацията е възможна на  [чрез формуляра за регистрация](#) или по телефона.

☎ На разположение са преводачи.

Услугата е безплатна.

 От понеделник до петък от 09:00 до 16:00 ч.

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Refugio München

 [Rosenheimer Straße 38, 81669 München](#)

 [@info@refugio-muenchen.de](mailto:info@refugio-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 899829570](tel:+49(0)899829570)

 <https://www.refugio-muenchen.de/angebote-fuer-men...>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Изтезание, посттравматично стресово разстройство, посттравматично стресово разстройство, връщане към миналото, разстройство на съня, поведенческа терапия, дълбинна психология, системна терапия, терапия с разговори, травма

Консултации за психично здраве

Консултации за психично здраве

Социална психиатрична служба

Социалните психиатрични служби (SPDi) са консултативни центрове за хора с психични проблеми и психични заболявания, както и за техните роднини или настойници.

Ние предлагаме подкрепа при житейски кризи, при въпроси за психични заболявания и здраве, при жилищно настаняване и справяне във всекидневието, по теми като работа и издръжка, при проблеми във взаимоотношенията и за планиране на свободното време. За целта ние консултираме лично и по телефона, организираме допълнителна подкрепа и правим домашни посещения.

За кого: хора на възраст от 18 до 60 години; статутът на пребиваване трябва да е изяснен и продължителността на местоживеене в Германия трябва да е минимум 15 месеца.

Можете да доведете и децата си.

Услугата е безплатна.

Социална психиатрична служба Нойхаузен-Нимфенбург

■ При необходимост могат да бъдат заявени преводачки / преводачи.

Съществува безпрепятствен достъп до тоалетна за хора с увреждания.

Leonrodstraße 54

80636 München

■ [089/126991452](tel:089126991452)

■ spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de

■ Понеделник до петък 09:00 - 12:30

Вторник 14:00 - 18:00

сряда 14:00 - 16:00

Четвъртък 14:00 - 16:00

■ <http://www.spdi-neuhausen.de>

Социална психиатрична служба - Център

■ На разположение има преводачки / преводачи на следните езици: английски, френски, шведски.

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и до тоалетна за хора с увреждания.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

■ [089/23347234](tel:08923347234)

■ sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de

■ Понеделник до четвъртък 09:00 - 12:00 и 13:30 - 15:30

Петък 09:00 - 12:00

■ www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst

В Мюнхен съществуват общо десет такива служби. Коя служба е отговорна за Вас и кога е отворена, ще научите ■ [ТУК](#).

Геронтопсихиатрична служба Мюнхен-Изток

Амбулаторната психиатрична служба предлага индивидуални разговори, групи, кореспонденция, сътрудничество с други ангажирани служби, лекари, клиники, юридически съветници и домашен социален патронаж.

За кого: хора на възраст над 60 години с психични или социални проблеми и техните роднини или настойници

■ На разположение има преводачки / преводачи.

Осигуряват се грижи за децата. Можете да доведете и децата си.

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и до тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

Schwanseestraße 16

81539 München

■ [089/32805656](tel:08932805656), [089/6914802](tel:0896914802)

■ gpdi.ost@projekteverein.de

■ www.projekteverein.de

■ Понеделник 10:00 - 15:00

Вторник 10:00 - 16:00

Сряда 10:00 - 15:00

Четвъртък 10:00 - 16:00

Петък 10:00 - 15:00

В Мюнхен съществуват общо четири такива служби. Другите центрове ще намерите ■ [ТУК](#).

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:

Амбулаторна психиатрия, Геронтопсихиатрия, Психосоциална подкрепа за възрастни хора, Амбулаторна подкрепа за възрастни хора Мюнхен

Консултации при кризи и превенция на самоубийствата

Консултации при кризи и превенция на самоубийствата

☎ Полиция [110](#)

☎ Спешно повикване [112](#)

Кризисна служба Бавария

 [0800/6553000](tel:0800/6553000)

 24 часа в денонощието

 Консултации по телефона на 120 езика

 [Уебсайт](#)

The Ark e.V.

"Die Arche" предлага консултации за хора в житейски кризи, със суицидни мисли или след опит за самоубийство, както и за хора, които са загубили близък човек заради самоубийство.

За кого е предназначен: За възрастни и млади хора на възраст над 14 години

 При необходимост можем да организираме лице за превод. Моля, уведомете ни на какъв език говорите няколко дни преди срещата.

Деца могат да бъдат доведени със себе си.

До сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

 От понеделник до петък от 09:00 до 13:00 ч. и от 14:30 до 17:00 ч.

Die Arche e. V.

 [Saarstraße 5, 80797 München](#)

 [@info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de)

 [+49 \(0\) 89334041](tel:+49(0)89334041)

 <http://www.die-arche.de/>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
суицидно поведение, депресия, травма, самоубийство, самоубийство, скръб

Мюнхенски алианс срещу депресията e. V.

Мюнхенски алианс срещу депресията e. V.

Депресията е сериозно заболяване, което може да се лекува много добре. Ние подкрепяме хората, страдащи от депресия, и техните близки. Какво предлагаме:

- Предоставяме информация и знания за депресията
- Провеждаме открити срещи за страдащи, роднини и заинтересовани страни
- Помагаме ви да намерите допълнителни консултантски услуги
- Предлагаме консултиране лично и по телефона

-  Всеки понеделник от 18:30 до 19:30 ч. ходим заедно на [джогинг](#) Срещаме се тук:
 Veterinärstr. 1, 80539 München
-  Всеки петък от 13:30 - 14:30 ч. се [разхождаме](#) заедно Срещаме се тук:
 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

 [Научете повече](#)

Офертата е безплатна.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

 [089/54045120](tel:08954045120)

 [@info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)

 Всеки ден от 08:30 до 15:30 ч.

 [@action_depression](#)

ANAD e. V. Център за грижи за хранителни разстройства

ANAD e. V. Център за грижа за хранителните разстройства

ANAD e. V. оказва подкрепа на хора, които имат проблем или разстройство в храненето. Предоставяме консултации за засегнатите и техните близки чрез нашия [портал](#) . Консултациите са анонимни. Можем да предоставим консултации по електронна поща, телефон или видео. Предоставяме информация за наличните възможности. Например предоставяме информация за клиники, хранителни консултации, резидентни групи и амбулаторна психотерапия. Можем също така да ви свържем с други организации. Възможно е да има място и в някой от нашите проекти за резидентна грижа.

За кого е предназначен: За хора с хранителни разстройства и техните семейства/приятели.

До сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Анонимното консултиране е безплатно.

ANAD e. V. Център за грижи за хора с хранителни разстройства

Roccistraße 5

80336 Мюнхен

 [089/2199730](tel:0892199730)

 [@info@anad.de](mailto:info@anad.de)

 Ежедневно от 09:00 до 17:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
кризисни ситуации, анорексия, булимия, преяждане, гранични състояния,
проблеми с храненето, образ на тялото

Специализирана амбулаторна клиника за хранителни разстройства и
мускулна зависимост

Специализирана амбулаторна клиника за хранителни разстройства и мускулна зависимост

Предоставяме консултации по всички проблеми, свързани с хранителното поведение и теглото. Услугите ни са предназначени за деца, юноши, жени и мъже

- които страдат от хранителното си поведение
- които знаят, че имат хранително разстройство
- които са косвено засегнати от нечие хранително разстройство в семейството, в училище, на работа, във връзка и т.н.

Също така лекуваме анорексия, булимия, затлъстяване и мускулна зависимост.

 [Научете повече](#)

 На място има хора, които могат да превеждат.

Има достъп до сградата и стаите без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Предлагането е бесплатно.

Caritas München

Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht

Arnulfstraße 83

80634 München

 [089/724499400](tel:089724499400)

@faessstoerungen@caritasmuenchen.org

 От понеделник до петък от 08:00 до 14:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
пристрастяване към спорта, преяждане

Психосоциален консултативен център за онкологични заболявания в Мюнхен към Баварското дружество за борба с рака е. V.

Психосоциален консултативен център за онкологични заболявания в Мюнхен към Баварското дружество за борба с рака е. V.

Предоставяме консултации по всички въпроси, свързани със справянето с болестта. Помагаме за интеграцията. Подкрепяме ви при психологически стрес в ежедневието.

 [Научете повече](#)

За кого е предназначен: За възрастни пациенти с онкологични заболявания и техните роднини, както и за заинтересовани страни

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Предложението е бесплатно.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21a

80335 München

☎ [089/54884021](tel:08954884021) / -22 / -23

@ kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

🕒 От понеделник до петък 09:00 - 13:00 ч.

🕒 В сряда от 09:00 до 16:00 ч.

Помощ при травма

Помощ при травма

Бягството и миграцията поради война и разселване поставят хората в непоносими ситуации. Много от тях страдат от последиците до края на живота си. Въпреки това по-голямата част от травмираните хора получават терапевтична помощ едва на късен етап. Именно тук е мястото на нашата помощ при травми. Подкрепяме ви да се научите да живеете с последиците от травмата.

Нашата помощ при травма се основава на лесни за разбиране упражнения с тялото и прости когнитивни методи за укрепване на вашите ресурси.

🔗 Повече информация и регистрация можете да намерите на нашия [уебсайт](#), разгледайте го!

1. Познавате ли някого или сами се нуждаете от помощ след травма? 🔄 Свържете се с нас [тук](#).
2. Ние ще намерим за вас подходящ първи помощник при травма във възможно най-кратък срок. Също и на родния ви език.
3. Първият помощник ще се свърже с вас лично или онлайн. Целта е да се намалят индивидуалните симптоми и да се подобри психологическата устойчивост.

За кого е предназначен: За граждани на трети страни, бежанци или лица със субсидиарна закрила или разрешение.

Програмата е безплатна.

🗣️ На разположение са преводачи за арабски, фарси, френски, английски, руски, украински и урду.

Деца могат да бъдат водени със себе си.

Задачите се провеждат в нашия офис, във вашия дом или онлайн. До сградите и стаите има достъп без бариери.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎ [089/55871688](tel:08955871688)

@ traumahilfe@arrivalaid.org

🕒 От понеделник до петък от 09:00 до 16:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Първа помощ, помощ при травма, обучение по травма, психологическа помощ, психологическа подкрепа, бягство, травмиране, доброволчество

Женско здраве

Женска група за самопомощ при рак Мюнхен

Група за взаимопомощ при жени с онкологични заболявания Мюнхен

За кого е предназначена: За хора с онкологични заболявания, с акцент върху рака на гърдата и гинекологичните ракови заболявания.

Среща на групата

всеки втори петък от месеца от 14:30 до 16:30 ч.

Ако имате въпроси относно групата за самопомощ, моля, свържете се с

@christine@zimmeri-deischl.de

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (мобилен телефон)

 [Уебсайт на групата за взаимопомощ](#)

Предложението е безплатно.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

 [Уебсайт на групата за самопомощ](#)

@kontakt@frauenselbsthilfe.de

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
здраве на жените, център за взаимопомощ при онкологични заболявания**

Рак на гърдата в Германия е. V.

Рак на гърдата в Германия е. V.

Нашата асоциация предлага безплатни услуги и консултации по всички аспекти на рака на гърдата:

- Можете да [поръчате](#) листовки и брошури по темата.
- Ако имате въпроси относно диагнозата, заболяването, лечението, страничните ефекти и грижите след заболяването, моля, обадете [ни](#) се. Обаждането е безплатно:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
 Ако не можете да се свържете с нас, можете да ни изпратите имейл:
info@brustkrebsdeutschland.de
- Допълнителна информация и оферти можете да намерите на нашия [уебсайт](#).
- Нашият [бюлетин](#) ви информира за събития и дейности. Също така съобщаваме за актуални теми в областта на медицината и политиката.

Допълнителни оферти:

- [Безплатен пакет, за да се чувствате добре](#)
- Финансова помощ за болни, които имат финансови проблеми поради заболяването си
- [Лекции и семинари](#)

За кого са предназначени: За пациенти с рак на гърдата и техните близки.

Офертата е безплатна.

☎ Немски, английски

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

☎ [089/41619800](tel:08941619800)

@online@brustkrebsdeutschland.de

🕒 от понеделник до четвъртък от 09:00 до 14:30 ч.

Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност

Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност

Консултацията е нормална гинекологична консултация с гинеколози от Мюнхен:

- Прегледи за профилактика, диагностика и лечение на гинекологични оплаквания и заболявания
- Подкрепа по време на бременност
- Консултации по въпросите на сексуалността, желанието за деца и контрацепцията
- Подкрепа по време на менопаузата

При много трудни медицински въпроси и процедури лекарят ще ви насочи към амбулаторно или болнично заведение. Лекарят ще реши това заедно с вас.

Гинеколозите се подпомагат от опитна медицинска сестра и медицински асистент. Поради това не е необходимо да водите свой придружител или доверено лице, но разбира се, можете да го направите, ако желаете.

За кого е предназначен: За жители на Мюнхен с ограничена подвижност. Например, ако използвате инвалидна количка. Можете да дойдете и ако имате множество увреждания.

Входът на сградата и стаите са без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

☎ Ако желаете някой да ви превежда, моля, уведомете ни предварително.

Услугата е безплатна.

За всички въпроси:

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@gyn-praxis.gsr@muenchen.de

[Уебсайт](#)

Кога и къде се провеждат консултациите:

 В сряда в следобедните часове

 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Можете да посетите часа за консултации само с предварително записване. Можете да го уговорите тук:

 [0921/88099-55029](tel:0921/88099-55029)

 Понеделник и петък от 8:00 до 12:00 ч.

 Четвъртък 12:00 - 18:00 ч.

Контрацепция - консултации и финансова помощ

Pill & Co - Консултации и финансова подкрепа за контрацепция

Подкрепяме жените при финансирането на контрацепция. Независимо дали става въпрос за хормонална или нехормонална контрацепция, можете да обсъдите с нашия лекар кое е подходящо за вас. Можем да покрием и контрацепция след изнасилване.

Предпоставки:

- Жени на възраст над 22 години
- Жени, които се обучават и имат препитание < 800 евро
- Au pair
- Получатели на BAFöG
- Жени без здравна осигуровка

 Устни преводачи са на разположение след предварителна уговорка.

Има асансьор.

Услугата е безплатна.

 В понеделник от 08:30 до 13:00 ч. и от 14:00 до 18:00 ч.

 Във вторник от 09:00 до 13:00 ч. и от 14:00 до 17:00 ч.

 В сряда от 08:30 до 10:30 ч. и от 14:00 до 18:00 ч.

 В четвъртък от 09:00 до 13:00 ч. и от 14:00 до 17:00 ч.

 В петък 09:00 - 15:00 ч.

Pro Familia e. V.

 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

@verhuetung.muenchen@profamilia.de

 [+49 \(0\) 8933008411](tel:+49(0)8933008411)

 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
медицинска помощ, без здравна осигуровка, неосигурени, здраве,
осигурителен статус, консултация за контрацепция**

Увреждане

Подкрепа и консултации за хора с увреждания

Подкрепа и консултиране

Съществуват различни центрове за контакт и консултации за хора с увреждания.
Преглед на услугите можете да намерите тук:

[>> Консултации и помощ >> За хора с увреждания](#)

Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност

Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност

Консултацията е нормална гинекологична консултация с гинеколози от Мюнхен:

- Прегледи за профилактика, диагностика и лечение на гинекологични оплаквания и заболявания
- Подкрепа по време на бременност
- Консултации по въпросите на сексуалността, желанието за деца и контрацепцията
- Подкрепа по време на менопаузата

При много трудни медицински въпроси и процедури лекарят ще ви насочи към амбулаторно или болнично заведение. Лекарят ще реши това заедно с вас.

Гинеколозите се подпомагат от опитна медицинска сестра и медицински асистент. Поради това не е необходимо да водите свой придружител или доверено лице, но разбира се, можете да го направите, ако желаете.

За кого е предназначен: За жители на Мюнхен с ограничена подвижност. Например, ако използвате инвалидна количка. Можете да дойдете и ако имате множество увреждания.

Входът на сградата и стаите са без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

☎ Ако желаете някой да ви превежда, моля, уведомете ни предварително.

Услугата е безплатна.

За всички въпроси:

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@ gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐 [Уебсайт](#)

Кога и къде се провеждат консултациите:

 В сряда в следобедните часове

 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Можете да посетите часа за консултации само с предварително записване. Можете да го уговорите тук:

 [0921/88099-55029](tel:0921/88099-55029)

 Понеделник и петък от 8:00 до 12:00 ч.

 Четвъртък 12:00 - 18:00 ч.

Образование

Семейно планиране, контрацепция и консултиране по въпросите на сексуалността

Консултации за семейно планиране, контрацепция и сексуалност**Семейно планиране**

Имате право да планирате семейството си по начин, който сами определяте. Това означава, че можете сами да решите дали искате да имате деца. Или колко деца искате да имате. Никой няма право да ви принуждава да имате деца или да прекъсвате бременност.

Контрацепция

 Ако не искате да забременеете или искате да се предпазите от [инфекции, предавани по полов път \(ИППП\)](#), има различни методи.

 [Научете повече](#)

Информация на различни езици можете да намерите тук:

[Курманци](#), [Пари](#), [хърватски](#), [арабски](#), [български](#), [турски](#), [полски](#), [румънски](#), [френски](#), [английски](#), [руски](#), [испански](#)

Можете да получите съвет за различни методи на контрацепция: [Консултации за бременност](#)

Консултациите са безплатни.

Сексуално консултиране

Сексуалното самоопределяне означава, че сами избирате как и с кого искате да правите секс. Никой не трябва да бъде принуждаван да прави каквото и да било. На сесията за сексуално консултиране можете да говорите за сексуалността си в защитена среда. Можете да задавате въпроси за вашето тяло, сексуална ориентация, сексуални трудности, като например безсилие или проблеми с ерекцията. Преживяванията, свързани със сексуално насилие, също могат да бъдат тема.

 [Научете повече](#)

Забременяване

Как се забременява? Има ли някакви трудности при забременяването? Как се разпознава бременността?

 [Научете повече](#)

Тук можете да намерите персонализирани съвети за всички аспекти на бременността и неосъщественото желание да имате деца: [Консултации за бременност](#)
Консултациите са безплатни.

Бременност

Съществуват различни центрове за консултации за всички аспекти на бременността:
[Консултации за бременност](#)
Консултациите са безплатни.

 [Научете повече](#)

Нежелана бременност

Ако сте бременна и не искате да имате бебе, можете да прекъснете бременността при определени условия. В този случай бременността се прекратява. Това е възможно само през първите няколко седмици от бременността. Преди това трябва да потърсите безплатна консултация. За целта си запишете час при [консултант по въпросите на бременността](#). Консултантите ще разговарят с вас за различните възможности и ще отговорят на всички правни и медицински въпроси. Решението дали да прекъснете бременността си зависи изцяло от вас. Никой не може да реши вместо вас дали да имате дете или да прекъснете бременността.

 [Научете повече](#)

Поемане на разходите за контрацепция

Покриване на разходите за контрацепция

Всеки трябва да има възможност за семейно планиране. Това означава също така да могат сами да решават как да използват контрацепцията. Ако разполагате с малко пари, град Мюнхен ще покрие разходите за контрацептиви, предписани по медицински показания.

За кого е предназначен: За хора на възраст над 22 години. За хора под 22-годишна възраст разходите се покриват от здравното осигуряване.

За кого се покриват разходите?

- Хората, които имат [Мюнхенски пропуск](#). Какво представлява Мюнхенският паспорт и къде можете да го получите, можете да разберете на  [тук](#).
- Хора, които получават едно от следните обезщетения:
 - Помощ за издръжка или основно подпомагане на доходите (SGB XII)
 - Гражданска помощ или социална помощ (SGB II)

- Помощи съгласно Закона за помощите за търсещи убежище (AsylbLG)
- [Жилищни помощи](#) или детски добавки
- Лица с ниски доходи (с изключение на "au pair", стажанти и студенти). Границата на доходите се проверява индивидуално.
- Участници в Доброволна социална или екологична година, доброволци в рамките на Федералната доброволческа служба

Какви документи са ми необходими за подаване на заявлението?

Мюнхенски пропуск ИЛИ известие за отпускане на безвъзмездна помощ или доказателство за доходи, имущество и наем; доказателство за социална или екологична година или федерална доброволческа служба

Къде мога да подам заявлението?

- Заявлението може да подадете в съответната [Социална служба](#).
Можете да подадете заявлението [онлайн](#) на адрес или да си уговорите среща.
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Ако получавате помощи по Закона за помощите за търсещи убежище (AsylbLG), можете да подадете заявлението си тук:
 Служба за жилищно настаняване и миграция
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de
 [089/23348806](tel:08923348806)
- Ако сте бездомни, подайте заявление тук:
 Office for Housing and Migration (Служба за жилищно настаняване и миграция)
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8
81669 München
 [089/23340105](tel:08923340105)
@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de
 В понеделник, вторник и четвъртък от 08:30 до 12:00 ч. и от 13:00 до 16:00 ч.
 В сряда от 08:30 до 12:00 ч. и от 13:00 до 17:00 ч.
 В петък от 08:30 до 12:00 ч.
- Ако сте глухи, моля, кандидатствайте тук:
 [Социални услуги за глухи](#)

Болести, предавани по полов път (БПП)

Център за консултиране за полово предавани инфекции (ХИВ и други полово предавани инфекции)

Център за консултиране за полово предавани инфекции (ХИВ и други полово предавани инфекции)

Анонимно - Безплатно - Без предварително записване

Ние сме тук за вас:

- ако искате да разберете как можете да се заразите и да се предпазите
- ако желаете да получите съвет относно полово предаваните инфекции
- ако искате да се изследвате

За кого: за всички жители на Мюнхен

Услугата е безплатна.

☎ Възможно е преводът да се извършва от едно лице.

🕒 Понеделник 08:00 - 11:00 ч.

🕒 Вторник 14:00 - 18:00 ч.

🕒 Четвъртък 08:00 - 11:00 ч. и 14:00 - 15:00 ч.

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Gesundheitsreferat | STI Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und andere STI)

📍 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

@ aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 89233723333](tel:+49089233723333)

🌐 <https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...>

Центрове за психосоциално консултиране по въпросите на СПИН

Центрове за психосоциално консултиране по въпросите на СПИН

Каритас Мюнхен

ХИВ може рязко да промени живота на засегнатите хора. Но в днешно време ХИВ може да се лекува добре. С подходящите лекарства е възможно да се води почти нормален живот и да се остарее с инфекцията. Ако приемате редовно лекарствата си, вече не можете да заразявате други хора.

Центърът за психосоциално консултиране по въпросите на СПИН съветва и подкрепя хората с ХИВ/СПИН. Можете да ни се обадите по телефона или да дойдете в нашия консултативен център. Консултациите са поверителни и са обект на професионална тайна.

За кого е предназначен: За засегнатите, за тези, които търсят съвет, за специализирания персонал

Могат да бъдат доведени и деца.

Консултантската услуга е безплатна.

 От понеделник до четвъртък от 09:00 до 17:00 ч.

 В петък от 09:00 до 14:00 ч.

AIDS-Beratungsstelle Caritas

 [Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

 [@aidsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:aidsberatung@caritasmuenchen.org)

 [+49 \(0\) 8950035520](tel:+49(0)8950035520)

 <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/psychosoz...>

Münchner Aids-Hilfe e. V.

Нашият екип ще отговори на вашите въпроси относно ХИВ/СПИН и други полово предавани инфекции, а също така ще изясни индивидуални проблеми в лични разговори - поверително, компетентно и анонимно, ако желаете.

За кого: За хора с ХИВ

 Говорим немски, английски и френски език. Можем да поискаме преводачи за всички останали езици.

Могат да бъдат доведени деца.

Услугата е безплатна.

Достъпът до сградата и стаите е без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

 Понеделник, вторник, сряда 10:00 - 12:00 ч. и 13:00 - 16:00 ч.

 Четвъртък 13:00 - 16:00 ч.

 Петък 10:00 - 12:00 ч.

Münchner Aids-Hilfe e. V.

 [Lindwurmstraße 71, 80337 München](#)

 [@info@muenchner-aidshilfe.de](mailto:info@muenchner-aidshilfe.de)

 [+49 \(0\) 89543330](tel:+49(0)89543330)

 <https://www.muenchner-aidshilfe.de/pers%C3%B6nlic...>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
Здравеопазване, ЗИП, грижи

Пристрастяване - алкохол, медикаменти, хазарт и дрога

Консултации за пристрастяване в град Мюнхен

Консултации за пристрастяване в град Мюнхен

Службата за консултиране по въпросите на зависимостите предоставя помощ при проблеми с легални и нелегални наркотици и хазарт. Услугата е предназначена за хора, които сами са засегнати, и за роднини на зависими.

Консултациите са поверителни.

 [Научете повече](#)

 Ако ни уведомите предварително, можем да организираме човек, който да превежда.

Могат да бъдат доведени и деца.

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Консултантската услуга е безплатна. Консултирането е поверително и анонимно, ако желаете.

Gesundheitsreferat
Suchtberatung
Paul-Heyse-Straße 20
80336 München

 [Уебсайт](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)

 [@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:suchtberatung.gsr@muenchen.de)

 Понеделник, вторник, четвъртък 09.00 - 12.00 ч. и 13.00 - 17.00 ч.

 Сряда: 13.00 - 17.00 ч.

 Петък: 09.00 - 12.00 ч. и 13.00 - 15.00 ч.

Службата за консултиране по въпросите на зависимостите предлага отворени часове за консултации без предварително записване:

 Вторник: 15.00 - 17.00 ч.

 Петък: 10:00 - 12:00 ч.

Консултантски центрове за пристрастяване Condrobs

Condrobs e. V. - Консултации за зависимости в Мюнхен

Амбулаторно консултиране за зависимости (алкохол, медикаменти, тютюн и незаконни пристрастяващи вещества, хазарт и компютърна зависимост) във всички житейски ситуации. Ако е необходимо, нашият екип ще ви насочи към допълнителни консултантски услуги и ще ви помогне да изясните разходите. Ако е необходимо, ще

дойдем и в дома ви.

Услугите ни включват и амбулаторна рехабилитация и последващи грижи. Не е необходимо да заплащате разходите сами. Предлагаме също така асистиран живот. Това означава, че ви подкрепяме в собствения ви дом или в терапевтична споделена квартира.

☎ Нашите консултанти говорят различни езици. Моля, уведомете ни предварително на какъв език желаете да получите консултация.

Консултантската услуга е безплатна.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

☎ [089/38837670](tel:08938837670)

@ drobsmuenchen@condrobs.de

🌐 [Уебсайт](#)

🕒 **Отворено работно време за консултации:**

В понеделник от 14:00 до 15:30 ч. и в четвъртък от 10:00 до 11:30 ч.

🕒 **Наличност:**

Понеделник 10:00 - 13:00 ч. и 14:00 - 17:00 ч.

Вторник 14:00 - 17:00 ч.

Сряда 10:00 - 13:00 и 14:00 - 17:00 ч.

Четвъртък 10:00 - 17:00 ч.

Петък 10:00 - 13:00 ч.

📍 Condrobs e. V., Bäckerstraße 4, 81241 München

☎ [089/82075680](tel:08982075680)

@ pasing@condrobs.de

🕒 **Часове за открити консултации:**

Понеделник и четвъртък 15:00 - 16:30 ч.

🕒 **Назначения по предварителна уговорка:**

Понеделник и четвъртък 14:00 - 19:00 ч.

Вторник, сряда и петък 09:00 - 14:00 ч.

📍 Condrobs e. V., Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München

☎ [089/18923210](tel:08918923210)

@ pedro.beratung@condrobs.de

🕒 От понеделник до петък от 09:00 до 18:00 ч. и след уговорка по телефона

Blaues Kreuz München e. V. - Помощ за зависими

Blaues Kreuz München e. V. - Помощ за зависими и техните близки

Подкрепяме хора в риск от пристрастяване и зависими по пътя на "помощ за самопомощ". Подкрепяме също и роднините.

В нашите групи за самопомощ членовете си помагат един на друг. Тук можете да намерите хора, които имат същия проблем. Те познават ежедневните симптоми на абстиненция, трудностите и отчаянието, в които се намират засегнатите. Заедно те имат шанса да намерят изход от зависимостта.

Нашите групи са обвързани с конфиденциалност. Това означава, че никой няма право да разказва на никого какво е било казано в групата.

Групите са отворени за всички хора, независимо от тяхната вяра или произход.

Предлагаме също така информационни събития, остра помощ за засегнатите, беседи за засегнатите и за техните близки.

[Научете повече](#)

За кого са предназначени: Хора в риск от зависимост и хора с проблеми със зависимостта, както и техните близки; хора, търсещи информация.

Предложението е безплатно. Групата се провежда веднъж седмично и продължава около 1 ½ часа.

Моля, запишете се за среща.

Blaues Kreuz München e. V.

Hesselohrstraße 1

80802 Мюнхен

 [089/38888873](tel:08938888873)

 office@blaues-kreuz-muenchen.de

Часове за групи вижте  [Начална страница](#)

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Помощ при пристрастяване, алкохол, превенция на пристрастяването

Консултативен център за застрашени от пристрастяване и зависими

Консултативен център за застрашени от пристрастяване и зависими

Денонощна консултация по всички въпроси по темата зависимост на  [089/282822](tel:089282822)

Предложение за консултация на място:  [Научете повече](#)

За кого: възрастни, застрашени от пристрастяване, и зависими, както и техните близки

Услугата е безплатна.

На разположение има преводачки и преводачи.

Можете да доведете и децата си.

Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 München

 [089/2420800](tel:0892420800)

 tal19@deutscher-orden.de

 Понеделник 9:30 - 13:00 и 14:00 - 17:00

Вторник 9:30 - 13:00 и 14:00 - 17:00

Сряда 9:30 - 13:00 и 14:00 - 17:00

Четвъртък 14:00 - 17:00

Петък 9:30 - 13:00

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:
консултации при зависимости, алкохолизъм, наркомания, пристрастяване към социални медии, никотинова зависимост

Анонимни алкохолици

Анонимни алкохолици

Анонимни алкохолици е световна общност за хора, които са осъзнали, че имат проблем с алкохола.

Членовете имат същия проблем. Ето защо те се разбират помежду си и могат да се подкрепят добре. Те си помагат един на друг, за да останат трезви. Заедно пътят за излизане от зависимостта е по-лесен.

Единственото изискване е желанието да спрете да пиете.

В Мюнхен има много различни групи. Всяка седмица говорим за собствения си опит с пиенето. Както и за преживяванията при отказването и живота без алкохол. Дискусиите ни дават сила и кураж.

 Местоположението и часовете на групите можете да намерите [тук](#).

Програмата е безплатна.

 [089/555685](tel:089555685)

 [@aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de)



Консултации по телефона: от понеделник до четвъртък от 08:00 до 21:00 ч.

От петък до неделя: 08:00 - 18:00 ч.

 www.anonyme-alkoholiker.de

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
пристрастяване, пристрастяване към алкохола, болест на пристрастяването, болест на пристрастяването

Център за взаимопомощ

Център за взаимопомощ

Центърът за взаимопомощ Мюнхен е място за групи за взаимопомощ и всички хора, които търсят или искат да създадат група за взаимопомощ.

Какво е група за взаимопомощ?

Група за взаимопомощ означава:

Лица с обща тема или проблем се събират в групи или в сдружения (също: инициатива). Членовете на тези групи и инициативи искат да се подкрепят взаимно и да консултират други хора по тази тема или проблем.

Дейностите и целите могат да са важни само за групите за взаимопомощ или инициативите за взаимопомощ. Но те могат да са важни и за по-голяма общност: например за други хора със същия проблем или за съседите, района или населеното

място.

Групите за взаимопомощ или инициативите за взаимопомощ могат да бъдат организирани по различни начини.

Дейността в група за взаимопомощ или инициатива за взаимопомощ обикновено е доброволна или на обществени начала. Групите или инициативите са независими. Те решават сами какво и как правят нещо. Всички членове могат да имат думата. Няма ръководство, определено отвън.

Възможно е и специалисти да ръководят група за взаимопомощ или инициатива за взаимопомощ. Те определят какво и как да правят нещо и получават пари за това. В този случай се говори за професионално ръководена група или инициатива, която се числи към социалните дейности или към терапевтичната област. При терапията хората с проблеми получават помощ от специалисти.

Групите за взаимопомощ могат да използват помещенията и работните пособия (например компютри и интернет) на Центъра за взаимопомощ.

Позвънете ни например по следните въпроси:

- Какви групи за взаимопомощ има?
- Коя група за взаимопомощ е подходяща за мен?
- Какво точно прави групата за взаимопомощ?
- Може ли да ми помогне група за взаимопомощ?
- Може ли друго предложение да ми е от по-голяма полза?
- Какви други предложения има в Мюнхен?
- Къде и кога се събира моята група за взаимопомощ?
- Как мога сам да създам група за взаимопомощ?

Можете да се свържете с нас лично, по телефон или имейл. Ще Ви консултираме поверително и по желание анонимно.

■ При запитване на разположение има преводачки / преводачи

Съществува безпрепятствен достъп за хора с увреждания до сградата и помещенията.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

■ [089/53295611](tel:08953295611)

■ info@shz-muenchen.de

■ www.shz-muenchen.de

■ Понеделник и вторник 14:00 - 18:00

Сряда и четвъртък 10:00 - 13:00