

Inhaltsverzeichnis

Notfälle - SOS	2
Notrufnummern	2
Medizinische Notdienste	2
Schutz vor Gewalt	7
Kinderärztliche Notdienste	8
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	9
Nothilfestationen der Kliniken	10
Weitere Bereitschaftsdienste	11
Akute Drogen- und Suchthilfe	12
Zahnarzt-Notrufnummern	12
Straffälligen- und Entlassenenhilfe für Frauen	13
Trauma Hilfe	14
JADWIGA - Hilfe bei Menschenhandel (Zwangsprostitution, Zwangsbettelei, Arbeitsausbeutung) oder Zwangsheirat	15

Notfälle - SOS

Notrufnummern

Notruf

Polizei: ☎ **110**

Feuerwehr, Rettungsdienst: ☎ **112**

Krankenwagen, Notarzt: ☎ **112**

Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch mit einer Prepaid-Karte ohne Guthaben / Geld!

Der Notruf darf nur in tatsächlichen Notsituationen gewählt werden. Für den Missbrauch drohen gemäß § 145 Abs. 1 Ziff. 1 StGB bis zu zwei Jahre Haft.

Wichtige Angaben bei einem Notruf 112

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle oder die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

Medizinische Notdienste

Medizinische Notdienste

Rettungsdienst bei Lebensgefahr

☎ [112](tel:112)

Der Notruf darf nur in Notsituationen gewählt werden. Für den Missbrauch drohen bis zu zwei Jahre Haft.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

☎ [116117](tel:116117)

Kostenlose Hotline für Erkrankungen, die nicht lebensbedrohlich sind.
Außerhalb der Sprechzeiten gibt es ambulante ärztliche Hilfe.
Wir vermitteln Sie zu einem Bereitschaftsdienst in Ihrer Nähe.

-  Montag 18:00 Uhr - Dienstag 08:00 Uhr
-  Dienstag 18:00 Uhr - Mittwoch 08:00 Uhr
-  Mittwoch 13:00 Uhr - Donnerstag 08:00 Uhr
-  Donnerstag 18:00 Uhr - Freitag 08:00 Uhr
-  Freitag 13:00 Uhr - Montag 08:00 Uhr

Am Abend vor einem Feiertag ab 18:00 Uhr - 08:00 Uhr am nachfolgenden Werktag (auch am Faschingsdienstag, 24. und 31. Dezember)


Nothilfestationen der Kliniken

[Chirurgische Klinik und Poliklinik](#) - Innenstadt

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

Interne Notaufnahme - Innere Medizin (Station 12)

 [089/67942572](tel:08967942572)

[Klinikum Schwabing](#)

 24 Stunden am Tag

Kölner Platz 1

80804 München

Haus 5, Erdgeschoss

Anfahrt über Tor 1 (Isoldenstraße)

Zentrale Notaufnahme: ☎ [089/30680](tel:08930680)

Zentrale Notaufnahme - Chirurgie: ☎ [089/30682600](tel:08930682600)

Zentrale Notaufnahme - Innere Medizin: ☎ [089/30682210](tel:08930682210)

[Klinikum Dritter Orden](#)

Notaufnahme

Menzinger Straße 44

80638 München

☎ [089/17951450](tel:08917951450)

Weitere Bereitschaftsdienste

Notruf bei Vergiftungen

☎ [089/19240](tel:08919240)

🕒 24 Stunden am Tag

Gehörlosentelefon Notruf

(Schreibtelefon)

☎ [089/19294](tel:08919294)

Notruf-Fax für Gehörlose

112

[Klinikum Schwabing](#) - Bereitschaftspraxis

Kölner Platz 1

80804 München

☎ [089/33040302](tel:08933040302)

🕒 Von Montag bis Freitag 19:00 - 22:00 Uhr

🕒 Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen 09:00 - 19:00 Uhr

[Bereitschaftspraxis Elisenhof](#) - Notdienst

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Hausärzte Münchens

Prielmayerstraße 3

80335 München

☎ [116117](tel:116117)

🕒 Am Montag, Dienstag und Donnerstag 19:00 - 23:00 Uhr

🕒 Am Mittwoch und Freitag 14:00 - 23:00 Uhr

🕒 Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen 08:00 - 23:00 Uhr

[KVB München Süd](#)

Ärztliche Bereitschaftspraxis

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

☎ [089/74879999](tel:08974879999)

🕒 Am Mittwoch und Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

🕒 Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen 09:00 - 20:00 Uhr

[Krankenhaus Neuperlach](#)


Bereitschaftspraxis München Süd-Ost


Oskar-Maria-Graf-Ring 51


81737 München

 [089/67339933](tel:089/67339933)

 Von Montag bis Donnerstag 19:00 - 21:00 Uhr

 Am Freitag 17:00 - 21:00 Uhr

 Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen 09:00 - 21:00 Uhr


 Am 24. und 31. Dezember 09:00 - 16:00 Uhr

[Klinikum Pasing](#)


Ärztliche Bereitschaftspraxis München West

Steinerweg 5

81241 München

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


 Am Mittwoch und Freitag 16:00 - 20:00 Uhr

 Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen 09:00 - 17:00 Uhr

Soforthilfe bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen

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

 mehr als 120 Sprachen. Die Liste der verfügbaren Sprachen finden Sie [hier](#).


 Täglich 09:00 - 24:00 Uhr


Der Anruf ist kostenfrei.

Akute Drogen- und Suchthilfe

Telefonnotruf für Suchtgefährdete - TAL 19 e.V.

Suchthotline

 [089/282822](tel:089/282822)

 24 Stunden am Tag


[Suchtberatung der Stadt München](#)

Gesundheitsreferat


Beratungshaus


Paul-Heyse-Straße 20


80336 München

 [089/23347200](tel:089/23347200)


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


 Am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

 Von Montag bis Donnerstag 13:00 - 17:00 Uhr

 Am Freitag 13:00 - 15:00 Uhr

Offene Sprechstunden ohne Voranmeldung:


 Am Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr


 Am Freitag 10:00 - 12:00 Uhr

Drogennotdienst L43 München - Prop e. V.

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:089/54908630)

 24 Stunden am Tag

Zahnarzt-Notrufnummern

Vermittlung zu einer geöffneten Bereitschaftspraxis

Ansagedienst

[089/7233093](tel:0897233093)

24 Stunden am Tag

Vermittlung zu einer geöffneten Bereitschaftspraxis, alle Krankenkassen

[089/30005515](tel:08930005515)

Standortsuche des zahnärztlichen Notdienstes

[Onlinesuche](#)

Kinderärztliche Notdienste

Für Kinder und Neugeborene gibt es einen eigenen Notdienst. Die Telefonnummer ist die gleiche wie beim Rettungsdienst:

Kindernotarzt: [112](tel:112)

Neugeborenen-Notarzt: [112](tel:112)

[Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum (im Hauptbahnhof)

Prielmayerstraße 3

80335 München

[116117](tel:116117)

Am Montag, Dienstag und Donnerstag 19:00 - 23:00 Uhr

Am Mittwoch 14:00 - 23:00 und Freitag 14:00 - 23:00 Uhr

Am Samstag, Sonntag und an den Feiertagen 08:00 - 23:00 Uhr

[Klinikum Dritter Orden](#)

Kinderklinik - Notaufnahme

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

[089/17951187](tel:08917951187)

[Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)

Notaufnahme

Lindwurmstraße 4

80337 München

[089/440052811](tel:089440052811)

Von Montag bis Freitag 09:00 - 16:00 Uhr

[Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

[089/62102717](tel:08962102717)



Am Samstag, Sonntag und an den Feiertagen 09:00 - 20:00 Uhr

Auch in der restlichen Zeit werden Notfälle behandelt.

[Klinikum Schwabing](#)

Notaufnahme Kinder- und Jugendmedizin

Kölner Platz 1

80804 München
Zugang: Parzivalstraße 16
 [089/30682589](tel:08930682589)
 24 Stunden am Tag

Wir haben die Informationen auf dieser Seite sorgfältig geprüft. Trotzdem können wir nicht garantieren, dass die Angaben richtig sind.

Schutz vor Gewalt

Schutz vor Gewalt

Frauen und Mädchen in Not

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot per Telefon, Chat oder E-Mail für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

 Beratung in 18 verschiedenen Sprachen und Gebärdensprache

 [Mehr erfahren](#)

 [08000116016](tel:08000116016)




 24 h

Frauenhäuser - anonyme Unterbringung

Für Frauen, die von Gewalt in der Partnerschaft betroffen sind, gibt es in München mehrere Frauenhäuser. Dort finden Frauen und ihre Kinder Schutz. Außerdem erhalten sie Beratung und Unterstützung, um die Situation zu überwinden. Sie können dort so lange bleiben, wie sie Schutz und intensive spezialisierte Beratung benötigen.

Für wen: Frauen und ihre Kinder, die aufgrund von Gewalt in der Partnerschaft einen sicheren Ort suchen

Zur Wahrung der Anonymität werden die Adressen der Frauenhäuser nicht veröffentlicht. Eine Kontaktaufnahme ist telefonisch möglich:

- **Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH**
 [089/354830](tel:089354830)
 www.frauenhilfe-muenchen.de
- **Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.**
 [089/645169](tel:089645169)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Hilfe, Wohnen, Sicherheit, Ehe**

Kinder und Jugendliche in Not

Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbunds

Beratung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche bei Fragen und Problemen aller Art, auf Wunsch auch anonym.

 [Mehr erfahren / Onlineberatung](#)

 [0800/1110333](#) (gebührenfrei)

"Jugendliche beraten Jugendliche"

 Montag bis Freitag 14:00 - 20:00

Samstag 14:00 - 20:00

Weitere Notfallkontakte und Beratungsstellen finden Sie hier: »» [Asylverfahren - Beratung und Hilfe](#); »» [Beratung und Hilfe / Integration](#); »» [Beratung und Hilfe / Allgemein](#)

Kinderärztliche Notdienste

Kinderärztliche Notdienste

Für Kinder und Neugeborene gibt es einen eigenen Notdienst. Die Notrufnummer ist die gleiche wie für andere akute Notfälle:

 **Notarzt für Kinder:** [112](#)

 **Notarzt für Neugeborene:** [112](#)

Notaufnahmen sollten nur aufgesucht werden, wenn wirklich ein akuter Notfall vorliegt. Zum Beispiel bei einer "schweren und lebensbedrohlichen Erkrankung" oder bei einem Unfall.

Wenn eine Erkrankung vorliegt, aber keine akute Notlage und reguläre Arztpraxen geschlossen sind, kontaktiert man den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Er übernimmt die medizinische Versorgung außerhalb der normalen Öffnungszeiten der Arztpraxen. Also zum Beispiel nachts, am Wochenende und an Feiertagen. Sie erfahren dort, wo Sie mit Ihrem Kind hingehen können oder ob ein Arzt zu Ihnen nach Hause kommt.


 [116117](#)


[Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](#)

 Montag 19:00 - 23:00 Uhr

Dienstag 19:00 - 23:00 Uhr

Mittwoch 14:00 - 23:00 Uhr

Donnerstag 19:00 - 23:00 Uhr

Freitag 14:00 - 23:00 Uhr


Samstag, Sonntag, Feiertag 08:00 - 23:00 Uhr

Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 Bereitschaftspraxis:

Samstag, Sonntag, Feiertag 09:00 - 20:00 Uhr

Ambulanz für Notfälle: 24 h


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)

 Bereitschaftspraxis:

Samstag, Sonntag, Feiertag 09:00 - 20:00 Uhr

Ambulanz für Notfälle: 24 h


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


Ärztlicher Bereitschaftsdienst


Ärztlicher Bereitschaftsdienst


Medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen


 [116117](tel:116117)


Die Telefonnummer gilt für ganz Deutschland. Es ist eine Hotline für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen und ambulante ärztliche Hilfe außerhalb der Sprechzeiten. Wir helfen Ihnen eine Arztpraxis in Ihrer Nähe zu finden, die geöffnet hat. Oder wir unterstützen Sie, wenn ein Arzt oder eine Ärztin zu Ihnen nach Hause kommen soll.


 Montag 18:00 Uhr - Dienstag 08:00 Uhr

 Dienstag 18:00 Uhr - Mittwoch 08:00 Uhr

 Mittwoch 13:00 Uhr - Donnerstag 08:00 Uhr

 Donnerstag 18:00 Uhr - Freitag 08:00 Uhr

 Freitag 13:00 Uhr - Montag 08:00 Uhr

 Vorabend eines Feiertags 18:00 Uhr - nachfolgender Werktag 08:00 Uhr (inklusive Faschingsdienstag, 24. und 31. Dezember)

Das Angebot ist kostenfrei.

 [Website](#)


Nothilfestationen der Kliniken

Nothilfestationen der Kliniken


Die Notaufnahmen in den Krankenhäusern sind rund um die Uhr geöffnet. Dort gibt es Hilfe für Menschen, die eine schwere und lebensbedrohliche Krankheit haben oder wenn ein Unfall passiert ist. Zum Beispiel:


- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Verletzung durch einen Unfall
- Verletzung am Kopf
- Vergiftung

In allen anderen Fällen sind [Arztpraxen](#) oder die [Bereitschaftsdienste](#) zuständig.

Wenn Sie sehr krank sind, starke Schmerzen haben oder verletzt sind und nicht gehen können, rufen Sie den Rettungswagen / Notarzt:  [112](#)


[Chirurgische Klinik und Poliklinik](#)


 Nußbaumstraße 20, 80336 München

 [089/440052611](#)

 24 h


[Klinikum Bogenhausen](#)


 Engelschalkinger Straße 77, 81925 München

 [089/92702151](#)

 24 h


[Klinikum Harlaching](#)


 Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

 [089/62106666](#)


[Klinikum Neuperlach](#)

 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

 [089/67942558](#) (Chirurgie)


 [089/67942572](#) (Innere Medizin)


[Klinikum Schwabing](#)


 Kölner Platz 1, 80804 München

Haus 5, Erdgeschoss

Anfahrt über: Tor 1, Isoldenstraße

 [089/30680](#) (Vermittlung)

 [089/30682600](#) (Chirurgie)

 [089/30682210](#) (Innere Medizin)

 24 h

[Klinikum Dritter Orden](#)

Menzinger Straße 44, 80638 München

[089/17951450](tel:08917951450)**Weitere Bereitschaftsdienste****Weitere Bereitschaftsdienste****Giftnotruf München**[089/19240](tel:08919240) 24 h**Gehörlosentelefon Notruf**

(Schreibtelefon)

[089/19294](tel:08919294)**Notruf-Fax für Gehörlose** 112**[Klinikum Schwabing](#) - Bereitschaftspraxis**

Kölner Platz 1

80804 München

[089/33040302](tel:08933040302)

Montag bis Freitag 19:00 - 22:00

Samstag, Sonntag, Feiertag 9:00 - 19:00

[Bereitschaftspraxis Elisenhof](#)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Hausärzte Münchens

Prielmayerstraße 3

80335 München

[116117](tel:116117)

Montag 19:00 - 23:00

Dienstag 19:00 - 23:00

Mittwoch 14:00 - 23:00

Donnerstag 19:00 - 23:00

Freitag 14:00 - 23:00

Samstag, Sonntag, Feiertag 08:00 - 23:00

[KVB München Süd](#)

Ärztliche Bereitschaftspraxis

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

[089/74879999](tel:08974879999)

Mittwoch und Freitag 18:00 - 20:00

Samstag, Sonntag, Feiertag 09:00 - 20:00

[Krankenhaus Neuperlach](#)

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

[089/67339933](tel:08967339933)


Montag bis Donnerstag 19:00 - 21:00

Freitag 17:00 - 21:00
Samstag, Sonntag, Feiertag 09:00 - 21:00
24. und 31. Dezember 09:00 - 16:00

Klinikum Pasing

Ärztliche Bereitschaftspraxis München West
Steinerweg 5
81241 München

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

 Mittwoch, Freitag 16:00 - 20:00
Samstag, Sonntag, Feiertag 09:00 - 17:00

Akute Drogen- und Suchthilfe

Akute Drogen- und Suchthilfe

Die Beratung erfolgt anonym und kostenlos.

Telefonnotruf für Suchtgefährdete - TAL 19 e. V.

Suchthotline

 [089/282822](tel:089282822)

 24 h

Drogennotdienst L43 München - Prop e. V. (mit Notschlafstelle)

Landwehrstraße 43
80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630)


 [Website](#)


 24 h

[Suchtberatungsstelle der Stadt München](#)


Gesundheitsreferat
Beratungshaus
Paul-Heyse-Straße 20
80336 München

 [Website](#)


 Montag, Dienstag, Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 17.00 Uhr

 Mittwoch: 13.00 - 17.00 Uhr

 Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr

 [089/23347200](tel:08923347200)

 suchtberatung.gsr@muenchen.de

 Dolmetscherinnen und Dolmetscher stehen nach Vereinbarung zur Verfügung.

Zahnarzt-Notrufnummern

Zahnarzt-Notrufnummern

Haben Sie Zahnschmerzen? Dann kontaktieren Sie eine Zahnarzt-Praxis.

Die meisten Zahnärzte / Zahnärztinnen haben am Wochenende und an Feiertagen geschlossen. Wenn Sie an diesen Tagen überraschend starke Schmerzen haben, können Sie zu einem zahnärztlichen Notdienst gehen. Dieser ist für sehr dringende Fälle:

Unter dieser Telefonnummer erreichen Sie rund um die Uhr einen Notdienst:

 [089/30005515](tel:08930005515)

 24 h

An Wochenenden, Feiertagen und Brückentagen finden Sie hier eine geöffnete Praxis in Ihrer Nähe. Geben Sie dazu Ihre Postleitzahl in das Suchfeld ein:

 [Onlinesuche](#)

Straffälligen- und Entlassenenhilfe für Frauen

Straffälligen- und Entlassenenhilfe für Frauen

Haben Sie eine Geldstrafe erhalten? Sie können nicht zahlen? Müssen Sie im Rahmen einer Bewährungsauflage Sozialstunden ableisten? Liegt gegen Sie ein Strafhaftbefehl vor? Müssen Sie bald ins Gefängnis?

Melden Sie sich gerne bei uns. Wir beraten bei Geldstrafeverfahren, Bewährungsauflagen und bei der Vermittlung und Ableistung von Sozialstunden sowie vor/während und nach der Strafhaft.

Je eher Sie kommen, desto besser können wir Ihnen helfen! Wir bieten Gespräche von Frau zu Frau in einem geschützten Rahmen.

Der [Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) ist ein Frauenfachverband in der katholischen Kirche. Der SkF berät und betreut unabhängig von Religionszugehörigkeit und Nationalität.

Für wen: Frauen ab 21 Jahren, die zu einer Geldstrafe verurteilt wurden oder eine gerichtlich angeordnete Arbeitsauflage ableisten müssen.

Beratung

- vor dem Haftantritt
- in der JVA München und JVA Aichach
- für die Entlassungsvorbereitung
- Hilfe nach Entlassung

 Dolmetscherinnen / Dolmetscher für die Sprachen Englisch, Bulgarisch und Russisch sind vorhanden.

Kinder können mitgebracht werden.

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.
Dachauerstr. 48
80335 München

www.skf-muenchen.de

Clearingstelle zur Vermittlung in gemeinnützige Arbeit und Geldverwaltung:

☎ [089/55981249](tel:08955981249)

✉ p.schmalenbach@skf-muenchen.de

🕒 8:00 - 17:00 Uhr

Beratung vor, während, nach Haft:

☎ [089/559810](tel:089559810)

✉ straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

🕒 8:00 - 17:00 Uhr

Für Angehörige von Straffälligen gibt es eine [Online-Beratung](#).

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen: Angebote Frauen, Haft, Verurteilung, Strafhaft, Geldstrafe

Trauma Hilfe

Trauma Hilfe

Flucht und Migration aufgrund von Krieg und Vertreibung bringen Menschen in unerträgliche Situationen. Viele leiden danach ihr ganzes Leben lang an den Folgen. Ein Großteil der traumatisierten Menschen bekommt jedoch erst spät therapeutische Hilfe. Hier setzt unsere Trauma Hilfe an. Wir unterstützen Dich dabei, mit den Folgen von Trauma leben zu lernen.

Unsere Trauma Hilfe beruht auf leicht verstehbaren Übungen mit dem Körper und einfachen kognitiven Methoden zur Stärkung deiner Ressourcen.

Weitere Informationen und die Anmeldung findest du auf unserer [Website](#), schau vorbei!

1. Du kennst jemanden oder benötigst selbst Hilfe nach einem Trauma? Melde dich [hier](#).
2. Wir suchen so schnell wie möglich eine passende Trauma Ersthelferin / einen passenden Trauma Ersthelfer für dich. Auch in deiner Muttersprache.
3. Die Ersthelferin / Der Ersthelfer nimmt persönlich oder online Kontakt zu dir auf. Ziel ist es, die individuellen Beschwerden zu reduzieren und die psychische Widerstandskraft zu verbessern.

Für wen: Für Drittstaatsangehörige, Geflüchtete oder Menschen mit subsidiärem Schutz oder Gestattung.

Das Angebot ist kostenfrei.

🗣️ Es gibt Dolmetscherinnen / Dolmetscher für die Sprachen Arabisch, Farsi, Französisch, Englisch, Russisch, Ukrainisch, Urdu.

Kinder können mitgebracht werden.

Die Einsätze finden bei uns im Büro, bei Dir zu Hause oder auch online statt. Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäuden und zu den Räumen.

Ringseisstraße 11a
80337 München

 [089/55871688](tel:08955871688)

 [@traumahilfe@arrivalaid.org](mailto:traumahilfe@arrivalaid.org)

 Montag bis Freitag 09.00 - 16:00 Uhr

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Ersthilfe, Traumahilfe, Traumaschulung, Psychische Hilfe, Psychische Unterstützung,
Flucht, Traumatisierung, Ehrenamt**

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

Fachberatungsstelle JADWIGA

Wir unterstützen Frauen,

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

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


Wir können auch zu Ihnen kommen. Wir können Sie auch im Gefängnis besuchen.

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

Für wen: Für Frauen und Mädchen aller Nationalitäten.


Das Angebot ist kostenfrei.

Kinder können mitgebracht werden.

 Schwanthalerstr. 79, 80336 München

 [089/38534455](tel:08938534455)

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

 9:00 - 15:00 Uhr

 [Website](#)