

## Sadržaj

Zdravlje	3
Njemački zdravstveni sustav, zdravstveno osiguranje	3
Elektronički karton pacijenata (ePA)	4
Preventiva, higijena, zaštita cijepljenjem	5
posjet liječniku	6
Pomoć žrtvama nasilja i zlostavljanja	7
Desert Rose - Pomoć kod prisilnog braka i/ili FGM-C	7
Savjetovalište za djevojke i mlade žene	8
Savjetovanje i terapija traume za žene	8
Savjetovanje za dječake* i mladiće*	9
Istražni centar za žrtve obiteljskog nasilja	10
HEROES – Protiv potlačivanja u ime časti	10
SOLWODI - Savjetovalište za žene u nevolji	11
Zdravstveni savjeti za ljude u skloništima	12
Zdravstvena skrb za osobe bez zdravstvenog osiguranja	13
Open.med (Liječnici svijeta)	13
Malteška služba pomoći	14
Zdravstveni centar	15
Pill & Co - Savjeti i financijska podrška za kontracepciju	16
Zdravstveni sastanci	17
Ginekološko savjetovanje za žene bez zdravstvenog osiguranja	18
Usluga kućne njege bolesne djece ("Zu Hause Gesund Werden")	19
Lijekovi i apoteke	20
Opće informacije	20
Jeftini lijekovi - lijekovi pomažu	20
Psihičko zdravlje i traumatizacija	20
Psihološke usluge za osobe s migrantskom pozadinom	20
Psihoterapija i socijalno savjetovanje za osobe s iskustvom izbjeglištva	21
Ponude za savjetovanje za duševno zdravlje	22
Krizno savjetovanje i prevencija suicida	24
Münchenski savez protiv depresije e. v.	25
ANAD e. V. Pomoć kod poremećaja prehrane	26
Specijalistička ambulanta za poremećaje prehrane i mišićne ovisnosti	26
Psihosocijalno savjetovalište za rak München Bavorskog društva za borbu protiv raka e. 27	
v.	
Pomoć pri traumi	27
Žensko zdravlje	28
Grupa za samopomoć ženama oboljelima od raka München	28
Rak dojke Njemačka e. V.	29
Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću	30
Kontracepcija – savjetovanje i financijska pomoć	30
invaliditet	31
Podrška i savjeti za osobe s invaliditetom	31
Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću	32
Informacije	32
Planiranje obitelji, kontracepcija i savjeti o seksualnosti	32
Pokrivanje troškova kontracepcije	34
Spolno prenosive bolesti (SPB/STI)	35
Savjetovalište za spolno prenosive infekcije (HIV i druge spolno prenosive infekcije)	35

---

<b>Psihosocijalna savjetovališta za AIDS</b>	<b>36</b>
<b>Ovisnost – alkohol, lijekovi, igre na sreću i droge</b>	<b>37</b>
<b>Savjeti o ovisnosti grada Münchena</b>	<b>37</b>
<b>Condrobs savjetovališta za ovisnosti</b>	<b>38</b>
<b>Kreuz München e. V. – pomoć za ovisnike</b>	<b>39</b>
<b>Centar za savjetovanje za osobe kojima prijete ovisnost i osobama koje jesu ovisne</b>	<b>39</b>
<b>Anonimni alkoholičari</b>	<b>40</b>
<b>Centar za samopomoć</b>	<b>40</b>

## Zdravlje

### Njemački zdravstveni sustav, zdravstveno osiguranje

#### Njemački zdravstveni sustav

U Njemačkoj su mnoge ustanove dio zdravstvenog sustava. Postoje tri područja:

1. Liječničke ordinacije i ljekarne: Pružaju izvanbolničku medicinsku skrb. "Ambulantno" znači da možete ići kući nakon tretmana.
2. Akutna skrb u bolnicama u slučaju hitnog stanja i bolnička medicinska pomoć. "Stacionar" znači da ostajete u bolnici radi liječenja.
3. Zaštita zdravlja: zaštita od infekcija i preventivne mjere. "Preventivno" znači: ponude koje održavaju zdravlje i pomažu u izbjegavanju bolesti.


Izvanbolnička i bolnička njega pomaže bolesnim osobama. Sami odlučujete kojem ćete liječniku ili ustanovi ići. To se zove sloboda izbora.

#### zdravstveno osiguranje

U Njemačkoj je obavezno zdravstveno osiguranje. Nakon što dobijete boravišnu dozvolu, morate se prijaviti kod pružatelja usluga zdravstvenog osiguranja. Tada ćete dobiti karticu osiguranja koja će vam omogućiti pristup medicinskim uslugama u cijeloj Njemačkoj. Tada ćete imati pravo na iste beneficije kao i svi stanovnici Njemačke.

 "[Zdravlje za sve](#)" nudi informacije na 15 jezika o sljedećim temama:

- zakonsko i privatno zdravstveno osiguranje
- Medicinska njega
- elektronička zdravstvena iskaznica
- Posjet liječniku, povjerljivost
- Hitni slučajevi
- Prevencija i rano otkrivanje bolesti
- osiguranje za njegu bolesnika

Za dodatne informacije na drugim jezicima, molimo posjetite  [Migracije i zdravlje](#) .

#### **Dobro je znati**

Bolnice pružaju hitno liječenje. To znači kada su ljudi teško bolesni ili životno ugroženi. Za manje ozljede ili bolesti možete otići u [liječničku ordinaciju](#) . Tamo ćete dobiti dobru pomoć.

Možda ćete također trebati liječnika noću ili vikendom. Ali nije uvijek hitan slučaj. Tada možete otići do [dežurnog liječnika](#) .

Ako vas boli zub, možete otići zubaru. Vikendom postoji [hitna stomatološka služba](#) .

Ovdje možete pronaći informacije o [ljekarnama](#) i koje su otvorene noću ili vikendom.

## U slučaju nužde

Jeste li vi ili netko vama blizak ozbiljno ozlijeđeni? Ili postoji još jedna hitna medicinska pomoć? Zatim nazovite hitnu i spasilačku službu:

 [112](tel:112)

## Elektronički karton pacijenata (ePA)

### Elektronički karton pacijenata (ePA)

15. siječnja 2025. u Njemačkoj se uvodi elektronički karton pacijenata. To znači da se za svaku zakonski osiguranu osobu kreira digitalni dosje. Osim ako nema prigovora, datoteka se neće izraditi.

### Da li je korištenje turpije obavezno?

Ne, korištenje je dobrovoljno. Prije prigovora, trebali biste razmotriti prednosti i nedostatke takve datoteke.

### Što je u datoteci?

Datoteka pohranjuje važne zdravstvene podatke osobe. Primjerice, nalazi, liječnička pisma, dijagnoze, terapijske mjere, lijekovi. Kad god posjetite liječničku ordinaciju ili bolnicu, vodi se evidencija o tome što se saznalo o vašem zdravlju, koje ste pretrage obavili ili koje lijekove uzimate.

**Važno:** U svakom trenutku i neovisno možete odlučiti koji će se podaci pohraniti, a koji će se ograničiti, sakriti ili izbrisati.

### Tko osim mene vidi što je u mojoj datoteci?

Pristup podacima imaju samo nadležni liječnici. Skeniranjem Vašeg zdravstvenog kartona Vaši podaci mogu biti pregledani najviše 90 dana.

Zdravstveno osiguranje nema pristup podacima.

**Važno:** U svakom trenutku i neovisno možete odlučiti kome je dopušteno pregledavanje podataka, a kome uskratiti pristup ili pravo čitanja.

### Koje su prednosti elektroničkog kartona pacijenata (ePA) ?

- Veća sigurnost i točnost pri propisivanju lijekova, jer liječnici imaju točniji pregled vaše trenutne situacije liječenja.
- Lakša komunikacija između liječničkih ordinacija, bolnica i drugih medicinskih ustanova.
- Podaci se ne mogu izgubiti ili oštetiti.
- Lakša komunikacija između pacijenta i liječnika u slučaju jezičnih barijera.

### Kako mogu pregledavati i upravljati svojom datotekom?

Svoju datoteku možete pregledavati i upravljati njome pomoću aplikacije vašeg zdravstvenog osiguranja. Pristupne podatke dobit ćete od svog zdravstvenog osiguranja.

☛ Sustav preko kojeg možete upravljati svojim podacima i pravima pristupa je na njemačkom jeziku.

## Što mogu učiniti ako ne želim da mi se kreira datoteka?

Možete prigovoriti izradi svoje datoteke. Za osiguranike koji sami nisu u mogućnosti prigovoriti, to mogu učiniti putem pravnog zastupnika. Pitajte svoje zdravstveno osiguranje kako možete podnijeti svoj prigovor.

**Važno:** Ne postoje fiksni rokovi. Prigovor se može staviti u bilo koje vrijeme, čak i naknadno, čak i ako je spis već korišten. U tom slučaju će se zatvoriti i pristup će biti trajno onemogućen.

## Više informacija:

[!\[\]\(0b5e7e25e8775f7e7e80906ada4f0021\_img.jpg\) web stranici Federalnog ministarstva zdravstva](#)

[!\[\]\(8bba887393ca45b761e5cb49e755e762\_img.jpg\) web stranica Nacionalne udruge liječnika obveznog zdravstvenog osiguranja](#)

## Imam pitanje:

[!\[\]\(47734e4656765d20df4fdbd5b7aff048\_img.jpg\) Gesundheitsladen München eV](#)

[!\[\]\(bd3b31712ad9bab5a241210fa6925cdd\_img.jpg\) 089/772565](#)

[!\[\]\(0fb13ad0bfa3d86868cdd3883e5665b3\_img.jpg\) mail@gl-m.de](#)


Savjetovanje je besplatno.

## Preventiva, higijena, zaštita cijepljenjem

### Preventiva, higijena, zaštita cijepljenjem


### Pregledi za prevenciju i rano otkrivanje

Mnoge se bolesti i nedostaci mogu izliječiti ili liječiti ako se rano otkriju. Vaše zdravstveno osiguranje platit će potrebne preglede. Zdravstveni problemi ili čimbenici rizika također se mogu prepoznati u ranoj fazi. Koji pregledi su Vam važni ovisi prvenstveno o Vašoj dobi i spolu.

Detaljnije informacije o pregledima možete pronaći u brošuri  " [Zdravlje za sve](#) " ili na strani [!\[\]\(87058f19cbcad5cb0037b3939e56d0cf\_img.jpg\) Federalno ministarstvo zdravstva](#) . Možete se raspitati i kod svog zdravstvenog osiguranja koji su to pregledi.

## higijena

Dobra higijena pomaže da se i sami ne razbolite. Često pranje ruku jednako je važno kao i čista higijena toaleta.

Možete ga pronaći na web stranici Federalnog centra za zdravstveno obrazovanje  [Savjeti za higijenu](#) .


## Zaštita cijepljenjem

Svaki dan dolazimo u kontakt s virusima, bakterijama ili gljivicama. Ovaj kontakt može, ali i ne mora dovesti do bolesti. Tijelo se često samo nosi s virusima, bakterijama ili gljivicama.

Zarazne bolesti mogu se prenijeti s osobe na osobu ili, pod određenim okolnostima, s hrane ili predmeta. Neke se bolesti prenose sa životinja na ljude.

Za **zaštitu od nekih zaraznih bolesti** možete se cijepiti, primjerice protiv gripe, zaušnjaka, vodenih kozica, ospica ili rubeole. Vaš obiteljski liječnik može vas najbolje posavjetovati koja cijepljenja za vas imaju smisla. Neka cijepljenja je potrebno ponoviti nakon određenog vremena kako se zaštita cijepljenja ne bi izgubila.

 [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

Aktualne preporuke za cijepljenje Instituta Robert Koch možete pronaći ovdje  [Kalendar cijepljenja](#) na 20 jezika.

## posjet liječniku

## posjet liječniku

### Liječnik opće prakse - specijalist


Ako ste bolesni, možete otići obiteljskom liječniku. Možete sami odlučiti koju ordinaciju želite posjetiti.

Liječnici opće prakse obično rade cijeli dan ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom. Liječnička ordinacija može biti zatvorena srijedom i petkom poslijepodne. Radno vrijeme određuju sami liječnici opće prakse. Stoga, zakažite pregled ako vam je potrebna liječnička pomoć.

Obiteljski liječnici su vaša prva kontaktna točka ako ste bolesni. Oni provode važne preglede i odlučuju o potrebnim lijekovima. Također mogu utvrditi je li potreban specijalistički pregled.

Ako bude potrebno, bit ćete upućeni u specijalističku ordinaciju. Tamo se mogu obaviti specifičniji pregledi.

### Gdje mogu pronaći liječnika koji govori moj jezik?

Ovdje ćete pronaći popis liječnika i psihoterapeuta diljem zemlje:  <https://arztsuche.116117.de/#>

Možete unijeti svoj poštanski broj i kliknuti "Traži". Klikom na gumb "Dodatni kriteriji pretraživanja" možete odabrati željeni jezik u odjeljku "Strani jezici".

---

## pedijatar

Djecu obično pregledavaju pedijatri. Redoviti preventivni pregledi i cijepljenje važni su za zdravlje svakog djeteta. Preventivni pregledi, koji su u Bavarskoj propisani i obvezni zakonom, nazivaju se "U-Untersuchungen". Održavaju se u određeno vrijeme i besplatni su. Za informacije o „ [U-pregledima](#) “ obratite se pedijatru.

---

## Ginekolog (ginekologija)

Važno je da žene redovito posjećuju ginekologa. Na taj način se bolesti mogu otkriti na vrijeme. Tamo možete razgovarati i o kontracepciji.

---

## Stomatolog

Ako vas boli zub, idite kod stomatologa. Možete odabrati koju praksu želite pohađati.

---

## Informacije o zdravstvenoj zaštiti putem zdravstvenog osiguranja

Kada idete liječniku, pokažite svoju zdravstvenu iskaznicu. S ovim je većina pregleda za vas besplatna. Određene preglede morate sami platiti. Dio troškova terapija (npr. fizioterapije) i pomagala (npr. zavoja) morat ćete sami platiti. Osobe s niskim primanjima mogu podnijeti zahtjev za oslobađanje od plaćanja ove participacije. Pitajte svog zdravstvenog osiguravatelja.

Troškove stomatološkog liječenja snosi zdravstveno osiguranje. Ako je potrebno obnoviti ili zamijeniti zub, dio troškova morat ćete snositi sami.

Troškove bolničkog liječenja također pokriva zdravstveno osiguranje. Međutim, za svaki dan u bolnici morat ćete platiti između 10 i 50 eura. Osobe s niskim primanjima također mogu biti izuzete od ovoga.

## Pomoć žrtvama nasilja i zlostavljanja

### Desert Rose - Pomoć kod prisilnog braka i/ili FGM-C

### Desert Rose - Pomoć kod prisilnog braka i/ili FGM-C

Savjetujemo djevojke, mladiće, žene i muškarce koji su pogođeni ili kojima prijeti prisilni brak ili nasilje u ime "časti". Također pružamo savjetovanje djevojkama i ženama kojima prijeti ili su pogođene [FGM-C](#) (obrezivanje žena).

Naše konzultacije se mogu održati putem telefona ili osobno.

Ponuda je besplatna.

🗣️ Govorimo njemački, engleski, somalski, svahili i turski. Za sve ostale jezike možemo organizirati osobu koja će vam prevoditi.

#### 📞 Radno vrijeme telefonskih konzultacija:

Ponedjeljak 14:00 - 16:00 sati

Utorak 10:00 - 12:00

Četvrtak 13:00 - 15:00 sati

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

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

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

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

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


## Savjetovalište za djevojke i mlade žene

### Savjetovalište za djevojke i mlade žene - IMMA e. v.

Savjetovalište IMMA pomaže djevojkama i djevojkama sa svim njihovim pitanjima i raznim problemskim situacijama s naglaskom na nasilje.

 [Saznajte više](#)

Za koga: Djevojke i djevojke do 27 godina

 Ako je potrebno, možemo dogovoriti nekoga za prijevod. Molimo vas da nam unaprijed kažete koji jezik govorite.

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.


Ponuda je besplatna.

Molimo zakažite termin. Trenutno nudimo termine osobno, telefonom ili putem video konzultacija.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

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

 **Otvoreno savjetovanje: ovdje vam nije potreban termin**

Utorak 14:00 - 16:00

 **Dostupnost telefona:**

Ponedjeljak 14:00 - 16:00

Srijeda 14:00 - 18:00

Četvrtak 10:00 - 12:00 sati

## Savjetovanje i terapija traume za žene

### Savjetovanje i traumatološka terapija za žene od 17 i više godina koje su doživjele seksualno nasilje u djetinjstvu ili adolescenciji

"Wildwasser München" je specijalizirani centar za podršku ženama nakon seksualnog nasilja i za zaštitu žena\* i djevojaka\* od seksualnog nasilja (prevencija i intervencija).

Žene\* i djevojke\* znači: sve osobe koje se identificiraju kao žene ili djevojke.

Ovdje rade samo žene.

Možemo vam pomoći telefonom, e-poštom ili kada dođete kod nas.

Ne morate nam reći svoje ime i ne morate nam reći što vam se strašno dogodilo.



- Na savjetovanje možete doći ako ste kao dijete ili adolescent doživjeli seksualno nasilje.
- Podržavamo vas kako biste se ponovno osjećali bolje.
- Radit ćemo s vama kako bismo razmotrili što vam može pomoći.
- Dajemo vam adrese terapeuta, odvjetnika, liječnika...
- Pomažemo vam da dobijete financijsku pomoć.
- Kod nas se možete podvrgnuti trauma terapiji ako imamo slobodno mjesto za terapiju.
- Podržavamo i pratimo vas ako želite podnijeti ili ste podnijeli kaznenu prijavu.
- Objašnjavamo vam vaša prava.

### [Saznajte više](#)

Za koga: Žene\* sa ili bez invaliditeta u dobi od 17 i više godina.

Tumači su dostupni po potrebi.

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

Molimo zakažite termin.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

[089/60039331](tel:08960039331)

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Djetinjstvo, spol, silovanje, zlostavljanje, zlostavljanje, prošlost, psihološki stres,  
trauma**

### Savjetovanje za dječake\* i mladiće\*

### **KIBS - Centar za kontakt, informacije i savjete za dječake\* i mladiće\* u slučajevima seksualnog i/ili obiteljskog nasilja**


Nudimo vam osobni savjet. Možete odabrati želite li da vas savjetuje profesionalna žena ili muškarac. Ukoliko želite savjete dobiti telefonom, moguće je da Vaš broj telefona ostane anonimn. Nudimo podršku usmjerenu na traumu i obitelj. Postoji i grupni program za dječake\* koji su svjedočili nasilju u obitelji.

Ovaj simbol znači da su uključeni svi ljudi koji se identificiraju kao dječaci ili muškarci: \*

Za koga:

- Mladići\* i mladići\* do 27 godina koji su pogođeni seksualnim nasiljem
- Dječaci\* u dobi od šest i više godina koji su svjedočili nasilju u obitelji
- Dječaci\* mlađi od 14 godina koji se ponašaju na način seksualnog zlostavljanja
- Roditelji, rođaci, prijatelji i vršnjaci, drugi njegovatelji i stručnjaci

Usluga je besplatna i po želji anonimna.

 Od ponedjeljka do petka 10:00 - 17:00

## **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...>

## **Istražni centar za žrtve obiteljskog nasilja**

### **Istražni centar za žrtve obiteljskog nasilja**

Jeste li pogođeni obiteljskim nasiljem? Tada kod nas možete dobiti besplatan savjet i pregled. Tragove osiguravamo i pohranjujemo. Dokumentiramo ozljede kako bi se dokumentacija mogla koristiti na sudu.

Za koga: Za žrtve bilo kojeg oblika obiteljskog nasilja (odrasle osobe od 18 i više godina).


Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka.


Ponuda je besplatna sve dok se koristi kako je gore opisano. Narudžbe koje prelaze navedeno, poput izrade pisanog izvješća, toksikoloških analiza i slično, podliježu naplati.

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

 [089/218073011](tel:089218073011) (  Svaki dan od 8:00 do 17:00 sati)

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

 [web stranica](#)

 Molimo Vas da se dogovorite za pregled.

## **HEROES – Protiv potlačivanja u ime časti**

### **HEROES - Protiv ugnjetavanja u ime časti**

U projektu HEROES , mladići u dobi od 15 do 21 godine osposobljavaju se da postanu multiplikatori za jednaka prava. Na tjednim treninzima kritički propitujemo ugnjetavanje u ime časti. Sjedimo zajedno i razgovaramo o temama kao što su čast, identitet, rodne uloge, rasizam, predrasude, ljudska prava i jednakost.

Trening se održava četvrtkom od 17:30 sati.

Nakon otprilike devet mjeseci bit ćete proglašeni HERO . Kao HERO , možete održavati radionice u školama i ustanovama za mlade zajedno s voditeljima grupa. U ovim radionicama, teme se predstavljaju drugim mladim ljudima kroz igranje uloga i rasprave. Sudionici prenose

hranu za razmišljanje koju su dobili drugima.

### ■ [Saznajte više](#)

Za koga: mladi muškarci s migrantskim podrijetlom u dobi od 16 do 23 godine s dobrim znanjem njemačkog jezika (barem B2 razina).

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka.

Ponuda je besplatna.

Svatko tko vodi radionicu dobiva naknadu za troškove.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

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

■ [heroes@awo-muenchen.de](mailto:heroes@awo-muenchen.de)

■ Srijeda 10:00 - 14:00

Četvrtak 17:00 - 20:00

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:**

**Dečki, slobodno vrijeme, volontiranje**

**SOLWODI - Savjetovalište za žene u nevolji**

**SOLWODI München - Za žene pogođene nasiljem**

Savjetujemo vas i podržavamo ako doživite nasilje. Osobito kada je riječ o trgovini ljudima i seksualnom iskorištavanju, došli ste na pravo mjesto.

Ostale teme uključuju prisilni brak u matičnoj zemlji i genitalno sakaćenje žena (FGM/C) .

Također vam možemo pomoći s drugim imigracijskim, socijalnim ili osobnim problemima.

Obavijestit ćemo vas i savjetovati o vašim pravnim mogućnostima. Pomažemo vam u donošenju odluka i pratimo vas na vašem putu prema slobodnom, samostalnom životu bez nasilja. Podržavamo vas u pitanjima s vlastima. Ako trebate odvjetnika, možemo vas spojiti s njim.

Naši savjeti dostupni su osobno, telefonom ili e-poštom. Naši savjeti su anonimni.

Ponuda je besplatna.

● njemački engleski

📅 Ponedjeljak, utorak, četvrtak i petak 10:00 - 14:00 i po dogovoru

**SOLWODI München**

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

@ [muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

☎ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+4908927275859)

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Prostitucija, nasilje nad ženama, seksualno nasilje, prisilna prostitucija**

## Zdravstveni savjeti za ljude u skloništima

### Zdravstveni savjeti za ljude u skloništima

Boravite li u smještaju i imate zdravstveno pitanje? Jeste li trudni ili ste upravo rodili? Treba li vašem djetetu nešto?

Nudimo savjete o zdravstvenim temama. Konzultacije se održavaju u vašem smještaju.

☎ Moguća je podrška prevoditelja.

[Saznajte više](#)

### Ponude tijekom trudnoće i postporođajnog razdoblja:

- Obiteljske primalje savjetuju vas o pripremi za porod, preventivnoj skrbi i higijeni
- Obiteljske primalje savjetuju vas o FGM-u (obrezivanju ženskih genitalija), HIV-u i hepatitisu
- Podržavamo vas u povezivanju s liječnicima i porođajnim klinikama

#### Koja je razlika između primalje i obiteljske primalje?

Primalja je odgovorna za fizički pregled i savjetovanje. Obiteljska primalja također pruža psihosocijalnu podršku, na primjer ako se osjećate nesigurno, pod stresom ili preopterećeno.

### Ponude nakon poroda:

- Obiteljske primalje savjetuju vas o sljedećim temama: dojenje, prehrana, njega, san, interakcija između roditelja i djeteta
- Kontrola težine
- Podržavamo vas u povezivanju s liječnicima za djecu i adolescente

Obiteljske primalje će vas posjećivati dok vaše dijete ne napuni tri mjeseca. Nakon toga možemo vas uputiti drugim pružateljima usluga.

### Ponude za djecu do 6 godina:

- Naši njegovatelji mogu posjetiti vas i vaše dijete izravno u smještaju. Također nude konzultacije i grupne treninge u smještaju.
- Podržavamo vas u povezivanju s liječnicima za djecu i adolescente

Pružamo savjete o sljedećim temama: dojenje, prehrana, san, cijepljenje, zdravlje zubi, sprječavanje nezgoda i FGM (sakaćenje ženskih genitalija).

Njegovatelji se brinu o obiteljima s dojenčadi i djecom do 6 godina. Za stariju djecu možemo vas uputiti na druge smještaje.

## Ponude za osobe starije od 6 godina:

- Određujemo što je potrebno
- Savjetujemo vas o zdravstvenim, medicinskim i integrativnim temama
- Savjetujemo vam kako se nositi s kroničnim bolestima i invaliditetom
- Savjetujemo vas o prehrani, terapijama ili uzimanju lijekova
- Podržavamo vas ako želite kontaktirati liječnika ili kliniku

Ponuda je besplatna.

 [089/233747322](tel:089233747322)

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

 Ponedjeljak do petak 9:00 - 12:00, nakon toga je aktivna telefonska sekretarica.

## Zdravstvena skrb za osobe bez zdravstvenog osiguranja

### Open.med (Liječnici svijeta)

### Open.med (Liječnici svijeta)

Open.med je medicinska kontaktna točka i služba socijalnog savjetovanja za osobe bez zdravstvenog osiguranja. Open.med djeluje neovisno o vladinim institucijama i poštuje vašu anonimnost.


Za koga: Za osobe bez zdravstvenog osiguranja ili s ograničenim pristupom zdravstvenoj skrbi, beskućnike.

 njemački, bugarski, rumunjski, turski i engleski.


Djeca se mogu povesti sa sobom.


Ponuda je besplatna.

### Dostupno telefonom:

 9:30 - 17:00

### Radno vrijeme za medicinske konzultacije:

 Utorak 16:00 - 19:00

 Petak 10:00 - 13:00

### Konzultacijsko vrijeme za djecu:

 Svake 1. i 3. srijede u mjesecu: 17:00 - 18:00 sati


### Radno vrijeme za konzultacije za žene:

 Svaki drugi i četvrti četvrtak u mjesecu: 09:00 - 12:00


### Konzultacijsko vrijeme za kronično bolesne pacijente:

 Molimo vas da zakažete termin.

### Psihijatrijske konzultacije:

 Molimo vas da zakažete termin.

### Radno vrijeme psihoterapeutskih konzultacija:

 Molimo vas da zakažete termin.

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka.

## Open.med

📍 [Dachauerstraße 161, 80636 München](#)

✉️ [@openmed@aerztderwelt.org](mailto:@openmed@aerztderwelt.org)

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

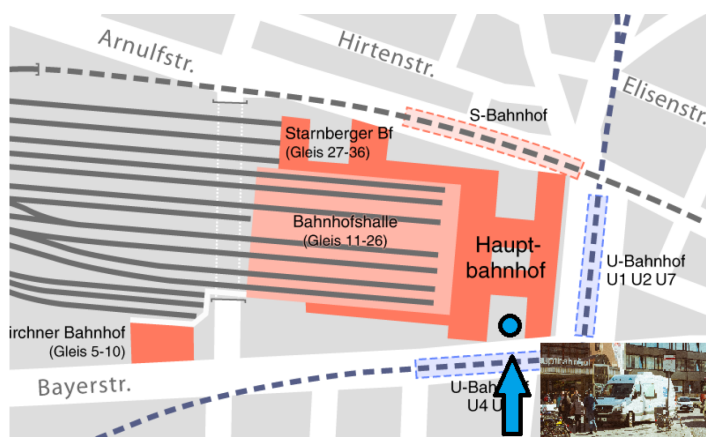
🌐 <https://www.aerztderwelt.org/wem-wir-beistehen/h...>

**Uz gore navedenu ponudu, open.med je dostupan jednom tjedno na glavnom kolodvoru i jednom tjedno za noćenja:**

### Raspoređivanje na glavnom kolodvoru - autobus za tretman

📍 Bayerstraße 10, 80335 München

🕒 Svake srijede od 16:00 do 18:00 sati



### Koristiti kao zaštitu preko noći

📍 Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

🕒 Od 1. listopada do 31. ožujka: ponedjeljak 18:00 - 20:00

🕒 Od 1. travnja do 30. rujna: ponedjeljak 19:00 - 21:00

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje: neosiguran, kliring, status osiguranja, kontracepcija**

## Malteška služba pomoći

### Malteška služba pomoći

Pomažemo ljudima koji žive u Münchenu, a nemaju zdravstveno osiguranje. Možete nam doći ako se iznenada razbolite, ozlijedite ili zatrudnite. Liječnik će zatim obaviti pregled i hitnu pomoć.


Prije liječničkog pregleda ćemo Vas detaljno savjetovati.

Također podržavamo ljude koji su novi u zdravstvenom osiguranju ili se žele vratiti.

Razgovaramo s njemačkim društvima za zdravstveno osiguranje, centrima za socijalnu skrb i nadležnim tijelima te, ako je potrebno, pratimo vas na dogovore s nadležnim tijelima.

 [Saznajite više](#)

Za koga: Za sve osobe bez zdravstvenog osiguranja

 Tumači za rumunjski i bugarski su na licu mjesta u utorak i četvrtak.

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

Postoji pristup sobama bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

Možete se dogovoriti ili doći na otvorene sate konzultacija. Za otvorene sate konzultacija nije vam potrebna najava.

 **Otvoreno vrijeme konzultacija :**

Stomatolog: utorak 9.30 - 12.30 sati, četvrtak 13.30 - 16.00 sati

Za odrasle: utorak 9.30 - 12.30 sati, četvrtak 13.30 - 16.00 sati

Za djecu: Svake 2. srijede u mjesecu 14.30 - 16.30 h

Za žene: svake 1., 3. i 5. srijede u mjesecu 9:30 - 11:30

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

 [089/43608554](tel:08943608554)

 [@malteser-medizin-muenchen@malteser.org](mailto:@malteser-medizin-muenchen@malteser.org)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
medicinska skrb neosigurani, zdravlje, neosigurani, status osiguranja, savjeti o  
kontracepciji**

## Zdravstveni centar

## Zdravstveni centar

Ako nemate zdravstveno osiguranje ili ne znate jeste li pokriveni, tu smo za vas. Nudimo pomoć osobama bez zdravstvenog osiguranja ili čiji je status osiguranja nejasan. Savjetujemo vas o svim pitanjima vezanim uz zdravstveni sustav. Možemo vam pomoći pronaći rješenja za vaše zdravstvene potrebe.

Razjasnit ćemo tko će pokriti troškove vašeg medicinskog ili bolničkog liječenja. Ako nemate novca za medicinski potrebno liječenje, moguće je da će troškovi biti pokriveni u pojedinačnim slučajevima.

Naša podrška ne ovisi o nacionalnosti ili statusu boravka; svi su dobrodošli.

Za koga: Za osobe bez zdravstvenog osiguranja i osobe koje nemaju novca ili imaju vrlo malo novca.

Postoje prevoditelji.

Usluga je besplatna i anonimna.

po telefonskom dogovoru

## Clearingstelle Gesundheit Condrobs e.V.

[Corneliusstr. 2, 80469 München](#)

[@clearing.gesundheit@condrobs.de](mailto:@clearing.gesundheit@condrobs.de)

[+49 \(0\) 89716717790](tel:+49(0)89716717790)

<https://www.condrobs.de/einrichtungen/clearingste...>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
medicinska skrb, neosigurani, zdravstveni fond, savjetovanje o kontracepciji**

### Pill & Co - Savjeti i financijska podrška za kontracepciju

#### Pill & Co - Savjeti i financijska podrška za kontracepciju

Podržavamo žene u financiranju kontracepcije. Bilo da se radi o hormonskoj ili nehormonskoj kontracepciji, možete se posavjetovati s našim liječnikom o tome što je pravo za vas. Također možemo pružiti kontracepciju nakon silovanja.

Zahtjevi:

- Žene starije od 22 godine
- Žene na osposobljavanju s plaćom za život < 800 €
- Au pair
- Primatelji BAFöG-a
- Žene bez zdravstvenog osiguranja

Prevoditelji su dostupni po dogovoru.

Postoji lift.

Ponuda je besplatna.

U ponedjeljak od 08:30 do 13:00 i od 14:00 do 18:00

U utorak od 9:00 do 13:00 i od 14:00 do 17:00

U srijedu od 08:30 do 10:30 i od 14:00 do 18:00

U četvrtak od 9:00 do 13:00 i od 14:00 do 17:00

U petak od 9:00 do 15:00 sati

### 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...>

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
medicinska skrb, bez zdravstvenog osiguranja, neosiguran, zdravlje, status  
osiguranja, savjeti o kontracepciji**

## Zdravstveni sastanci

### GesundheitsTreffs

Želite li razgovarati s liječnikom? Imate li pitanja o prehrani, mentalnom zdravlju, brizi o rodbini ili dijagnozi? Imate li pitanja o lijeku ili cijepljenju?

Rado ćemo odgovoriti na sva Vaša pitanja o zdravlju. Posebno nam je važno zdravlje djece i mladih. Pomoći ćemo vam pronaći odgovarajuću liječničku ordinaciju ili ako želite zakazati termin kod liječnika. Savjetujemo Vas i pomažemo Vam pronaći pravu ponudu. Podržavamo vas i u ispunjavanju prijave. Podržavamo vas tijekom trudnoće i nakon poroda.

Također vam možemo npr. izmjeriti krvni tlak i šećer u krvi ili obaviti provjeru sluha/vida.

Naš tim čine liječnici, socijalni pedagozi te zdravstvene i pedijatrijske sestre. Također surađujemo s primaljama, bolnicama i socijalnim ustanovama.

Sve ponude su besplatne. Ne morate imati zdravstveno osiguranje.

Savjeti su anonimni.

🗣️Ima i ljudi koji znaju prevoditi. Obavijestite nas unaprijed koji jezik želite.

Možete dovesti svoju djecu.

Postoji WC za osobe s invaliditetom.

[🌐web stranica](#)

📍GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14

80933 München

☎️089/233772508

✉️[@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de)

🌐[letci](#)

📍GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44

81829 München

☎️089/233728720


✉️[@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de)

🌐[letci](#)

📍Mobiler GesundheitsTreff Moosach

Dachauer Straße 270b

80992 München

 [089/233772504](tel:089233772504)

[@gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de)

 GesundheitsTreff Neuperlach

Quiddestraße 15

81735 München

 [089/45350018](tel:08945350018)

[@gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Obrazovanje, obitelj, sport**

**Ginekološko savjetovanje za žene bez zdravstvenog osiguranja**

## **MAGGY - Ambulanta u Münchenu u zdravstvenom odjelu za ginekologiju**

Nemate zdravstveno osiguranje? Nemate pristup medicinskoj skrbi? Imate li pitanja za ginekologa?

Zatim možete posjetiti ginekološku konzultaciju u zdravstvenom odjelu.


### **Što nudimo:**

- Možemo Vam obaviti ginekološki pregled i savjetovati Vas o raznim temama
- Možemo napraviti testove za rano otkrivanje raka
- Savjetujemo vam ako imate infekciju
- Savjetujemo vas o spolno prenosivim infekcijama (SPI) i možemo ih testirati umjesto vas
- Naš tim čine ne samo ginekolozi, već i socijalni pedagozi. Oni vas također mogu savjetovati.

 [Saznajte više](#)

Ponuda je besplatna.

Ponuda je anonimna: nitko ne doznaje za savjet ili pregled.

 Govorimo različite jezike: engleski, francuski, srpskohrvatski, makedonski, bugarski, ruski. Za druge jezike možemo dovesti osobu za prevođenje preko telefona.

Za koga: Za žene i djevojke koje nemaju odgovarajuće zdravstveno osiguranje ili medicinsku skrb.


Djeca se mogu dovesti sa sobom.

 MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie

Bayerstr. 28a

80335 München

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.

 [089/23323333](tel:08923323333)

[@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de)

☎ Radno vrijeme konzultacija je uvijek ponedjeljkom od 15:00 sati. Ne treba vam dogovor, samo uđite. Molimo planirajte vrijeme čekanja.

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Ginekolog, neosigurana, HIV, sifilis, hepatitis, gonoreja, klamidija**

## Usluga kućne njege bolesne djece ("Zu Hause Gesund Werden")

### Usluga kućne njege bolesne djece ("Zu Hause Gesund Werden")

Zu Hause Gesund Werden pomaže roditeljima koji zbog poslovnih zahtjeva ne mogu ostati kod kuće u skrbi o bolesnom djetetu dok ono ne ozdravi. U tu svrhu kratkotrajno posredujemo volonterski angažiranu pomagačicu koja pouzdano skrbi o djetetu te mu pomaže u već poznatom, roditeljskom domu kako bi ono moglo ozdraviti u miru.

Komu je namijenjeno: Ponuda je namijenjena roditeljima koji su zaposleni ili se obrazuju.

Preduvjeti za pristup:

Živite u gradu Münchenu ili okrugu München.

Vaše dijete ima najmanje 6 mjeseci i najviše 12 godina.

Zaposleni ste ili se obrazujete.

Potrebna vam je skrb za najmanje 3 i najviše 6 sati dnevno.

Svaki sat skrbi košta 6,50 EUR. Dodatno se naplaćuju prijevozni troškovi.

U slučaju financijskih poteškoća možemo troškove podmiriti putem donacija.

Altheimer Eck 13  
80331 München



[089/ 2904478](tel:089-2904478)



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



Ponedjeljak – petak 9.00 – 13.00 sati



[www.zhgw.de](http://www.zhgw.de)

Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:

skrb o djeci u slučaju bolesti, njega djeteta u slučaju bolesti, skrb o bolesnoj djeci, obolijevanje djeteta, moje je dijete bolesno

## Lijekovi i apoteke

### Opće informacije

#### Opće informacije

Ako trebate lijekove, možete ih kupiti u ljekarni. Za neke lijekove, poput antibiotika, potreban je recept. To znači da ih ne možete kupiti bez recepta. Recept ćete dobiti od svog liječnika. Lijek na ovaj recept možete dobiti u svakoj ljekarni. Čak i uz recept, svi lijekovi obično nisu besplatni.

#### Hitna ljekarnička služba

Ako vam je izvan uobičajenog radnog vremena ljekarni potreban lijek, možete se koristiti uslugom hitne ljekarničke službe. Ljekarne na gradskom području mijenjaju se kako bi se noću ili vikendom mogao osigurati pristup lijekovima. Obratite pozornost na to da se tijekom razdoblja rada hitne ljekarničke službe na uobičajenu cijenu lijekova dodaje naknada od nekoliko eura.

Koja ljekarna u vašoj blizini obavlja hitnu službu možete saznati na [meinstadt.de](#). U tu svrhu u dotičnom prozoru unesite poštanski broj (PLZ) vaše adrese stanovanja.

#### Jeftini lijekovi - lijekovi pomažu

#### Jeftini lijekovi - lijekovi pomažu

Imate li >> [München Pass](#) ? Tada u nekim ljekarnama po sniženoj cijeni možete dobiti lijekove koje morate sami platiti. Riječ je o lijekovima koji se mogu kupiti bez recepta.

Ako vam je potreban takav lijek, obratite se svom liječniku. Tada ćete dobiti takozvani "zeleni recept" ili privatni recept. Predložite ga zajedno s Münchenskom propusnicom u ljekarni koja sudjeluje u programu i dobit ćete lijek po znatno nižoj cijeni.

 [Više informacija](#)

Možete ih pronaći ovdje  [Lokacije](#) ljekarni koje sudjeluju.

## Psihičko zdravlje i traumatizacija

### Psihološke usluge za osobe s migrantskom pozadinom

#### Psihološke usluge za osobe s migrantskom pozadinom

Ova ponuda je kulturološki osjetljiva i savjetuje migrante na materinjem jeziku. Konzultanti imaju kulturološka znanja i često vlastito iskustvo u području migracija. Oni uzimaju u obzir kulturno i vjersko podrijetlo i razumiju vaše brige. Konzultanti će zajedno s vama pronaći rješenja:

- ako imate pitanja o roditeljstvu

- ako postoje sukobi/problemi u vašem braku/partnerstvu ili u vašoj obitelji
- u slučaju psihičkih bolesti, stresa ili kriza
- za probleme specifične za migraciju

Ponuda je besplatna.

Savjet je povjerljiv. To znači da nitko neće saznati o čemu se razgovaralo tijekom konzultacija.

### 📍 **Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München**

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka.

Za koga: Za nove imigrante, građane EU i izbjeglice

🗣️ Savjetovanje će se odvijati na vašem materinjem jeziku. Ili savjetnik može govoriti vaš jezik ili postoji netko tko može prevoditi.

Možete dovesti svoju djecu.

☎️ [089/23114960](tel:08923114960)

✉️ [pda@caritasmuenchen.org](mailto:pda@caritasmuenchen.org)

🌐 [web stranica](#)

Otvoreno vrijeme konzultacija - nije vam potrebna najava:

📅 Ponedjeljak, srijeda, četvrtak i petak 10:00 - 12:00 sati

📅 Utorak 12:00 - 13:00 sati

---

### 📍 **Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München**

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka.

Za koga: Djeca, mladi i odrasli koji žive u Münchenu.

Molimo zakažite termin:

☎️ [089/54424753](tel:08954424753)

🗣️ turski, njemački, engleski

📅 Od ponedjeljka do petka 11:00 - 12:00 sati

☎️ [089/4424762](tel:0894424762)

🗣️ bosanski, hrvatski, srpski, njemački

📅 Od ponedjeljka do četvrtka 11:00 - 12:00 sati

✉️ [psych.migration@awo-muenchen.de](mailto:psych.migration@awo-muenchen.de)

🌐 [web stranica](#)

**Psihoterapija i socijalno savjetovanje za osobe s iskustvom izbjeglištva**

**Psihoterapija i socijalno savjetovanje za osobe s iskustvom izbjeglištva**

Podržavamo ljude koji su pobjegli od rata, progona i mučenja. Narod je često doživio strašne stvari i još i danas trpi posljedice. Radimo različitim metodama. Terapija se može odvijati individualno ili u grupi. Zdravstveno osiguranje nije potrebno.

Ponuda je besplatna.

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

Za koga: Za osobe od 18 i više godina.

🗣️ Postoje prevoditelji.

### **Posebna ponuda za djecu i mlade**

Nudimo individualnu ili grupnu terapiju za djecu i mlade koji pate od iskustava u zemlji porijekla ili u bijegu. Terapija se obično odvija jedan sat tjedno uz prevoditelje. Nudimo i socijalno-pedagoško savjetovanje.

Zdravstveno osiguranje nije potrebno!

Za koga: Za djecu i mlade do uključivo 17 godina (uključujući maloljetne izbjeglice bez pratnje). Status prebivališta nije bitan.

Broj mjesta na terapiji je ograničen.

Registracija je 🌐 [putem obrasca za prijavu](#) ili putem telefona.

🗣️ Postoje prevoditelji.

Ponuda je besplatna.

🕒 Od ponedjeljka do petka 9:00 - 16:00

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka.

### **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...>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:**

**Mučenje, PTSP, flashback, poremećaj spavanja, bihevioralna terapija, dubinska psihologija, sistemska terapija, terapija razgovorom, trauma**

**Ponude za savjetovanje za duševno zdravlje**

**Ponude za savjetovanje za duševno zdravlje**

## Socijalno-psihijatrijska služba

Socijalno-psihijatrijske službe (SPDi) su mjesta za savjetovanje za ljude s duševnim problemima ili psihičkim bolestima te članove i članice njihovih obitelji ili bliske osobe.

Mi nudimo pomoć u slučaju životnih kriza o psihičkoj bolesti i zdravlju, u vezi s temama stanovanja i svladavanju svakodnevice, u vezi s temama rada i snošenja životnih troškova, kod problema u vezama te u svrhu smisljena oblikovanja slobodnog vremena. U tu svrhu savjetujemo osobno i telefonski, posredujemo daljnje ponude za pomoć te provodimo kućne posjete.

Komu je namijenjeno: osobama u dobi od 18 do 60 godina; mora postojati razjašnjen status boravka, a prebivalište mora već najmanje 15 mjeseci biti prijavljeno u Njemačkoj.

Možete doći u pratnji djece.

Ponuda je besplatna.

## Socijalno-psihijatrijska služba Neuhausen-Nymphenburg

■ Moguće je po potrebi zatražiti usluge tumačica/tumača.

Dostupan je WC za osobe s invaliditetom.

Leonrodstraße 54

80636 München

■ [089/126991452](tel:089126991452)

■ [spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de](mailto:spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de)

■ Od ponedjeljka do petka 9:00 - 12:30

Utorak 14:00 - 18:00

Srijeda 14:00 - 16:00

Četvrtak 14:00 - 16:00

■ <http://www.spdi-neuhausen.de>

## Socijalno-psihijatrijska služba - Stadtmitte

■ Dostupne su tumačice/tumači za sljedeće jezike: engleski, francuski, švedski.

Omogućen je pristup zgradi i prostorijama bez prepreka te WC za osobe s invaliditetom.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

■ [089/23347234](tel:08923347234)

■ [sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de](mailto:sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de)

■ Od ponedjeljka do četvrtka 9:00 - 12:00 i 13:30 - 15:30

Petak 9:00 - 12:00

■ [www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst](http://www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst)

U Münchenu ukupno postoji deset ovih službi. Informacije o tome koja je nadležna za vas i koje joj je radno vrijeme saznat ćete ■ [ovdje](#).

## Gerontopsihijatrijska služba München-Ost

Ambulantna psihijatrijska služba nudi osobne razgovore, grupe, pisanu korespondenciju, suradnju s drugim povezanim tijelima, liječnice i liječnike, klinike, pravne savjetnice i pravne savjetnike te službe zadužene za njegovu.

Komu je namijenjeno: osobama starijim od 60 godina s psihičkim ili socijalnim problemima te članovima i članicama njihovih obitelji i bliskim osobama

■ Dostupne su tumačice i tumači.

Omogućena je skrb o djeci. Možete doći u pratnji djece.

Omogućen je pristup zgradi i prostorijama bez prepreka te WC za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

Schwanseestraße 16

81539 München

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

■ [gpdi.ost@projekteverein.de](mailto:gpdi.ost@projekteverein.de)

■ [www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)

■ Ponedjeljak 10:00 – 15:00

Utorak 10:00 – 16:00

Srijeda 10:00 – 15:00

Četvrtak 10:00 – 16:00

Petak 10:00 – 15:00

U Münchenu ukupno postoje četiri ove službe. Informacije o dodatnim lokacijama možete pronaći ■ [ovdje](#).

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
ambulantna psihijatrija, gerontopsihijatrija, psihosocijalna pomoć starijim  
osobama, ambulantna pomoć starijim osobama München**

Krizno savjetovanje i prevencija suicida

**Krizno savjetovanje i prevencija suicida**

☎ Policija [110](tel:110)

☎ Hitna pomoć [112](tel:112)

**Krizna služba Bavarska**

☎ [0800/6553000](tel:08006553000)

🕒 24 sata dnevno

🗣️ Telefonski savjeti na 120 jezika

🌐 [web stranica](#)

**Arche eV**



Die Arche nudi savjete za osobe u životnoj krizi, sa suicidalnim mislima ili nakon pokušaja samoubojstva, kao i za osobe koje su zbog samoubojstva izgubile blisku osobu.

Za koga: Za odrasle i tinejdžere od 14 i više godina

☎ Po potrebi možemo organizirati osobu za prijevod. Obavijestite nas koji jezik govorite nekoliko dana prije termina.

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

🕒 Od ponedjeljka do petka 9:00 - 13:00 i 14:30 sati. - 17:00 sati

## 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/>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Suicidalnost, depresija, trauma, samoubojstvo, samoubojstvo, tuga**

## Münchenski savez protiv depresije e. v.

### Münchenski savez protiv depresije e. v.

Depresija je ozbiljna bolest koja se vrlo lako liječi. Pomažemo osobama koje boluju od depresije i njihovim bližnjima. Naš asortiman:

- Pružamo informacije i znanja o depresiji
- Postoje otvoreni sastanci za pogođene, rodbinu i zainteresirane strane
- Pomoći ćemo vam pronaći dodatne ponude savjeta
- Savjetujemo osobno i telefonski

Hodamo zajedno svakog ponedjeljka od 18:30 🌐 [trčati](#) . Nalazimo se ovdje:





📍 Veterinärstr. 1, 80539 München

Hodamo zajedno svakog petka od 14:30 🌐 [šetati se](#) . Nalazimo se ovdje:

📍 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München


🌐 [Saznajte više](#)

Ponuda je besplatna.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.  
Luisenstraße 43  
80333 München  
 [089/54045120](tel:08954045120)  
 [@info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)  
 Svaki dan 8:30 - 15:30  
 [@akcija\\_depresija](https://www.instagram.com/akcija_depresija)

## ANAD e. V. Pomoć kod poremećaja prehrane


### ANAD e. V. Pomoć kod poremećaja prehrane

ANAD e. V. podržava ljude koji imaju problem ili poremećaj s prehranom. O našem  [Na ovom portalu](#) pružamo savjete oboljelima i njihovim obiteljima. Pružamo informacije o dostupnim mogućnostima. Na primjer, pružamo informacije o klinikama, savjetovanju o prehrani, stambenim grupama i ambulantnoj psihoterapiji. Također možemo uputiti ljude na druge usluge. Možda čak ima slobodnog mjesta u jednom od naših stambenih projekata.

Savjete možemo pružiti putem e-pošte, telefona ili videa.


Za koga: Za osobe s poremećajima prehrane i njihove obitelji i prijatelje.

Konzultacije su besplatne i anonimne.


 Pristup zgradi i njezinim sobama je besplatan. Tu je i toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

 Svakodnevno 9:00 - 17:00

### ANAD e. V. Hilfe bei Essstörungen

 [Poccistraße 5, 80336 München](#)

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

 [+49 \(0\) 892199730](tel:+49(0)892199730)

 <https://anad.assisto.online/>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Krizne situacije, anoreksija, bulimija, prejedanje, granični poremećaj, problemi s prehranom, slika tijela**

**Specijalistička ambulanta za poremećaje prehrane i mišićne ovisnosti**

**Specijalistička ambulanta za poremećaje prehrane i mišićne ovisnosti**

Savjetujemo za sve probleme s prehrambenim navikama i težinom. Naša ponuda je za djecu, mlade, žene i muškarce:

- koji pate od svojih prehrambenih navika

- koji znaju da imaju poremećaj prehrane
- koji su neizravno pogođeni poremećajem hranjenja osobe u obitelji, u školi, na poslu, u vezi itd.

Također liječimo anoreksiju, bulimiju, pretilost i mišićnu ovisnost.

[Saznajte više](#)

Na licu mjesta postoje ljudi koji mogu prevesti.

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

Caritas München  
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht  
Arnulfstraße 83  
80634 München

[089/724499400](tel:089724499400)

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

Od ponedjeljka do petka 8:00 - 14:00 sati

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Ovisnost o sportu, ovisnost o hrani**

**Psihosocijalno savjetovalište za rak München Bavorskog društva za borbu protiv raka e. v.**

**Psihosocijalno savjetovalište za rak München Bavorskog društva za borbu protiv raka e. v.**

Savjetujemo o svim pitanjima u vezi s bolešću. Pomažemo u integraciji. Podržavamo vas kod psihičkog stresa u svakodnevnom životu.

[Saznajte više](#)

Za koga: Za odrasle oboljele od raka i njihovu rodbinu te zainteresirane

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.  
Nymphenburger Straße 21a  
80335 München

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

[@kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)

Od ponedjeljka do petka 9:00 - 13:00 sati


U srijedu 9:00 - 16:00 sati


**Pomoć pri traumi**

## Pomoć pri traumi

Bijegovi i migracije zbog rata i raseljavanja dovode ljude u nepodnošljive situacije. Mnogi od posljedica pate do kraja života. Međutim, većina traumatiziranih osoba tek kasno dobije terapijsku pomoć. Ovdje dolazi naša pomoć u traumi. Podržavamo vas u učenju živjeti s posljedicama traume.

Naša pomoć pri traumi temelji se na lako razumljivim fizičkim vježbama i jednostavnim kognitivnim metodama za jačanje vaših resursa.

Dodatne informacije i prijave možete pronaći na našoj  [Web stranica](#) , provjerite!

1. Poznajete li nekoga ili vam je potrebna pomoć nakon traume? javiti se  [ovdje](#) .
2. Za vas ćemo pronaći odgovarajućeg pružatelja prve pomoći u slučaju ozljeda što je brže moguće. Čak i na svom materinjem jeziku.
3. Prva pomoć će vas kontaktirati osobno ili online. Cilj je smanjiti pojedinačne pritužbe i poboljšati psihološku otpornost.

Za koga: Za državljane trećih zemalja, izbjeglice ili osobe sa supsidijarnom zaštitom ili dozvolom.

Ponuda je besplatna.

 Tumači su za arapski, farski, francuski, engleski, ruski, ukrajinski, urdu.

Djeca se mogu dovesti sa sobom.


Zadaci se obavljaju u našem uredu, kod kuće ili online. Postoji pristup zgradama i prostorijama bez prepreka.

Ringseisstraße 11a

80337 München

 [089/55871688](tel:08955871688)

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

 Od ponedjeljka do petka 09:00 - 16:00 sati

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:**

**Prva pomoć, traumatizacija, traumatološki trening, psihološka pomoć, psihološka podrška, bijeg, traumatizacija, volonterski rad**

## Žensko zdravlje

**Grupa za samopomoć ženama oboljelima od raka München**

**Grupa za samopomoć ženama oboljelima od raka München**

Za koga: Za osobe oboljele od raka, s fokusom na rak dojke i ginekološke karcinome.

 **skupni sastanci**

svaki 2. petak u mjesecu od 14:30 do 16:30 sati

Ukoliko imate pitanja o grupi za samopomoć, obratite se na:

[@christine@zimmeri-deischi.de](mailto:@christine@zimmeri-deischi.de)

[081249099522](tel:081249099522)

[01634666933](tel:01634666933) (mobitel)

[Web stranica grupe za samopomoć](#)

Ponuda je besplatna.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

[Web stranica centra za samopomoć](#)

[@kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:@kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:**

**Zdravlje žena, grupe za podršku raku**

**Rak dojke Njemačka e. V.**

**Rak dojke Njemačka e. V.**

Naša udruga nudi besplatne usluge i savjete na temu raka dojke:

- Možete [naručiti](#) letke i brošure na tu temu.
- Ako imate bilo kakvih pitanja o dijagnozi, bolesti, liječenju, nuspojavama ili naknadnoj njezi, [nazovite nas](#) . Poziv je besplatan:  
[0800/0117112](tel:0800/0117112)  
Ako nas ne možete kontaktirati, možete nam poslati e-poštu: [@info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@info@brustkrebsdeutschland.de) .
- Za više informacija i ponuda, molimo posjetite našu [web stranicu](#) .
- Naš [bilten](#) vas obavještava o događajima i aktivnostima. Također izvještavamo o aktualnim temama u medicini i politici.

Daljnje ponude:

- [Besplatan paket za dobro raspoloženje](#)
- Financijska pomoć za pacijente koji imaju financijskih problema zbog bolesti
- [Predavanja i radionice](#)

Za koga: Pacijenti s rakom dojke i njihove obitelji.

Ponuda je besplatna.

 njemački engleski

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

[089/41619800](tel:089/41619800)

[@online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@online@brustkrebsdeutschland.de)

Ponedjeljak do četvrtak od 9:00 do 14:30

## Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću

### Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću

Konzultacije su uobičajene ginekološke konzultacije s ginekolozima iz Münchena:

- Pregledi za prevenciju, dijagnozu i liječenje ginekoloških tegoba i bolesti
- Podrška za trudnoću
- Savjeti o seksualnosti, želji za djecom i kontracepciji
- Podrška tijekom menopauze

Za vrlo složene medicinske probleme i postupke, vaš liječnik će vas uputiti u ambulantu ili bolničku ustanovu. Liječnik će to odlučiti zajedno s vama.

Ginekolozima pomažu iskusna medicinska sestra i medicinski asistent. Ne morate povesti vlastitu pratnju ili osobu od povjerenja, ali to možete učiniti ako želite.

Za koga: Za stanovnike Münchena s ograničenom pokretljivošću. Na primjer, ako koristite invalidska kolica. Također ste dobrodošli ako imate višestruke poteškoće.

Ulaz u zgradu i njezine sobe je prilagođen osobama s invaliditetom. Tu je i toalet prilagođen osobama u invalidskim kolicima.

Ako želite da vam netko prevodi, molimo vas da nas unaprijed obavijestite.

Ponuda je besplatna.

Za sva pitanja:

[089/23347836](tel:08923347836)

[@gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:@gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

[Web stranica](#)

#### Kada i gdje se održavaju konzultacije:

U srijedu poslijepodne

Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Konzultacijama možete prisustvovati samo uz prethodnu najavu. Termin možete zakazati ovdje:

[0921/88099-55029](tel:09218809955029)

Ponedjeljak i petak 8:00 - 12:00

Četvrtak 12:00 - 18:00

#### Kontracepcija – savjetovanje i financijska pomoć

#### Pill & Co - Savjeti i financijska podrška za kontracepciju

Podržavamo žene u financiranju kontracepcije. Bilo da se radi o hormonskoj ili nehormonskoj kontracepciji, možete se posavjetovati s našim liječnikom o tome što je pravo za vas. Također možemo pružiti kontracepciju nakon silovanja.

Zahtjevi:

- Žene starije od 22 godine
- Žene na osposobljavanju s plaćom za život < 800 €
- Au pair
- Primatelji BAFöG-a
- Žene bez zdravstvenog osiguranja

🗨️ Prevoditelji su dostupni po dogovoru.

Postoji lift.

Ponuda je besplatna.

🕒 U ponedjeljak od 08:30 do 13:00 i od 14:00 do 18:00

🕒 U utorak od 9:00 do 13:00 i od 14:00 do 17:00

🕒 U srijedu od 08:30 do 10:30 i od 14:00 do 18:00

🕒 U četvrtak od 9:00 do 13:00 i od 14:00 do 17:00

🕒 U petak od 9:00 do 15:00 sati

## 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...>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
medicinska skrb, bez zdravstvenog osiguranja, neosiguran, zdravlje, status  
osiguranja, savjeti o kontracepciji**

## invaliditet

### Podrška i savjeti za osobe s invaliditetom

### Podrška i savjeti

Postoje razni kontaktni i savjetodavni centri za osobe s invaliditetom. Pregled usluga možete pronaći ovdje:

[>> Savjeti i pomoć >> Za osobe s invaliditetom](#)

## Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću

### Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću

Konzultacije su uobičajene ginekološke konzultacije s ginekolozima iz Münchena:

- Pregledi za prevenciju, dijagnozu i liječenje ginekoloških tegoba i bolesti
- Podrška za trudnoću
- Savjeti o seksualnosti, želji za djecom i kontracepciji
- Podrška tijekom menopauze

Za vrlo složene medicinske probleme i postupke, vaš liječnik će vas uputiti u ambulantu ili bolničku ustanovu. Liječnik će to odlučiti zajedno s vama.

Ginekolozima pomažu iskusna medicinska sestra i medicinski asistent. Ne morate povesti vlastitu pratnju ili osobu od povjerenja, ali to možete učiniti ako želite.

Za koga: Za stanovnike Münchena s ograničenom pokretljivošću. Na primjer, ako koristite invalidska kolica. Također ste dobrodošli ako imate višestruke poteškoće.

Ulaz u zgradu i njezine sobe je prilagođen osobama s invaliditetom. Tu je i toalet prilagođen osobama u invalidskim kolicima.

🗣️ Ako želite da vam netko prevodi, molimo vas da nas unaprijed obavijestite.

Ponuda je besplatna.

Za sva pitanja:

☎️ [089/23347836](tel:08923347836)

✉️ [@gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐 [Web stranica](#)

#### Kada i gdje se održavaju konzultacije:

📅 U srijedu poslijepodne

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Konzultacijama možete prisustvovati samo uz prethodnu najavu. Termin možete zakazati ovdje:

☎️ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

📅 Ponedjeljak i petak 8:00 - 12:00

📅 Četvrtak 12:00 - 18:00

## Informacije

**Planiranje obitelji, kontracepcija i savjeti o seksualnosti**


**Planiranje obitelji, kontracepcija i savjeti o seksualnosti**



## Planiranje obitelji

Imate pravo samostalno planirati svoju obitelj. To znači: možete sami odlučiti želite li imati djecu. Ili koliko djece želite imati. Nitko vas ne može prisiliti na rađanje djece ili prekid trudnoće.

### prevencija

Ako ne želite zatrudnjeti ili ste zabrinuti zbog toga  Ako se želite zaštititi [od spolno prenosivih bolesti \(SPI\)](#), postoje različite metode.

 [Saznajte više](#)

Informacije na različitim jezicima možete pronaći ovdje:

[Kurmanci](#), [Pari](#), [hrvatski](#), [arapski](#), [bugarski](#), [turski](#), [poljski](#), [rumunjski](#), [francuski](#), [engleski](#), [ruski](#), [španjolski](#)

Možete potražiti savjet o različitim metodama kontracepcije: [Savjeti za trudnoću](#)  
Savjetovanje je besplatno.

## Seksualni savjet

Seksualno samoodređenje znači odabir kako i s kim se seksualnost živi. Nitko se ne smije prisiljavati ni na što. Seksualno savjetovanje vam omogućuje da razgovarate o svojoj seksualnosti u sigurnom okruženju. Možete postavljati pitanja o svom tijelu, seksualnoj orijentaciji, seksualnim poteškoćama poput gubitka želje ili problema s erekcijom. Iskustva seksualnog nasilja također mogu biti problem.

 [Saznajte više](#)

## Zatrudnjeti

Kako zatrudnjeti? Postoje li poteškoće sa začecem? Kako odrediti trudnoću?


 [Saznajte više](#)

Osobne savjete na temu trudnoće i neostvarene želje za djecom možete pronaći ovdje: [Savjeti za trudnoću](#)

Savjetovanje je besplatno.

## biti trudna

Postoje različita savjetovišta na temu trudnoće: [Savjeti za trudnoću](#)  
Savjetovanje je besplatno.

 [Saznajte više](#)

## Neželjena trudnoća

Ako ste trudni i ne želite imati dijete, možete prekinuti trudnoću pod određenim uvjetima. Trudnoća se tada prekida. To je moguće samo u prvih nekoliko tjedana trudnoće. Prethodno

morate dobiti besplatan savjet. Da biste to učinili, dogovorite termin za [savjetovanje o trudnoći](#). Savjetnici će razgovarati s vama o različitim opcijama i odgovoriti na sva pravna i medicinska pitanja. Odluka hoćete li prekinuti trudnoću je isključivo vaša. Nitko ne smije umjesto vas odlučivati hoćete li imati dijete ili ćete prekinuti trudnoću.

 [Saznajte više](#)


## Pokrivanje troškova kontracepcije

### Pokrivanje troškova kontracepcije

Svatko bi trebao imati priliku planirati svoju obitelj. To također znači da možete sami odlučiti kako želite koristiti kontracepciju. Ako ste u nedostatku novca, grad München će pokriti troškove medicinskih kontracepcijskih sredstava.

Za koga: Za osobe od 22 i više godina. Za osobe mlađe od 22 godine zdravstveno osiguranje pokriva troškove.




### Tko će snositi troškove?

- Ljudi koji imaju [München Pass](#). Možete pronaći što je München Pass i gdje ga možete nabaviti  [ovdje](#).
- Osobe koje ostvaruju jednu od sljedećih pogodnosti:
  - Pomoć za životne troškove ili osnovno osiguranje (SGB XII)
  - Građanski doplatak ili socijalna naknada (SGB II)
  - Povlastice prema Zakonu o povlasticama tražitelja azila (AsylbLG)
  - [stambenu naknadu](#) ili dječji doplatak
- Osobe s niskim primanjima (osim au pair osoba, pripravnika i studenata). Ograničenje prihoda provjerava se pojedinačno.
- Polaznici Dobrovoljne socijalne ili ekološke godine, volonteri Federalnog volonterskog servisa

### Koji dokumenti su mi potrebni za prijavu?

Munich Pass ili obavijest o odobrenju ili dokaz o prihodu, imovini i najamnini; Dokaz o socijalnoj ili ekološkoj godini ili Saveznoj volonterskoj službi

### Gdje mogu podnijeti zahtjev?

- Zahtjev možete podnijeti u nadležnoj [službi za socijalnu skrb](#). Možete predati prijavu  [online](#) ili dogovorite termin.  [089/23396833](tel:089/23396833)
- Ako primete beneficije prema Zakonu o beneficijama tražitelja azila (AsylbLG), podnesite svoju prijavu ovdje:
  -  **Ured za stambena pitanja i migracije**
  - Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
  - Werinherstraße 89 Haus 34

81541 München

[@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)

[☎089/23348806](tel:089/23348806)

- Ako ste beskućnik, svoju prijavu pošaljite ovdje:

[📍 Ured za stambena pitanja i migracije](#)

Zentrale Wohnungslosenhilfe

Franziskanerstraße 8

81669 München

[☎089/23340105](tel:089/23340105)

[@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)

[📅](#) Ponedjeljak, utorak i četvrtak 08:30 - 12:00 i 13:00 - 16:00

[📅](#) Srijeda 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00

[📅](#) Petak 08:30 - 12:00

- Ako ste gluhi, prijavite se ovdje:

[🗣️ socijalna služba za gluhe](#)

## Spolno prenosive bolesti (SPB/STI)

**Savjetovalište za spolno prenosive infekcije (HIV i druge spolno prenosive infekcije)**

**Savjetovalište za spolno prenosive infekcije (HIV i druge spolno prenosive infekcije)**

**Anonimno - Besplatno - Nije potrebna najava**

Tu smo za vas:

- ako želite saznati kako se zaraziti i zaštititi
- ako želite savjet o spolno prenosivim infekcijama
- ako se želite testirati

Za koga: za sve građane Münchena

Ponuda je besplatna.

[🗣️](#) Moguće je da jedna osoba tumači.

[📅](#) Ponedjeljak 8:00 - 11:00

[📅](#) Utorak 14:00 - 18:00

[📅](#) Četvrtak 8:00 - 11:00 i 14:00 - 15:00

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka.

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

[📍 Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

[@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de)

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

[🌐 https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...](https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...)

## **Psihosocijalna savjetovališta za AIDS**

### **Psihosocijalna savjetovališta za AIDS**

#### **Caritas München**


HIV može iznenada promijeniti živote oboljelih. Ali HIV se danas može dobro liječiti. Uz prave lijekove, moguće je voditi gotovo normalan život i ostarjeti s infekcijom. Ako redovito uzimate lijekove, više ne možete zaraziti druge ljude.


Psihosocijalno savjetovalište za AIDS savjetuje i podržava osobe s HIV/AIDS-om. Možete nas nazvati ili doći u naše savjetovalište. Savjetovanje je povjerljivo i podložno čuvanju poslovne tajne.

Za koga: Za pogođene, one koji traže savjet, profesionalce

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

Ponuda je besplatna.

 Od ponedjeljka do četvrtka 9:00 - 17:00

 U petak 9:00 - 14:00 sati

#### **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...](https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/psychosoz...)

---

## **München AIDS Help e. V.**

Naš tim će odgovoriti na vaša pitanja o HIV/AIDS-u i drugim spolno prenosivim infekcijama te će također razgovarati o pojedinačnim problemima u osobnim konzultacijama – povjerljivo, kompetentno, a po želji i anonimno.


Za koga: Za osobe s HIV-om


 Govorimo njemački, engleski i francuski. Možemo zatražiti prevoditelje za sve ostale jezike.


Djeca se mogu dovesti sa sobom.

Ponuda je besplatna.


U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

 Ponedjeljak, utorak, srijeda 10:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00


 Četvrtak 13:00 - 16:00 sati

 Petak 10:00 - 12:00

## 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...>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Zdravlje, SPI, njega**

## Ovisnost – alkohol, lijekovi, igre na sreću i droge

### Savjeti o ovisnosti grada Münchena

### Savjeti o ovisnosti grada Münchena

U savjetovalištu za ovisnosti možete dobiti pomoć kod problema s legalnim i ilegalnim drogama i kockanjem. Ponuda je za osobe koje su same pogođene i za rodbinu ovisnika. Savjetovanje je povjerljivo.

 [Saznajte više](#)

 Ako nas unaprijed obavijestite, možemo organizirati osobu za prijevod.

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka.

Ponuda je besplatna. Savjeti su povjerljivi i po želji anonimni.


Gesundheitsreferat

Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [web stranica](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)

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

📅 Ponedjeljak, utorak, četvrtak 9.00 - 12.00 i 13.00 sati

📅 Srijeda: 13:00 h

📅 Petak: 9.00 - 12.00 i 13.00 h

Savjetovanište za ovisnosti nudi otvorene sate konzultacija bez prethodne najave:

📅 Utorak: 15:00 - 17:00

📅 Petak: 10:00 - 12:00 sati

## Condrobs savjetovaništa za ovisnosti

### Condrobs e. V. - Savjetovanište za ovisnosti München

Izvanbolničko savjetovanje o ovisnostima (alkoholu, lijekovima, duhanu i nedozvoljenim sredstvima ovisnosti, ovisnosti o kocki i računalu) u svim situacijama. Ako je potrebno, naš tim će vam pružiti dodatne ponude i pomoći vam u razjašnjavanju troškova. Po potrebi dolazimo i na kućnu adresu.

Naša ponuda također uključuje ambulantnu rehabilitaciju i naknadnu njegu. Ne morate sami platiti troškove. Pomoć pri stanovanju također je dio naše ponude. To znači da vas podržavamo u vašem vlastitom stanu ili u zajedničkom terapijskom stanu.

🗣️ Naši konzultanti govore različite jezike. Obavijestite nas unaprijed na kojem jeziku želite savjet.

Ponuda je besplatna.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

☎️ [089/38837670](tel:08938837670)

✉️ [@dropsmuenchen@condrobs.de](mailto:dropsmuenchen@condrobs.de)

🌐 [web stranica](#)

📅 **Otvoreno vrijeme konzultacija:**

Ponedjeljkom od 14.00 do 15.30 sati i u četvrtak od 10.00 do 11.30 sati

📅 **Pristupačnost:**

Ponedjeljak 10:00 - 13:00 h i 14:00 h - 17:00 h

Utorak 14:00 - 17:00

Srijeda 10:00 - 13:00 h i 14:00 h - 17:00 h

Četvrtak 10:00 - 17:00

Petak 10:00 - 13:00 sati

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

☎️ [089/82075680](tel:08982075680)

✉️ [@pasing@condrobs.de](mailto:pasing@condrobs.de)

📅 **Otvoreno vrijeme konzultacija:**

Ponedjeljak i četvrtak 15:30 h

📅 **Termini po dogovoru:**

Ponedjeljak i četvrtak 14:00 h

Utorak, srijeda i petak 9:00 - 14:00 sati

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

☎️ [089/18923210](tel:08918923210)

✉️ [@pedro.beratung@condrobs.de](mailto:pedro.beratung@condrobs.de)

📅 Od ponedjeljka do petka od 9.00 do 18.00 sati i po dogovoru telefonom

## Kreuz München e. V. – pomoć za ovisnike

### **Blaues Kreuz München e. V. - pomoć za ovisnike i članove njihove obitelji**

Pružamo potporu osobama u opasnosti od ovisnosti te osobama oboljelim od ovisnosti putem programa „pomoć za samopomoć“ Potporu pružamo i članovima obitelji.

I u našim grupama za samopomoć članovi si međusobno pomažu. Ovdje se susreću ljudi koji imaju isti problem. Oni poznaju svakodnevne simptome odvikavanja, poteškoće i očaj u kojem se pogođene osobe nalaze. Zajednički imaju priliku pronaći izlaz iz ovisnosti.

Naše grupe imaju obvezu čuvanja tajne. To znači da nitko ne smije dalje pričati o čemu se razgovaralo u grupi.

Grupe su otvorene za sve ljude, neovisno o vjeroispovijesti ili porijeklu.

Nudimo informativna događanja, akutnu pomoć za pogođene osobe, razgovore za pogođene osobe i članove obitelji.

#### **Doznajte više**

Za koga: osobe u opasnosti od ovisnosti i osobe oboljele od ovisnosti, kao i članove njihove obitelji, osobe koje traže informacije

Ponuda je besplatna. Posjet grupi održava se jedanput mjesečno i traje približno 1,5 sati.

Zakažite sastanak.

Blaues Kreuz München e. V.

Hesselherstraße 1

80802 München

[089/3888873](tel:0893888873)

[office@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:office@blaues-kreuz-muenchen.de)

Za sate u grupi pogledajte  [Početnu stranicu](#)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
pomoć ovisnicima, alkohol, prevencija ovisnosti**

**Centar za savjetovanje za osobe kojima prijeti ovisnost i osobama koje jesu ovisne**

**Centar za savjetovanje za osobe kojima prijeti ovisnost i osobama koje jesu ovisne**

Savjetovanje u bilo koje doba dana ili noći o svim pitanjima u vezi s temom ovisnosti putem [089/282822](tel:089282822)

Ponuda savjetovanja na lokaciji: [Saznajte više](#)

Komu je namijenjeno: odraslim osobama kojima prijeti ovisnost i osobama koje jesu ovisne te članovima njihovih obitelji

Ponuda je besplatna.


Dostupne su tumačice i tumači.

Možete doći u pratnji djece.


Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 München

 [089/2420800](tel:0892420800)

 [tal19@deutscher-orden.de](mailto:tal19@deutscher-orden.de)

 Ponedjeljak 9:30 – 13:00 i 14:00 – 17:00

Utorak 9:30 – 13:00 i 14:00 – 17:00

Srijeda 9:30 – 13:00 i 14:00 – 17:00

Četvrtak 14:00 – 17:00

Petak 9:30 – 13:00

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
savjetovanje u slučaju ovisnosti, alkoholizam, ovisnost o drogama, ovisnost o  
medijima, ovisnost o nikotinu**

## Anonimni alkoholičari

### Anonimni alkoholičari

Anonimni alkoholičari svjetska je zajednica ljudi koji su prepoznali da imaju problem s alkoholom.

Članovi imaju isti problem. Zato se razumiju i mogu dobro podržati jedno drugo. Pomažu jedni drugima da ostanu trijezni. Zajedno je izlazak iz ovisnosti lakši.

Jedini uvjet je želja da se prestane piti.

U Münchenu postoji mnogo različitih grupa. Svaki tjedan razgovaramo o vlastitim iskustvima s pićem. I o iskustvima prestanka pušenja i života bez alkohola. Razgovori daju snagu i hrabrost.

Možete pronaći mjesta i vremena grupa  [ovdje](#) .

Ponuda je besplatna.

 [089/555685](tel:089555685)

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

 **Telefonski savjet:**

Od ponedjeljka do četvrtka 8:00 - 21:00

Od petka do nedjelje 8:00 - 18:00

 [www.anonyme-lokaliker.de](http://www.anonyme-lokaliker.de)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Ovisnost, ovisnost o piću, bolest ovisnosti, bolest ovisnosti**

## Centar za samopomoć



## Centar za samopomoć

Centar za samopomoć München („Selbsthilfezentrum München“) mjesto je za kontakt za grupe za samopomoć i sve osobe koje su u potrazi za grupom za samopomoć ili je žele osnovati.

### Što je grupa za samopomoć?

Samopomoć znači sljedeće:

Osobe sa zajedničkom temom ili problemom okupljaju se u grupama ili u savezu (također: inicijativa). Članovi tih grupa i inicijativa žele se međusobno podržavati te savjetovati druge ljude i vezi s tom temom ili problemom.

Aktivnosti i ciljevi mogu biti važni samo za grupe za samopomoć ili inicijative za samopomoć. No oni mogu biti važni i za širu zajednicu: na primjer, druge osobe s jednakim problemom ili susjedstvo, gradsku četvrt ili mjesto.

Grupe za samopomoć i inicijative za samopomoć mogu biti vrlo različito organizirane.

Aktivnost u grupi za samopomoć ili inicijativi za samopomoć u načelu je dobrovoljna i volonterska. Grupe i inicijative su neovisne. One same odlučuju što će i kako će nešto učiniti. Svi članovi imaju pravo glasa. Nema vodstva koje dolazi izvana.

Također, može biti slučaj da stručnjakinje ili stručnjaci vode grupu za samopomoć ili inicijativu za samopomoć. Oni odlučuju što će i kako će nešto učiniti te zauzvrat dobivaju novac. Tada je riječ o grupu ili inicijativi s profesionalnom vodstvom koja je dio službe socijalnog rada ili terapijskog područja. Osobe s problemima u okviru terapije dobivaju pomoć stručnjakinja ili stručnjaka.

Grupe za samopomoć mogu se koristiti prostorima i radnim potrepštinama (na primjer, računalom i internetom) Centra za samopomoć.

Na primjer, nazovite nas ako imate neka od sljedećih pitanja:

- Koje grupe za samopomoć postoje?
- Koja mi grupa za samopomoć najviše odgovara?
- Što čini grupa za samopomoć?
- Može li mi grupa za samopomoć zaista pomoći?
- Bi li mi neka druga ponuda mogla bolje pomoći?
- Koje su druge ponude dostupne u Münchenu?
- Kada se i gdje održava moja grupa za samopomoć?
- Kako ja mogu osnovati grupu za samopomoć?

Možete nam se obratiti osobno, telefonski i putem e-pošte. Savjetovat ćemo vas povjerljivo i, ako to želite, anonimno.

■ Tumačice/tumači na upit

Omogućen je pristup zgradi i prostorijama bez prepreka.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

■ [089/53295611](tel:08953295611)

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

■ [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

■ Ponedjeljak i utorak 14:00 – 18:00



Srijeda i četvrtak 10:00 – 13:00