

Tartalomjegyzék

Egészség	3
Vészhelyzetek - SOS	3
Sürgősségi számok	3
Sürgősségi orvosi szolgáltatások	3
Védelem az erőszakkal szemben	8
Gyermekegyógyászati sürgősségi szolgálatok	9
Orvosi ügyeleti szolgálat	10
A klinikák sürgősségi osztályai	11
További ügyeleti szolgáltatások	12
Akut drog- és függőségi támogatás	13
Fogorvosi sürgősségi számok	14
Nők számára nyújtott bűnelkövetési és szabadulási támogatás	14
Trauma segítség	15
JADWIGA - Segítség az emberkereskedelem (kényszerített prostitúció, kényszerített koldulás, munkaerő-kizsákmányolás) vagy kényszerházasság esetén.	16
A német egészségügyi rendszer, egészségbiztosítás	17
Az elektronikus betegdokumentum (ePA)	18
Megelőzés, higiénia, immunizáció	19
Orvosi látogatás	20
Segítség az erőszak és bántalmazás áldozatainak	21
Desert Rose - Segítség a kényszerházasság és / vagy FGM-C esetén	21
Tanácsadó központ lányoknak és fiatal nőknek	22
Tanácsadás és traumaterápia nők számára	22
Tanácsadás fiúknak* és fiatal férfiaknak*	23
Nyomozóközpont a családon belüli erőszak áldozatai számára	24
HÖSÖK - A becsület nevében az elnyomás ellen	24
SOLWODI - Tanácsadó központ a rászoruló nők számára	25
Egészségügyi tanácsadás a szálláson élők számára	26
Egészségügyi ellátás az egészségbiztosítással nem rendelkezők számára	27
Open.med	27
Máltai segélyszolgálat	28
Egészségügyi elszámolási központ	29
Pill & Co - tanácsadás és pénzügyi támogatás a fogamzásgátláshoz	30
Egészségügyi találkozók	31
Nőgyógyászati konzultáció egészségbiztosítással nem rendelkező nők számára	32
Egészséges otthon - otthoni ápolási szolgáltatás beteg gyermekek számára	33
Gyógyszerek és gyógyszerterek	33
Általános információk	33
Olcsó gyógyszerek - Gyógyszeres segítség	34
Mentális egészség és traumatizáció	34
Pszichológiai szolgáltatás migrációs háttérrel rendelkező személyek számára	34
Pszichoterápia és szociális tanácsadás menekültügyi tapasztalatokkal rendelkező emberek számára	35
Mentális egészségügyi tanácsadási szolgáltatások	36
Krizistanácsadás és öngyilkosság-megelőzés	38
Müncheni Szövetség a Depresszió Ellen e. V.	39
ANAD e. V. Segítség az étkezési zavarokkal kapcsolatban	40
Evészavarok és izomfüggőség szakambulanciája	40
A Bajor Rákellenes Társaság e. V. Müncheni Pszichoszociális Rák Tanácsadó Központja.	41

Trauma segítség	42
Női egészség	42
Női önszegítő rákos csoport Münchenben	43
Mellrák Németország e. V.	43
Nőgyógyászati konzultáció mozgáskorlátozott nők és lányok számára	44
Fogamzásgátlás - tanácsadás és pénzügyi támogatás	45
Fogyatékoság	45
Ambuláns szolgáltatás	46
Gyermekek és fiatalok számára	46
A fogyatékoságügyi biztos hivatala és szakközpontja	47
AbilityAid	48
Fogyatékkal élő nők és lányok hálózata Bajorországban és a fogyatékkal élő nők és lányok számára	48
Pontosítás	49
Családtervezés, fogamzásgátlás és szexuális tanácsadás	49
A fogamzásgátlás költségeinek átvállalása	50
Nemi úton terjedő fertőzések (STI)	52
Nemi úton terjedő fertőzésekkel (HIV és egyéb nemi úton terjedő fertőzések) foglalkozó tanácsadó központ	52
Pszichoszociális AIDS-tanácsadó központok	53
Függőség - alkohol, gyógyszerek, szerencsejáték és drogok	54
München város függőségi tanácsadása	54
Condrobs függőségi tanácsadó központok	55
Blaues Kreuz München e. V. - Segítség a szenvedélybetegeknek	55
Tanácsadó központ a szenvedélybetegség kockázatának kitett személyek és szenvedélybetegek számára	56
Anonim Alkoholisták	57
Önszegítő központ	57

Egészség

Vészhelyzetek - SOS

Sürgősségi számok

Sürgősségi hívás

Rendőrség: ☎ 110

Tűzoltóság, mentőszolgálat: ☎ 112

Mentő, sürgősségi orvos: ☎ 112

A mobiltelefonok segélyhívó számai mindig működnek, még hitel/pénz nélküli prepaid kártyával is!

A segélyhívó számot csak tényleges vészhelyzetben szabad tárcsázni. A visszaélés az StGB 145. § (1) bekezdésének 1. pontja szerint két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

Fontos információk a 112-es segélyhívószám hívásához

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

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

Sürgősségi orvosi szolgáltatások

Sürgősségi orvosi szolgáltatások

Mentőszolgálat életveszély esetén

☎ 112

A segélyhívó számot csak vészhelyzetben lehet tárcsázni. A visszaélés akár két év börtönbüntetéssel is sújtható.

Orvosi ügyeleti szolgálat

☎ 116117

Ingyenes segélyvonal nem életveszélyes betegségek esetén.
Járóbeteg-orvosi segítség a hivatali időn kívül is igénybe vehető.
Kapcsoljuk Önt az Ön körzetében működő ügyeleti szolgálathoz.

 Hétfő 18:00 - kedd 08:00

 Kedd 18:00 - szerda 08:00

 Szerda 13:00 - csütörtök 08:00

 Csütörtök 18:00 - péntek 08:00

 Péntek 13:00 - Hétfő 08:00

Munkaszüneti napot megelőző este 18:00-tól - a következő munkanapon 08:00-ig
(nagypénteken, december 24-én és 31-én is).

A klinikák sürgősségi osztályai

Chirurgische Klinik und Poliklinik - Városcsözpont

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089440052611)

 24 h

Klinikum Bogenhausen

Prälinik - 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

Belső sürgősségi osztály - belgyógyászat (12-es kórterem)

 [089/67942572](tel:08967942572)

** Klinikum Schwabing** Napi 24 órában

Kölner Platz 1

80804 München

5. ház, földszint

Bejárat az 1-es kapun keresztül (Isoldenstraße)

Központi sürgősségi osztály:  [089/30680](tel:08930680)Központi sürgősségi osztály - sebészet:  [089/30682600](tel:08930682600)Központi sürgősségi osztály - belgyógyászat:  [089/30682210](tel:08930682210)** Klinikum Dritter Orden**

Sürgősségi osztály

Menzinger Straße 44

80638 München

 [089/17951450](tel:08917951450)

További ügyeleti szolgáltatások**Sürgősségi hívás mérgezés esetén** [089/19240](tel:08919240) Napi 24 órában**Siketek segélyhívó telefonja**

(szöveges telefon)

 [089/19294](tel:08919294)**Siketeknek szóló sürgősségi fax**

112

** Klinikum Schwabing - Ügyeleti rendelő**

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:08933040302) Hétfőtől péntekig 19:00 - 22:00-ig Szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 09:00 - 19:00** Bereitschaftspraxis Elisenhof - Sürgősségi szolgálat**

A müncheni háziorvosok orvosi ügyeleti szolgálata

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Hétfőn, kedden és csütörtökön 19:00 - 23:00 óráig Szerdán és pénteken 14:00 - 23:00 óra között Szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 08:00 - 23:00 óra között** KVB München Süd**

Orvosi ügyeleti rendelő

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

 [089/74879999](tel:08974879999) Szerdán és pénteken 18:00 - 20:00

 Szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 09:00 - 20:00

Krankenhaus Neuperlach

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Hétfőtől csütörtökig 19:00 - 21:00

 Pénteken 17:00 - 21:00

 Szombaton, vasárnap és munkaszüneti napokon 09:00 - 21:00

 December 24-én és 31-én 09:00 - 16:00

Klinikum Pasing

Orvosi ügyeleti rendelő Munich West

Steinerweg 5

81241 München

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

 Szerdán és pénteken 16:00 - 20:00

 Szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 09:00 - 17:00

Azonnali segítség mentális válsághelyzetekben és pszichiátriai vészhelyzetekben

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 Több mint 120 nyelven. Az elérhető nyelvek listája [itt](#) található.

 Naponta 09:00 - 24:00

A hívás ingyenes.

Akut drog- és függőségi segítség

Telefonos forródrót a függőség kockázatának kitett személyek számára - TAL 19 e.V.

Addiktológiai forródrót

 [089/282822](tel:089282822)

 A nap 24 órájában

München város függőségi tanácsadása

Egészségügyi osztály

Tanácsadó központ

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)

 suchtberatung.gsr@muenchen.de

 Hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken 09:00 - 12:00 óráig.

 Hétfőtől csütörtökig 13:00 - 17:00-ig

 Pénteken 13:00 - 15:00

Nyitott rendelési idő előzetes bejelentkezés nélkül:

 Kedden 15:00 - 17:00

 Pénteken 10:00 - 12:00

Kábítószer-sürgősségi szolgálat L43 München - Prop e. V.

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630) Napi 24 órában

Fogorvosi segélyhívó számok**Beutaló egy nyitott ügyeleti rendelőbe**

Bejelentő szolgálat

 [089/7233093](tel:0897233093) Napi 24 órában**Átírányítás nyitott ügyeleti rendelőbe, minden egészségbiztosítóhoz** [089/30005515](tel:08930005515)**A fogorvosi ügyelet helykeresése** [Online keresés](#)

Gyermekgyógyászati sürgősségi szolgálat

A gyermekek és újszülöttek számára külön sürgősségi szolgálat áll rendelkezésre. A telefonszám ugyanaz, mint a sürgősségi szolgálatoké:

 **Gyermekgyógyászati sürgősségi orvos:** [112](tel:112) **Újszülött sürgősségi orvos:** [112](tel:112) **[Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)**

München belvárosi sürgősségi szolgálat (a főpályaudvaron)

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Hétfőn, kedden és csütörtökön 19:00 - 23:00 óra között Szerdán 14:00 - 23:00 és pénteken 14:00 - 23:00 óra között. Szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 08:00 - 23:00 óra között **[Klinikum Dritter Orden](#)**

Gyermecklinika - sürgősségi osztály

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

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

Sürgősségi osztály

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811) Hétfőtől péntekig 09:00 - 16:00

[Gyermekgyógyászati osztály Kórház Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 Szombaton, vasárnap és munkaszüneti napokon 09:00 - 20:00

A sürgősségi eseteket a nap többi részében is ellátják.

[Klinikum Schwabing](#)

Gyermek- és ifjúsággyógyászati sürgősségi osztály

Kölner Platz 1

80804 München

Hozzáférés: 1: Parzivalstraße 16

 [089/30682589](tel:08930682589)

 Napi 24 órában

Az ezen az oldalon található információkat gondosan ellenőriztük. Ennek ellenére nem tudjuk garantálni az információk helyességét.

Védelem az erőszakkal szemben

Védelem az erőszakkal szemben

Rászoruló nők és lányok

"Nők elleni erőszak" segélyvonal

Ingyenes és anonim tanácsadási szolgáltatás telefonon, chaten vagy e-mailben olyan nők számára, akik erőszakot tapasztalnak vagy tapasztaltak.

 Tanácsadás 18 különböző nyelven és jelnyelven.

 [Tudjon meg többet](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h

Női menedékhelyek - névtelen szálláshelyek

Münchenben több női menedékhely is működik a párkapcsolati erőszak által érintett nők számára. A nők és gyermekeik ott védelmet találhatnak. Tanácsadást és támogatást is kapnak a helyzetből való kilábalásukhoz. Addig maradhatnak ott, amíg szükségük van védelemre és intenzív, speciális tanácsadásra.

Kiknek: Nők és gyermekeik, akik családon belüli erőszak miatt keresnek biztonságos helyet.

Az anonimitás biztosítása érdekében a női menedékhelyek címét nem hozzuk nyilvánosságra. Telefonon lehet velük kapcsolatba lépni:

- **Frauenhilfe München gGmbH női menedékhelye**

 [089/354830](tel:089354830)

 www.frauenhilfe-muenchen.de

- **Frauen helfen Frauen e. V. női menedékhelye.**

 [089/645169](tel:089645169)

**Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza:
Segítség, Lakhatás, Biztonság, Házasság**

Rászoruló gyermekek és fiatalok

A Német Gyermekvédelmi Szövetség gyermek- és ifjúsági segélyvonala

Tanácsadás és támogatás gyermekeknek és fiataloknak mindenféle kérdéssel és problémával kapcsolatban, igény esetén névtelenül.

 [Tudjon meg többet / Online tanácsadás](#)

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

"Fiatalok tanácsot adnak fiataloknak"

 Hétfőtől péntekig 14:00-20:00 óráig.

Szombat 14:00 - 20:00

További sürgősségi elérhetőségek és tanácsadó központok itt találhatóak: "" [Menekültügyi eljárás - tanácsadás és segítség](#); "" [Tanácsadás és segítség / integráció](#); "" [Tanácsadás és segítség / általános](#)

Gyermekgyógyászati sürgősségi szolgálatok

Gyermekgyógyászati sürgősségi szolgálatok

A gyermekek és újszülöttek számára külön sürgősségi szolgálat áll rendelkezésre. A sürgősségi szám ugyanaz, mint a többi akut sürgősségi esetben:

 **Gyermek sürgősségi orvos:** [112](tel:112)

 **Sürgősségi orvos újszülöttek számára:** [112](tel:112)

A sürgősségi osztályokat csak akkor szabad felkeresni, ha valóban akut vészhelyzetről van szó. Például "súlyos és életveszélyes betegség" vagy baleset esetén.

Ha betegségről van szó, de nincs akut vészhelyzet, és a szokásos orvosi rendelők zárva vannak, forduljon az orvosi ügyelethez. Ez a szolgálat az orvosi rendelők rendes nyitvatartási idején kívül nyújt orvosi ellátást. Például éjszaka, hétvégén és ünnepnapokon. Megmondják Önnek, hogy hová viheti gyermekét, vagy hogy orvos jön-e az Ön otthonába.

 [116117](tel:116117)

 [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117)

 Hétfő 19:00 - 23:00

Kedd 19:00 - 23:00

Szerda 14:00 - 23:00

Csütörtök 19:00 - 23:00

Péntek 14:00 - 23:00

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 08:00 - 23:00

Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 Ügyeleti rendelő:

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 09:00 - 20:00

Sürgősségi ambulancia: 24 órában

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)

 Ügyeleti rendelő:

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 09:00 - 20:00

Sürgősségi ambulancia: 24 órában

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

Orvosi ügyeleti szolgálat

Orvosi ügyeleti szolgálat

Orvosi segítségnyújtás éjszaka, hétvégén és ünnepnapokon

 [116117](tel:116117)

A telefonszám Németország egész területére érvényes. Nem életveszélyes betegségekkel kapcsolatos forródrót, valamint hivatali időn kívüli járóbeteg-szakellátás. Segítünk Önnek megtalálni az Ön közelében lévő, nyitva tartó orvosi rendelőt. Vagy támogatjuk Önt, ha orvosra van szüksége, aki hához jön.

-  Hétfő 18:00 - kedd 08:00
-  Kedd 18:00 - szerda 08:00
-  Szerda 13:00 - Csütörtök 08:00
-  Csütörtök 18:00 - Péntek 08:00
-  Péntek 13:00 - Hétfő 08:00
-  Munkaszüneti napot megelőző este 18:00 - következő munkanap 08:00 (beleértve a nagyszombati napot, december 24-ét és 31-ét).

A szolgáltatás ingyenes.

 [Honlap:](#)

A klinikák sürgősségi osztályai

Sürgősségi osztályok a kórházakban

A kórházak sürgősségi osztályai éjjel-nappal nyitva vannak. Segítséget nyújtanak azoknak, akik súlyos és életveszélyes betegségben szenvednek, vagy balesetet szenvedtek. Például

- Stroke
- szívroham
- balesetből eredő sérülés
- Fejsérülés
- Mérgezés

Minden más esetben az [orvosi rendelők](#) vagy az [ügyeleti szolgálatok](#) felelősek.

Ha nagyon beteg, erős fájdalmai vannak, vagy megsérült, és nem tud járni, hívja a mentőket / a sürgősségi orvost:  [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](#) (Sebészeti)

 [089/67942572](#) (belgyógyászat)

[Klinikum Schwabing](#)

 Kölner Platz 1, 80804 München

5. ház, földszint

Útbaigazítás a következő útvonalon: Tor 1, Isoldenstraße

 [089/30680](tel:089/30680) (telefonközpont)

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

 [089/30682210](tel:089/30682210) (belgyógyászat)

 24 h

Klinikum Dritter Orden

 Menzinger Straße 44, 80638 München

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

További ügyeleti szolgáltatások

További ügyeleti szolgáltatások

Méregtelenítő központ München

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

 24 h

Siket telefonos segélyhívás

(szöveges telefon)

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

Siketeknek szóló sürgősségi fax

 112

Schwabingi kórház - ügyeleti rendelő

Kölner Platz 1

80804 München

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

 Hétfőtől péntekig 19:00 - 22:00

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 9:00 - 19:00

Elisenhof ügyeleti rendelő

A müncheni háziorvosok orvosi ügyeleti szolgálata

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117)

 Hétfő 19:00 - 23:00

Kedd 19:00 - 23:00

szerda 14:00 - 23:00

Csütörtök 19:00 - 23:00

Péntek 14:00 - 23:00

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 08:00 - 23:00

KVB München Dél

Orvosi ügyeleti rendelő

Boschetsrieder utca 72

81379 München

 [089/74879999](tel:089/74879999)

 Szerda és péntek 18:00 - 20:00 óra között

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 09:00 - 20:00

Neuperlach Kórház

Ügyeleti rendelő München délkeleti része

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 **089/67339933**

 Hétfőtől csütörtökig 19:00 - 21:00 óra között

Péntek 17:00 - 21:00

Szombat, vasárnap, ünnepnapokon 09:00 - 21:00

december 24. és 31. 09:00 - 16:00

Pasing Kórház

Orvosi ügyeleti rendelő Munich West

Steinerweg 5

81241 München

 **089/88922607, 089/88922608**

 Szerda, péntek 16:00 - 20:00

Szombat, vasárnap, munkaszüneti nap 09:00 - 17:00

Akut drog- és függőségi támogatás

Akut drog- és függőségi tanácsadás

A tanácsadás anonim és ingyenes.

Telefonos forródrót a függőség kockázatának kitett személyek számára - TAL 19 e. V.

Addiktológiai forródrót

 **089/282822**

 24 h

Kábítószer-sürgősségi szolgálat L43 München - Prop e. V. (sürgősségi alvóközponttal)

Landwehrstraße 43

80336 München

 **089/54908630**

 **Honlap:**

 24 h

München város addiktológiai tanácsadó központja

Egészségügyi osztály

Tanácsadó központ

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 **honlap:**

 Hétfő, keddi, csütörtök: 09.00 - 12.00 és 13.00 - 17.00 óra között

 Szerda: 13.00 - 17.00 óráig

 Péntek: 09.00 - 12.00 és 13.00 - 15.00 óra között

 **089/23347200**

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

 Tolmácsok előzetes bejelentkezés alapján állnak rendelkezésre.

Fogorvosi sürgősségi számok

Fogorvosi sürgősségi számok

Fáj a foga? Akkor forduljon egy fogorvosi rendelőhöz.

A legtöbb fogorvos hétvégén és ünnepnapokon zárva tart. Ha ezeken a napokon váratlanul erős fájdalma van, akkor forduljon fogászati sürgősségi szolgálathoz. Ez a nagyon sürgős esetekre vonatkozik:

Ezen a telefonszámon éjjel-nappal elérheti a sürgősségi szolgálatot:

 [089/30005515](tel:08930005515)

 24 h

Hétvégén, ünnepnapokon és áthidaló napokon itt találhat egy nyitott rendelőt az Ön közelében. Írja be az irányítószámát a keresőmezőbe:

 [Online keresés](#)

Nők számára nyújtott bűnelkövetési és szabadulási támogatás

Nők számára nyújtott bűnelkövetési és szabadulási támogatás

Kapott már pénzbüntetést? Nem tud fizetni? A próbaidőre felfüggesztett büntetés részeként közmunkát kell végeznie? Van ellene elfogatóparancs? Hamarosan börtönbe kell vonulnia?

Mi tanácsot adunk és támogatjuk Önt.

Kiknek: 21 éves és idősebb nőknek,

- akiket pénzbüntetésre ítélték
- akiknek próbaidőre felfüggesztett szabadságvesztés keretében munkakötelezettséget kell teljesíteniük
- akiket börtönbüntetésre ítélték

Tanácsadás és támogatás

- pénzbüntetés esetén (közmunkára való elhelyezés és pénzkezelés)
- börtönbüntetés előtt
- a müncheni és az aichachi börtönben (a bebörtönzött nő kérésére)
- a börtönből való szabadulás után

Kérjük, időben vegye fel velünk a kapcsolatot! Minél hamarabb jelentkezik, annál jobban tudunk segíteni Önnek!

A [Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) a katolikus egyházon belül működő női szakszervezet. Az SkF tanácsadást és támogatást nyújt vallási hovatartozástól és nemzetiségtől függetlenül. A tanácsadást nőtől nőnek nyújtjuk védett környezetben.

 Angol, bolgár és orosz nyelven tolmácsok állnak rendelkezésre.

Gyermekeket is lehet hozni.

A szolgáltatás ingyenes.

A hozzátartozók és barátok számára online tanácsadás az alábbi linken érhető el:

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

Elszámolóközpont a nonprofit munka és a pénzkezelés területén történő elhelyezkedéshez:

 [089/55981249](tel:08955981249)

 p.schmalenbach@skf-muenchen.de

 8:00 - 17:00

Tanácsadás a börtönbüntetés előtt, alatt és után:

 [089/559810](tel:089559810)

 straaffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

 8:00 - 17:00

Az épületek és helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.

 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

 <https://www.skf-muenchen.de/>

Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza:
nők, fogva tartás, büntetés

Trauma segítség

Trauma segítség

A háború és a kitelepítés miatti menekülés és migráció elviselhetetlen helyzetbe hozza az embereket. Sokan egész életükben szenvednek a következményektől. A traumatizált emberek többsége azonban csak későn kap terápiás segítséget. Itt lép be a mi traumasegélyünk. Támogatjuk Önt abban, hogy megtanuljon együtt élni a trauma következményeivel.

Traumasegélyünk a testtel végzett, könnyen érthető gyakorlatokon és egyszerű kognitív módszereken alapul, hogy megerősítsük erőforrásait.

További információkat és regisztrációt a  [weboldalunkon](#) talál, nézze meg!

1. Ismersz valakit, vagy magadnak is segítségre van szüksége trauma után? Vegye fel a kapcsolatot a  címen [itt](#).
2. A lehető leghamarabb találunk Önnek egy megfelelő traumás elsősegélynyújtót. Az Ön anyanyelvén is.
3. Az elsősegélynyújtó személyesen vagy online veszi fel Önnel a kapcsolatot. A cél az egyéni tünetek csökkentése és a pszichológiai ellenálló képesség javítása.

Kiknek: Harmadik országok állampolgárai, menekültek vagy kiegészítő védelemmel vagy engedéllyel rendelkező személyek.

A program ingyenes.

☎ Arab, fárszi, francia, angol, arab, orosz, ukrán, orosz és urdu nyelveken tolmácsok állnak rendelkezésre.

Gyermekeket is lehet hozni.

A feladatokra irodánkban, az Ön otthonában vagy online kerül sor. Az épületek és a termek akadálymentesen megközelíthetőek.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎ [089/55871688](tel:08955871688)

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

🕒 Hétfőtől péntekig 09.00 - 16:00 óra között

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Elsősegély, trauma segítségnyújtás, traumaképzés, pszichológiai segítségnyújtás, pszichológiai támogatás, menekülés, traumatizáció, önkéntesség

JADWIGA - Segítség az emberkereskedelem (kényszerített prostitúció, kényszerített koldulás, munkaerő-kizsákmányolás) vagy kényszerházasság esetén.

Speciális tanácsadó központ JADWIGA

Támogatjuk a nőket

- akiket arra kényszerítenek, hogy prostituáltként dolgozzanak.
- akiket lopásra, drogkereskedelemre vagy csalásra kényszerítenek.
- akik nem kapnak fizetést a munkájukért.
- akiket koldulásra kényszerítenek.
- akiket házasságra kényszerítenek.
- akiket az illegális örökbefogadás érint.
- akiket béranyaságra kényszerítenek.

Tanácsadást és segítséget nyújtunk krízishelyzetben. Lehetőség van védett szállás keresésére is, illetve segítünk, ha valaki vissza akar térni hazájába.

El is tudunk jönni Önhöz. A börtönben is meglátogathatjuk Önt.

☎ Albán, arab, bolgár, angol, angol, román, magyar, francia és ukrán nyelven.

Kiknek: Minden nemzetiségű nőknek és lányoknak.

A program ingyenes.

Gyermekeket is lehet hozni.

📍 Schwanthalerstr. 79, 80336 München

☎ [089/38534455](tel:08938534455)

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

🕒 9:00 - 15:00

🌐 [Honlap:](#)

A német egészségügyi rendszer, egészségbiztosítás

A német egészségügyi rendszer

Németországban számos intézmény része az egészségügyi rendszernek. Három területet különböztetünk meg:

1. Orvosi rendelők és gyógyszertárak: ambuláns orvosi ellátást nyújtanak. Az "ambuláns" azt jelenti, hogy a kezelés után ismét hazamehet.
2. Akut ellátás kórházakban sürgősségi és fekvőbeteg-szakellátás. A "fekvőbeteg-ellátás" azt jelenti, hogy Ön a kórházban marad kezelésre.
3. Egészségvédelem: fertőzések elleni védelem és megelőző szolgáltatások. "Megelőző": olyan szolgáltatások, amelyek fenntartják az egészséget, és segítenek elkerülni a megbetegedést.

A járóbeteg- és fekvőbeteg-ellátás a beteg embereknek segít. Ön maga döntheti el, hogy melyik orvoshoz vagy intézménybe megy. Ezt hívják a választás szabadságának.

Egészségbiztosítás

Németországban kötelező az egészségbiztosítás. Amint megkapja a tartózkodási engedélyt, be kell jelentkeznie egy egészségbiztosítóhoz. Ezután kap egy biztosítási kártyát, amellyel Németország egész területén igénybe veheti az egészségügyi szolgáltatásokat. Ezután ugyanazokra a szolgáltatásokra jogosult, mint minden németországi lakos.

 [Az "Egészségügy mindenkinek"](#) 15 nyelven nyújt tájékoztatást a következő témákban

- Törvényes és magán egészségbiztosítás
- Orvosi ellátás
- Elektronikus egészségügyi kártya
- Orvoslátogatás, titoktartási kötelezettség
- vészhelyzetek
- A betegségek megelőzése és korai felismerése
- Hosszú távú ápolási biztosítás

További információk más nyelveken a  [Migráció és egészség](#) címen találhatók.

Jó tudni

A kórházak sürgősségi eseteket kezelnek. Ez azt jelenti, amikor az emberek súlyosan betegek vagy életveszélyes sérüléseik vannak. Kisebb sérülésekkel vagy betegségekkel [orvoshoz](#) fordulhat. Ott jó segítséget fog kapni.

Éjszaka vagy hétvégén is szükséged lehet orvosra. De ez nem mindig vészhelyzet. Ilyenkor az [orvosi ügyeleti szolgálathoz](#) fordulhatsz.

Ha fogfájása van, elmehet egy fogorvosi rendelőbe. Hétvégén van [fogorvosi ügyelet](#).

Itt talál információt a [gyógyszertárakról](#), és arról, hogy melyek vannak nyitva éjszaka vagy hétvégén.

Vészhelyzetben

Ön vagy egy hozzátartozója életveszélyes sérülést szenved? Vagy más orvosi vészhelyzet áll fenn? Akkor hívja a mentő- és sürgősségi szolgálatot:



Az elektronikus betegdokumentum (ePA)

Az elektronikus betegdokumentáció (ePA)

Németországban 2025. január 15-én vezetik be az elektronikus betegállományt. Ez azt jelenti, hogy minden törvényes egészségbiztosítással rendelkező személyről digitális aktát hoznak létre. Hacsak nem emelte kifogást, akkor nem jön létre aktát.

Kötelező-e használni az aktát?

Nem, a használat önkéntes. Mielőtt kifogást emel, meg kell ismerkednie az ilyen fájl előnyeivel és hátrányaival.

Mi van az aktában?

A fájl egy személyre vonatkozó fontos egészségügyi adatokat tárol. Például leleteket, orvosi leveleket, diagnózisokat, kezelési intézkedéseket és gyógyszereket. Amikor Ön felkeresi az orvosi rendelőt vagy a kórházat, az akta tartalmazza az Ön egészségi állapotára vonatkozó információkat, hogy milyen vizsgálatokon vett részt, vagy milyen gyógyszereket szed.

Fontos: Ön bármikor maga dönthet arról, hogy mely adatokat tárolja, és melyeket korlátozza, elrejt vagy törli.

Ki láthatja rajtam kívül, hogy mi van az aktámban?

Csak az Önt kezelő orvosok férhetnek hozzá az adatokhoz. Az egészségügyi kártya leolvasásakor az Ön adatai legfeljebb 90 napig tekinthetők meg. Az egészségbiztosító nem fér hozzá az adatokhoz.

Fontos: Ön bármikor eldöntheti, hogy ki tekintheti meg az adatokat, és kinek a hozzáférését vagy olvasási jogosultságát kell letiltani.

Milyen előnyei vannak az elektronikus betegdokumentációnak (ePA)?

- Nagyobb biztonság és pontosság a gyógyszerek felírásakor, mivel az orvosok pontosabb képet kapnak az Ön aktuális kezelési helyzetéről.
- Könnyebb kommunikáció az orvosi rendelők, kórházak és más egészségügyi intézmények között.
- Az adatok nem veszhetnek el vagy sérülhetnek meg.
- Könnyebb kommunikáció a beteg és az orvos között nyelvi akadályok esetén.

Hogyan tekinthetem meg és kezelhetem az aktámat?

Az aktáját az egészségbiztosítótól kapott alkalmazás segítségével tekintheti meg és kezelheti. A hozzáférési adatokat az egészségbiztosítójától kapja meg.

☞ Az adatok és a hozzáférési jogok kezeléséhez használható rendszer német nyelvű.

Mit tehetek, ha nem szeretném, hogy az aktát számomra állítsák be?

Tiltakozhat az aktája létrehozása ellen. Azon biztosítottak esetében, akik maguk nem tudnak tiltakozni, ezt a törvényes képviselőjük teheti meg. Érdeklődjön egészségbiztosítójánál, hogyan nyújthatja be tiltakozását.

Fontos: Nincsenek rögzített határidők. Bármikor, akár visszamenőlegesen is lehet kifogást emelni, még akkor is, ha az aktát már felhasználták. Ebben az esetben a dokumentumot lezárják, és a hozzáférést véglegesen letiltják.

További információ:

🌐 [A szövetségi egészségügyi minisztérium honlapja](#)

🌐 [A törvényes egészségbiztosítási orvosok országos szövetségének honlapja](#)

Kérdésem van:

🌐 [Health Shop Munich e.V.](#)

☎ [089/772565](#)

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

A tanácsadás ingyenes.

Megelőzés, higiénia, immunizáció

Megelőzés, higiénia, immunizáció

Vizsgálatok a megelőzés és a korai felismerés érdekében

Számos betegség és fogyatékoság gyógyítható vagy kezelhető, ha időben felismerik. Az Ön egészségbiztosítása megtéríti a szükséges vizsgálatokat. Az egészségügyi problémák vagy kockázati tényezők szintén korán felismerhetők. Az, hogy milyen vizsgálatok fontosak az Ön számára, elsősorban az Ön korától és nemétől függ.

A vizsgálatokkal kapcsolatos részletesebb információkat a 🌐 ["Egészség mindenkinek"](#) című brosrában vagy a 🌐 [szövetségi egészségügyi minisztérium](#) honlapján talál. Az egészségbiztosítótól is megkérdezheti, hogy milyen vizsgálatokra van szükség.

Higiénia

A jó higiénia segít elkerülni, hogy maga is megbetegedjen. A gyakori kézmosás ugyanolyan fontos, mint a tiszta WC-higiénia.

[Higiéniai tanácsokat](#) talál a Szövetségi Egészségnevelési Központ honlapján, a 🌐 címen.

Oltási védelem

Naponta érintkezünk vírusokkal, baktériumokkal vagy gombákkal. Ez az érintkezés betegséghez vezethet, de nem kell, hogy megbetegedjen. A szervezet gyakran magától is képes megbirkózni a vírusokkal, baktériumokkal vagy gombákkal.

A fertőző betegségek átadhatók emberről emberre, vagy bizonyos körülmények között ételiszszerrel vagy tárgyakkal. Egyes betegségek állatokról emberre is áterjednek.

Egyes fertőző betegségek ellen védőoltással lehet védekezni, például influenza, mumpsz, bárányhimlő, kanyaró vagy rubeola ellen. Háziorvosa tudja a legjobban megmondani, hogy Önnek milyen védőoltásoknak van értelme. Egyes oltásokat bizonyos idő elteltével meg kell ismételni, hogy az oltási védelem ne vesszen el.

 www.impfen-info.de

A Robert Koch Intézet aktuális oltási ajánlásai 20 nyelven elérhetők a  [Impfkalender](#) oldalon.

Orvosi látogatás

Orvosi látogatás

Háziorvos - Szakorvos

Ha beteg, akkor háziorvoshoz fordulhat. Ön maga döntheti el, hogy melyik rendelőt szeretné felkeresni.

A háziorvosi rendelők általában hétfőn, kedden és csütörtökön egész nap nyitva vannak. A rendelő szerda és péntek délután zárva lehet. A nyitvatartási időt a háziorvosok maguk határozzák meg. Ezért érdemes időpontot kérnie, ha háziorvosi segítségre van szüksége.

Betegség esetén a háziorvosok az első számú kapcsolattartók. Ők végzik el a fontos vizsgálatokat és döntenek a szükséges gyógyszerekről. Azt is meg tudják határozni, hogy szükség van-e szakorvosi vizsgálatra.

Ha szükséges, akkor egy szakrendelőbe irányítják Önt. Ott speciálisabb vizsgálatokat is el lehet végezni.

Hol talállok olyan orvost, aki beszél a nyelvemet?

Az orvosok és pszichoterapeuták országos címjegyzékét itt találja: 

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

Adja meg az irányítószámát, és kattintson a "Keresés" gombra. A "További keresési feltételek" gombra kattintva az "Idegen nyelvek" alatt kiválaszthatja a kívánt nyelvet.

Gyermekorvos

A gyermekeket általában gyermekorvosok vizsgálják. A rendszeres megelőző vizsgálatok és védőoltások minden gyermek egészsége szempontjából fontosak. A Bajorországban törvény által előírt és kötelezően előírt megelőző vizsgálatokat "U-Untersuchungen". Ezekre meghatározott időpontban kerül sor, és ingyenesek. Az "[U-vizsgálatokról](#)" kérdezze meg gyermekorvosát.

Nőgyógyász (nőgyógyászat)

Fontos, hogy a nőket rendszeresen nőgyógyász vizsgálja meg. Ez lehetővé teszi a betegségek időben történő felismerését. Ott a fogamzásgátlás témáját is meg lehet beszélni.

Fogorvos

Ha fáj a foga, menjen el fogorvoshoz. Megválaszthatja, hogy melyik rendelőbe szeretne menni.

Az egészségügyi ellátással kapcsolatos információk az egészségbiztosítási pénztáron keresztül

Ha orvoshoz fordul, mutassa be egészségbiztosítási kártyáját. Ezzel a kártyával a legtöbb vizsgálat ingyenes az Ön számára. Bizonyos vizsgálatokért magának kell fizetnie. A terápiák (pl. fizioterápia) és segédeszközök (pl. kötszerek) egy részét önnek kell kifizetnie. Az alacsony jövedelemmel rendelkezők kérhetik, hogy ne kelljen ezt az önrészt fizetniük. A részletekről érdeklődjön egészségbiztosítójánál.

A fogászati kezelés költségeit az Ön egészségbiztosítása fedezi. Ha egy fogat fel kell újítani vagy ki kell cserélni, a költségek egy részét önnek kell kifizetnie.

A kórházi kezelés költségeit szintén az egészségbiztosítás fedezi. A kórházban töltött napokért azonban 10 és 50 euró közötti összeget kell fizetnie. Az alacsony jövedelemmel rendelkezők ez alól is mentesülhetnek.

Segítség az erőszak és bántalmazás áldozatainak

Desert Rose - Segítség a kényszerházasság és / vagy FGM-C esetén

Wüstenrose - Segítség a kényszerházasság és / vagy FGM-C esetén

Tanácsot adunk azoknak a lányoknak, fiúknak, nőknek és férfiaknak, akiket kényszerházasság vagy a "becsület" nevében elkövetett erőszak érint vagy fenyeget. Tanácsadást nyújtunk olyan lányok és nők számára is, akiket a női nemi szervek megcsonkítása ([FGM-C](#)) fenyeget vagy érint.

A tanácsadásra telefonon vagy személyesen kerülhet sor.

A tanácsadás ingyenes.

☎Beszélünk németül, angolul, szomáliul, szuahéliül és törökül. Minden más nyelv esetében megszervezzük, hogy valaki fordítson Önnek.

☎Telefonos konzultációs idő:

Hétfő 14:00-16:00 óra között.

Kedd 10:00 - 12:00

Csütörtök 13:00 - 15:00

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

 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

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

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

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

Tanácsadó központ lányoknak és fiatal nőknek

Tanácsadó központ lányoknak és fiatal nőknek - IMMA e. V.

Az IMMA tanácsadó központ segít a lányoknak és fiatal nőknek minden kérdésükben és különböző problémás helyzetekben, különös tekintettel az erőszakra.

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek: Lányok és fiatal nők 27 éves korig

 Szükség esetén megszervezzük, hogy valaki fordítson. Kérjük, előre jelezze, hogy milyen nyelven beszél.

Az épület és a szobák akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Az ajánlat ingyenes.

Kérjük, foglaljon időpontot. Jelenleg személyesen, telefonon vagy videokonferencián keresztül kínálunk időpontot.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

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

 **Nyílt tanácsadás: Itt nem kell időpontot kérnie.**

Kedd 14:00 - 16:00

 **Telefonos elérhetőség:**

Hétfő 14:00 - 16:00

Szerda 14:00 - 18:00

Csütörtök 10:00 - 12:00

Tanácsadás és traumaterápia nők számára

Tanácsadás és traumaterápia 17 éves vagy annál idősebb nők számára, akik gyermekkorukban vagy serdülőkorukban szexualizált erőszakot éltek át.

A "Wildwasser München" a nők szexuális erőszak utáni támogatására és a nők* és lányok* szexuális erőszakkal szembeni védelmére (megelőzés és beavatkozás) szakosodott központ.

Nők* és lányok*: minden olyan személy, aki magát nőként vagy lányként azonosítja.

Itt kizárólag nők dolgoznak.

Segítünk telefonon, e-mailben vagy ha felkeres minket.

Nem kell megmondanod a neved, és nem kell elmondanod, milyen szörnyű dolgok történtek veled.

- Akkor is jöhetsz hozzánk tanácsadásra, ha gyermekként vagy tinédzserként szexuális erőszakot éltél át.
- Támogatni fogunk, hogy újra jobban érezd magad.
- Együtt fogunk veled dolgozni, hogy kiderítsük, mi az, ami segíthet neked.
- Megadjuk neked terapeuták, ügyvédek, orvosok címét ...
- Segítünk neked, hogy anyagi segítséget kapj.
- Nálunk traumaterápián vehetsz részt, ha van szabad terápiás helyünk.
- Támogatunk és elkísérünk, ha büntetőfeljelentést akarsz tenni vagy tettél.
- Elmagyarázzuk Önnek a jogait.

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek: 17 éves és idősebb fogyatékkal élő és nem fogyatékkal élő nők*.

 Igény esetén tolmácsok állnak rendelkezésre.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

A szolgáltatás ingyenes.

Kérjük, foglaljon időpontot.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

@beratung@wildwasser-muenchen.de

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

gyermekkor, szex, nemi erőszak, bántalmazás, bántalmazás, múlt, pszichés stressz, traumatizáció.

Tanácsadás fiúknak* és fiatal férfiaknak*

KIBS - Kapcsolattartó, információs és tanácsadó központ fiúk* és fiatal férfiak* számára szexualizált és/vagy családon belüli erőszak esetén

Személyes tanácsadást kínálunk. Választhatsz, hogy női vagy férfi szakemberrel szeretnél-e tanácsadást kapni. Ha telefonon keresztül szeretnél tanácsadást kapni, lehetőség van arra, hogy a telefonszámod névtelen maradjon. Trauma- és családközpontú segítséget nyújtunk. A

családon belüli erőszakot átélt fiúk* számára is van csoportos program.

💡 Ez a megjelölés bárkit jelent, aki fiúként vagy férfiként azonosítja magát: *

Kinek:

- Fiúk* és fiatal férfiak* 27 éves korig, akiket szexuális erőszak érintett.
- Hatéves és idősebb fiúk*, akik családon belüli erőszakot éltek át
- 14 év alatti fiúk*, akik szexuális határokat sértő magatartást tanúsítanak.
- Szülők, rokonok, barátok és kortársak, egyéb gondozók és szakemberek

A szolgáltatás ingyenes és kérésre anonim.

🕒 Hétfőtől péntekig 10:00 - 17:00 óráig

KIBS - Beratung für Jungen und junge Männer

📍 [Landwehrstraße 34, 80336 München](#)

@ mail@KIBS.de

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

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

Nyomozóközpont a családon belüli erőszak áldozatai számára

Nyomozóközpont a családon belüli erőszak áldozatai számára

Önt is érinti a családon belüli erőszak? Akkor jöjjön el hozzánk ingyenes tanácsadásra és vizsgálatra. Biztosítjuk és megőrizzük a bizonyítékokat. Dokumentáljuk a sérüléseket, hogy a dokumentáció felhasználható legyen a bíróságon.

Kinek: A családon belüli erőszak bármely formájának áldozatai számára (18 éves és idősebb felnőttek).

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek.

A szolgáltatás ingyenes, amennyiben a fent leírtak szerint veszik igénybe. Az ezen túlmutató megbízások, mint például írásbeli jelentés készítése, toxikológiai elemzések és hasonló, díjkötelesek.

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

☎ [089/218073011](tel:089218073011) (🕒 Minden nap 08:00-17:00 között)

@ gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de

🌐 [Honlap](#)

🕒 Kérjük, hogy a vizsgálatához kérjen időpontot.

HŐSÖK - A becsület nevében az elnyomás ellen

HEROES - A becsület nevében történő elnyomás ellen

A HEROES projektben 15 és 21 év közötti fiatal férfiakat képeznek ki multiplikátorokként az egyenlő jogokért. A heti tréningeken kritikusan megkérdőjelezzük a becsület nevében történő elnyomást. Együtt ülünk és olyan témákat vitatunk meg, mint a becsület, az identitás, a nemi szerepek, a rasszizmus, az előítélet, az emberi jogok és az egyenlőség.

A tréningekre csütörtökönként 17:30-tól 19:30-ig kerül sor.

Körülbelül kilenc hónap elteltével a HERO honlapon lehetsz. Mint HERO, a csoportvezetőkkel együtt iskolákban és ifjúsági központokban tarthatsz műhelyfoglalkozásokat. Ezeken a workshopokon szerepjátékok és beszélgetések segítségével hozod közelebb a témákat más fiatalokhoz. A résztvevők a maguk által szerzett gondolati táplálékot továbbadják másoknak.

[Tudjon meg többet](#)

Kiknek: 16 és 23 év közötti, migrációs háttérrel rendelkező fiatal férfiaknak, akik jó német nyelvtudással rendelkeznek (legalább B2 szintű).

Az épület és a termek akadálymentesen megközelíthetőek.

A program ingyenes.

Aki workshopot szervez, költségtérítést kap.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

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

 heroes@awo-muenchen.de

 Szerda 10:00 - 14:00

Csütörtök 17:00 - 20:00

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:
fiúk, szabadidő, önkéntesség

SOLWODI - Tanácsadó központ a rászoruló nők számára

SOLWODI München - Az erőszak által érintett nők számára

Tanácsadást és támogatást nyújtunk, ha Önt erőszak éri. Jó helyen jár, különösen, ha emberkereskedelemtől és szexuális kizsákmányolásról van szó.

Más témák közé tartozik a kényszerházasság a hazájában és a női nemi szervek megcsonkítása (FGM/C). Egyéb bevándorlási, szociális vagy személyes problémákkal kapcsolatban is tudunk segíteni.

Tájékoztatjuk és tanácsot adunk a jogi lehetőségeiről. Segítünk döntéseket hozni, és elkísérjük Önt a szabad, önrendelkező, erőszakmentes élet felé vezető úton. Támogatjuk Önt a hatóságokkal való kapcsolattartásban. Ha ügyvédre van szüksége, mi felvesszük Önnel a kapcsolatot.

Tanácsadásunk személyesen, telefonon vagy e-mailben is igénybe vehető. Tanácsadásunk anonim.

A szolgáltatás ingyenes.

🗣️Német, angol

📅Hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken 10:00-14:00 óra között és előzetes bejelentkezés alapján.

SOLWODI München

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

@muenchen@solwodi.de

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

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

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

prostitúció, nők elleni erőszak, szexuális erőszak, kényszerített prostitúció.

Egészségügyi tanácsadás a szálláson élők számára

Egészségügyi tanácsadás a szálláson élők számára

Szálláshelyen él és egészségügyi kérdése van? Terhes vagy, vagy most szültél? Gyermekeinek szüksége van valamire?

Egészségügyi tanácsadást kínálunk. A tanácsadásra az Ön szálláshelyén kerül sor.

🗣️Lehetőség van tolmácsok támogatására.

🌐[Tudjon meg többet](#)

Szolgáltatások a terhesség és a szülés utáni időszakban:

- Családi szülésznők tanácsot adnak a szülésre való felkészüléssel, megelőzéssel és higiénéiával kapcsolatban.
- Családi bábák tanácsot adnak a női nemi szervek megcsonkításával (FGM), a HIV-vel és a hepatitisszel kapcsolatban.
- Támogatjuk Önt az orvosokkal és a szülészeti klinikákkal való kapcsolattartásban

Mi a különbség a szülésznő és a családi szülésznő között?

A szülésznő a fizikai vizsgálatért és a tanácsadásért felelős. A családi baba pszichoszociális támogatást is nyújt. Például, ha bizonytalan, stresszesnek vagy túlterheltnak érzi magát.

Szülés utáni szolgáltatások:

- A családi bábák a következő témákban nyújtanak tanácsadást: Szoptatás, táplálkozás, gondozás, alvás, szülők és gyermek közötti interakció.
- Súlykontroll
- Gyermekes és serdülők esetében támogatjuk Önt az orvosokkal való kapcsolattartásban

A családi bábák a gyermek három hónapos koráig látogatják Önt. Ezt követően más központokhoz irányítjuk Önt.

Szolgáltatások 6 éves korig:

- Gondozóink közvetlenül a szálláshelyen látogatják meg Önt és gyermekét. A szállásközpontokban konzultációs órákat és csoportos foglalkozásokat is tartanak.
- Támogatjuk Önt a gyermek- és serdülőkorúak orvosaihoz való kapcsolódásban.

A következő témákban nyújtunk tanácsadást: Szoptatás, táplálkozás, alvás, védőoltások, fogászati egészség, balesetmegelőzés és a női nemi szervek megcsonkítása (FGM). A gondozók csecsemő- és 6 éves korig tartó gyermekes családokat gondoznak. Idősebb gyermekek esetében más központokhoz tudunk irányítani.

Szolgáltatások 6 éves kortól:

- Meghatározzuk, hogy mire van szükség
- Tanácsot adunk egészségügyi, orvosi és integratív kérdésekben
- Tanácsot adunk a krónikus betegségek és fogyatékoságok kezelésével kapcsolatban
- Tanácsot adunk a táplálkozással, terápiákkal vagy a gyógyszerek szedésével kapcsolatban
- Támogatjuk Önt, ha orvoshoz vagy klinikához szeretne fordulni

A szolgáltatás ingyenes.

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

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

 Hétfőtől péntekig 9:00-12:00-ig, ezt követően üzenetrögzítő működik.

Egészségügyi ellátás az egészségbiztosítással nem rendelkezők számára

Open.med

Open.med

Az Open.med egy orvosi kapcsolattartó pont és szociális tanácsadási szolgáltatás azoknak, akik nem rendelkeznek egészségbiztosítással.

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek: Egészségbiztosítással nem rendelkező vagy az egészségügyi ellátáshoz korlátozottan hozzáférő emberek, hajléktalanok.

 Német, bolgár, román, török és angol nyelven.

Gyermekeket is lehet hozni.

Az épület és a helyiségek akadálymentesítettek.

Az ajánlat ingyenes.

Ärzte der Welt e. V.
Dachauerstraße 161
80636 München
 [0177/5116965](tel:01775116965)

Dachauerstrasse 161

Nyitott orvosi rendelési idő:

kedd 16:00-19:00 óra között.

Péntek 10:00 - 13:00

Konzultációs idő gyermekek számára:

Minden hónap 1. és 3. szerdáján: 17:00 - 18:00 óra.

Női rendelési idő:

Minden hónap 2. és 4. csütörtökén: 10:00 - 13:00

Konzultációs órák krónikus betegek számára:

Kérjük, kérjen időpontot.

Pszichiátriai konzultáció:

Kérjük, kérjen időpontot.

Pszichoterápiás konzultáció:

Kérjük, kérjen időpontot.

Kezelőbusz

Központi pályaudvar:

Bayerstraße 10, 80335 München

Szerda 16:00 - 18:30

Éjszakai menedékhely:

Helene-Wessel-Bogen 27, 80939 München (12. ház)

2024. május 6-tól: Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

Október 1-től március 31-ig: hétfő 18:00 - 20:00 óra

Április 1-től szeptember 30-ig: hétfő 19:00 - 21:00

**Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza:
nem biztosított, elszámolás, biztosítási státusz, fogamzásgátlás**

Máltai segélyszolgálat

Máltai segélyszolgálat

Münchenben élő, egészségbiztosítással nem rendelkező embereknek segítünk. Hozzánk fordulhat, ha hirtelen megbetegszik, megsérül vagy terhes. Egy orvos megvizsgálja Önt, és sürgősségi ellátást nyújt.

Az orvosi vizsgálat előtt részletesen tájékoztatjuk Önt.

Támogatjuk azokat is, akik szeretnének csatlakozni vagy visszatérni az egészségbiztosításhoz. Beszélünk a német egészségbiztosítókkal, a szociális ellátó központokkal és a hatóságokkal, és ha szükséges, elkísérjük Önt a hatósági találkozókra.

 [Tudjon meg többet](#)

Kinek szól: Minden egészségbiztosítással nem rendelkező személynek

☑ Kedden és csütörtökön román és bolgár nyelvű tolmácsok állnak rendelkezésre.

Gyermekeket is lehet hozni.

A helyiségek akadálymentesítettek. Van egy mozgássérült WC.

A program ingyenes.

Lehet időpontot kérni vagy eljönni a nyílt konzultációs órákra. A nyílt konzultációs órákra nem kell időpontot kérni.

 Nyílt konzultációs órák:

Fogorvos: kedden 09:30 - 12:30, csütörtökön 13:30 - 16:00.

Felnőttek számára: kedden 09:30 - 12:30, csütörtökön 13:30 - 16:00

Gyermekek számára: minden hónap 2. szerdáján 14:30 - 16:30

Nők számára: minden 30: Minden hónap 1., 3. és 5. szerdáján 09:30 - 11:30.

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

☎ [089/43608554](tel:08943608554)

@malteser-medizin-muenchen@malteser.org

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

egészségügyi ellátás nem biztosított, egészségügy, nem biztosított, biztosítási státusz, fogamzásgátlási tanácsadás

Egészségügyi elszámolási központ

Egészségügyi elszámolási központ

Ha nincs egészségbiztosítása, vagy nem tudja, hogy van-e biztosítása, mi itt vagyunk az Ön számára. Segítséget nyújtunk azoknak, akiknek nincs egészségbiztosításuk, vagy ha nem egyértelmű a biztosítási státuszuk. Tanácsot adunk az egészségügyi rendszerrel kapcsolatos minden kérdésben. Nálunk megoldást talál arra, hogyan juthat egészségügyi ellátáshoz.

Tisztázzuk, hogy ki fedezi az Ön orvosi vagy kórházi kezelésének költségeit. Ha nincs pénze az orvosilag szükséges kezelésre, egyedi esetekben lehetőség van arra, hogy a költségeket fedezzük.

Támogatásunk nem függ állampolgárságtól vagy tartózkodási helytől, mindenkit szívesen látunk.

Kiknek: Egészségbiztosítással nem rendelkezőknek és olyan embereknek, akiknek kevés vagy egyáltalán nincs pénzük.

Tolmácsok állnak rendelkezésre

A szolgáltatás ingyenes és névtelen.

Clearingstelle Gesundheit Condrobs e.V.

Corneliusstr. 2

80469 München

☎ [089/716717790](tel:089716717790)

@ clearing.gesundheit@condrobs.de

☎ Telefonos időpont egyeztetés alapján

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

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

orvosi ellátás, nem biztosított, egészségpénztár, fogamzásgátló tanácsadás

Pill & Co - tanácsadás és pénzügyi támogatás a fogamzásgátláshoz

Pill & Co - Tanácsadás és pénzügyi támogatás a fogamzásgátláshoz

Támogatjuk a nőket a fogamzásgátlás finanszírozásában. Legyen szó hormonális vagy nem hormonális fogamzásgátlásról, orvosunkkal megbeszélheti, mi a megfelelő Önnek. Nemi erőszak utáni fogamzásgátlást is tudunk fedezni.

Előfeltételek:

- 22 évnél idősebb nők
- Képzésben lévő nők, akiknek a megélhetése < 800 euró
- Au pairek
- BAFöG kedvezményezettek
- Egészségbiztosítással nem rendelkező nők

☎ Tolmácsok előzetes bejelentkezés alapján állnak rendelkezésre.

Van lift.

A szolgáltatás ingyenes.

☎ Hétfőn 08:30-13:00 és 14:00-18:00 között.

☎ Kedden 09:00 - 13:00 és 14:00 - 17:00 óra között.

☎ Szerdán 08:30-10:30 és 14:00-18:00 között.

☎ Csütörtökön 09:00 - 13:00 és 14:00 - 17:00

☎ Pénteken 09:00 - 15:00

Pro Familia e. V.

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...)

@ verhuetung.muenchen@profamilia.de

☎ [+49 \(0\) 8933008411](tel:+4908933008411)

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

Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza: egészségügyi ellátás, nincs egészségbiztosítás, nem biztosított, egészségügy, biztosítási státusz, fogamzásgátlási tanácsadás

Egészségügyi találkozók

GesundheitsTreffs

Szeretne beszélni egy orvossal? Kérdései vannak a táplálkozással, mentális egészséggel, hozzátartozók gondozásával vagy diagnózissal kapcsolatban? Gyógyszerrel vagy védőoltással kapcsolatos kérdése van?

Szívesen válaszolunk minden egészséggel kapcsolatos kérdésére. A gyermekek és fiatalok egészsége különösen fontos számunkra. Segítünk megtalálni a megfelelő orvosi rendelőt, vagy ha időpontot szeretne kérni. Tanácsot adunk Önnek, és segítünk megtalálni a megfelelő szolgáltatást. A kérelmek kitöltésében is támogatunk. Támogatjuk Önt a terhesség alatt és a szülés után.

Megmérhetjük például a vérnyomását és a vércukorszintjét is, vagy elvégezhetjük a hallásvizsgálatot/szemvizsgálatot.

Csapatunk orvusból, szociálpedagógusból, valamint egészségügyi és gyermekorvosi ápolónőkből áll. Együttműködünk szülésznőkkel, kórházakkal és szociális intézményekkel is.

Minden szolgáltatás ingyenes. Nem szükséges egészségbiztosítással rendelkeznie.

A tanácsadás anonim.

☎Vannak olyanok is, akik tudnak fordítani. Kérjük, előre tudassa velünk, hogy melyik nyelvre van szüksége.

Gyermekeit is magával hozhatja.

Van egy mozgássérült WC.

🌐 [Honlap:](#)

📍 GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14

80933 München

☎ [089/233772508](tel:089233772508)

@ gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de

🌐 [Szórólap](#)

📍 GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44

81829 München

☎ [089/233728720](tel:089233728720)

@ gesundheit-riem.gsr@muenchen.de

🌐 [szórólap](#)

📍 Mobiler GesundheitsTreff Moosach
Dachauer Straße 270b
80992 München
☎ [089/233772504](tel:089233772504)
✉ @gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

📍 GesundheitsTreff Neuperlach
Quiddestraße 15
81735 München
☎ [089/45350018](tel:08945350018)
✉ @gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Oktatás, család, sport

Nőgyógyászati konzultáció egészségbiztosítással nem rendelkező nők számára

MAGGY - Münchener ambuláns klinika a nőgyógyászati egészségügyi osztályon

Nincs egészségbiztosítása? Nincs hozzáférése orvosi ellátáshoz? Kérdései vannak a nőgyógyászhoz?

Akkor látogasson el az Egészségügyi Osztály nőgyógyászati konzultációjára.

Amit kínálunk:

- Megvizsgáljuk Önt nőgyógyászatiilag, és tanácsot adunk különböző témákban.
- Vizsgálatokat végezhetünk a rák korai felismerése érdekében
- Tanácsot adunk Önnek, ha fertőzése van
- Tanácsot adunk Önnek a szexuális úton terjedő fertőzésekkel (STI) kapcsolatban, és meg is vizsgáljuk Önt ezekre.
- Csatunk nemcsak nőgyógyászokból, hanem szociálpedagógusokból is áll. Ők is tudnak Önnek tanácsot adni.

🌐 [Tudjon meg többet](#)

A szolgáltatás ingyenes.

A szolgáltatás anonim: a tanácsadásról vagy a vizsgálatról senki sem szerez tudomást.

🗣 Több nyelven beszélünk: Angolul, franciául, szerbhorvátul, macedónul, bolgárul, oroszul. Más nyelvek esetén telefonon keresztül tolmácsot is tudunk hívni.

Kinek: Olyan nőknek és lányoknak, akik nem rendelkeznek megfelelő egészségbiztosítással vagy orvosi ellátással.

Gyermekeket is lehet hozni.

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

80335 München

Az épület és a szobák akadálymentesítettek. Van egy mozgássérült WC.

 [089/23323333](tel:08923323333)

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

 A konzultációs idő mindig hétfőnként 13:00 és 15:00 óra között van. Nem kell időpontot kérni, csak ugorjon be. Kérjük, számoljon várakozási idővel.

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Nőgyógyász, nem biztosított, HIV, szifilisz, hepatitis, gonorrhoea, klamídia.

Egészséges otthon - otthoni ápolási szolgáltatás beteg gyermekek számára

Egészséges otthon - otthoni ápolási szolgáltatás beteg gyermekek számára

A Zu Hause Gesund Werden segít azoknak a szülőknek, akik munkahelyi elfoglaltságaik miatt nem tudnak otthon maradni, hogy maguk gondoskodjanak beteg gyermekükről. Ehhez rövid időn belül önkéntes segítőt biztosítunk, aki megbízhatóan gondozza és ápolja a beteg gyermeket a megszokott szülői otthonban, hogy nyugodtan gyógyulhasson.

Kiknek: Az ajánlat olyan szülőknek szól, akik dolgoznak vagy képzésben vannak.

Követelmények:

Münchenben vagy München körzetében lakik.

Az Ön beteg gyermeke legalább 6 hónapos és legfeljebb 12 éves.

Ön dolgozik vagy képzésben van.

Napi legalább 3, de legfeljebb 6 órás gyermekgondozásra van szüksége.

A gyermekfelügyelet minden egyes órája 6,50 euróba kerül. Ezen felül az MVG utazási költségekkel is számolhat.

Pénzügyi szükség esetén a költségeket adományokból tudjuk finanszírozni.

 Altheimer Eck 13, 80331 München

 [089/2904478](tel:0892904478)

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

 Hétfőtől péntekig 9.00-13.00 óráig.

 www.zhgw.de

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza: gyermekgondozás betegség alatt, gyermekgondozás betegség alatt, beteg gyermek gondozása, gyermekbetegség, gyermekem beteg, gyermekem beteg

Gyógyszerek és gyógyszertárak

Általános információk

Általános információk

Ha gyógyszerre van szüksége, azt a gyógyszertárakban vásárolhatja meg. Egyes gyógyszerek, például az antibiotikumok, vénykötelesek. Ez azt jelenti, hogy recept nélkül nem vásárolhatja meg őket. A receptet az orvosától kapja meg. Gyógyszereit ezzel a recepttel bármelyik gyógyszertárban beszerezheti. Még vényköteles gyógyszerekkel sem minden gyógyszer általában ingyenes.

Gyógyszertári ügyelet

Ha a gyógyszertár rendes nyitvatartási idején kívül van szüksége gyógyszerre, akkor igénybe veheti a gyógyszertári sürgősségi szolgálatot. A város gyógyszertárai felváltva biztosítják a gyógyszerekhez való hozzáférést éjszaka vagy hétvégén. Felhívjuk figyelmét, hogy a sürgősségi szolgálat idején a gyógyszerek szokásos árához néhány euróval többet kell fizetni.

A  meinestadt.de oldalon megtudhatja, hogy az Ön lakóköznyezetében melyik gyógyszertár teljesít éppen ügyeletet. Ehhez adja meg a megadott ablakban a lakcímének irányítószámát (postai irányítószám).

Olcsó gyógyszerek - Gyógyszeres segítség

Olcsó gyógyszerek - Gyógyszeres segítség

Megvan a >> [Munich Pass](#)? Akkor egyes gyógyszertárakban kedvezményes áron juthat olyan gyógyszerekhez, amelyekért magának kell fizetnie. Ezek olyan gyógyszerek, amelyeket recept nélkül is megvásárolhat.

Ha ilyen gyógyszerekre van szüksége, kérjük, beszéljen orvosával. Ekkor kap egy úgynevezett "zöld receptet" vagy magánrendelést. Mutassa be ezt egy részt vevő gyógyszertárban a München Pass-szal együtt, és jelentősen kedvezményes áron kapja meg a gyógyszert.

[További információk](#)

Itt találja a  oldalon a résztvevő gyógyszertárak [címeit](#).

Mentális egészség és traumatizáció

Pszichológiai szolgáltatás migrációs háttérrel rendelkező személyek számára

Pszichológiai szolgáltatás migrációs háttérrel rendelkező személyek számára

Ez a szolgáltatás egy kulturálisan érzékeny és anyanyelvi tanácsadási szolgáltatás migránsok számára. A tanácsadók kulturálisan specifikus ismeretekkel rendelkeznek, és gyakran saját tapasztalattal rendelkeznek a migráció területén. Figyelembe veszik a kulturális és vallási hátteret, és megértik az Ön aggodalmait. A tanácsadók Önnel együtt dolgoznak a megoldások megtalálásán:

- ha kérdései vannak a gyermekneveléssel kapcsolatban
- ha konfliktusok/problémák vannak a házasságában/partnereiben vagy a családjában.

- mentális betegség, stressz vagy válsághelyzet esetén
- migrációs problémák esetén

A szolgáltatás ingyenes.

A tanácsadás bizalmasan kezelhető. Ez azt jelenti, hogy a tanácsadás során megbeszélteket senki sem fogja megtudni.

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

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek.

Kinek szól: Új bevándorlók, uniós polgárok és menekültek számára.

☎️ A tanácsadás az Ön anyanyelvén zajlik. Vagy a tanácsadó beszéli az Ön nyelvét, vagy lesz ott valaki, aki fordít.

A gyermekeit is magával hozhatja.

☎️ [089/23114960](tel:08923114960)

@ pda@caritasmuenchen.org

🌐 [Honlap:](#)

Nyitott konzultációs órák - nem kell időpontot kérnie:

🕒 Hétfő, szerda, csütörtök és péntek 10:00 - 12:00 óra.

🕒 Kedd 12:00 - 13:00

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

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek.

Kiknek: Münchenben élő gyermekek, tizenévesek és felnőttek.

Kérjük, foglaljon időpontot:

☎️ [089/54424753](tel:08954424753)

☎️ Török, német, angol

🕒 Hétfőtől péntekig 11:00 - 12:00 óra között

☎️ [089/4424762](tel:0894424762)

☎️ bosnyák, horvát, szerb, német

🕒 Hétfőtől csütörtökig 11:00 - 12:00

@ psych.migration@awo-muenchen.de

🌐 [Honlap](#)

Pszichoterápia és szociális tanácsadás menekültügyi tapasztalatokkal rendelkező emberek számára

Pszichoterápia és szociális tanácsadás a menekülést átélt személyek számára

Támogatjuk a háború, üldöztetés és kínzás elől elmenekült embereket. Ezek az emberek gyakran szörnyű dolgokat éltek át, és még ma is szenvednek a következményektől. Különböző módszerekkel dolgozunk. A terápia történhet egyéni terápiaként vagy csoportban. Egészségbiztosítás nem szükséges.

A program ingyenes.

Gyermekek is hozhatók.

Kinek szól: 18 éves kortól és idősebbeknek.

 Tolmácsok állnak rendelkezésre.

Különleges ajánlat gyermekeknek és serdülőknek

Egyéni vagy csoportos terápiát kínálunk olyan gyermekek és fiatalok számára, akik szenvednek a származási országukban vagy a menekülés során szerzett élményeiktől. A terápia általában heti egy órában zajlik, tolmácsok közreműködésével. Emellett szociálpedagógiai tanácsadást is kínálunk. Egészségbiztosítás nem szükséges!

Kiknek: 17 éves korig bezárólag (beleértve a kísérő nélküli kiskorú menekülteket is) gyermekeknek és fiataloknak. A tartózkodási státusz nem számít.

A terápiás helyek száma korlátozott.

Jelentkezni a  címen lehet [a jelentkezési lapon](#) vagy telefonon.

 Tolmácsok állnak rendelkezésre.

A szolgáltatás ingyenes.

 Hétfőtől péntekig 09:00 - 16:00 óra között.

Az épület és a termék akadálymentesen megközelíthetőek.

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...>

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Kínzás, PTSD, PTSD, flashback, alvászavar, viselkedésterápia, mélylélektan, szisztémás terápia, beszélgetésterápia, trauma.

Mentális egészségügyi tanácsadási szolgáltatások

Mentális egészségügyi tanácsadási szolgáltatások

Szociálpszichiátriai szolgáltatások

A szociális pszichiátriai szolgálatok (SPDi) a mentális problémákkal és mentális betegségekkel küzdő emberek, valamint hozzátartozóik és gondozóik számára létrehozott tanácsadó központok. Münchenben összesen tíz ilyen szolgálat működik. Arról, hogy hol találhatók és mikor vannak nyitva, a  [oldal](#)on tájékozódhat.

Segítséget nyújtanak életkrízisekben, a mentális betegséggel és az egészséggel kapcsolatos kérdésekben, a lakhatással és a mindennapi életben való boldogulással, a munkával és a megélhetéssel kapcsolatos kérdésekben, a párkapcsolati problémákban és a szabadidő tartalmas eltöltésében.

A tanácsadás személyesen vagy telefonon is igénybe vehető. A tanácsadók további támogató szolgáltatásokhoz is továbbírányíthatják Önt, vagy meglátogathatják otthonában.

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek szól: 18 és 60 év közötti személyek, akik legalább 15 hónapja Németországban élnek. A tartózkodási státuszának tisztázottnak kell lennie.

 Szükség esetén megszervezzük, hogy valaki fordítson. Kérjük, előre jelezze, hogy milyen nyelven beszél.

Gyermekek is hozhatók.

Az ajánlat ingyenes.

Ha bármilyen kérdése van az akadálymentesítéssel kapcsolatban, kérjük, forduljon az egyes központokhoz.

Neuhausen-Nymphenburg

Leonrodstraße 54

80636 München

Van egy mozgássérült WC.

 [089/126991452](tel:089126991452)

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

 Hétfőtől péntekig 09:00 - 12:30

Kedd 14:00 - 18:00

Szerda és csütörtök 14:00 - 16:00

 <http://www.spdi-neuhausen.de/>

Városközpont

 Német, angol, francia, svéd, francia.

Az épület és a termék akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

☎ [089/23347234](tel:08923347234)

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

🕒 Hétfőtől csütörtökig 09:00-12:00 és 13:30-15:30 között.

Péntek 09:00 - 12:00

🌐 www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Idősek pszichiátriai szolgálata

A geriátriai pszichiátriai szolgálat az idősek speciális igényeire specializálódott. A járóbeteg-szakpszichiátriai szolgálat egyéni tanácsadást, csoportokat, levelezést, együttműködést kínál más érintett szervekkel, orvosokkal, klinikákkal, jogi tanácsadókkal és gondozószolgálatokkal.

Kiknek szól: 60 éves és idősebb, mentális vagy szociális problémákkal küzdő személyek és hozzátartozók vagy gondozók.

🗣 Szervezhetünk egy személyt, aki fordít. Kérjük, előre jelezze felénk, hogy milyen nyelven beszél.

Gyermekfelügyeletet biztosítunk. Gyermekek is hozhatók.

Az épület és a termek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Az ajánlat ingyenes.

München-Kelet

Schwanseestraße 16

81539 München

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

@ gpd.ost@projekteverein.de

🌐 www.projekteverein.de

🕒 Hétfőn, szerdán és pénteken 10:00-15:00 óra között.

Kedd és csütörtök 10:00 - 16:00

Münchenben összesen négy ilyen szolgáltatás van. A többi helyszínt a 🌐 [oldal](#)on találja.

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Pszichiátriai járóbeteg-szakellátás, Pszichoszociális segítség időseknek, Járóbeteg-szakellátás időseknek Münchenben

Krizistanácsadás és öngyilkosság-megelőzés

Krizistanácsadás és öngyilkosság-megelőzés

☎ Rendőrség [110](tel:110)

☎ [112-es](tel:112) segélyhívó

Bajorországi krízisszolgálat

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

 Napi 24 órában

 Telefonos tanácsadás 120 nyelven

 [Honlap:](#)

The Ark e.V.

"Az Arche" tanácsadást kínál életválságban lévő, öngyilkossági gondolatokkal küzdő vagy öngyilkossági kísérletet követő embereknek, valamint azoknak, akik egy szerettüket öngyilkosságban veszítették el.

Kiknek: 14 éves és idősebb felnőtteknek és fiataloknak.

 Szükség esetén szervezünk egy személyt, aki fordít. Kérjük, néhány nappal a találkozó előtt jelezze, hogy milyen nyelven beszél.

Gyermekek is hozhatók.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

A szolgáltatás ingyenes.

 Hétfőtől péntekig 09:00 - 13:00 és 14:30 - 17:00 óra között.

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/>

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

öngyilkos magatartás, depresszió, trauma, öngyilkosság, öngyilkosság, öngyilkosság, gyász.

Münchener Szövetség a Depresszió Ellen e. V.

Münchener Szövetség a Depresszió Ellen e. V.

A depresszió súlyos betegség, amely nagyon jól kezelhető. Támogatjuk a depresszióban szenvedő embereket és hozzátartozóikat. Amit kínálunk:

- Információt és ismereteket nyújtunk a depresszióról
- Nyílt találkozókat tartunk az érintettek, hozzátartozók és érdeklődők számára
- Segítünk további tanácsadási szolgáltatások felkutatásában
- Személyes és telefonos tanácsadást kínálunk

Minden hétfőn 18:30-19:30 között együtt [kocogunk](#) Itt találkozunk:

Veterinärstr. 1, 80539 München

Minden pénteken 13:30 - 14:30-tól együtt [sétálunk](#) Itt találkozunk:

Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

[Tudjon meg többet](#)

Az ajánlat ingyenes.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

[089/54045120](tel:08954045120)

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

Naponta 08:30 - 15:30

[@action_depression](#)

ANAD e. V. Segítség az étkezési zavarokkal kapcsolatban

ANAD e. V. Segítség az étkezési rendellenességekkel kapcsolatban

ANAD e. V. támogatja azokat az embereket, akiknek problémájuk vagy rendellenességük van az evéssel kapcsolatban. A [portálon](#) keresztül tanácsadást nyújtunk az érintetteknek és hozzátartozóiknak. A tanácsadást e-mailben, telefonon vagy videón keresztül tudjuk biztosítani. Tájékoztatást nyújtunk a rendelkezésre álló lehetőségekről. Például tájékoztatást nyújtunk a klinikákról, a táplálkozási tanácsadásról, a bentlakásos csoportokról és a járóbeteg-pszichoterápiáról. Más szervezetekkel is kapcsolatba tudjuk hozni Önt. Lehetséges, hogy valamelyik bentlakásos projektünkben is van hely.

Kiknek: Az étkezési zavarokkal küzdő emberek és családtagjaik, barátaik.

Az épület és a szobák akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

A tanácsadás ingyenes.

A tanácsadás anonim.

ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen

Poccistraße 5

80336 München

[089/2199730](tel:0892199730)

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

Naponta 09:00 - 17:00

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Krízishelyzetek, anorexia, bulémia, falási rohamok, borderline, étkezési problémák, testképzavarok.

Evészavarok és izomfüggőség szakambulanciája

Evészavarok és izomfüggőség szakambulanciája

Tanácsadást nyújtunk az étkezési magatartással és a testtömeggel kapcsolatos valamennyi problémával kapcsolatban. Szolgáltatásaink gyermekeknek, serdülőknek, nőknek és férfiaknak szólnak.

- akik étkezési magatartásukkal szenvednek
- akik tudják, hogy evészavarban szenvednek
- akiket közvetve érint valakinek az evészavarai a családban, az iskolában, a munkahelyen, a párkapcsolatban stb.

Anorexiát, bulímiát, elhízást és izomfüggőséget is kezelünk.

[További információk](#)

 A helyszínen vannak olyan emberek, akik tudnak fordítani.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Az ajánlat ingyenes.

Caritas München
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht
Arnulfstraße 83
80634 München
 [089/724499400](tel:089724499400)
[@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.org)
 Hétfőtől péntekig 08:00 - 14:00 óráig.

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:
sportfüggőség, falási rohamok

A Bajor Rákellenes Társaság e. V. Münchener Pszichoszociális Rák Tanácsadó Központja.

A Bajor Rákellenes Társaság e. V. Münchener Pszichoszociális Rák Tanácsadó Központja.

Tanácsadást nyújtunk a betegség kezelésével kapcsolatos valamennyi kérdésben. Segítünk a beilleszkedésben. Támogatjuk Önt a mindennapi életben jelentkező pszichés megterheléssel kapcsolatban.

[Tudjon meg többet](#)

Kiknek: Felnőtt rákbetegek és hozzátartozóik, valamint érdeklődők számára.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Az ajánlat ingyenes.

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

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

@ kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

🕒 Hétfőtől péntekig 09:00 - 13:00 óráig.

🕒 Szerdán 09:00 - 16:00

Trauma segítség

Trauma segítség

A háború és a kitelepítés miatti menekülés és migráció elviselhetetlen helyzetbe hozza az embereket. Sokan egész életükben szenvednek a következményektől. A traumatizált emberek többsége azonban csak későn kap terápiás segítséget. Itt lép be a mi traumasegélyünk. Támogatjuk Önt abban, hogy megtanuljon együtt élni a trauma következményeivel.

Traumasegélyünk a testtel végzett, könnyen érthető gyakorlatokon és egyszerű kognitív módszereken alapul, hogy megerősítsük erőforrásait.

További információkat és regisztrációt a 🌐 [weboldalunkon](#) talál, nézze meg!

1. Ismersz valakit, vagy magadnak is segítségre van szüksége trauma után? Vegye fel a kapcsolatot a 🌐 címen [itt](#).
2. A lehető leghamarabb találunk Önnek egy megfelelő traumás elsősegélynyújtót. Az Ön anyanyelvén is.
3. Az elsősegélynyújtó személyesen vagy online veszi fel Önnel a kapcsolatot. A cél az egyéni tünetek csökkentése és a pszichológiai ellenálló képesség javítása.

Kiknek: Harmadik országok állampolgárai, menekültek vagy kiegészítő védelemmel vagy engedéllyel rendelkező személyek.

A program ingyenes.

🌐 Arab, fárszi, francia, angol, arab, orosz, ukrán, orosz és urdu nyelveken tolmácsok állnak rendelkezésre.

Gyermekeket is lehet hozni.

A feladatokra irodánkban, az Ön otthonában vagy online kerül sor. Az épületek és a termek akadálymentesen megközelíthetőek.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎ [089/55871688](tel:08955871688)

@ traumahilfe@arrivalaid.org

🕒 Hétfőtől péntekig 09:00 - 16:00 óra között

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Elsősegély, trauma segítségnyújtás, traumaképzés, pszichológiai segítségnyújtás, pszichológiai támogatás, menekülés, traumatizáció, önkéntesség

Női egészség

Női önssegítő rákos csoport Münchenben

Női rákos önssegítő csoport Münchenben

Kiknek: Rákos betegeknek, különös tekintettel a mellrákra és a nőgyógyászati rákos megbetegedésekre.

Csoporttalálkozók

minden hónap 2. péntekén 14:30-16:30 között.

Ha bármilyen kérdése van az önssegítő csoporttal kapcsolatban, kérjük, forduljon a következő címhez

 @christine@zimmeri-deischl.de

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (mobil)

 [Önssegítő csoport honlapja](#)

Az ajánlat ingyenes.

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

 [Honlap önssegítő központ](#)

 @kontakt@frauenselbsthilfe.de

**Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza:
női egészség, rákos önssegítő központ**

Mellrák Németország e. V.

Mellrák Németország e. V.

Egyesületünk ingyenes szolgáltatásokat és tanácsadást nyújt a mellrák minden vonatkozásával kapcsolatban:

- A témában szórólapokat és broszúrákat [rendelhet](#).
- Ha bármilyen kérdése van a diagnózissal, a betegséggel, a kezeléssel, a mellékhatásokkal és az utókezeléssel kapcsolatban, [kérjük, hívjon minket](#). A hívás ingyenes:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
Ha nem tud elérni minket, küldjön nekünk e-mailt:  info@brustkrebsdeutschland.de.
- További információkat és ajánlatokat [honlapunkon](#) talál.
- [Hírlevelünk](#) tájékoztatja Önt az eseményekről és tevékenységekről. Emellett beszámolunk az orvostudomány és a politika aktuális témáiról is.

További ajánlatok:

- [Ingyenes csomag a jó közérzetért](#)

- Pénzügyi segítség azoknak a szenvedőknek, akiknek betegségük miatt anyagi gondjaik vannak
- [Előadások és workshopok](#)

Kiknek: Mellrákos betegeknek és hozzátartozóiknak.

Az ajánlat ingyenes.

🗣️Németül, angolul

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

☎️[089/41619800](tel:08941619800)

✉️online@brustkrebsdeutschland.de

🕒Hétfőtől csütörtökig 09:00-14:30-ig.

Nőgyógyászati konzultáció mozgáskorlátozott nők és lányok számára

Nőgyógyászati konzultáció mozgáskorlátozott nők és lányok számára

A konzultáció egy szokásos nőgyógyászati konzultáció a müncheni nőgyógyászokkal:

- Nőgyógyászati panaszok és betegségek megelőzésére, diagnosztizálására és kezelésére irányuló vizsgálatok.
- Támogatás a terhesség alatt
- Tanácsadás a szexualitással, a gyermekvállalással és a fogamzásgátlással kapcsolatban.
- Támogatás a menopauza idején

Nagyon nehéz orvosi kérdések és eljárások esetén az orvos beutalja Önt egy járóbeteg- vagy fekvőbeteg-intézménybe. Erről az orvos Önnel együtt dönt.

A nőgyógyászokat egy tapasztalt nővér és egy orvosi asszisztens segíti. Önnek tehát nem kell saját kísértőt vagy bizalmi személyt hoznia, de természetesen szívesen látjuk, ha szeretné.

Kinek szól: Mozgáskorlátozott müncheni lakosok számára. Például, ha kerekesszékkal rendelkezik. Akkor is szívesen látjuk, ha Ön többszörösen fogyatékos.

🗣️Ha szeretné, hogy valaki fordítson neked, kérjük, előre jelezd.

Az épület és a szobák akadálymentesítettek. Van egy mozgássérült WC.

A szolgáltatás ingyenes.

Minden kérdés esetén:

☎️[089/23347836](tel:08923347836)

✉️gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐[Honlap:](#)

Mikor és hol kerül sor a konzultációra:

🕒Szerdán délután

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

A konzultációs órán csak előjegyzéssel lehet részt venni. Ezt itt tudja egyeztetni:

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

 Hétfőn és pénteken 8:00 - 12:00 óra között.

 Csütörtök 12:00 - 18:00

Fogamzásgátlás - tanácsadás és pénzügyi támogatás

Pill & Co - Tanácsadás és pénzügyi támogatás a fogamzásgátláshoz

Támogatjuk a nőket a fogamzásgátlás finanszírozásában. Legyen szó hormonális vagy nem hormonális fogamzásgátlásról, orvosunkkal megbeszélheti, mi a megfelelő Önnek. Nemi erőszak utáni fogamzásgátlást is tudunk fedezni.

Előfeltételek:

- 22 évnél idősebb nők
- Képzésben lévő nők, akiknek a megélhetése < 800 euró
- Au párek
- BAFöG kedvezményezettek
- Egészségbiztosítással nem rendelkező nők

 Tolmácsok előzetes bejelentkezés alapján állnak rendelkezésre.

Van lift.

A szolgáltatás ingyenes.

 Hétfőn 08:30-13:00 és 14:00-18:00 között.

 Kedden 09:00 - 13:00 és 14:00 - 17:00 óra között.

 Szerdán 08:30-10:30 és 14:00-18:00 között.

 Csütörtökön 09:00 - 13:00 és 14:00 - 17:00

 Pénteken 09:00 - 15:00

Pro Familia e. V.

 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

 verhuetung.muenchen@profamilia.de

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

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

Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza: egészségügyi ellátás, nincs egészségbiztosítás, nem biztosított, egészségügy, biztosítási státusz, fogamzásgátlási tanácsadás

Fogyatékoság

Ambuláns szolgáltatás

Gemeinsam Leben Lernen e. V. - Ambuláns szolgáltatás

Támogatjuk és tanácsokkal látjuk el a fogyatékkal élőket és hozzátartozóikat. Lehetővé tesszük a fogyatékkal élők számára, hogy részt vehessenek társadalmunkban - az iskolában, a szabadidőben és a kultúrában.

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek: Fogyatékkal élő emberek és hozzátartozóik

A különböző szolgáltatások ingyenesek:

- Tanácsot adunk
- Oktatási programokat kínálunk
- Lehetőség van találkozásra
- Sporttevékenységek

Költségek merülnek fel a szabadidő eltöltése során nyújtott egyéni segítségért, valamint a bölcsődékben és az iskolákban nyújtott egyéni támogatásért. Szívesen segítünk a költségek átvállalására vonatkozó kérelmekben.

Gemeinsam leben lernen e. V.
Goethestraße 8
80336 München

Az épület és a helyiségek megközelítése akadálymentes. Van egy mozgássérült WC.

 [089/89055980](tel:08989055980)

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

 Hétfőtől péntekig 08:00 és 17:00 között

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Családi segély

Gyermekek és fiatalok számára

Fogyatékkal élő gyermekek és fiatalok gondozása és integrációja - BiB e.V.

- Általános kérdése van a fogyatékkal kapcsolatban?
- Támogatásra van szüksége az ápolási biztosítópénztárral kapcsolatos ügyintézéshez?
- Kérdései vannak a pénzügyi támogatási szolgáltatásokkal kapcsolatban?
- Szeretné tudni, hol és hogyan igényelhet beilleszkedési segélyt vagy alapjövedelem-támogatást?
- Már nem tudja, hogyan tudná a jövőben ellátni az ápolást, és sürgősen támogatásra van szüksége?

- Rövid távú ápolási helyet keres?
- Információra van szüksége a "személyes költségvetéssel" kapcsolatban?

A Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BiB) e. V. tanácsadást nyújt ezekben és sok más, fogyatékosággal kapcsolatos kérdésben. Telefonon keresztül szívesen adunk általános tájékoztatást, de irodánkban egy személyes találkozó keretében egyénileg is tudunk Önnek tanácsot adni. A BiB. e. V. tanácsadása bizalmas és ingyenes. Szánunk rá időt és nyitott fülekkel állunk rendelkezésére!

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek: Fogyatékkal élő gyermekeket és fiatalokat nevelő családok.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek.

BiB e. V.

Seeriederstraße 25

81675 München

 [089/12479693-0](tel:089124796930)

 [@info@bib-ev.org](mailto:info@bib-ev.org)

 Hétfő 09:30 - 15:00

 Kedd 09:30 - 15:00

 Szerda 09:30 - 15:00

 Csütörtök 09:30 - 13:00

és előzetes bejelentkezés alapján

A fogyatékoságügyi biztos hivatala és szakközpontja

Tanácsadó és diszkriminációellenes központ a Fogyatékoságügyi Biztos Hivatalában

Tanácsadás és segítség a fogyatékosággal kapcsolatos kérdésekben:

- A súlyosan fogyatékos személyi igazolvány igénylése és kifogásolása
- Gondozási fokozatok
- Alapjövdelem-támogatás csökkent keresőképesség esetén
- Tájékoztatás a fogyatékosággal élők ellátásairól
- Alapjövdelem-támogatás keresőképtelenség esetén és idős korban
- Akadálymentes lakhatás iránti kérelem és tanácsadás
- Tanácsadás és támogatás fogyatékoság miatti hátrányos megkülönböztetés esetén

A tanácsadás független a hatóságoktól. A tanácsadás bizalmas, kívánságra névtelenül.

 [Tudjon meg többet](#)

Kinek szól: fogyatékkal élő müncheni lakosok és hozzátartozóik számára.

 Szüksége van tolmácsra a tanácsadáshoz? Kérjük, az időpontfoglaláskor jelezze, hogy milyen nyelven. Ezt követően megszervezzük. Ez nem jár semmilyen költséggel az Ön számára.

Gyermekek is hozhatók.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

A tanácsadás ingyenes.

A  [honlapon](#) számos fogyatékkal kapcsolatos kérdésre választ kaphat.

Kérjük, foglaljon időpontot:

 Burgstraße 4, 80331 München

 [089/23321977](tel:08923321977)

 @behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de

 Hétfőtől csütörtökig 09:00 és 15:00 óra között.

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

akadálymentesítés, diszkrimináció

AbilityAid

AbilityAid

Tanácsadást nyújtunk fogyatékkal vagy krónikus betegséggel rendelkező emberek számára. A tanácsadás telefonon vagy irodánkban történik. Számítógépes tanfolyamokat (pl. Word, Excel, Internet) és német gyakorlati tanfolyamokat is kínálunk.

Kiknek: Fogyatékkal vagy krónikus betegséggel élő emberek és hozzátartozók.

A program ingyenes.

 Tolmácsok támogatása lehetséges.

Gyermekek is hozhatók.

Az épület és a termék akadálymentesen megközelíthetőek.

Kérjük, hogy a tanácsadásra időpontot kérjen.

 ArrivalAid, Dachauer Straße 21a, 80335 München

 [089/59998823](tel:08959998823)

 @ability@arrivalaid.org

 Hétfőtől péntekig 09:00 és 17:00 óra között.

 [További információk](#)

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekre vonatkozó információkat tartalmazza:
Gyakorlati tanfolyamok, társalgási tanfolyamok

Fogyatékkal élő nők és lányok hálózata Bajorországban és a fogyatékkal élő nők és lányok számára

Fogyatékkal élő nők és lányok hálózata Bajorországban és a fogyatékkal élő nők és lányok számára

A Netzwerkfrauen Bayern egy nyitott szervezet. Minden fogyatékkal élő lány és nő tagja lehet a hálózatnak, és bárki, akit érdekelnek a témáink, segíthet! Az élet minden területéről beszélgetünk témákról: Karrier és oktatás, család és párkapcsolat, egészségügy, politikai kérdések. Beszélünk a hatóságokkal és a törvényekkel való bánásmódról, de a hobbiokról és a szabadidős tevékenységekről is.

Kiknek: Fogyatékkal élő vagy krónikus betegségben szenvedő nőknek és lányoknak.

Gyermekeket is lehet hozni.

Az épület és a termek akadálymentesítettek. Van egy mozgássérült WC.

A szolgáltatás ingyenes.

 Hétfőtől péntekig 10:00-14:00 óra között és előzetes bejelentkezés alapján.

Netzwerk Frauen Bayern

 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

 [@info@netzwerkfrauen-bayern.de](mailto:info@netzwerkfrauen-bayern.de)

 [+49 \(0\) 8945992427](tel:+49(0)8945992427)

 <http://www.netzwerkfrauen-bayern.de/>

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

Peer Counselling

Pontosítás

Családtervezés, fogamzásgátlás és szexuális tanácsadás

Családtervezés, fogamzásgátlás és szexuális tanácsadás

Családtervezés

Önnek joga van ahhoz, hogy családját saját maga határozza meg. Ez azt jelenti, hogy önmaga dönthet arról, hogy szeretne-e gyermeket vállalni. Vagy hogy hány gyermeket szeretne. Senki sem kényszerítheti Önt arra, hogy gyermeket vállaljon, vagy hogy megszakítsa a terhességet.

Fogamzásgátlás

Ha nem akarsz teherbe esni, vagy meg akarsz védekezni egy [szexuális úton terjedő fertőzés \(STI\)](#) ellen , különböző módszerek állnak rendelkezésedre.

 [Tudjon meg többet](#)

Különböző nyelvű információk itt találhatók:

[Kurmanci](#), [Pari](#), [horvát](#), [arab](#), [bolgár](#), [török](#), [lengyel](#), [román](#), [francia](#), [angol](#), [orosz](#), [spanyol](#), francia, [orosz](#), spanyol.

Tanácsot kaphat a különböző fogamzásgátló módszerekről: [Terhességi tanácsadás](#)

A tanácsadás ingyenes.

Szexuális tanácsadás

A szexuális önrendelkezés azt jelenti, hogy maga dönti el, hogyan és kivel szeretne szexuális kapcsolatot létesíteni. Senkit sem szabad kényszeríteni semmire. A szexuális tanácsadáson védett környezetben beszélhet a szexualitásáról. Kérdéseket tehet fel a testével, szexuális irányultságával, szexuális nehézségeivel, például a kedvetlenséggel vagy merevedési problémákkal kapcsolatban. A szexuális erőszakkal kapcsolatos tapasztalatok is téma lehet.

 [Tudjon meg többet](#)

Terhesség

Hogyan lehet teherbe esni? Vannak nehézségek a teherbeeséssel kapcsolatban? Hogyan lehet felismerni a terhességet?

 [Tudjon meg többet](#)

Itt személyre szabott tanácsokat talál a terhesség és a beteljesületlen gyermekáldás minden aspektusáról: [Terhességi tanácsadás](#)

A tanácsadás ingyenes.

Terhesség

A terhesség minden aspektusával kapcsolatban számos tanácsadó központ áll rendelkezésre:

Terhességi [tanácsadás](#)

A tanácsadás ingyenes.

 [Tudjon meg többet](#)

Nem kívánt terhesség

Ha terhes, de nem szeretné megszülni a gyermeket, bizonyos feltételek mellett megszakíthatja a terhességet. A terhesség ekkor megszakad. Ez csak a terhesség első néhány hetében lehetséges. Előzetesen ingyenes tanácsadást kell kérnie. Ehhez kérjen időpontot egy [terhességi tanácsadóhoz](#). A tanácsadók elbeszélgetnek Önnel a különböző lehetőségekről, és megválaszolnak minden jogi és orvosi kérdést. A döntés, hogy megszakítja-e terhességét, kizárólag Önön múlik. Senki sem döntheti el Ön helyett, hogy megtartja-e a gyermeket, vagy megszakítja a terhességet.

 [Tudjon meg többet](#)

A fogamzásgátlás költségeinek átvállalása

A fogamzásgátlás költségeinek fedezése

Mindenki számára biztosítani kell a családtervezés lehetőségét. Ez azt is jelenti, hogy saját maguk dönthetik el, hogyan kívánnak fogamzásgátlást alkalmazni. Ha kevés pénzzel rendelkezik, München városa fedezi az orvosilag előírt fogamzásgátló eszközök költségeit.

Kinek szól: 22 éves és idősebb személyek számára. A 22 év alattiak számára a költségeket az egészségbiztosítás fedezi.

Kik számára fedezik a költségeket?

- A [München Pass-szal](#) rendelkezők számára. A München Passról és a bérlet elérhetőségéről a [📍 oldalon](#) tájékozódhat.
- Azok, akik az alábbi juttatások valamelyikében részesülnek:
 - megélhetési támogatás vagy alapjövedelem-támogatás (SGB XII)
 - Polgári segély vagy szociális juttatás (SGB II)
 - a menedékkérők ellátásáról szóló törvény szerinti ellátások (AsylbLG)
 - [Lakhatási támogatás](#) vagy gyermekpótlék
- Alacsony jövedelemmel rendelkező személyek (kivéve az au páireket, gyakornokokat és diákokat). A jövedelemhatárt egyedileg kell ellenőrizni.
- Az önkéntes szociális vagy ökológiai év résztvevői, a Szövetségi Önkéntes Szolgálat keretében önkéntesek

Milyen dokumentumokra van szükségem a pályázathoz?

Müncheni bérlet VAGY támogatási értesítés vagy jövedelem-, vagyon- és bérleti díjigazolás; igazolás a szociális vagy ökológiai évről vagy a szövetségi önkéntes szolgálatról.

Hol tudom benyújtani a pályázatot?

- A pályázatot az illetékes [Sozialbürgerhausban](#) nyújthatja be.
A kérelmet [online](#) a [📍 oldalon](#) nyújthatja be, vagy időpontot kérhet.
[📞089/23396833](tel:08923396833)
- Ha Ön a menedékkérők ellátásáról szóló törvény (Asylum Seekers' Benefits' Act) alapján részesül ellátásban (AsylbLG), akkor itt nyújthatja be kérelmét:
[📍 Office for Housing and Migration](#)
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de
[📞089/23348806](tel:08923348806)
- Ha hajléktalan, itt nyújthat be kérelmet:
[📍 Office for Housing and Migration \(Lakhatási és Migrációs Hivatal\)](#)
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8

81669 München

☎ [089/23340105](tel:08923340105)

@ kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de

🕒 Hétfőn, kedden és csütörtökön 08:30 - 12:00 és 13:00 - 16:00 között.

🕒 Szerdán 08:30 - 12:00 és 13:00 - 17:00 között.

🕒 Pénteken 08:30 - 12:00

- Ha siket vagy, jelentkezz itt:

🗣 [Szociális szolgáltatások a siketek számára](#)

Nemi úton terjedő fertőzések (STI)

Nemi úton terjedő fertőzésekkel (HIV és egyéb nemi úton terjedő fertőzések) foglalkozó tanácsadó központ

Nemi úton terjedő fertőzésekkel (HIV és egyéb nemi úton terjedő fertőzések) foglalkozó tanácsadó központ

Névtelenül - Ingyenes - Előjegyzés nélkül

Mi itt vagyunk az Ön számára:

- ha szeretné megtudni, hogyan fertőződhet meg és hogyan védheti meg magát
- ha tanácsot szeretne a szexuális úton terjedő fertőzésekkel kapcsolatban
- ha teszteltetni szeretné magát

Kinek: minden müncheni lakosnak

A szolgáltatás ingyenes.

🗣 Egy személy tolmácsolására van lehetőség.

🕒 Hétfő 08:00 - 11:00

🕒 Kedd 14:00 - 18:00

🕒 Csütörtök 08:00 - 11:00 és 14:00 - 15:00 óra között

Az épület és a termék akadálymentesen megközelíthetőek.

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

📍 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

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

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

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

Pszichoszociális AIDS-tanácsadó központok

Pszichoszociális AIDS-tanácsadó központok

Caritas München

A HIV hirtelen megváltoztathatja az érintettek életét. A HIV azonban ma már jól kezelhető. A megfelelő gyógyszeres kezeléssel szinte normális életet lehet élni és a fertőzéssel együtt megőregedni. Ha rendszeresen szedi a gyógyszereit, többé nem fertőzhet meg másokat.

A Pszichoszociális AIDS Tanácsadó Központ tanácsot ad és támogatja a HIV/AIDS-ben szenvedőket. Hívhat minket telefonon, vagy eljöhet a tanácsadó központunkba. A tanácsadás bizalmas és szakmai titoktartás alá esik.

Kiknek: Az érintetteknek, a tanácsot kérőknek, a szakképzett munkatársaknak.

Gyermekeket is lehet hozni.

A tanácsadás ingyenes.

Hétfőtől csütörtökig 09:00 - 17:00 óráig

Pénteken 09:00 - 14:00

AIDS-Beratungsstelle Caritas

[Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

@aidsberatung@caritasmuenchen.org

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

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

Münchner Aids-Hilfe e. V.

Csapatunk válaszol a HIV/AIDS-szel és más szexuális úton terjedő fertőzésekkel kapcsolatos kérdéseire, valamint személyes beszélgetésekben tisztázza az egyéni problémákat - bizalmasan, hozzáértően és ha kívánja, névtelenül.

Kinek: HIV-fertőzötteknek

Beszélünk németül, angolul és franciául. Minden más nyelvre tolmácsot tudunk kérni.

Gyermekek is hozhatók.

A szolgáltatás ingyenes.

Az épület és a szobák akadálymentesen megközelíthetőek. Van egy mozgássérült WC.

Hétfő, kedd, szerda 10:00 - 12:00 és 13:00 - 16:00 óra között.

Csütörtök 13:00 - 16:00

 Péntek 10:00 - 12:00

Münchener 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...>

Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza:
Egészségügy, STI, gondozás

Függőség - alkohol, gyógyszerek, szerencsejáték és drogok

München város függőségi tanácsadása

München város függőségi tanácsadása

A függőségi tanácsadó szolgálat segítséget nyújt a legális és illegális drogokkal, valamint a szerencsejátékkal kapcsolatos problémák esetén. A szolgáltatás a maguk is érintettek és a szenvedélybetegek hozzátartozói számára áll rendelkezésre.

A tanácsadás bizalmas.

 [Tudjon meg többet](#)

 Ha előre jelzi nekünk, megszervezhetünk egy személyt, aki fordít.

Gyermekek is hozhatók.

Az épület és a helyiségek akadálymentesen megközelíthetőek.

A tanácsadás ingyenes. A tanácsadás bizalmas és kívánságra névtelen.

Gesundheitsreferat

Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [Honlap:](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)

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

 hétfőn, kedden és csütörtökön 09:00-12:00 és 13:00-17:00 óra között.

 szerdán 13:00 - 17:00

 pénteken 09:00 - 12:00 és 13:00 - 15:00 óra között

A szenvedélybeteg-szakellátási tanácsadó szolgálat előzetes bejelentkezés nélkül, nyílt konzultációs órákat tart:

 kedden 15:00 - 17:00

 pénteken 10:00 - 12:00

Condrobs függőségi tanácsadó központok

Condrobs e. V. - Addiktológiai tanácsadás Münchenben

Járóbeteg-függőségi tanácsadás (alkohol-, gyógyszer-, dohány- és illegális függőséget okozó szerek, szerencsejáték- és számítógép-függőség) minden élethelyzetben. Szükség esetén csapatunk további tanácsadási szolgáltatásokra irányítja Önt, és segít a költségek tisztázásában. Szükség esetén az Ön otthonába is eljövünk.

Szolgáltatásaink közé tartozik a járóbeteg-rehabilitáció és utógondozás is. A költségeket nem kell magának állnia. Segített lakhatást is kínálunk. Ez azt jelenti, hogy saját otthonában vagy terápiás társasházi lakásban támogatjuk Önt.

 Tanácsadóink több nyelven beszélnek. Kérjük, előre tudassa velünk, hogy melyik nyelven szeretne tanácsadást.

A tanácsadási szolgáltatás ingyenes.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

 [089/38837670](tel:08938837670)

 @drobsmuenchen@condrobs.de

 [Honlap:](#)

 **Nyitott konzultációs órák:**

Hétfőn 14:00 - 15:30 és csütörtökön 10:00 - 11:30.

 **Elérhetőség:**

Hétfőn 10:00 - 13:00 és 14:00 - 17:00 óra között.

Kedden 14:00 - 17:00

Szerda 10:00 - 13:00 és 14:00 - 17:00 között

Csütörtök 10:00 - 17:00

Péntek 10:00 - 13:00

 Condrobs e. V., Bäckerstraße 4, 81241 München

 [089/82075680](tel:08982075680)

 @pasing@condrobs.de

 **Nyílt konzultációs órák:**

Hétfő és csütörtök 15:00 - 16:30

 **Időpontok előzetes bejelentkezés alapján:**

Hétfőn és csütörtökön 14:00 - 19:00

Kedd, szerda és péntek 09:00 - 14:00 óra között

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

 [089/18923210](tel:08918923210)

 @pedro.beratung@condrobs.de

 Hétfőtől péntekig 09:00 - 18:00 és telefonos időpont egyeztetés alapján.

Blaues Kreuz München e. V. - Segítség a szenvedélybetegeknek

Blaues Kreuz München e. V. - Segítség a szenvedélybetegeknek és családtagjaiknak

A szervezet a szenvedélybetegeket és a függőség kialakulásának veszélyeztetettjeit támogatja. "Segítséget nyújtunk az önsegítéshez". A hozzátartozókat is támogatjuk.

Csoportokat szervezünk, amelyekben a tagok segítik egymást. Itt olyan embereket talál, akiknek ugyanaz a problémájuk. Ismerik a napi nehézségeket és a kétségbeesést, amelyben az érintettek találják magukat. Például, hogy mit érez az, aki éppen elvonási tüneteket él át. Együtt van esélyünk arra, hogy megtaláljuk a függőségből kivezető utat.

Csoportjaink bizalmasak. Ez azt jelenti, hogy senki sem mondhatja el senkinek, hogy mi hangzott el a csoportban.

A csoportok nyitottak minden ember számára, felekezettől és származástól függetlenül. Emellett tájékoztató rendezvényeket, akut segítséget nyújtunk az érintetteknek, tanácsadást az érintetteknek és a hozzátartozóknak.

 [Tudjon meg többet](#)

Kiknek: A szenvedélybetegség veszélyének kitett és szenvedő emberek, valamint hozzátartozóik; információkeresők.

A program ingyenes. A csoport hetente kerül megrendezésre és kb. 1 ½ órát tart.

Kérjük, foglaljon időpontot.

Blaues Kreuz München e. V.

Hesselherstraße 1

80802 München

 [089/38888873](tel:08938888873)

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

Csoportos órákért lásd a  [honlapot](#).

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza:

függőségi segítség, alkohol, függőség megelőzés

Tanácsadó központ a szenvedélybetegség kockázatának kitett személyek és szenvedélybetegek számára

Tanácsadó központ a szenvedélybetegség kockázatának kitett személyek és szenvedélybetegek számára

Éjjel-nappali tanácsadás a függőséggel kapcsolatos minden kérdésben a  [089/282822](tel:089282822) címen.

Helyszíni tanácsadás:  [Tudjon meg többet!](#)

Kiknek: Függőséggel és szenvedélybetegséggel veszélyeztetett felnőttek és hozzátartozóik számára.

A szolgáltatás ingyenes.

Tolmácsok állnak rendelkezésre.

Gyermekek is hozhatók.

Tal 19 am Harras
Albert-Roßhaupter-Straße 19
81369 München

☎ [089/2420800](tel:0892420800)

@ tal19@deutscher-orden.de

📅 Hétfőn 9:30-13:00 és 14:00-17:00 között.

Kedd 9:30 - 13:00 és 14:00 - 17:00 óra között

szerda 9:30 - 13:00 és 14:00 - 17:00

Csütörtök 14:00 - 17:00

Péntek 9:30 - 13:00

Ez a szöveg a következő keresőszavakra vonatkozó információkat tartalmazza: függőségi tanácsadás, alkoholfüggőség, kábítószerfüggőség, médiafüggőség, nikotinfüggőség

Anonim Alkoholisták

Anonim Alkoholisták

Az Anonim Alkoholisták egy világméretű közösség olyan emberek számára, akik felismerték, hogy problémájuk van az alkohollal.

A tagok ugyanezzel a problémával küzdenek. Ezért megértik egymást, és jól tudják támogatni egymást. Segítenek egymásnak abban, hogy józanok maradjanak. Együtt könnyebb a függőségből kivezető út.

Az egyetlen követelmény az a vágy, hogy abbahagyják az ivást.

Münchenben számos különböző csoport létezik. Minden héten beszélgetünk a saját tapasztalatainkról az ivással kapcsolatban. És a leszokás és az alkohol nélküli élet tapasztalatairól. A beszélgetések erőt és bátorságot adnak nekünk.

A csoportok helyét és időpontját a 🌐 [oldalon](#) találja meg.

A program ingyenes.

☎ [089/555685](tel:089555685)

@ aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de

📞 **Telefonos tanácsadás:**

hétfőtől csütörtökig 08:00-21:00 óráig.

Péntektől vasárnapig 08:00 - 18:00 óra között

🌐 www.anonyme-alkoholiker.de

Ez a szöveg a következő keresőkifejezésekkel kapcsolatos információkat tartalmazza: függőség, ivásfüggőség, függőségi betegség, függőségi betegség

Önsegítő központ

Önsegítő központ

A müncheni Önssegítő Központ az önssegítő csoportok és mindazok számára, akik önssegítő csoportot keresnek vagy szeretnének létrehozni, kapcsolattartó pont.

Mi az önssegítő csoport?

Az önssegítés azt jelenti: önssegítő csoport:

Olyan emberek, akiknek közös témájuk vagy problémájuk van, csoportot vagy egyesületet alkotnak (más néven: kezdeményezés). E csoportok és kezdeményezések tagjai támogatják egymást, és tanácsot adnak más embereknek az adott témával vagy problémával kapcsolatban. A tevékenységek és célok csak az önssegítő csoportok vagy önssegítő kezdeményezések számára lehetnek fontosak. Fontosak lehetnek azonban egy nagyobb közösség számára is: például más, azonos problémával küzdő emberek vagy a szomszédság, a kerület vagy a város számára.

Hogyan szerveződik egy önssegítő csoport?

Az önssegítő csoportok vagy önssegítő kezdeményezések nagyon különböző módon szerveződhetnek.

Az önssegítő csoportban vagy önssegítő kezdeményezésben végzett munka általában önkéntes és nem fizetett. A csoportok vagy kezdeményezések függetlenek. Maguk döntenek arról, hogy mit és hogyan csinálnak. Minden tagnak beleszólása lehet. Nincs kívülről érkező irányítás.

Lehetőség van arra is, hogy szakértők vezessenek önssegítő csoportot vagy önssegítő kezdeményezést. Ők döntenek el, hogy mit és hogyan csinálnak, és ezért fizetést kapnak. Ezt nevezzük szakmailag vezetett csoportnak vagy kezdeményezésnek, amely a szociális munka vagy a terápiás ágazat része.

Hol találkozhat a csoport?

Az önssegítő csoportok az önssegítő központ helyiségeit és berendezéseit (pl. számítógépek és internet) használhatják.

Hívjon minket például a következő kérdésekkel:

- Milyen önssegítő csoportok vannak?
- Melyik önssegítő csoport a megfelelő számomra?
- Mit csinál pontosan egy önssegítő csoport?
- Segíthet-e nekem egy önssegítő csoport?
- Tud-e egy másik program jobban segíteni nekem?
- Milyen egyéb ajánlatok vannak Münchenben?
- Mikor és hol van az önssegítő csoportom?
- Hogyan tudok én magam is önssegítő csoportot létrehozni?

Személyesen, telefonon vagy e-mailben veheti fel velünk a kapcsolatot. Ha szeretné, bizalmasan és névtelenül adunk tanácsot.

☎Kérésre tolmácsok

Az épület és a termek akadálymentesen megközelíthetőek.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

☎[089/53295611](tel:08953295611)

@info@shz-muenchen.de

🌐www.shz-muenchen.de

 Hétfőn és kedden 14:00-18:00 óra között
Szerda és csütörtök 10:00 - 13:00