

Spis treści

Zdrowie	3
Sytuacje awaryjne - SOS	3
Numery alarmowe	3
Służby ratownictwa medycznego	3
Ochrona przed przemocą	8
Pediatryczne służby ratunkowe	9
Usługi medyczne na wezwanie	10
Oddziały ratunkowe klinik	11
Dalsze usługi na wezwanie	12
Pomoc w nagłych wypadkach związanych z narkotykami i uzależnieniami	13
Numery alarmowe do dentystów	14
Pomoc dla kobiet w przypadku przestępstw i zwolnień	14
Pomoc w przypadku urazów	15
JADWIGA - Pomoc w handlu ludźmi (przymusowa prostytutka, przymusowe żebractwo, wykorzystywanie do pracy) lub przymusowe małżeństwa	16
Niemiecki system opieki zdrowotnej, ubezpieczenie zdrowotne	17
Elektroniczne akta pacjenta (ePA)	18
Zapobieganie, higiena, szczepienia	19
Wizyta u lekarza	20
Pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć	21
Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C	21
Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet	22
Doradztwo i terapia traumy dla kobiet	22
Poradnictwo dla chłopców* i młodych mężczyzn*	23
Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej	24
HEROES - Przeciwko uciskowi w imię honoru	25
SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie	25
Poradnictwo zdrowotne dla osób zakwaterowanych	26
Opieka zdrowotna dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego	27
Open.med	27
Usługa pomocy Malteser	28
Health Clearing Centre	29
Pill & Co - porady i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji	30
Spotkania dotyczące zdrowia	31
Konsultacja ginekologiczna dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego	32
Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci	33
Leki i apteki	33
Informacje ogólne	33
Tanie leki - Pomoc w zakresie leków	34
Zdrowie psychiczne i traumatyzacja	34
Usługi psychologiczne dla osób ze środowisk migracyjnych	34
Psychoterapia i doradztwo społeczne dla osób z doświadczeniem uchodźczym	35
Usługi doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego	36
Doradztwo kryzysowe i zapobieganie samobójstwom	38
Munich Alliance against Depression e. V.	39
ANAD e. V. Pomoc w zaburzeniach odżywiania	39
Specjalistyczna przychodnia leczenia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od mięśni	40
Psychospołeczne Centrum Doradztwa Onkologicznego w Monachium Bawarskiego	41
Towarzystwa Onkologicznego e.V.	

Pomoc w przypadku urazów	41
Zdrowie kobiet	42
Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium	42
Breast Cancer Germany e. V.	43
Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej	43
Antykoncepcja - doradztwo i wsparcie finansowe	44
Niepełnosprawność	45
Usługi ambulatoryjne	45
Dla dzieci i młodzieży	46
Biuro pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych i centrum specjalistyczne	47
AbilityAid	47
Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii	48
Wyjaśnienie	49
Planowanie rodziny, antykoncepcja i doradztwo w zakresie seksualności	49
Założenie kosztów antykoncepcji	50
Infekcje przenoszone drogą płciową (STI)	51
Poradnia STI w zakresie zakażeń przenoszonych drogą płciową (HIV i inne STI)	51
Poradnie psychospołeczne dla chorych na AIDS	52
Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki	53
Poradnictwo dla osób uzależnionych w mieście Monachium	53
Poradnie uzależnień Condrobs	54
Blaues Kreuz München e. V. - Pomoc dla osób uzależnionych	55
Poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych	56
Anonimowi Alkoholicy	56
Centrum samopomocy	57

Zdrowie

Sytuacje awaryjne - SOS

Numery alarmowe

Połączenie alarmowe

Policja: ☎ **110**

Straż pożarna, służby ratownicze: ☎ **112**

Pogotowie ratunkowe, lekarz ratunkowy: ☎ **112**

Numery alarmowe w telefonach komórkowych zawsze działają, nawet z kartą prepaid bez środków!

Numer alarmowy może być wybierany tylko w rzeczywistych sytuacjach awaryjnych. Nadużycie podlega karze do dwóch lat pozbawienia wolności zgodnie z § 145 ust. 1 nr 1 StGB.

Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego 112

- **Kto dzwoni** (imię i nazwisko)?
- **Gdzie** coś się stało (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** jest osób rannych lub chorych?
- **Jakiego rodzaju** są to choroby lub urazy?
- **Czekaj** na dalsze pytania!

Zachowaj spokój. Mów powoli i wyraźnie, aby być lepiej zrozumianym. Nie kończ połączenia. Centrum powiadamiania ratunkowego lub policja zakończy połączenie po przekazaniu wszystkich ważnych informacji.

Służby ratownictwa medycznego

Ratownictwo medyczne

Służby ratownicze w przypadku zagrożenia życia

☎ **112**

Numer alarmowy można wybierać wyłącznie w sytuacjach awaryjnych. Nadużycie może skutkować karą do dwóch lat pozbawienia wolności.

Dyżur medyczny

☎ **116117**

Bezpłatna infolinia w przypadku chorób, które nie zagrażają życiu.
Ambulatoryjna pomoc medyczna jest dostępna poza godzinami pracy.
Połączymy Cię z dyżurem medycznym w Twojej okolicy.

 Poniedziałek 18:00 - Wtorek 08:00

 Wtorek 18:00 - Środa 08:00

 Środa 13:00 - Czwartek 08:00

 Czwartek 18:00 - Piątek 08:00

 Piątek 13:00 - Poniedziałek 08:00

W wieczór poprzedzający dzień świąteczny od 18:00 do 08:00 następnego dnia roboczego
(również w zapusty, 24 i 31 grudnia).

Oddziały ratunkowe klinik

Chirurgische Klinik und Poliklinik - Centrum miasta

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089440052611)

 24 h

Klinikum Bogenhausen

Präklinik - Interdisziplinäre Notaufnahme

Englschalkinger Straße 77

81925 München

 [089/92702151](tel:08992702151)

 24 h

Klinikum Harlaching

Notfallversorgung für Erwachsene

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62106666](tel:08962106666)

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA) - Chirurgie

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67942558](tel:08967942558)

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

Wewnętrzny Oddział Ratunkowy - Choroby Wewnętrzne (Oddział 12)

 [089/67942572](tel:08967942572)

** Klinikum Schwabing** 24 godziny na dobę

Kölner Platz 1

80804 München

Dom 5, parter

Dostęp przez bramę 1 (Isoldenstraße)

Centralny Oddział Ratunkowy:  [089/30680](tel:08930680)Centralny Oddział Ratunkowy - Chirurgia:  [089/30682600](tel:08930682600)Centralny Oddział Ratunkowy - Choroby Wewnętrzne:  [089/30682210](tel:08930682210)** Klinikum Dritter Orden**

Izba przyjęć

Menzinger Straße 44

80638 München

 [089/17951450](tel:08917951450)

Inne usługi na wezwanie**Telefon alarmowy w przypadku zatrucia** [089/19240](tel:08919240) 24 godziny na dobę**Telefon alarmowy dla osób niesłyszących**

(telefon tekstowy)

 [089/19294](tel:08919294)**Faks alarmowy dla niesłyszących**

112

** Klinikum Schwabing - Praktyka na wezwanie**

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:08933040302) Od poniedziałku do piątku 19:00 - 22:00 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 19:00** Bereitschaftspraxis Elisenhof - Pogotowie ratunkowe**

Dyżur medyczny lekarzy ogólnych w Monachium

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) W poniedziałek, wtorek i czwartek 19:00 - 23:00 W środę i piątek 14:00 - 23:00 W sobotę, niedzielę i święta 08:00 - 23:00** KVB München Süd**

Praktyka lekarska na wezwanie

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

 [089/74879999](tel:08974879999) W środę i piątek 18:00 - 20:00

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 20:00

Krankenhaus Neuperlach

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Od poniedziałku do czwartku 19:00 - 21:00

 W piątek 17:00 - 21:00

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 21:00

 24 i 31 grudnia 09:00 - 16:00

Klinikum Pasing

Praktyka dyżurów medycznych Monachium Zachód

Steinerweg 5

81241 München

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

 W środę i piątek 16:00 - 20:00

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 17:00

Natychmiastowa pomoc w kryzysach psychicznych i nagłych przypadkach psychiatrycznych

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 Ponad 120 języków. Listę dostępnych języków można znaleźć [tutaj](#).

 Codziennie od 09:00 do 24:00

Połączenie jest bezpłatne.

Ostra pomoc w zakresie narkotyków i uzależnień

Infolinia telefoniczna dla osób zagrożonych uzależnieniem - TAL 19 e.V.

Infolinia ds. uzależnień

 [089/282822](tel:089282822)

 24 godziny na dobę

[Poradnictwo dla osób uzależnionych w mieście Monachium](#)

Wydział zdrowia

Centrum doradztwa

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)

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

 W poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 09:00 - 12:00

 Od poniedziałku do czwartku 13:00 - 17:00

 W piątek 13:00 - 15:00

Otwarte godziny konsultacji bez wcześniejszego umówienia:

 We wtorek 15:00 - 17:00

 W piątek 10:00 - 12:00

Pogotowie narkotykowe L43 München - Prop e. V.

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630) 24 godziny na dobę

Numery alarmowe do dentystów**Skierowanie do otwartej praktyki na wezwanie**

Serwis ogłoszeniowy

 [089/7233093](tel:0897233093) 24 godziny na dobę**Przeniesienie do otwartej praktyki dyżurnej, wszystkie firmy ubezpieczeniowe** [089/30005515](tel:08930005515)**Wyszukiwanie lokalizacji pogotowia stomatologicznego** [Wyszukiwanie online](#)

Pogotowie stomatologiczne dla dzieci

Dla dzieci i noworodków istnieje oddzielna usługa pogotowia ratunkowego. Numer telefonu jest taki sam jak w przypadku pogotowia ratunkowego:

 **Pediatryczny lekarz ratunkowy:** [112](tel:112) **Lekarz pogotowia ratunkowego dla noworodków:** [112](tel:112) **[Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)**

Pogotowie ratunkowe w centrum Monachium (na dworcu głównym)

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) W poniedziałek, wtorek i czwartek 19:00 - 23:00 W środę 14:00 - 23:00 i piątek 14:00 - 23:00 W sobotę, niedzielę i święta 08:00 - 23:00 **[Klinikum Dritter Orden](#)**

Poradnia pediatryczna - izba przyjęć

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

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

Izba przyjęć

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811) Od poniedziałku do piątku 09:00 - 16:00

[Szpitalny Oddział Pediatryczny Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 20:00

Nagłe przypadki są również leczone przez resztę dnia.

[Klinikum Schwabing](#)

Oddział ratunkowy medycyny dziecięcej i młodzieżowej

Kölner Platz 1

80804 München

Dostęp: Parzivalstraße 16

 [089/30682589](tel:08930682589)

 24 godziny na dobę

Dokładnie sprawdziliśmy informacje na tej stronie. Niemniej jednak nie możemy zagwarantować, że informacje są poprawne.

Ochrona przed przemocą

Ochrona przed przemocą

Kobiety i dziewczęta w potrzebie

Infolinia "Przemoc wobec kobiet"

Bezpłatne i anonimowe porady przez telefon, czat lub e-mail dla kobiet, które doświadczają lub doświadczyły przemocy.

 Porady w 18 różnych językach oraz w języku migowym.

 [Dowiedz się więcej](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h

Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie

W Monachium znajduje się kilka schronisk dla kobiet dotkniętych przemocą ze strony partnera. Kobiety i ich dzieci mogą znaleźć tam ochronę. Otrzymują również porady i wsparcie, które pomogą im przezwyciężyć tę sytuację. Mogą tam pozostać tak długo, jak długo potrzebują ochrony i intensywnego, specjalistycznego doradztwa.

Dla kogo: Kobiety i ich dzieci, które szukają bezpiecznego miejsca z powodu przemocy domowej.

Aby zapewnić anonimowość, adresy schronisk dla kobiet nie są publikowane. Można się z nimi skontaktować telefonicznie:

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

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
Pomoc, Mieszkanie, Bezpieczeństwo, Małżeństwo**

Dzieci i młodzież w potrzebie

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Niemieckiego Stowarzyszenia Ochrony Dzieci

Porady i wsparcie dla dzieci i młodzieży z wszelkiego rodzaju pytaniami i problemami, w razie potrzeby anonimowo.

 [Dowiedz się więcej / Porady online](#)

 [0800/1110333](tel:08001110333) (bezpłatnie)
"Młodzi ludzie doradzają młodym ludziom"
 Od poniedziałku do piątku 14:00 - 20:00
Sobota 14:00 - 20:00

Dalsze kontakty w nagłych wypadkach i centra doradcze można znaleźć tutaj: "" [Procedura
azyłowa - doradztwo i pomoc](#); "" [Doradztwo i pomoc / Integracja](#); "" [Doradztwo i pomoc /
Ogólne](#)

Pediatryczne służby ratunkowe

Pediatryczne służby ratunkowe

Istnieje oddzielna służba ratunkowa dla dzieci i noworodków. Numer alarmowy jest taki sam jak w przypadku innych nagłych wypadków:

 **Lekarz ratunkowy dla dzieci:** [112](tel:112)

 **Lekarz ratunkowy dla noworodków:** [112](tel:112)

Na pogotowie ratunkowe należy zgłaszać się tylko w nagłych przypadkach. Na przykład w przypadku "poważnej i zagrażającej życiu choroby" lub wypadku.

Jeśli wystąpi choroba, ale nie jest to nagły przypadek, a zwykłe gabinety lekarskie są zamknięte, należy skontaktować się z dyżurem medycznym. Usługa ta zapewnia opiekę medyczną poza normalnymi godzinami otwarcia gabinetów lekarskich. Na przykład w nocy, w weekendy i święta państwowe. Poinformują Cię, gdzie możesz zabrać swoje dziecko lub czy lekarz przyjedzie do Twojego domu.

 [116117](tel:116117)

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

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Poniedziałek 19:00 - 23:00

Wtorek 19:00 - 23:00

Środa 14:00 - 23:00

Czwartek 19:00 - 23:00

Piątek 14:00 - 23:00

Sobota, niedziela, święta 08:00 - 23:00

Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717) Praktyka na wezwanie:

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 20:00

Przychodnia dla nagłych przypadków: 24 h

Klinikum Schwabing

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

Kölner Platz 1 (Zugang: Parzivalstraße 16)

80804 München

 [089/30682589](tel:08930682589) Praktyka na wezwanie:

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 20:00

Przychodnia dla nagłych przypadków: 24 h

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

Kinderklinik

Notaufnahme

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

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

Notaufnahme

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811) 24 h**Usługi medyczne na wezwanie****Dyżur medyczny****Pomoc medyczna w nocy, w weekendy i święta** [116117](tel:116117)

Numer telefonu obowiązuje na terenie całych Niemiec. Jest to gorąca linia w przypadku chorób niezagrażających życiu i ambulatoryjnej pomocy medycznej poza godzinami pracy. Pomożemy Ci znaleźć przychodnię lekarską w pobliżu, która jest otwarta. Możemy również udzielić wsparcia, jeśli potrzebujesz lekarza, który przyjedzie do Twojego domu.

 Poniedziałek 18:00 - Wtorek 08:00

 Wtorek 18:00 - Środa 08:00

 Środa 13:00 - Czwartek 08:00

 Czwartek 18:00 - Piątek 08:00

 Piątek 13:00 - Poniedziałek 08:00

 Wieczór poprzedzający święto państwowe 18:00 - następny dzień roboczy 08:00 (w tym zapusty, 24 i 31 grudnia).

Usługa jest bezpłatna.

 [Strona internetowa](#)

Oddziały ratunkowe klinik

Szpitalne oddziały ratunkowe

Szpitalne oddziały ratunkowe są otwarte przez całą dobę. Zapewniają one pomoc osobom, które cierpią na poważną i zagrażającą życiu chorobę lub uległy wypadkowi. Na przykład

- Udar mózgu
- zawał serca
- Uraz spowodowany wypadkiem
- Uraz głowy
- Zatrucie

We wszystkich innych przypadkach odpowiedzialne są [gabinety lekarskie](#) lub [służby dyżurne](#).

Jeśli jesteś bardzo chory, odczuwasz silny ból lub doznałeś obrażeń i nie możesz chodzić, wezwij pogotowie ratunkowe / lekarza ratunkowego:  [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](#) (chirurgia)

 [089/67942572](tel:089/67942572) (Choroby wewnętrzne)

 [Klinikum Schwabing](#)

 Kölner Platz 1, 80804 München

Dom 5, parter

Dojazd przez: Tor 1, Isoldenstraße

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

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

 [089/30682210](tel:089/30682210) (Choroby wewnętrzne)

 24 h

 [Klinikum Dritter Orden](#)

 Menzinger Straße 44, 80638 München

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

Dalsze usługi na wezwanie

Inne usługi na wezwanie

Centrum kontroli zatruc Monachium

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

 24 h

Głuchy telefon alarmowy

(telefon tekstowy)

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

Faks alarmowy dla niesłyszących

 112

[Szpital Schwabing](#) - praktyka na wezwanie

Kölner Platz 1

80804 Monachium

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

 Od poniedziałku do piątku 19:00 - 22:00

Sobota, niedziela, święta państwowe 9:00 - 19:00

[Praktyka na wezwanie Elisenhof](#)

Dyżur medyczny lekarzy ogólnych w Monachium

Prielmayerstraße 3

80335 Monachium

 [116117](tel:116117)

 Poniedziałek 19:00 - 23:00

Wtorek 19:00 - 23:00

Środa 14:00 - 23:00

Czwartek 19:00 - 23:00

Piątek 14:00 - 23:00

Sobota, niedziela, święta 08:00 - 23:00

[KVB Monachium Południe](#)

Praktyka medyczna na wezwanie

Boschetsrieder Street 72

81379 Monachium

 [089/74879999](tel:08974879999)

 Środa i piątek 18:00 - 20:00

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 20:00

Szpital Neuperlach

Praktyka na wezwanie Monachium południowo-wschodnie

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 Monachium

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Od poniedziałku do czwartku 19:00 - 21:00

Piątek 17:00 - 21:00

Sobota, niedziela, święta państwowe 09:00 - 21:00

24 i 31 grudnia 09:00 - 16:00

Szpital Pasing

Praktyka lekarska na wezwanie Monachium Zachód

Steinerweg 5

81241 Monachium

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

 Środa, piątek 16:00 - 20:00

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 17:00

Pomoc w nagłych wypadkach związanych z narkotykami i uzależnieniami

Poradnictwo w zakresie narkotyków i uzależnień

Poradnictwo jest anonimowe i bezpłatne.

Infolinia telefoniczna dla osób zagrożonych uzależnieniem - TAL 19 e. V.

Infolinia dla osób uzależnionych

 [089/282822](tel:089282822)

 24 h

Pogotowie antynarkotykowe L43 Monachium - Prop e. V. (z awaryjnym centrum spania)

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630)

 [Strona internetowa](#)

 24 h

Poradnia dla osób uzależnionych miasta Monachium

Wydział zdrowia

Centrum doradztwa

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [strona internetowa](#)

 Poniedziałek, wtorek, czwartek: 09.00 - 12.00 i 13.00 - 17.00

 Środa: 13.00 - 17.00

 Piątek: 09.00 - 12.00 i 13.00 - 15.00

 [089/23347200](tel:08923347200)

@suchtberatung.gsr@muenchen.de

☎ Tłumacze ustni są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

Numery alarmowe do dentystów

Numery alarmowe do dentystów

Boli Cię ząb? Skontaktuj się z gabinetem dentystycznym.

Większość dentystów jest zamknięta w weekendy i święta. Jeśli w te dni niespodziewanie pojawi się silny ból, możesz udać się na pogotowie dentystyczne. Dotyczy to bardzo pilnych przypadków:

Możesz skontaktować się z pogotowiem stomatologicznym przez całą dobę pod tym numerem telefonu:

☎ [089/30005515](tel:08930005515)

🕒 24 h

W weekendy, dni świąteczne i dni pomostowe można znaleźć otwartą praktykę w pobliżu. Wpisz swój kod pocztowy w polu wyszukiwania:

🔍 [Wyszukiwanie online](#)

Pomoc dla kobiet w przypadku przestępstw i zwolnień

Pomoc dla kobiet w sprawach o wykroczenia i zwolnienia

Czy otrzymałaś grzywnę? Nie jesteś w stanie jej zapłacić? Czy musisz wykonywać prace społeczne w ramach warunkowego zawieszenia kary? Czy wydano na Ciebie nakaz aresztowania? Masz wkrótce trafić do więzienia?

Skontaktuj się z nami. Możemy doradzić w zakresie postępowania w sprawie kary finansowej, warunków zawieszenia oraz organizacji i wykonania prac społecznych, a także przed / w trakcie i po odbyciu kary pozbawienia wolności.

Im szybciej się do nas zgłosisz, tym lepiej będziemy mogli Ci pomóc! Oferujemy doradztwo między kobietami w chronionym środowisku.

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) jest wyspecjalizowanym stowarzyszeniem kobiet w Kościele katolickim. SkF zapewnia doradztwo i wsparcie niezależnie od przynależności religijnej lub narodowości.

Dla kogo: Kobiety w wieku 21 lat i starsze, które zostały skazane na karę grzywny lub muszą wykonać nakazaną przez sąd pracę.

Poradnictwo

- przed wejściem do więzienia
- w zakładach karnych w Monachium i Aichach
- przygotowanie do zwolnienia
- Pomoc po zwolnieniu

🗨 Dostępni są tłumacze języka angielskiego, bułgarskiego i rosyjskiego.

Można przeprowadzać dzieci.

Dostęp do budynków i pomieszczeń bez barier oraz toaleta dla osób niepełnosprawnych są dostępne.

Program jest bezpłatny.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.

Dachauerstr. 48

80335 München

 www.skf-muenchen.de

Centrum rozliczeniowe w zakresie pośrednictwa pracy non-profit i zarządzania pieniędzmi:

 [089/55981249](tel:08955981249)

 p.schmalenbach@skf-muenchen.de

 8:00 - 17:00

Doradztwo przed, w trakcie i po uwięzieniu:

 [089/559810](tel:089559810)

 straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

 8:00 - 17:00

Istnieje usługa [doradztwa online](#) dla krewnych przestępców.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
Oferty dla kobiet, pozbawienie wolności, skazanie, kara pozbawienia wolności,
grzywna**

Pomoc w przypadku urazów

Pomoc w traumie

Ucieczki i migracje spowodowane wojną i wysiedleniami stawiają ludzi w sytuacjach nie do zniesienia. Wielu cierpi z powodu konsekwencji do końca życia. Jednak większość osób dotkniętych traumą otrzymuje pomoc terapeutyczną dopiero na późnym etapie. W tym miejscu pojawia się nasza pomoc w traumie. Wspieramy Cię w nauce życia z konsekwencjami traumy.

Nasza pomoc w traumie opiera się na łatwych do zrozumienia ćwiczeniach z ciałem i prostych metodach poznawczych w celu wzmocnienia zasobów.

Więcej informacji i rejestrację można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#) , sprawdź!

1. Znasz kogoś lub sam potrzebujesz pomocy po traumie? Skontaktuj się z  [tutaj](#).
2. Znajdziemy dla Ciebie odpowiednią osobę udzielającą pierwszej pomocy po urazie tak szybko, jak to możliwe. Również w języku ojczystym.
3. Osoba udzielająca pierwszej pomocy skontaktuje się z Tobą osobiście lub online. Celem jest zmniejszenie indywidualnych objawów i poprawa odporności psychicznej.

Dla kogo: Obywatele państw trzecich, uchodźcy lub osoby objęte ochroną uzupełniającą lub posiadające zezwolenie.

Program jest bezpłatny.

☎ Tłumacze są dostępni dla języka arabskiego, perskiego, francuskiego, angielskiego, rosyjskiego, ukraińskiego i urdu.

Istnieje możliwość zabrania ze sobą dzieci.

Zadania odbywają się w naszym biurze, w domu lub online. Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎ [089/55871688](tel:08955871688)

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

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 - 16:00

Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:

Pierwsza pomoc, pomoc w traumie, szkolenie w traumie, pomoc psychologiczna, wsparcie psychologiczne, ucieczka, traumatyzacja, wolontariat

JADWIGA - Pomoc w handlu ludźmi (przymusowa prostytutka, przymusowe żebractwo, wykorzystywanie do pracy) lub przymusowe małżeństwa

Specjalistyczna poradnia JADWIGA

Wspieramy kobiety

- które są zmuszane do pracy jako prostytutki.
- które są zmuszane do kradzieży, sprzedaży narkotyków lub oszukiwania.
- które nie otrzymują wynagrodzenia za swoją pracę.
- które są zmuszane do żebrania.
- które są zmuszane do małżeństwa.
- które są dotknięte nielegalną adopcją.
- które są zmuszane do macierzyństwa zastępczego.

Zapewniamy doradztwo i pomoc w sytuacjach kryzysowych. Możliwe jest również znalezienie mieszkania chronionego lub pomoc w przypadku chęci powrotu do kraju pochodzenia.

Możemy również przyjechać do Ciebie. Możemy również odwiedzić Cię w więzieniu.

☎ Albański, arabski, bułgarski, angielski, rumuński, węgierski, francuski i ukraiński

Dla kogo: Kobiety i dziewczęta wszystkich narodowości.

Program jest bezpłatny.

Można przyprowadzić dzieci.

📍 Schwanthalerstr. 79, 80336 München

☎ [089/38534455](tel:08938534455)

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

🕒 9:00 - 15:00

🌐 [Strona internetowa](#)

Niemiecki system opieki zdrowotnej, ubezpieczenie zdrowotne

Niemiecki system opieki zdrowotnej

W Niemczech wiele instytucji jest częścią systemu opieki zdrowotnej. Istnieją trzy obszary:

1. Gabinety lekarskie i apteki: zapewniają ambulatoryjną opiekę medyczną. "Ambulatoryjna" oznacza, że po leczeniu można wrócić do domu.
2. Opieka doraźna w szpitalach w nagłych przypadkach i stacjonarna opieka medyczna. "Hospitalizacja" oznacza pobyt w szpitalu w celu leczenia.
3. Ochrona zdrowia: ochrona przed infekcjami i usługi profilaktyczne. "Profilaktyka" oznacza usługi, które pozwalają zachować zdrowie i uniknąć zachorowania.

Opieka ambulatoryjna i szpitalna pomagają osobom chorym. Możesz sam zdecydować, do którego lekarza lub placówki się udasz. Nazywa się to wolnością wyboru.

Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech posiadanie ubezpieczenia zdrowotnego jest obowiązkowe. Jak tylko uzyskasz pozwolenie na pobyt, musisz zarejestrować się w firmie ubezpieczeniowej. Następnie otrzymasz kartę ubezpieczeniową, z której możesz korzystać, aby uzyskać dostęp do usług medycznych w całym Niemczech. Masz wtedy prawo do tych samych usług, co wszyscy mieszkańcy Niemiec.

 ["Zdrowie dla wszystkich"](#) zawiera informacje w 15 językach na następujące tematy

- Ustawowe i prywatne ubezpieczenie zdrowotne
- Opieka medyczna
- Elektroniczna karta zdrowia
- Wizyta u lekarza, obowiązek zachowania poufności
- nagłe wypadki
- Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób
- Ubezpieczenie opieki długoterminowej

Więcej informacji w innych językach można znaleźć na stronie  [Migracja i zdrowie](#).

Warto wiedzieć

Szpitale leczą nagłe przypadki. Oznacza to przypadki poważnych chorób lub urazów zagrażających życiu. W przypadku drobnych urazów lub chorób można udać się do [przychodni lekarskiej](#). Otrzymasz tam dobrą pomoc.

Lekarz może być również potrzebny w nocy lub w weekendy. Ale nie zawsze jest to nagły wypadek. W takim przypadku można skorzystać z dyżuru [medycznego](#).

Jeśli boli Cię ząb, możesz udać się do gabinetu dentystycznego. [Pogotowie stomatologiczne](#) działa w weekendy.

Tutaj można znaleźć informacje o [aptekach](#) i o tym, które z nich są otwarte w nocy lub w weekendy.

W nagłych wypadkach

Ty lub ktoś z Twoich bliskich doznał urazu zagrażającego życiu? A może wystąpił inny nagły przypadek medyczny? Zadzwoń na pogotowie ratunkowe:



Elektroniczne akta pacjenta (ePA)

Elektroniczne akta pacjentów (ePA)

Elektroniczna kartoteka pacjenta zostanie wprowadzona w Niemczech 15 stycznia 2025 roku. Oznacza to, że dla każdej osoby objętej ustawowym ubezpieczeniem zdrowotnym zostanie utworzona kartoteka cyfrowa. O ile nie zostanie zgłoszony sprzeciw, kartoteka nie zostanie utworzona.

Czy korzystanie z kartoteki jest obowiązkowe?

Nie, korzystanie jest dobrowolne. Przed złożeniem sprzeciwu należy zapoznać się z zaletami i wadami takiego pliku.

Co znajduje się w pliku?

W kartotece przechowywane są ważne dane zdrowotne dotyczące danej osoby. Na przykład wyniki badań, pisma od lekarza, diagnozy, środki leczenia i leki. Za każdym razem, gdy odwiedzasz gabinet lekarski lub szpital, kartoteka zawiera informacje o Twoim stanie zdrowia, przeprowadzonych badaniach lub przyjmowanych lekach.

Ważne: W każdej chwili możesz samodzielnie zdecydować, które dane będą przechowywane, a które zostaną ograniczone, ukryte lub usunięte.

Kto oprócz mnie może zobaczyć, co znajduje się w mojej kartotece?

Dostęp do danych mają wyłącznie lekarze prowadzący leczenie. Po wczytaniu karty zdrowia dane mogą być przeglądane przez maksymalnie 90 dni. Kasa chorych nie ma dostępu do tych danych.

Ważne: W każdej chwili możesz samodzielnie zdecydować, kto może przeglądać dane i dla kogo należy zablokować dostęp lub autoryzację odczytu.

Jakie są zalety elektronicznej kartoteki pacjenta (ePA)?

- Większe bezpieczeństwo i dokładność podczas przepisywania leków, ponieważ lekarze mają dokładniejszy przegląd aktualnej sytuacji leczenia.
- Łatwiejsza komunikacja między gabinetami lekarskimi, szpitalami i innymi placówkami medycznymi.
- Dane nie mogą zostać utracone ani uszkodzone.
- Łatwiejsza komunikacja między pacjentem a lekarzem w przypadku barier językowych.

Jak mogę przeglądać swoje akta i zarządzać nimi?

Możesz przeglądać i zarządzać swoją kartoteką za pomocą aplikacji od swojego ubezpieczyciela. Dane dostępowe otrzymasz od swojego zakładu ubezpieczeń zdrowotnych.

☎ System zarządzania danymi i prawami dostępu jest dostępny w języku niemieckim.

Co mogę zrobić, jeśli nie chcę, aby utworzono dla mnie plik?

Możesz sprzeciwić się utworzeniu Twojej kartoteki. W przypadku osób ubezpieczonych, które nie są w stanie samodzielnie wyrazić sprzeciwu, może to zrobić ich przedstawiciel prawny. Zapytaj swoją kasę chorych, w jaki sposób możesz zgłosić sprzeciw.

Ważne: Nie ma ustalonych terminów. Sprzeciw można zgłosić w dowolnym momencie, nawet z mocą wsteczną, nawet jeśli plik został już wykorzystany. W takim przypadku plik zostanie zamknięty, a dostęp do niego trwale wyłączony.

Więcej informacji:

🌐 [Strona internetowa Federalnego Ministerstwa Zdrowia](#)

🌐 [Strona internetowa Krajowego Stowarzyszenia Lekarzy Ustawowego Ubezpieczenia Zdrowotnego](#)

Mam pytanie:

🌐 [Health Shop Munich e.V.](#)

☎ [089/772565](#)

@ mail@gl-m.de

Doradztwo jest bezpłatne.

Zapobieganie, higiena, szczepienia

Profilaktyka, higiena, szczepienia

Badania profilaktyczne i wczesne wykrywanie

Wiele chorób i niepełnosprawności można wyleczyć lub poddać terapii, jeśli zostaną wcześniej rozpoznane. Twoje ubezpieczenie zdrowotne pokryje koszty niezbędnych badań. Problemy zdrowotne lub czynniki ryzyka można również zidentyfikować na wczesnym etapie. To, które badania są dla Ciebie ważne, zależy przede wszystkim od Twojego wieku i płci.

Więcej szczegółowych informacji na temat badań można znaleźć w broszurze 📄 ["Zdrowie dla wszystkich"](#) lub na stronie internetowej 🌐 [Federalnego Ministerstwa Zdrowia](#). Możesz również zapytać swoją kasę chorych, jakie badania są wymagane.

Higiena

Właściwa higiena pomaga uniknąć zachorowania. Częste mycie rąk jest równie ważne jak czysta toaleta.

[Wskazówki](#) dotyczące [higieny](#) można znaleźć na stronie internetowej Federalnego Centrum Edukacji Zdrowotnej pod adresem .

Ochrona poszczepienna

Każdego dnia mamy kontakt z wirusami, bakteriami lub grzybami. Kontakt ten może prowadzić do choroby, ale nie musi. Organizm często sam radzi sobie z wirusami, bakteriami i grzybami.

Choroby zakaźne mogą być przenoszone z człowieka na człowieka lub, w pewnych okolicznościach, z żywności lub przedmiotów. Niektóre choroby przenoszone są ze zwierząt na ludzi.

W celu **ochrony przed niektórymi chorobami** zakaźnymi można się zaszczepić, na przykład przeciwko grypie, śwince, ospie wietrznej, odrze lub różyczce. Lekarz rodzinny może najlepiej doradzić, które szczepienia są dla Ciebie odpowiednie. Niektóre szczepienia należy powtórzyć po pewnym czasie, aby nie utracić ochrony immunologicznej.

 www.impfen-info.de

Aktualne zalecenia Instytutu Roberta Kocha dotyczące szczepień są dostępne w 20 językach na stronie  [Impfkalender](#).

Wizyta u lekarza

Wizyta u lekarza

Lekarz ogólny - Lekarz specjalista

Jeśli jesteś chory, możesz udać się do lekarza rodzinnego. Możesz sam zdecydować, do którego gabinetu chcesz się udać.

Lekarze rodzinni są zazwyczaj otwarci przez cały dzień w poniedziałki, wtorki i czwartki. Przychodnia lekarska może być zamknięta w środę i piątek po południu. Godziny otwarcia są ustalane przez samych lekarzy pierwszego kontaktu. Jeśli potrzebujesz pomocy lekarza pierwszego kontaktu, powinieneś umówić się na wizytę.

Lekarze pierwszego kontaktu są pierwszym punktem kontaktu w przypadku choroby. Przeprowadzają oni ważne badania i decydują o koniecznych lekach. Mogą również określić, czy konieczne jest badanie specjalistyczne.

W razie potrzeby zostaniesz skierowany do specjalistycznej praktyki. Tam mogą zostać przeprowadzone bardziej specjalistyczne badania.

Pediatra

Dzieci są zazwyczaj badane przez pediatrów. Regularne badania profilaktyczne i szczepienia są ważne dla zdrowia każdego dziecka. Badania profilaktyczne, które są zalecane i obowiązkowe przez prawo w Bawarii, nazywane są "U-Untersuchungen". Odbywają się one w określonym czasie i są bezpłatne. O [badania "U"](#) należy zapytać pediatrę.

Ginekolog (ginekologia)

Ważne jest, aby kobiety były regularnie badane przez ginekologa. Umożliwia to odpowiednio wczesne rozpoznanie chorób. Można tam również omówić temat antykoncepcji.

Dentysta

Jeśli boli Cię ząb, udaj się do dentysty. Możesz wybrać gabinet, do którego chcesz się udać.

Informacje na temat opieki zdrowotnej za pośrednictwem kasy chorych

Podczas wizyty u lekarza należy okazać kartę ubezpieczenia zdrowotnego. Z tą kartą większość badań jest bezpłatna. Za niektóre badania będziesz musiał zapłacić sam. Za terapie (np. fizjoterapię) i środki pomocnicze (np. bandaż) będziesz musiał zapłacić częściowo sam. Osoby o niskich dochodach mogą ubiegać się o zwolnienie z tej współpłaty. O szczegóły należy zapytać firmę ubezpieczeniową.

Koszty leczenia stomatologicznego są pokrywane przez ubezpieczenie zdrowotne. Jeśli ząb wymaga odnowienia lub wymiany, będziesz musiał pokryć część kosztów we własnym zakresie.

Koszty leczenia szpitalnego są również pokrywane przez ubezpieczenie zdrowotne. Będziesz jednak musiał zapłacić od 10 do 50 euro za każdy dzień pobytu w szpitalu. Osoby o niskich dochodach mogą być z tego zwolnione.

Pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć

Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C

Wüstenrose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C

Doradzamy dziewczętom, chłopcom, kobietom i mężczyznom, którzy są dotknięci lub zagrożeni przymusowym małżeństwem lub przemocą w imię "honoru". Udzielamy również porad dziewczętom i kobietom zagrożonym lub dotkniętym [FGM-C](#) (okaleczanie żeńskich narządów płciowych).

Nasze doradztwo może odbywać się przez telefon lub osobiście.

Doradztwo jest bezpłatne.

☎ Mówimy po niemiecku, angielsku, somalijsku, suahili i turecku. Dla wszystkich innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

📞 Godziny konsultacji telefonicznych:

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Wtorek 10:00 - 12:00

Czwartek 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/>

Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet

Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet - IMMA e. V.

Centrum doradztwa IMMA pomaga dziewczętom i młodym kobietom we wszystkich ich pytaniach i w różnych sytuacjach problemowych, koncentrując się na przemocy.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: dziewczęta i młode kobiety w wieku do 27 lat

 W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie. Obecnie oferujemy spotkania osobiste, telefoniczne lub konsultacje wideo.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

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

 **Poradnictwo otwarte: tutaj nie trzeba się umawiać na spotkanie**

Wtorek 14:00 - 16:00

 **Dostępność telefoniczna:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Środa 14:00 - 18:00

Czwartek 10:00 - 12:00

Doradztwo i terapia traumy dla kobiet

Doradztwo i terapia traumy dla kobiet w wieku 17 lat i starszych, które doświadczyły przemocy seksualnej w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania.

"Wildwasser München" to specjalistyczne centrum wsparcia dla kobiet po przemocy seksualnej oraz ochrony kobiet* i dziewcząt* przed przemocą seksualną (profilaktyka i

interwencja).

Kobiety* i dziewczęta* oznaczają: wszystkie osoby, które identyfikują się jako kobiety lub dziewczęta.

Pracują tu wyłącznie kobiety.

Pomagamy przez telefon, e-mail lub gdy się do nas zgłosisz.

Nie musisz nam mówić, jak się nazywasz, ani jakie straszne rzeczy ci się przytrafiły.

- Możesz przyjść do nas po poradę, jeśli doświadczyłeś przemocy seksualnej jako dziecko lub nastolatek.
- Wesprzemy Cię, abyś znów poczuł się lepiej.
- Będziemy współpracować z Tobą, aby dowiedzieć się, co może Ci pomóc.
- Podamy adresy terapeutów, prawników, lekarzy ...
- Pomożemy Ci uzyskać pomoc finansową.
- Możesz przejść z nami terapię traumy, jeśli mamy wolne miejsce na terapię.
- Wspieramy i towarzyszymy, jeśli chcesz złożyć lub złożyłeś skargę karną.
- Wyjaśnimy ci twoje prawa.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Kobiety* z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności w wieku od 17 lat.

 W razie potrzeby dostępni są tłumacze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

@beratung@wildwasser-muenchen.de

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
dzieciństwo, seks, gwałt, nadużycie, maltretowanie, przeszłość, stres
psychologiczny, traumatyzacja**

Poradnictwo dla chłopców* i młodych mężczyzn*

**KIBS - Centrum kontaktowe, informacyjne i doradcze dla chłopców* i
młodych mężczyzn* w przypadkach przemocy seksualnej i/lub
domowej**

Oferujemy indywidualne doradztwo. Możesz wybrać, czy chcesz, aby doradzał Ci specjalista płci żeńskiej czy męskiej. Jeśli chcesz skorzystać z porady telefonicznej, Twój numer telefonu może pozostać anonimowy. Oferujemy pomoc zorientowaną na traumę i rodzinę. Istnieje

również program grupowy dla chłopców*, którzy doświadczyli przemocy domowej.

💡 Znak ten oznacza każdego, kto identyfikuje się jako chłopiec lub mężczyzna: *

Dla kogo:

- Chłopcy* i młodzi mężczyźni* w wieku do 27 lat, którzy doświadczyli przemocy na tle seksualnym.
- Chłopcy* od szóstego roku życia, którzy doświadczyli przemocy domowej
- Chłopcy* w wieku poniżej 14 lat, którzy zachowują się w sposób naruszający granice seksualne
- Rodzice, krewni, przyjaciele i rówieśnicy, inni opiekunowie i specjaliści.

Usługa jest bezpłatna i anonimowa na życzenie.

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-17:00

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...>

Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej

Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej

Jesteś ofiarą przemocy domowej? W takim razie możesz zgłosić się do nas na bezpłatne doradztwo i badanie. Zabezpieczamy dowody i chronimy je. Dokumentujemy obrażenia, aby dokumentacja mogła zostać wykorzystana w sądzie.

Dla kogo: Dla ofiar każdej formy przemocy domowej (osoby dorosłe w wieku 18 lat i starsze).

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna, o ile korzysta się z niej w sposób opisany powyżej. Zlecenia wykraczające poza ten zakres, takie jak przygotowanie pisemnego raportu, analizy toksykologiczne itp. podlegają opłacie.

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

☎️ [089/218073011](tel:089218073011) (🕒 Codziennie od 08:00 do 17:00)

✉️ gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Prosimy o umówienie się na badanie.

HEROES - Przeciwno uciskowi w imię honoru

HEROES - Przeciw uciskowi w imię honoru

W ramach projektu HEROES młodzi mężczyźni w wieku od 15 do 21 lat są szkoleni jako multiplikatorzy równych praw. Podczas cotygodniowych sesji szkoleniowych krytycznie kwestionujemy ucisk w imię honoru. Siedzimy razem i omawiamy takie tematy jak honor, tożsamość, role płciowe, rasizm, uprzedzenia, prawa człowieka i równość.

Sesje szkoleniowe odbywają się w czwartki od 17:30 do 19:30.

Po około dziewięciu miesiącach stajesz się HERO. Jako HERO możesz prowadzić warsztaty w szkołach i ośrodkach młodzieżowych wraz z liderami grup. Podczas tych warsztatów przybliżasz tematy innym młodym ludziom za pomocą gier fabularnych i dyskusji. Uczestnicy przekazują innym wiedzę, którą sami zdobyli.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Młodzi mężczyźni ze środowisk migracyjnych w wieku od 16 do 23 lat z dobrą znajomością języka niemieckiego (co najmniej na poziomie B2).

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Program jest bezpłatny.

Każdy, kto zorganizuje warsztaty, otrzyma zwrot kosztów.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

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

 heroes@awo-muenchen.de

 Środa 10:00 - 14:00

Czwartek 17:00 - 20:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
chłopcy, czas wolny, wolontariat**

SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie

SOLWODI Monachium - Dla kobiet dotkniętych przemocą

Zapewniamy doradztwo i wsparcie, jeśli doświadczasz przemocy. Trafiłaś we właściwe miejsce, zwłaszcza jeśli chodzi o handel ludźmi i wykorzystywanie seksualne.

Inne tematy obejmują przymusowe małżeństwa w kraju pochodzenia i okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM/C). Możemy również pomóc w innych problemach imigracyjnych, społecznych lub osobistych.

Poinformujemy i doradzimy w zakresie dostępnych opcji prawnych. Pomagamy w podejmowaniu decyzji i towarzyszymy w drodze do wolnego, samostanowiącego życia bez przemocy. Wspieramy Cię w kontaktach z władzami. Jeśli potrzebujesz prawnika, możemy Cię z nim skontaktować.

Nasze porady są dostępne osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Nasze porady są anonimowe.

Usługa jest bezpłatna.

🗣️ Niemiecki, angielski

🕒 Poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 10:00 - 14:00 oraz po wcześniejszym umówieniu.

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....>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
prostytycja, przemoc wobec kobiet, przemoc seksualna, przymusowa prostytucja**

Poradnictwo zdrowotne dla osób zakwaterowanych

Doradztwo zdrowotne dla osób zakwaterowanych

Mieszkasz w mieszkaniu i masz pytania dotyczące zdrowia? Jesteś w ciąży lub właśnie urodziłaś dziecko? Twoje dziecko czegoś potrzebuje?

Oferujemy doradztwo w kwestiach zdrowotnych. Doradztwo odbywa się w miejscu zakwaterowania.

🗣️ Możliwe jest wsparcie tłumaczy.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Usługi w okresie ciąży i połogu:

- Położne rodzinne udzielają porad dotyczących przygotowania do porodu, profilaktyki i higieny
- Położne rodzinne udzielają porad na temat FGM (okaleczania żeńskich narządów płciowych), HIV i zapalenia wątroby.
- Pomagamy w kontaktach z lekarzami i klinikami położniczymi.

Jaka jest różnica między położną a położną rodzinną?

Położna jest odpowiedzialna za badanie fizykalne i doradztwo. Położna rodzinna zapewnia również wsparcie psychospołeczne. Na przykład, jeśli czujesz się niepewnie, zestresowana lub przytłoczona.

Usługi po porodzie:

- Położne rodzinne udzielają porad na następujące tematy: Karmienie piersią, odżywianie, pielęgnacja, sen, interakcje między rodzicami a dzieckiem
- Kontrola wagi
- Pomagamy w kontaktach z lekarzami zajmującymi się dziećmi i młodzieżą.

Położne rodzinne będą Cię odwiedzać do ukończenia przez dziecko trzeciego miesiąca życia. Po tym czasie możemy skierować Cię do innych ośrodków.

Usługi dla dzieci w wieku do 6 lat:

- Nasi opiekunowie mogą odwiedzać Ciebie i Twoje dziecko bezpośrednio w miejscu zakwaterowania. Istnieją również godziny konsultacji i grupowe sesje szkoleniowe w ośrodkach zakwaterowania.
- Pomagamy w kontaktach z lekarzami dla dzieci i młodzieży

Udzielamy porad na następujące tematy: Karmienie piersią, odżywianie, sen, szczepienia, zdrowie zębów, zapobieganie wypadkom i FGM (okaleczanie żeńskich narządów płciowych). Opiekunowie zajmują się rodzinami z niemowlętami i dziećmi w wieku do 6 lat. Starsze dzieci możemy skierować do innych ośrodków.

Usługi dla osób w wieku od 6 lat:

- Ustalamy, co jest potrzebne
- Doradzamy w kwestiach zdrowotnych, medycznych i integracyjnych
- Doradzamy w zakresie radzenia sobie z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnością
- Doradzamy w zakresie odżywiania, terapii lub przyjmowania leków.
- Wspieramy osoby, które chciałyby skontaktować się z lekarzem lub kliniką.

Usługa jest bezpłatna.

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

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

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 12:00, po tym czasie aktywna jest automatyczna sekretarka.

Opieka zdrowotna dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego

Open.med

Open.med

Open.med to medyczny punkt kontaktowy i usługa doradztwa społecznego dla osób nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego lub z ograniczonym dostępem do opieki zdrowotnej, osoby bezdomne.

■ Niemiecki, bułgarski, rumuński, turecki i angielski.

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Oferta jest bezpłatna.

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

 Dachauerstrasse 161

Godziny otwartych konsultacji medycznych:

 Wtorek 16:00 - 19:00

 Piątek 10:00 - 13:00

Godziny konsultacji dla dzieci:

 Każda 1. i 3. środa miesiąca: 17:00 - 18:00

Godziny konsultacji dla kobiet:

 Każdy 2 i 4 czwartek miesiąca, 10:00 - 13:00

Godziny konsultacji dla pacjentów przewlekle chorych:

 Prosimy o wcześniejsze umówienie się.

Konsultacje psychiatryczne:

 Prosimy o wcześniejsze umówienie się.

Konsultacje psychoterapeutyczne:

 Prosimy o wcześniejsze umówienie się.

■ **Autobus terapeutyczny**

Dworzec główny:

 Bayerstraße 10, 80335 Monachium

 Środa 16:00 - 18:30

Schronisko na noc:

 Helene-Wessel-Bogen 27, 80939 München (Dom 12)

od 6 maja 2024:  Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

 Od 1 października do 31 marca: poniedziałek 18:00 - 20:00

 Od 1 kwietnia do 30 września: poniedziałek 19:00 - 21:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
nieubezpieczony, rozliczenie, status ubezpieczenia, antykoncepcja**

Usługa pomocy Malteser

Usługa pomocy Malteser

Pomagamy osobom, które mieszkają w Monachium i nie mają ubezpieczenia zdrowotnego.
Możesz się do nas zgłosić, jeśli nagle zachorujesz, doznasz urazu lub jesteś w ciąży. Lekarz
zbada Cię i zapewni opiekę w nagłych wypadkach.
Przed badaniem lekarskim udzielimy szczegółowych porad.

Wspieramy również osoby, które chcą przystąpić lub powrócić do ubezpieczenia zdrowotnego. Rozmawiamy z niemieckimi kasami chorych, ośrodkami pomocy społecznej i urzędami, a w razie potrzeby towarzyszymy w spotkaniach z urzędami.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla wszystkich osób bez ubezpieczenia zdrowotnego

 Tłumacze języka rumuńskiego i bułgarskiego są dostępni we wtorki i czwartki.

Można przyprowadzać dzieci.

Pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny.

Można umówić się na spotkanie lub przyjść na otwarte godziny konsultacji. Na otwarte godziny konsultacji nie trzeba się umawiać.

 **Godziny otwartych konsultacji:**

Dentysta: we wtorek 09:30 - 12:30, w czwartek 13:30 - 16:00

Dla dorosłych: we wtorek 09:30 - 12:30, w czwartek 13:30 - 16:00

Dla dzieci: w każdą 2 środę miesiąca 14:30 - 16:30

Dla kobiet: W każdą 1, 3 i 5 środę miesiąca 09:30 - 11:30.

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

 [089/43608554](tel:08943608554)

 @malteser-medizin-muenchen@malteser.org

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
opieka medyczna nieubezpieczeni, zdrowie, nieubezpieczeni, status ubezpieczenia,
poradnictwo antykoncepcyjne**

Health Clearing Centre

Centrum rozliczeń zdrowotnych

Jeśli nie masz ubezpieczenia zdrowotnego lub nie wiesz, czy jesteś ubezpieczony, jesteśmy tu dla Ciebie. Oferujemy pomoc osobom, które nie posiadają ubezpieczenia zdrowotnego lub ich status ubezpieczeniowy jest niejasny. Możemy doradzić we wszystkich kwestiach związanych z systemem opieki zdrowotnej. Z nami znajdziesz rozwiązania, w jaki sposób możesz otrzymać opiekę zdrowotną.

Wyjaśnimy, kto pokryje koszty leczenia u lekarza lub w szpitalu. Jeśli nie masz pieniędzy na leczenie niezbędne z medycznego punktu widzenia, w indywidualnych przypadkach możliwe jest pokrycie kosztów.

Nasze wsparcie nie zależy od narodowości ani statusu pobytu, każdy jest mile widziany.

Dla kogo: Osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego i osoby, które mają mało pieniędzy lub nie mają ich wcale.

Dostępni są tłumacze ustni

Usługa jest bezpłatna i anonimowa.

Clearingstelle Gesundheit Condrobs e.V.

Corneliusstr. 2

80469 München

☎ [089/716717790](tel:089716717790)

@ clearing.gesundheit@condrobs.de

📞 Po wcześniejszym umówieniu telefonicznym

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

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
opieka medyczna, nieubezpieczony, kasa chorych, poradnictwo antykoncepcyjne**

Pill & Co - porady i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji

Pill & Co - Doradztwo i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji

Wspieramy kobiety w finansowaniu antykoncepcji. Niezależnie od tego, czy chodzi o antykoncepcję hormonalną, czy niehormonalną, możesz omówić z naszym lekarzem, co jest dla Ciebie odpowiednie. Możemy również pokryć koszty antykoncepcji po gwałcie.

Wymagania wstępne:

- Kobiety w wieku powyżej 22 lat
- Kobiety uczące się
- Kobiety z dochodem < 800 €
- Au pair
- Odbiorcy BAFöG
- Kobiety bez ubezpieczenia zdrowotnego

🗨️ Tłumacze są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

Do dyspozycji jest winda.

Usługa jest bezpłatna.

🏠 Pro familia, Türkenstr. 103, 80799 München

☎ [089/33008411](tel:08933008411)

@ verhuetung.muenchen@profamilia.de

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 W poniedziałek 08:30 - 13:00 i 14:00 - 18:00

🕒 W wtorek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W środę 08:30 - 10:30 i 14:00 - 18:00

🕒 W czwartek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W piątek 09:00 - 15:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
opieka medyczna, brak ubezpieczenia zdrowotnego, nieubezpieczony, zdrowie,**

ubezpieczenie zdrowotne, status ubezpieczenia, poradnictwo antykoncepcyjne**Spotkania dotyczące zdrowia****GesundheitsTreffs**

Chcesz porozmawiać z lekarzem? Czy masz pytania dotyczące odżywiania, zdrowia psychicznego, opieki nad krewnymi lub diagnozy? Masz pytania dotyczące leków lub szczepień?

Chętnie odpowiemy na wszystkie pytania dotyczące zdrowia. Zdrowie dzieci i młodzieży jest dla nas szczególnie ważne. Pomożemy Ci znaleźć odpowiedni gabinet lekarski lub umówić się na wizytę. Doradzimy i pomożemy znaleźć odpowiednią usługę. Pomagamy również w wypełnianiu wniosków. Wspieramy Cię podczas ciąży i po porodzie.

Możemy również na przykład zmierzyć ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi lub przeprowadzić badanie słuchu / badanie wzroku.

Nasz zespół składa się z lekarza, pedagoga społecznego oraz pielęgniarek środowiskowych i pediatrycznych. Współpracujemy również z położnymi, szpitalami i organizacjami społecznymi.

Wszystkie usługi są bezpłatne. Nie trzeba mieć ubezpieczenia zdrowotnego.

Poradnictwo jest anonimowe.

☎ Są również osoby, które mogą tłumaczyć. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, jakiego języka potrzebujesz.

Można przyprowadzić ze sobą dzieci.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [Strona internetowa](#)

📍 GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14

80933 München

☎ [089/233772508](tel:089233772508)

@ gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de

📍 [Ulotka](#)

📍 GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44

81829 München

☎ [089/233728720](tel:089233728720)

@ gesundheit-riem.gsr@muenchen.de

📍 [ulotka](#)

📍 Mobiler GesundheitsTreff Moosach

Dachauer Straße 270b

80992 München

☎ [089/233772504](tel:089233772504)

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

📍 GesundheitsTreff Neuperlach

Quiddestraße 15

81735 München

☎ [089/45350018](tel:08945350018)

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

**Niniejszy tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
Edukacja, Rodzina, Sport**

Konsultacja ginekologiczna dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego

MAGGY - Przychodnia ginekologiczna w Monachium na wydziale zdrowia

Nie masz ubezpieczenia zdrowotnego? Nie masz dostępu do opieki medycznej? Masz pytania do ginekologa?

W takim razie możesz odwiedzić konsultację ginekologiczną na Wydziale Zdrowia.

Co oferujemy:

- Możemy zbadać Cię ginekologicznie i doradzić w różnych kwestiach
- Możemy przeprowadzić badania w celu wczesnego wykrycia raka
- Możemy doradzić, jeśli masz infekcję
- Udzielamy porad na temat infekcji przenoszonych drogą płciową (STI), a także wykonujemy testy na ich obecność.
- Nasz zespół składa się nie tylko z ginekologów, ale także z pedagogów społecznych. Oni również mogą Ci doradzić.

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Usługa jest bezpłatna.

Usługa jest anonimowa: nikt nie dowie się o poradnictwie lub badaniu.

🗣️ Mówimy w różnych językach: Angielski, francuski, serbsko-chorwacki, macedoński, bułgarski, rosyjski. W przypadku innych języków możemy wezwać osobę do tłumaczenia przez telefon.

Dla kogo: Dla kobiet i dziewcząt, które nie mają odpowiedniego ubezpieczenia zdrowotnego lub opieki medycznej.

Można przyprowadzić dzieci.



MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie

Bayerstr. 28a

80335 München

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

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

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

 Konsultacje odbywają się zawsze w poniedziałki od 13:00 do 15:00. Nie trzeba się umawiać, wystarczy przyjść. Należy uwzględnić czas oczekiwania.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
ginekolog, nieubezpieczony, HIV, kiła, zapalenie wątroby, rzeżączka, chlamydia**

Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci

Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci

Zu Hause Gesund Werden pomaga rodzicom, którzy ze względu na zobowiązania zawodowe nie mogą pozostać w domu i samodzielnie opiekować się chorym dzieckiem. W tym celu zapewniamy pomoc wolontariusza w krótkim czasie, który niezawodnie opiekuje się chorym dzieckiem w znanym domu rodziców, aby mogło ono w spokoju wrócić do zdrowia.

Dla kogo: Oferta skierowana jest do rodziców, którzy są zatrudnieni lub uczą się.

Wymagania:

Mieszkasz w Monachium lub w powiecie monachijskim.

Chore dziecko ma co najmniej 6 miesięcy i co najwyżej 12 lat.

Rodzic jest zatrudniony lub uczy się.

Potrzebujesz opieki nad dzieckiem przez co najmniej 3 i maksymalnie 6 godzin dziennie.

Każda godzina opieki nad dzieckiem kosztuje 6,50 euro. Do tego dochodzą koszty podróży MVG. W przypadku wąskich gardeł finansowych możemy sfinansować koszty z darowizn.

 Altheimer Eck 13, 80331 München

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

 @info@zhgw.de

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00

 www.zhgw.de

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
opieka nad dzieckiem w czasie choroby, opieka nad dzieckiem w czasie choroby,
opieka nad chorymi dziećmi, choroba dziecka, moje dziecko jest chore**

Leki i apteki

Informacje ogólne

Informacje ogólne

Jeśli potrzebujesz leków, możesz je kupić w aptekach. Niektóre leki, takie jak antybiotyki, wymagają recepty. Oznacza to, że nie można ich kupić bez recepty. Receptę otrzymasz od swojego lekarza. Leki na receptę można nabyć w dowolnej aptece. Nawet z receptą nie wszystkie leki są zazwyczaj bezpłatne.

Pogotowie apteczne

Jeśli potrzebujesz leku poza normalnymi godzinami otwarcia apteki, możesz skorzystać z pogotowia aptecznego. Apteki w mieście na zmianę gwarantują dostęp do leków w nocy lub w weekendy.

Należy pamiętać, że w godzinach pracy pogotowia do zwykłej ceny leku zostanie doliczone kilka euro.

Na stronie  [meinestadt.de](https://www.meinestadt.de) można sprawdzić, która apteka w danej okolicy pełni dyżur w nagłych wypadkach. W tym celu należy wpisać kod pocztowy (postcode) swojego adresu zamieszkania w odpowiednim oknie.

Tanie leki - Pomoc w zakresie leków

Tanie leki - Pomoc w zakresie leków

Czy posiadasz >> [Munich Pass](#)? W takim razie w niektórych aptekach możesz otrzymać leki, za które musisz zapłacić sam, po obniżonej cenie. Są to leki, które można kupić bez recepty.

Jeśli potrzebujesz takich leków, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Otrzymasz wówczas tak zwaną "zieloną receptę" lub prywatną receptę. Przedstaw ją w aptece uczestniczącej w programie wraz z kartą Munich Pass, a otrzymasz lek po znacznie obniżonej cenie.

 [Więcej informacji](#)

Na stronie  można znaleźć [lokalizacje](#) aptek uczestniczących w programie.

Zdrowie psychiczne i traumatyzacja

Usługi psychologiczne dla osób ze środowisk migracyjnych

Usługi psychologiczne dla osób ze środowisk migracyjnych

Usługa ta jest wrażliwa kulturowo i świadczona w języku ojczystym dla migrantów. Doradcy posiadają wiedzę specyficzną dla danej kultury i często mają własne doświadczenie w dziedzinie migracji. Biorą pod uwagę uwarunkowania kulturowe i religijne oraz rozumieją obawy klientów. Doradcy będą współpracować z Tobą w celu znalezienia rozwiązań:

- jeśli masz pytania dotyczące rodzicielstwa
- w przypadku konfliktów/problemów w małżeństwie/partnerstwie lub w rodzinie
- w przypadku choroby psychicznej, stresu lub kryzysu
- w przypadku problemów związanych z migracją

Usługa jest bezpłatna.

Poradnictwo jest objęte klauzulą poufności. Oznacza to, że nikt nie dowie się o tym, co było omawiane podczas doradztwa.

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

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Dla kogo: Dla nowych imigrantów, obywateli UE i uchodźców

☎ Poradnictwo odbywa się w języku ojczystym. Doradca mówi w Twoim języku lub jest ktoś, kto może go przetłumaczyć.

Można przyprowadzić ze sobą dzieci.

☎ [089/23114960](tel:08923114960)

@ pda@caritasmuenchen.org

🌐 [Strona internetowa](#)

Otwarte godziny konsultacji - nie trzeba się umawiać:

🕒 Poniedziałek, środa, czwartek i piątek 10:00 - 12:00

🕒 Wtorek 12:00 - 13:00

📍 Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Dla kogo: Dzieci, młodzież i dorośli mieszkający w Monachium.

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/54424753](tel:08954424753)

☎ Turecki, niemiecki, angielski

🕒 Od poniedziałku do piątku 11:00 - 12:00

☎ [089/4424762](tel:0894424762)

☎ Bośniacki, chorwacki, serbski, niemiecki

🕒 Od poniedziałku do czwartku 11:00 - 12:00

@ psych.migration@awo-muenchen.de

🌐 [Strona internetowa](#)

Psychoterapia i doradztwo społeczne dla osób z doświadczeniem uchodźczym

Psychoterapia i doradztwo społeczne dla osób, które doświadczyły ucieczki

Wspieramy ludzi, którzy uciekli przed wojną, prześladowaniami i torturami. Ludzie ci często doświadczyli strasznych rzeczy i nadal cierpią z powodu ich konsekwencji. Pracujemy różnymi metodami. Terapia może odbywać się indywidualnie lub w grupie. Ubezpieczenie zdrowotne nie jest wymagane.

Program jest bezpłatny.

Można przyprowadzić dzieci.

Dla kogo: Dla osób powyżej 18 roku życia.

☎ Dostępni są tłumacze.

Specjalna oferta dla dzieci i młodzieży

Oferujemy terapię indywidualną lub grupową dla dzieci i młodzieży, które cierpią z powodu swoich doświadczeń w kraju pochodzenia lub podczas lotu. Terapia odbywa się zazwyczaj przez godzinę tygodniowo z tłumaczami. Oferujemy również doradztwo społeczno-edukacyjne. Ubezpieczenie zdrowotne nie jest wymagane!

Dla kogo: Dla dzieci i młodzieży w wieku do 17 lat włącznie (w tym małoletnich uchodźców bez opieki). Status pobytu nie ma znaczenia.

Liczba miejsc na terapię jest ograniczona.

Rejestracja jest możliwa pod adresem  [za pomocą formularza rejestracyjnego](#) lub telefonicznie.

 Dostępni są tłumacze.

Usługa jest bezpłatna.

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-16:00.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

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...>

Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
Tortury, PTSD, PTSD, flashback, zaburzenia snu, terapia behawioralna, psychologia głębi, terapia systemowa, terapia rozmową, trauma

Usługi doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego

Usługi doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego

Usługi psychiatrii społecznej

Spółeczne usługi psychiatryczne (SPDi) to ośrodki doradztwa dla osób z problemami zdrowia psychicznego i chorobami psychicznymi, a także ich krewnych lub opiekunów. W Monachium działa łącznie dziesięć takich ośrodków. Informacje o ich lokalizacji i godzinach otwarcia można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Oferują one pomoc w kryzysach życiowych, w kwestiach związanych z chorobą psychiczną i zdrowiem, w sprawach mieszkaniowych i radzeniu sobie w życiu codziennym, w kwestiach takich jak praca i środki do życia, w problemach w związkach i w sensownym spędzaniu wolnego czasu.

Porady mogą być udzielane osobiście lub telefonicznie. Doradcy mogą również skierować cię do dalszych usług wsparcia lub odwiedzić cię w domu.

[Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby w wieku od 18 do 60 lat, które mieszkają w Niemczech od co najmniej 15 miesięcy. Twój status pobytu musi zostać wyjaśniony.

 W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Oferta jest bezpłatna.

W przypadku pytań dotyczących dostępności prosimy o kontakt z poszczególnymi ośrodkami.

Neuhausen-Nymphenburg

Leonrodstraße 54

80636 München

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [089/126991452](tel:089126991452)

 @spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de

 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 12:30

Wtorek 14:00 - 18:00

Środa i czwartek 14:00 - 16:00

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

Centrum miasta

 Niemiecki, angielski, francuski, szwedzki.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347234](tel:08923347234)

 @sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de

 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 12:00 i 13:30 - 15:30

Piątek 09:00 - 12:00

 www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Usługi psychiatrii geriatrycznej

Psychiatria geriatryczna specjalizuje się w specyficznych potrzebach osób starszych.

Ambulatoryjne usługi psychiatryczne oferują indywidualne porady, grupy, korespondencję, współpracę z innymi zaangażowanymi agencjami, lekarzami, klinikami, doradcami prawnymi i usługami opiekuńczymi.

Dla kogo: Osoby w wieku 60 lat i starsze z problemami psychicznymi lub społecznymi oraz ich krewni lub opiekunowie.

☎Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Dostępna jest opieka nad dziećmi. Dzieci można przyprowadzić ze sobą.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Munich-East

Schwanseestraße 16

81539 München

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

@gpd.ost@projekteverein.de

🌐www.projekteverein.de

🕒Poniedziałek, środa i piątek 10:00 - 15:00

Wtorek i czwartek 10:00 - 16:00

W Monachium są w sumie cztery takie usługi. Pozostałe lokalizacje można znaleźć na stronie

🌐 [tutaj](#).

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
psychiatria ambulatoryjna, pomoc psychospołeczna dla seniorów, pomoc
ambulatoryjna dla seniorów Monachium**

Doradztwo kryzysowe i zapobieganie samobójstwom

Poradnictwo kryzysowe i zapobieganie samobójstwom

☎Policja [110](tel:110)

☎Telefon alarmowy [112](tel:112)

Służby kryzysowe w Bawarii

☎[0800/6553000](tel:08006553000)

🕒24 godziny na dobę

☎Doradztwo telefoniczne w 120 językach

🌐[Strona internetowa](#)

The Ark e.V.

"Die Arche" oferuje doradztwo dla osób w kryzysie życiowym, z myślami samobójczymi lub po próbie samobójczej, a także dla osób, które straciły bliską osobę w wyniku samobójstwa.

Dla kogo: Dorośli i młodzież w wieku od 14 lat.

☎W razie potrzeby możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o poinformowanie nas, w jakim języku mówisz, na kilka dni przed wizytą.

Można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-13:00 i 14:30-17:00.

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/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
zachowania samobójcze, depresja, trauma, samobójstwo, samobójstwo, żałoba**

Munich Alliance against Depression e. V.

Munich Alliance Against Depression e. V.

Depresja jest poważną chorobą, którą można bardzo dobrze leczyć. Wspieramy osoby cierpiące na depresję i ich bliskich. Co oferujemy:

- Dostarczamy informacji i wiedzy na temat depresji
- Organizujemy otwarte spotkania dla osób cierpiących na depresję, krewnych i zainteresowanych stron.
- Pomagamy w znalezieniu dalszych usług doradczych.
- Oferujemy doradztwo osobiste i telefoniczne

W każdy poniedziałek od 18:30 do 19:30 chodzimy razem [pobiegać](#)  Spotykamy się tutaj:

 Veterinärstr. 1, 80539 München

W każdy piątek od 13:30 do 14:30 idziemy razem na [spacer](#)  Spotykamy się tutaj:

 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

 [Dowiedz się więcej](#)

Oferta jest bezpłatna.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

 [089/54045120](tel:08954045120)

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

 Codziennie od 08:30 do 15:30

 [@action_depression](#)

ANAD e. V. Pomoc w zaburzeniach odżywiania

ANAD e. V. Pomoc w zaburzeniach odżywiania

ANAD e. V. wspiera osoby, które mają problem lub zaburzenie odżywiania. Udzielamy porad osobom cierpiącym i ich bliskim za pośrednictwem naszego [portalu](#) . Możemy udzielać porad przez e-mail, telefon lub wideo. Zapewniamy informacje na temat dostępnych opcji. Zapewniamy na przykład informacje o klinikach, poradnictwie żywieniowym, grupach mieszkalnych i psychoterapii ambulatoryjnej. Możemy również skontaktować Cię z innymi organizacjami. Być może znajdzie się również miejsce w jednym z naszych projektów mieszkaniowych.

Dla kogo: Osoby z zaburzeniami odżywiania oraz ich rodziny i przyjaciele.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Poradnictwo jest bezpłatne.

Poradnictwo jest anonimowe.

ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen

Poccistraße 5

80336 München

 [089/2199730](tel:0892199730)

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

 Codziennie od 09:00 do 17:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
Sytuacje kryzysowe, anoreksja, bulimia, objadanie się, borderline, problemy z odżywianiem, obraz ciała**

Specjalistyczna przychodnia leczenia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od mięśni

Specjalistyczna poradnia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od mięśni

Udzielamy porad dotyczących wszelkich problemów związanych z zachowaniami żywieniowymi i wagą. Nasze usługi są przeznaczone dla dzieci, młodzieży, kobiet i mężczyzn

- którzy cierpią z powodu swoich zachowań żywieniowych
- którzy wiedzą, że cierpią na zaburzenia odżywiania
- którzy są pośrednio dotknięci zaburzeniami odżywiania w rodzinie, w szkole, w pracy, w związku itp.

Leczymy również anoreksję, bulimię, otyłość i uzależnienie od mięśni.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Na miejscu są osoby, które mogą tłumaczyć.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Caritas München
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht
Arnulfstraße 83
80634 München
 [089/724499400](tel:089724499400)
 [@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.org)
 Od poniedziałku do piątku w godzinach 08:00 - 14:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
uzależnienie od sportu, objadanie się**

**Psychospołeczne Centrum Doradztwa Onkologicznego w Monachium
Bawarskiego Towarzystwa Onkologicznego e.V.**

**Psychospołeczne Centrum Doradztwa Onkologicznego w Monachium
Bawarskiego Towarzystwa Onkologicznego e.V.**

Zapewniamy doradztwo we wszystkich kwestiach związanych z radzeniem sobie z chorobą.
Pomagamy w integracji. Wspieramy w radzeniu sobie ze stresem psychologicznym w życiu codziennym.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla dorosłych pacjentów chorych na raka i ich krewnych oraz osób zainteresowanych

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
 [089/54884021](tel:08954884021) / [-22](#) / [-23](#)
 [@kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)
 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 13:00
 W środę 09:00 - 16:00

Pomoc w przypadku urazów

Pomoc w traumie

Ucieczki i migracje spowodowane wojną i wysiedleniami stawiają ludzi w sytuacjach nie do zniesienia. Wielu cierpi z powodu konsekwencji do końca życia. Jednak większość osób dotkniętych traumą otrzymuje pomoc terapeutyczną dopiero na późnym etapie. W tym miejscu pojawia się nasza pomoc w traumie. Wspieramy Cię w nauce życia z konsekwencjami traumy.

Nasza pomoc w traumie opiera się na łatwych do zrozumienia ćwiczeniach z ciałem i prostych metodach poznawczych w celu wzmocnienia zasobów.

Więcej informacji i rejestrację można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#) , sprawdź!

1. Znasz kogoś lub sam potrzebujesz pomocy po traumie? Skontaktuj się z  [tutaj](#).
2. Znajdziemy dla Ciebie odpowiednią osobę udzielającą pierwszej pomocy po urazie tak szybko, jak to możliwe. Również w języku ojczystym.
3. Osoba udzielająca pierwszej pomocy skontaktuje się z Tobą osobiście lub online. Celem jest zmniejszenie indywidualnych objawów i poprawa odporności psychicznej.

Dla kogo: Obywatele państw trzecich, uchodźcy lub osoby objęte ochroną uzupełniającą lub posiadające zezwolenie.

Program jest bezpłatny.

 Tłumacze są dostępni dla języka arabskiego, perskiego, francuskiego, angielskiego, rosyjskiego, ukraińskiego i urdu.

Istnieje możliwość zabrania ze sobą dzieci.

Zadania odbywają się w naszym biurze, w domu lub online. Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier.

Ringseisstraße 11a

80337 München

 [089/55871688](tel:08955871688)

 @traumahilfe@arrivalaid.org

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 - 16:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
Pierwsza pomoc, pomoc w traumie, szkolenie w traumie, pomoc psychologiczna,
wsparcie psychologiczne, ucieczka, traumatyzacja, wolontariat**

Zdrowie kobiet

Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium

Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium

Dla kogo: Dla osób chorych na raka, ze szczególnym uwzględnieniem raka piersi i nowotworów ginekologicznych.

Spotkania grupy

w każdy 2. piątek miesiąca 14:30 - 16:30

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy samopomocy, skontaktuj się z

 @christine@zimmerer-deischl.de

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (telefon komórkowy)

 [Strona internetowa grupy samopomocy](#)

Oferta jest bezpłatna.

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

[Strona internetowa centrum samopomocy](#)
[@kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
zdrowie kobiet, centrum samopomocy dla chorych na raka**

Breast Cancer Germany e. V.

Breast Cancer Germany e. V.

Nasze stowarzyszenie oferuje bezpłatne usługi i porady dotyczące wszystkich aspektów raka piersi:

- Można [zamówić](#) ulotki i broszury na ten temat.
- Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące diagnozy, choroby, leczenia, skutków ubocznych i opieki pooperacyjnej, zadzwoń [do nas](#). Połączenie jest bezpłatne:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
Jeśli nie możesz się z nami skontaktować, możesz wysłać nam wiadomość e-mail: @info@brustkrebsdeutschland.de.
- Więcej informacji i ofert można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#).
- Nasz [biuletyn](#) informuje o wydarzeniach i działaniach. Informujemy również o bieżących tematach z dziedziny medycyny i polityki.

Dalsze oferty:

- [Bezpłatny pakiet na dobre samopoczucie](#)
- Pomoc finansowa dla chorych, którzy mają problemy finansowe z powodu choroby
- [Wykłady i warsztaty](#)

Dla kogo: Pacjentki z rakiem piersi i ich bliscy.

Oferta jest bezpłatna.

Niemiecki, angielski

Brustkrebs Deutschland e. V.
Lise-Meitner-Straße 7
85662 Hohenbrunn

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

@online@brustkrebsdeutschland.de

od poniedziałku do czwartku od 09:00 do 14:30

Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej

Konsultacja ginekologiczna dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej

Konsultacja jest normalną konsultacją ginekologiczną z ginekologami z Monachium:

- Badania w celu zapobiegania, diagnozowania i leczenia dolegliwości i chorób ginekologicznych
- Wsparcie podczas ciąży
- Doradztwo w zakresie seksualności, chęci posiadania dzieci i antykoncepcji
- Wsparcie w okresie menopauzy

W przypadku bardzo trudnych pytań i procedur medycznych lekarz skieruje pacjentkę do placówki ambulatoryjnej lub szpitalnej. Lekarz zdecyduje o tym wspólnie z pacjentką.

Ginekolodzy są wspierani przez doświadczoną pielęgniarkę i asystenta medycznego. Nie musisz zatem przyprowadzać własnego towarzysza lub zaufanej osoby, ale oczywiście możesz to zrobić, jeśli chcesz.

Dla kogo: Dla mieszkańców Monachium o ograniczonej sprawności ruchowej. Na przykład dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim. Zapraszamy również osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

☎ Jeśli chcesz, aby ktoś Cię przetłumaczył, poinformuj nas o tym z wyprzedzeniem.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

W przypadku pytań:

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@ gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐 [Strona internetowa](#)

Kiedy i gdzie odbywają się konsultacje:

📅 W środę w godzinach popołudniowych

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

Na konsultacje można przyjść tylko po wcześniejszym umówieniu się. Można to zrobić tutaj:

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

📅 Poniedziałek i piątek 8:00 - 12:00

📅 Czwartek 12:00 - 18:00

Antykoncepcja - doradztwo i wsparcie finansowe

Pill & Co - Doradztwo i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji

Wspieramy kobiety w finansowaniu antykoncepcji. Niezależnie od tego, czy chodzi o antykoncepcję hormonalną, czy niehormonalną, możesz omówić z naszym lekarzem, co jest dla Ciebie odpowiednie. Możemy również pokryć koszty antykoncepcji po gwałcie.

Wymagania wstępne:

- Kobiety w wieku powyżej 22 lat
- Kobiety uczące się
- Kobiety z dochodem < 800 €
- Au pair
- Odbiorcy BAFöG
- Kobiety bez ubezpieczenia zdrowotnego

🗨️ Tłumacze są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

Do dyspozycji jest winda.

Usługa jest bezpłatna.

■ Pro familia, Türkenstr. 103, 80799 München

☎️ [089/33008411](tel:08933008411)

@ verhuetung.muenchen@profamilia.de

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 W poniedziałek 08:30 - 13:00 i 14:00 - 18:00

🕒 W wtorek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W środę 08:30 - 10:30 i 14:00 - 18:00

🕒 W czwartek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W piątek 09:00 - 15:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
opieka medyczna, brak ubezpieczenia zdrowotnego, nieubezpieczony, zdrowie,
ubezpieczenie zdrowotne, status ubezpieczenia, poradnictwo antykoncepcyjne**

Niepełnosprawność

Usługi ambulatoryjne

Gemeinsam Leben Lernen e. V. - Usługi ambulatoryjne

Wspieramy i doradzamy osobom niepełnosprawnym i ich krewnym. Umożliwiamy osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym - w szkole, w czasie wolnym i w kulturze.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne i ich krewni

Różne usługi są bezpłatne:

- Doradzamy
- Oferujemy programy edukacyjne
- Istnieją możliwości poznawania ludzi
- Zajęcia sportowe

Ponoszone są koszty indywidualnej pomocy w czasie wolnym oraz indywidualnego wsparcia w ośrodkach opieki dziennej i szkołach. Chętnie pomożemy przy składaniu wniosków o pokrycie kosztów.

Gemeinsam leben lernen e. V.
Goethestraße 8
80336 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest wolny od barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [089/89055980](tel:089/89055980)

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

 Od poniedziałku do piątku od 08:00 do 17:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
ulga rodzinna**

Dla dzieci i młodzieży

Opieka i integracja niepełnosprawnych dzieci i młodzieży - BiB e.V.

- Masz ogólne pytania dotyczące niepełnosprawności?
- Potrzebujesz wsparcia w kontaktach z kasą opiekuńczą?
- Masz pytania dotyczące usług wsparcia finansowego?
- Chcesz wiedzieć, gdzie i jak ubiegać się o świadczenia integracyjne lub podstawowe wsparcie dochodu?
- Nie wiesz już, jak zapewnić opiekę w przyszłości i pilnie potrzebujesz wsparcia?
- Szukasz miejsca opieki krótkoterminowej?
- Potrzebujesz informacji na temat "budżetu osobistego"?

Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BiB) e. V. oferuje doradztwo w tych i wielu innych kwestiach związanych z niepełnosprawnością. Chętnie udzielimy ogólnych informacji przez telefon, ale możemy również doradzić indywidualnie podczas osobistego spotkania w naszym biurze. Doradztwo w BiB. e. V. jest poufne i bezpłatne. Poświęcamy czas i mamy otwarte ucho!

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rodziny z niepełnosprawnymi dziećmi i młodzieżą.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

BiB e. V.
Seeriederstraße 25
81675 München
 [089/12479693-0](tel:089/12479693-0)
 [@info@bib-ev.org](mailto:info@bib-ev.org)
 Poniedziałek 09:30 - 15:00
 Wtorek 09:30 - 15:00
 Środa 09:30 - 15:00

Czwartek 09:30 - 13:00
i po wcześniejszym umówieniu

Biuro pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych i centrum specjalistyczne

Centrum doradztwa i przeciwdziałania dyskryminacji w Biurze Pełnomocnika ds. Osób Niepełnosprawnych

Doradztwo i pomoc w zakresie niepełnosprawności:

- Wniosek i sprzeciw dotyczący legitymacji osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności
- Stopień opieki
- Podstawowe wsparcie dochodu w przypadku ograniczonej zdolności do zarobkowania
- Informacje na temat świadczeń dla osób niepełnosprawnych
- Podstawowe wsparcie dochodu w przypadku niezdolności do pracy i w podeszłym wieku
- Wniosek o mieszkanie bez barier i doradztwo w tym zakresie
- Doradztwo i wsparcie w przypadku dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność

Doradztwo jest niezależne od władz. Doradztwo jest poufne, w razie potrzeby anonimowe.

[Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Niepełnosprawni mieszkańcy Monachium i ich krewni

Czy potrzebujesz tłumacza podczas sesji doradczej? Podczas umawiania się na spotkanie prosimy o podanie języka. Następnie zorganizujemy tłumacza. Nie wiąże się to z żadnymi kosztami.

Można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Doradztwo jest bezpłatne.

Odpowiedzi na wiele pytań dotyczących niepełnosprawności można znaleźć na [stronie internetowej](#) .

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

Burgstraße 4, 80331 München

[089/23321977](tel:08923321977)

@behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de

Od poniedziałku do czwartku od 09:00 do 15:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
bez barier, dyskryminacja**

AbilityAid

AbilityAid

Zapewniamy doradztwo dla osób z historią ucieczki z niepełnosprawnością lub chorobą przewlekłą. Doradztwo odbywa się telefonicznie lub w naszym biurze. Oferujemy również kursy komputerowe (np. Word, Excel, Internet) i kursy języka niemieckiego.

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne lub przewlekle chore i ich krewni.

Program jest bezpłatny.

☎ Dostępna jest pomoc tłumacza.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Prosimy o umówienie się na poradę.

📍 ArrivalAid, Dachauer Straße 21a, 80335 München

☎ [089/59998823](tel:08959998823)

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

🕒 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 17:00

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
Kursy praktyczne, Kursy konwersacyjne**

Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii

Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii

Netzwerkfrauen Bayern jest organizacją otwartą. Każda dziewczyna i każda kobieta z niepełnosprawnością może być częścią sieci, a każdy, komu zależy na naszych tematach, może pomóc! Poruszamy tematy ze wszystkich dziedzin życia: Kariera i edukacja, rodzina i partnerstwo, zdrowie, kwestie polityczne. Rozmawiamy o radzeniu sobie z władzami i prawem, ale także o hobby i sposobach spędzania wolnego czasu.

Dla kogo: Kobiety i dziewczęta niepełnosprawne lub przewlekle chore

Można przyprawdzać dzieci.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

🕒 Od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-14:00 i po wcześniejszym umówieniu.

Netzwerk Frauen Bayern

📍 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

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

☎ [+49 \(0\) 8945992427](tel:+4908945992427)

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

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
doradztwo rówieśnicze**

Wyjaśnienie

Planowanie rodziny, antykoncepcja i doradztwo w zakresie seksualności

Planowanie rodziny, antykoncepcja i poradnictwo seksualne

Planowanie rodziny

Masz prawo do planowania rodziny w sposób, który sam określisz. Oznacza to, że możesz samodzielnie zdecydować, czy chcesz mieć dzieci. Lub ile dzieci chcesz mieć. Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do posiadania dzieci lub przerywania ciąży.

Antykoncepcja

Jeśli nie chcesz zajść w ciążę lub chcesz zabezpieczyć się przed  [infekcją przenoszoną drogą płciową \(STI\)](#), istnieją różne metody.

 [Dowiedz się więcej](#)

Informacje w różnych językach można znaleźć tutaj:

[Kurmanci](#), [Pari](#), [chorwacki](#), [arabski](#), [bułgarski](#), [turecki](#), [polski](#), [rumuński](#), [francuski](#), [angielski](#), [rosyjski](#), [hiszpański](#)

Możesz uzyskać poradę na temat różnych metod antykoncepcji: [Doradztwo w zakresie ciąży](#)
Porady są bezpłatne.

Poradnictwo seksualne

Samostanowienie seksualne oznacza samodzielne decydowanie o tym, jak i z kim chce się uprawiać seks. Nikt nie powinien być do niczego zmuszany. Podczas sesji poradnictwa seksualnego możesz porozmawiać o swojej seksualności w chronionym środowisku. Możesz zadawać pytania dotyczące swojego ciała, orientacji seksualnej, trudności seksualnych, takich jak brak apetytu lub problemy z erekcją. Tematem mogą być również doświadczenia związane z przemocą seksualną.

 [Dowiedz się więcej](#)

Zajście w ciążę

Jak zajść w ciążę? Czy są jakieś trudności z zajściem w ciążę? Jak rozpoznać ciążę?

 [Dowiedz się więcej](#)

Tutaj znajdziesz spersonalizowane porady dotyczące wszystkich aspektów ciąży i niespełnionego pragnienia posiadania dzieci: [Poradnictwo ciążowe](#)
Porady są bezpłatne.

Bycie w ciąży

Istnieją różne poradnie zajmujące się wszystkimi aspektami ciąży: [Poradnictwo](#) ciążowe. Porady są bezpłatne.

 [Dowiedz się więcej](#)

Niezamierzona ciąża

Jeśli jesteś w ciąży i nie chcesz urodzić dziecka, możesz przerwać ciążę pod pewnymi warunkami. Ciąża jest wtedy przerywana. Jest to możliwe tylko w pierwszych tygodniach ciąży. Wcześniej należy skorzystać z bezpłatnej porady. W tym celu należy umówić się na spotkanie z [doradcą](#) ds. [ciąży](#). Doradcy porozmawiają z Tobą o różnych opcjach i odpowiedzą na wszystkie pytania prawne i medyczne. Decyzja o przerwaniu ciąży należy wyłącznie do Ciebie. Nikt nie może zdecydować za Ciebie, czy powinnaś urodzić dziecko, czy przerwać ciążę.

 [Dowiedz się więcej](#)

Założenie kosztów antykoncepcji

Pokrycie kosztów antykoncepcji

Każdy powinien mieć możliwość planowania rodziny. Oznacza to również możliwość samodzielnego decydowania o sposobie stosowania antykoncepcji. Jeśli masz mało pieniędzy, miasto Monachium pokryje koszty przepisanych przez lekarza środków antykoncepcyjnych.

Dla kogo: Dla osób w wieku 22 lat i starszych. W przypadku osób w wieku poniżej 22 lat koszty pokrywa ubezpieczenie zdrowotne.

Dla kogo pokrywane są koszty?

- Osoby posiadające kartę [Munich](#) Pass. Informacje o tym, czym jest Munich Pass i gdzie można go nabyć, można znaleźć na stronie  [tutaj](#).
- Osoby, które otrzymują jedno z następujących świadczeń:
 - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
 - Zasiłek obywatelski lub zasiłek socjalny (SGB II)
 - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylBLG)
 - Zasiłek [mieszkaniowy](#) lub dodatek na dziecko
- Osoby o niskich dochodach (z wyjątkiem au pair, stażystów i studentów). Limit dochodów jest sprawdzany indywidualnie.
- Uczestnicy wolontariatu socjalnego lub ekologicznego, wolontariusze w ramach wolontariatu federalnego.

Jakie dokumenty są potrzebne do złożenia wniosku?

Legitymacja monachijska LUB zawiadomienie o przyznaniu stypendium lub zaświadczenie o dochodach, stanie majątkowym i wysokości czynszu; zaświadczenie o odbyciu roku socjalnego, ekologicznego lub wolontariatu federalnego.

Gdzie mogę złożyć wniosek?

- Wniosek można złożyć w odpowiednim [Sozialbürgerhaus](#).
Wniosek można złożyć [online](#) na stronie  lub umówić się na spotkanie.
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Jeśli otrzymujesz świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG), możesz złożyć wniosek tutaj:
 **Urząd ds. Mieszkalnictwa i Migracji**
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de
 [089/23348806](tel:08923348806)
- Osoby bezdomne mogą złożyć wniosek tutaj:
 **Urząd ds. Mieszkalnictwa i Migracji**
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8
81669 München
 [089/23340105](tel:08923340105)
@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de
 W poniedziałek, wtorek i czwartek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 16:00
 W środę 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00
 W piątek 08:30 - 12:00
- Jeśli jesteś osobą niesłyszącą, zgłoś się tutaj:
 [Usługi socjalne dla osób niesłyszących](#)

Infekcje przenoszone drogą płciową (STI)

Poradnia STI w zakresie zakażeń przenoszonych drogą płciową (HIV i inne STI)

Poradnia chorób przenoszonych drogą płciową (HIV i inne choroby przenoszone drogą płciową)

Anonimowo - Bezpłatnie - Bez umawiania się

Jesteśmy tu dla Ciebie:

- jeśli chcesz dowiedzieć się, jak możesz się zarazić i jak się chronić
- jeśli chcesz uzyskać poradę na temat infekcji przenoszonych drogą płciową
- jeśli chcesz się przebadac

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: dla wszystkich mieszkańców Monachium

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna.

☎ Istnieje możliwość tłumaczenia ustnego.

Gesundheitsreferat - Sachgebiet Beratungsstellen
Bayerstraße 28a
80335 München

☎ [089/23323333](tel:08923323333)

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

🕒 Poniedziałek 08:00 - 11:00

🕒 Wtorek 14:00 - 18:00

🕒 Czwartek 08:00 - 11:00 i 14:00 - 15:00

Poradnie psychospołeczne dla chorych na AIDS

Poradnie psychospołeczne dla chorych na AIDS

Caritas Monachium

HIV może gwałtownie zmienić życie osób nim dotkniętych. Jednak HIV można obecnie dobrze leczyć. Dzięki odpowiednim lekom możliwe jest prowadzenie prawie normalnego życia i starzenie się z infekcją. Jeśli regularnie przyjmujesz leki, nie możesz już zarażać innych ludzi.

Poradnia Psychospołeczna AIDS doradza i wspiera osoby z HIV/AIDS. Możesz do nas zadzwonić lub przyjść do naszej poradni. Porady są poufne i objęte tajemnicą zawodową.

Dla kogo: Dla osób dotkniętych chorobą, osób szukających porady, wyspecjalizowanego personelu

Można przyprowadzić dzieci.

Usługi doradcze są bezpłatne.

🕒 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 17:00

🕒 W piątek od 09:00 do 14:00

AIDS-Beratungsstelle Caritas

📍 [Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

@ aidsberatung@caritasmuenchen.org

☎ [+49 \(0\) 8950035520](tel:+4908950035520)

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

Münchner Aids-Hilfe e. V.

Nasz zespół odpowie na pytania dotyczące HIV/AIDS i innych infekcji przenoszonych drogą płciową, a także wyjaśni indywidualne problemy w osobistych rozmowach - poufnie, kompetentnie i anonimowo, jeśli sobie tego życzysz.

Dla kogo: Dla osób z HIV

🗨️ Mówimy po niemiecku, angielsku i francusku. Możemy poprosić o tłumaczy wszystkich innych języków.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📅 Poniedziałek, wtorek, środa 10:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

📅 Czwartek 13:00 - 16:00

📅 Piątek 10:00 - 12:00

Münchner Aids-Hilfe e. V.

📍 [Lindwurmstraße 71, 80337 München](#)

✉️ info@muenchner-aidshilfe.de

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

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

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
Zdrowie, STI, Opieka**

Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki

Poradnictwo dla osób uzależnionych w mieście Monachium

Poradnia uzależnień miasta Monachium

Poradnia dla osób uzależnionych zapewnia pomoc w przypadku problemów z legalnymi i nielegalnymi narkotykami oraz hazardem. Usługa jest przeznaczona dla osób, które same cierpią z powodu uzależnienia oraz dla krewnych osób uzależnionych. Porady są poufne.

🗨️ [Dowiedz się więcej](#)

🗨️ Jeśli dasz nam znać z wyprzedzeniem, możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Usługi doradcze są bezpłatne. Doradztwo jest poufne i w razie potrzeby anonimowe.

Gesundheitsreferat

Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [Strona internetowa](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)

 @suchtberatung.gsr@muenchen.de

 w poniedziałek, wtorek, czwartek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 17:00

 w środę 13:00 - 17:00

 w piątek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

Poradnia uzależnień oferuje otwarte godziny konsultacji bez wcześniejszego umawiania się:

 we wtorek 15:00 - 17:00

 w piątek 10:00 - 12:00

Poradnie uzależnień Condrobs

Condrobs e. V. - Doradztwo w zakresie uzależnień Monachium

Poradnictwo ambulatoryjne w zakresie uzależnień (alkohol, leki, tytoń i nielegalne substancje uzależniające, hazard i uzależnienie od komputera) we wszystkich sytuacjach życiowych. W razie potrzeby nasz zespół skieruje Cię do dalszych usług doradczych i pomoże Ci wyjaśnić koszty. W razie potrzeby przyjedziemy również do domu pacjenta.

Nasze usługi obejmują również rehabilitację ambulatoryjną i opiekę po leczeniu. Nie musisz sam pokrywać kosztów. Oferujemy również mieszkania z opieką. Oznacza to, że udzielamy wsparcia we własnym domu lub we wspólnym mieszkaniu terapeutycznym.

🗣️ Nasi doradcy posługują się różnymi językami. Poinformuj nas z wyprzedzeniem, w jakim języku chciałbyś uzyskać poradę.

Usługi doradcze są bezpłatne.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

 [089/38837670](tel:08938837670)

 @drobsmuenchen@condrobs.de

 [Strona internetowa](#)

 **Godziny otwartych konsultacji:**

W poniedziałek 14:00 - 15:30 oraz w czwartek 10:00 - 11:30

 **Dostępność:**

Poniedziałek 10:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Wtorek 14:00 - 17:00

Środa 10:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Czwartek 10:00 - 17:00

Piątek 10:00 - 13:00

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

☎ [089/82075680](tel:08982075680)

@ pasing@condrobs.de

🕒 **Godziny otwartych konsultacji:**

Poniedziałek i czwartek 15:00 - 16:30

🕒 **Spotkania po wcześniejszym umówieniu:**

Poniedziałek i czwartek 14:00 - 19:00

Wtorek, środa i piątek 09:00 - 14:00

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

☎ [089/18923210](tel:08918923210)

@ pedro.beratung@condrobs.de

🕒 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 18:00 oraz po wcześniejszym umówieniu telefonicznym

Blaues Kreuz München e. V. - Pomoc dla osób uzależnionych

Blaues Kreuz München e. V. - Pomoc dla osób uzależnionych i ich rodzin

Stowarzyszenie wspiera osoby uzależnione i osoby zagrożone uzależnieniem. Oferujemy "pomoc dla samopomocy". Wspieramy również krewnych.

Organizujemy grupy, w których członkowie pomagają sobie nawzajem. Tutaj znajdziesz ludzi, którzy mają ten sam problem. Znają codzienne trudności i rozpacz, w jakiej znajdują się osoby dotknięte uzależnieniem. Na przykład, jak czuje się ktoś, kto przechodzi przez odstawienie. Razem mamy szansę znaleźć sposób na wyjście z uzależnienia.

Nasze grupy są poufne. Oznacza to, że nikt nie może nikomu powiedzieć, co zostało powiedziane w grupie.

Grupy są otwarte dla wszystkich ludzi, niezależnie od wyznania czy pochodzenia.

Oferujemy również wydarzenia informacyjne, ostrą pomoc dla osób dotkniętych uzależnieniem, poradnictwo dla osób dotkniętych uzależnieniem i dla krewnych.

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby zagrożone uzależnieniem i osoby cierpiące z powodu uzależnienia, a także ich krewni; osoby poszukujące informacji.

Program jest bezpłatny. Spotkania odbywają się co tydzień i trwają około 1,5 godziny.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Blaues Kreuz München e. V.

Hesselherstraße 1

80802 München

☎ [089/38888873](tel:08938888873)

@ office@blaues-kreuz-muenchen.de

Lekcje grupowe można znaleźć na [stronie głównej](#) 🌐

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:
pomoc w uzależnieniach, alkohol, profilaktyka uzależnień**

Poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych

Poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych

Całodobowe doradztwo we wszystkich kwestiach związanych z uzależnieniami pod adresem
 [089/282822](tel:089282822)

Usługi doradcze na miejscu:  [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla osób dorosłych zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych oraz ich krewnych.

Usługa jest bezpłatna.

Dostępni są tłumacze.

Można przyprowadzić dzieci.

Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 München

 [089/2420800](tel:0892420800)

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

 Poniedziałek 9:30 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Wtorek 9:30 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Środa 9:30 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Czwartek 14:00 - 17:00

Piątek 9:30 - 13:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących słów kluczowych:
poradnictwo uzależnień, uzależnienie od alkoholu, uzależnienie od narkotyków,
uzależnienie od mediów, uzależnienie od nikotyny**

Anonimowi Alkoholicy

Anonimowi Alkoholicy

Anonimowi Alkoholicy to ogólnosiwiatowa wspólnota dla osób, które uznały, że mają problem z alkoholem.

Członkowie mają ten sam problem. Dlatego rozumieją się nawzajem i potrafią się wspierać. Pomagają sobie nawzajem zachować trzeźwość. Razem droga do wyjścia z nałogu jest łatwiejsza.

Jedynym wymogiem jest chęć zaprzestania picia.

W Monachium istnieje wiele różnych grup. Co tydzień rozmawiamy o naszych własnych doświadczeniach z piciem. O doświadczeniach związanych z rzucaniem picia i życiem bez alkoholu. Dyskusje dają nam siłę i odwagę.

Lokalizacje i godziny spotkań grup można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).

Program jest bezpłatny.

☎ [089/555685](tel:089555685)

@ aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de

📞 **Poradnictwo telefoniczne:**

od poniedziałku do czwartku 08:00 - 21:00

Od piątku do niedzieli od 08:00 do 18:00

🌐 www.anonyme-alkoholiker.de

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:
uzależnienie, uzależnienie od alkoholu, choroba uzależnienia, choroba uzależnienia**

Centrum samopomocy

Centrum samopomocy

Centrum Samopomocy w Monachium jest punktem kontaktowym dla grup samopomocy i wszystkich osób, które szukają lub chciałyby założyć grupę samopomocy.

Co to jest grupa samopomocy?

Samopomoc oznacza:

Ludzie mający wspólny temat lub problem łączą się w grupy lub stowarzyszenia (także: inicjatywy). Członkowie tych grup i inicjatyw wspierają się nawzajem i doradzają innym osobom w tym temacie lub problemie.

Działania i cele mogą być ważne tylko dla grup samopomocy lub inicjatyw samopomocy. Mogą one jednak być również ważne dla większej społeczności: na przykład innych osób borykających się z tym samym problemem lub dla sąsiedztwa, dzielnicy lub miasta.

Jak zorganizowana jest grupa samopomocy?

Grupy samopomocy lub inicjatywy samopomocy mogą być zorganizowane na bardzo różne sposoby.

Działalność w grupie samopomocy lub inicjatywie samopomocy jest zazwyczaj dobrowolna i nieodpłatna. Grupy lub inicjatywy są niezależne. Same decydują o tym, co robią i jak to robią. Wszyscy członkowie mogą się wypowiedzieć. Nie ma zarządzania z zewnątrz.

Eksperti mogą również kierować grupą samopomocy lub inicjatywą samopomocy. Decydują o tym, co robią i jak to robią, i otrzymują za to wynagrodzenie. Jest to znane jako profesjonalnie prowadzona grupa lub inicjatywa, która jest częścią pracy socjalnej lub sektora terapeutycznego.

Gdzie może spotykać się grupa?

Grupy samopomocy mogą korzystać z pomieszczeń i sprzętu (np. komputerów i Internetu) ośrodka samopomocy.

Zadzwoń do nas z następującymi pytaniami, na przykład:

- Jakie są grupy samopomocy?
- Która grupa samopomocy jest dla mnie odpowiednia?
- Czym dokładnie zajmuje się grupa samopomocy?
- Czy grupa samopomocy może mi pomóc?
- Czy inny program może mi lepiej pomóc?
- Jakie inne oferty są dostępne w Monachium?
- Kiedy i gdzie jest moja grupa wsparcia?

- Jak mogę samodzielnie założyć grupę wsparcia?

Możesz skontaktować się z nami osobiście, telefonicznie lub mailowo. Jeśli chcesz, doradzimy Ci poufnie i anonimowo.

🗣️ Tłumacze na życzenie

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

☎️ [089/53295611](tel:08953295611)

@ info@shz-muenchen.de

🌐 www.shz-muenchen.de

🕒 Poniedziałek i wtorek 14:00 - 18:00

Środa i czwartek 10:00 - 13:00