

Inhaltsverzeichnis

Afya	3
Dharura - SOS	3
Nambari za dharura	3
Huduma za matibabu ya dharura	3
Ulinzi dhidi ya vurugu	8
Huduma za dharura za watoto	9
Huduma ya matibabu kwa simu	10
Vituo vya misaada ya dharura kwenye zahanati	11
Huduma zingine za simu	12
Msaada mkali wa madawa ya kulevya na madawa ya kulevya	13
Nambari za dharura za daktari wa meno	13
Mhalifu na kutolewa msaada wa wafungwa kwa wanawake	14
Msaada wa Kiwewe	15
JADWIGA - Msaada wa biashara haramu ya binadamu (ukahaba wa kulazimishwa, kuombaomba kwa lazima, unyonyaji wa kazi) au ndoa za kulazimishwa.	16
Mfumo wa afya wa Ujerumani, bima ya afya	16
Rekodi ya kielektroniki ya mgonjwa (ePA)	18
Kuzuia, usafi, chanjo	19
ziara ya daktari	20
Msaada kwa wahasiriwa wa dhuluma na unyanyasaji	21
Desert Rose - Msaada kwa ndoa ya kulazimishwa na/au FGM-C	21
Kituo cha ushauri nasaha kwa wasichana na wanawake vijana	22
Ushauri na matibabu ya majeraha kwa wanawake	22
Ushauri kwa wavulana* na vijana wa kiume*	23
Kituo cha Uchunguzi kwa Waathiriwa wa Unyanyasaji wa Majumbani	24
MASHUJAA - Dhidi ya ukandamizaji kwa jina la heshima	24
SOLWODI - Kituo cha Ushauri Nasaha kwa Wanawake Wahitaji	25
Ushauri wa kiafya kwa watu walio kwenye makazi	26
Huduma ya afya kwa watu wasio na bima ya afya	27
Open.med	27
Huduma ya Msaada ya Malteser	28
Nyumba ya kusafisha Afya	29
Pill & Co - Ushauri na usaidizi wa kifedha kwa uzazi wa mpango	30
Mikutano ya afya	31
Ushauri wa magonjwa ya wanawake kwa wanawake bila bima ya afya	32
Kupata afya nyumbani - huduma ya utunzaji wa nyumbani kwa watoto wagonjwa	33
Dawa na maduka ya dawa	33
Taarifa za jumla	33
Dawa za bei nafuu - usaidizi wa dawa	34
Afya ya akili na kiwewe	34
Huduma ya kisaikolojia kwa watu walio na asili ya uhamiaji	34
Ushauri wa kisaikolojia na kijamii kwa watu walio na uzoefu wa wakimbizi	35
Huduma za ushauri wa afya ya akili	36
Ushauri wa migogoro na kuzuia kujiua	38
Muungano wa Munich dhidi ya Unyogovu e. V.	39
ANAD e. V. Msaada kwa matatizo ya kula	39
Kliniki maalum ya wagonjwa wa nje kwa shida za kula na ulevi wa misuli	40
Kituo cha Ushauri kuhusu Saratani ya Kisaikolojia Munich cha Jumuiya ya Saratani ya Bavaria e. V.	41

Msaada wa Kiwewe	41
Afya ya wanawake	42
Kikundi cha Kujisaidia cha Saratani ya Wanawake Munich	42
Saratani ya Matiti Ujerumani e. V.	43
Ushauri wa kijinakolojia kwa wanawake na wasichana wenye vikwazo vya uhamaji	43
Uzazi wa mpango - ushauri na msaada wa kifedha	44
ulemavu	45
Huduma ya wagonjwa wa nje	45
Kwa watoto na vijana	46
Ofisi ya Kamishna wa Watu wenye Ulemavu na Ofisi ya Mtaalamu	47
AbilityAid	47
Mtandao wa na kwa wanawake na wasichana wenye ulemavu huko Bavaria	48
kuelimika	49
Uzazi wa mpango, uzazi wa mpango na ushauri wa ngono	49
Kufunika gharama za uzazi wa mpango	50
Magonjwa ya zinaa (STIs)	51
Kituo cha ushauri kwa magonjwa ya zinaa (VVU na magonjwa mengine ya zinaa)	51
Vituo vya ushauri nasaha kuhusu UKIMWI wa Kisaikolojia	52
Uraibu - pombe, dawa, kamari na madawa ya kulevya	53
Ushauri wa madawa ya kulevya wa jiji la Munich	53
Vituo vya ushauri wa madawa ya kulevya	54
Blue Cross Munich e. V. - Msaada kwa waraibu	55
Kituo cha ushauri kwa waraibu na walio katika hatari ya uraibu	55
Walevi Wasiojulikana	56
Kituo cha kujisaidia	57

Afya

Dharura - SOS

Nambari za dharura

Simu ya dharura

Polisi:  **110**

Kikosi cha zima moto, huduma ya uokoaji:  **112**

Ambulensi, daktari wa dharura:  **112**

Nambari za dharura kwenye simu za rununu hufanya kazi kila wakati, hata ukiwa na kadi ya kulipia kabla bila mkopo/pesa!

Simu ya dharura inaweza tu kufanywa katika hali halisi ya dharura. Kwa mujibu wa Kifungu cha 145 Kifungu cha 1 Nambari ya 1 ya Kanuni ya Jinai, unyanyasaji unaweza kusababisha hadi kifungo cha miaka miwili.

Taarifa muhimu wakati wa kupiga simu 112

- **Nani** anaita (jina lako)?
- Kitu kilitokea **wapi** (anwani)?
- **Nini** kilitokea?
- Je, kuna watu **wangapi** waliojeruhiwa au wagonjwa?
- Je, ni magonjwa au majeraha ya **aina gani** ?
- **Kusubiri** kwa maswali!

Utulie. Ongea polepole na kwa uwazi ili uweze kueleweka vyema. Usisitiche mazungumzo. Kituo cha simu za dharura au polisi watakata simu mara tu taarifa zote muhimu zitakapotumwa.

Huduma za matibabu ya dharura

Huduma za matibabu ya dharura

Huduma za dharura katika hali ya kutishia maisha

 [112](tel:112)

Nambari ya dharura inaweza tu kupigwa katika hali za dharura. Unyanyasaji unaweza kusababisha hadi miaka miwili jela.

Huduma ya matibabu kwa simu

 [116117](tel:116117)

Nambari ya simu ya bure kwa magonjwa ambayo hayatishii maisha.
Usaidizi wa matibabu kwa wagonjwa wa nje unapatikana nje ya saa za kazi.
Tutakuunganisha kwenye huduma ya simu iliyo karibu nawe.

 Jumatatu 6:00 PM - Jumanne 8:00 AM

 Jumanne 6:00 PM - Jumatano 8:00 AM

 Jumatano 1:00 PM - Alhamisi 8:00 AM

 Alhamisi 6:00 PM - Ijumaa 8:00 AM

 Ijumaa 1:00 PM - Jumatatu 8:00 AM

Jioni kabla ya likizo ya umma kutoka 6:00 p.m hadi 8:00 a.m. siku inayofuata ya kazi (pia mnamo Shrove Jumanne, 24 na 31 Desemba)

Vituo vya misaada ya dharura vya kliniki

Chirurgische Klinik und Poliklinik - Kituo cha Jiji

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089/440052611)

 Saa 24

Klinikum Bogenhausen

Prälinik - Interdisziplinäre Notaufnahme

Englschalkinger Straße 77

81925 München

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

 Saa 24

Klinikum Harlaching

Notfallversorgung für Erwachsene

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

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

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA) - Chirurgie

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

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

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

Chumba cha Dharura ya Ndani - Dawa ya Ndani (Wodi 12)

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

** Klinikum Schwabing** Masaa 24 kwa siku

Kölner Platz 1

80804 München

Nyumba 5, sakafu ya chini

Fikia kupitia Lango la 1 (Isoldenstraße)

Chumba cha Kati cha Dharura:  [089/30680](tel:089/30680)Chumba cha Kati cha Dharura - Upasuaji:  [089/30682600](tel:089/30682600)Chumba cha Kati cha Dharura - Dawa ya Ndani:  [089/30682210](tel:089/30682210)** Klinikum Dritter Orden**

Chumba cha dharura

Menzinger Straße 44

80638 München

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

Huduma zingine za simu**Simu ya dharura katika kesi ya sumu** [089/19240](tel:089/19240) Masaa 24 kwa siku**Simu ya dharura ya viziwi**

(Simu ya maandishi)

 [089/19294](tel:089/19294)**Faksi ya dharura kwa viziwi**

112

** Klinikum Schwabing - Mazoezi ya Dharura**

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:089/33040302) Jumatatu hadi Ijumaa 7:00 PM - 10:00 PM Siku za Jumamosi, Jumapili na likizo za umma 9:00 - 19:00** Bereitschaftspraxis Elisenhof - huduma ya dharura**

Huduma ya matibabu ya simu ya madaktari wa jumla wa Munich

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Siku ya Jumatatu, Jumanne na Alhamisi 7:00 PM - 11:00 PM Jumatano na Ijumaa 2:00 PM - 11:00 PM Siku za Jumamosi, Jumapili na sikukuu za umma 08:00 - 23:00** KVB München Süd**

Mazoezi ya matibabu ya dharura

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

 [089/74879999](tel:089/74879999) Jumatano na Ijumaa 6:00 PM - 8:00 PM

 Siku za Jumamosi, Jumapili na sikukuu za umma 9:00 - 20:00

 Krankenhaus Neuperlach

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Jumatatu hadi Alhamisi 7:00 PM - 9:00 PM

 Siku ya Ijumaa 5:00 PM - 9:00 PM

 Siku za Jumamosi, Jumapili na sikukuu za umma 9:00 - 21:00

 Mnamo Desemba 24 na 31, 9:00 a.m. - 4:00 p.m.

 Klinikum Pasing

Mazoezi ya dharura ya matibabu Munich Magharibi

Steinerweg 5

81241 München

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

 Jumatano na Ijumaa 4:00 PM - 8:00 PM

 Siku za Jumamosi, Jumapili na sikukuu za umma 9:00 - 17:00

Msaada wa haraka katika shida za kiakili na dharura za kiakili

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 zaidi ya lugha 120. Orodha ya lugha zinazopatikana inaweza kupatikana [hapa](#) .

 Kila siku 9:00 - 24:00

Simu ni ya bure.

Msaada mkali wa madawa ya kulevya na madawa ya kulevya

Nambari ya simu ya dharura kwa watu walio katika hatari ya uraibu - TAL 19 eV

Nambari ya simu ya ulevi

 [089/282822](tel:089282822)

 Masaa 24 kwa siku

 Ushauri wa madawa ya kulevya wa jiji la Munich

Idara ya Afya

Nyumba ya ushauri

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)

@suchtberatung.gsr@muenchen.de

 Siku ya Jumatatu, Jumanne, Alhamisi na Ijumaa 9:00 - 12:00

 Jumatatu hadi Alhamisi 13:00 - 17:00

 Siku ya Ijumaa 13:00 - 15:00

Fungua saa za mashauriano bila miadi ya awali:

 Siku ya Jumanne 3:00 PM - 5:00 PM

 Siku ya Ijumaa 10:00 - 12:00

Huduma ya dharura ya madawa ya kulevya L43 München - Prop e. V.

Landwehrstraße 43

80336 München

☎ [089/54908630](tel:08954908630)

🕒 Masaa 24 kwa siku

Nambari za dharura za daktari wa meno

Rufaa kwa mazoezi ya dharura ya wazi

Huduma ya matangazo

☎ [089/7233093](tel:0897233093)

🕒 Masaa 24 kwa siku

Rufaa kwa mazoezi ya dharura ya wazi, makampuni yote ya bima ya afya

☎ [089/30005515](tel:08930005515)

Tafuta eneo la huduma ya dharura ya meno

🔍 [Utafutaji mtandaoni](#)

Huduma za dharura za watoto

Kuna huduma tofauti ya dharura kwa watoto na watoto wachanga. Nambari ya simu ni sawa na ya huduma za dharura:

☎ **Daktari wa dharura wa watoto:** [112](tel:112)

☎ **Daktari wa dharura wa watoto wachanga:** [112](tel:112)

🔍 [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Huduma ya dharura Munich-Center (katika kituo kikuu cha treni)

Prielmayerstraße 3

80335 München

☎ [116117](tel:116117)

🕒 Siku ya Jumatatu, Jumanne na Alhamisi 7:00 PM - 11:00 PM

🕒 Siku ya Jumatano 14:00 - 23:00 na Ijumaa 14:00 - 23:00

🕒 Siku za Jumamosi, Jumapili na sikukuu za umma 08:00 - 23:00

🔍 [Klinikum Dritter Orden](#)

Hospitali ya Watoto - Chumba cha Dharura

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

☎ [089/17951187](tel:08917951187)

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

Chumba cha dharura

Lindwurmstraße 4

80337 München

☎ [089/440052811](tel:089440052811)

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 16:00

🔍 [Idara ya Watoto, Hospitali Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:089/62102717)

 Siku za Jumamosi, Jumapili na sikukuu za umma 9:00 - 20:00
Dharura pia hutibiwa wakati uliobaki.

Klinikum Schwabing

Chumba cha Dharura kwa Madaktari wa Watoto na Dawa za Vijana
Kölner Platz 1
80804 München
Ufikiaji: Parzivalstraße 16

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

 Masaa 24 kwa siku

Tumeangalia kwa uangalifu habari kwenye ukurasa huu. Hata hivyo, hatuwezi kuthibitisha kwamba taarifa ni sahihi.

Ulinzi dhidi ya vurugu

Ulinzi dhidi ya vurugu

Wanawake na wasichana wanaohitaji

Nambari ya usaidizi "Unyanyasaji dhidi ya Wanawake"

Huduma za ushauri nasaha zisizolipishwa na zisizojulikana kupitia simu, sogu au barua pepe kwa wanawake wanaopitia au kukumbana na dhuluma.

 Ushauri katika lugha 18 tofauti na lugha ya ishara

 [Jifunze zaidi](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 Saa 24

Makao ya wanawake - malazi yasiyojulikana

Kuna makazi kadhaa ya wanawake huko Munich kwa wanawake walioathiriwa na unyanyasaji wa marafiki wa karibu. Wanawake na watoto wao hupata ulinzi huko. Pia wanapokea ushauri na usaidizi ili kuondokana na hali hiyo. Wanaweza kukaa huko mradi tu wanahitaji ulinzi na ushauri wa kina maalum.

Kwa Ambao: Wanawake na watoto wao kutafuta mahali salama kutokana na unyanyasaji wa karibu wa washirika

Ili kulinda kutokujulikana, anwani za makao ya wanawake hazitachapishwa. Unaweza kuwasiliana nasi kwa simu:

- **Makao ya wanawake ya Frauenhilfe München gGmbH**

 [089/354830](tel:089/354830)

 www.frauenhilfe-muenchen.de

- **Makazi ya Wanawake ya Wanawake Wanaosaidia Wanawake e. V.**

 [089/645169](tel:089/645169)

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Msaada, makazi, usalama, ndoa**

Watoto na vijana wenye mahitaji

Simu ya Hotline ya Watoto na Vijana ya Jumuiya ya Ulinzi ya Mtoto ya Ujerumani

Ushauri na usaidizi kwa watoto na vijana wenye maswali na matatizo ya kila aina, bila kujulikana ikiwa inataka.

 [Pata maelezo zaidi / Ushauri wa mtandaoni](#)

 [0800/1110333](tel:0800/1110333) (bila malipo)

"Vijana washauri vijana"

 Jumatatu hadi Ijumaa 14:00 - 20:00

Jumamosi 2:00 PM - 8:00 PM

Unaweza kupata mawasiliano zaidi ya dharura na vituo vya ushauri hapa: »» [Utaratibu wa hifadhi - ushauri na usaidizi](#) ; »» [Ushauri na usaidizi / ushirikiano](#) ; »» [Ushauri na Msaada / Jumla](#)

Huduma za dharura za watoto

Huduma za dharura za watoto

Kuna huduma tofauti ya dharura kwa watoto na watoto wachanga. Nambari ya dharura ni sawa na ya dharura zingine za dharura:

 **Daktari wa dharura kwa watoto : [112](tel:112)**

 **Daktari wa dharura kwa watoto wachanga : [112](tel:112)**

Vyumba vya dharura vinapaswa kutembelewa tu ikiwa kuna dharura halisi. Kwa mfano, katika kesi ya "ugonjwa mbaya na wa kutishia maisha" au ajali.

Ikiwa wewe ni mgonjwa lakini hakuna dharura ya papo hapo na ofisi za daktari wa kawaida zimefungwa, unapaswa kuwasiliana na daktari anayepiga simu. Anatoa huduma ya matibabu nje ya saa za kawaida za ofisi ya daktari. Kwa mfano, usiku, mwishoni mwa wiki na likizo za umma. Huko utapata kujua ni wapi unaweza kwenda na mtoto wako au kama daktari anaweza kuja nyumbani kwako.

 [116117](tel:116117)

 [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117)

 Jumatatu 7:00 PM - 11:00 PM
Jumane 7:00 PM - 11:00 PM
Jumatano 2:00 PM - 11:00 PM
Alhamisi 7:00 PM - 11:00 PM
Ijumaa 2:00 PM - 11:00 PM
Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 8:00 - 23:00

Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2
81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 Mazoezi ya kupiga simu:
Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 9:00 - 20:00
Kliniki ya dharura: masaa 24

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)

 Mazoezi ya kupiga simu:
Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 9:00 - 20:00
Kliniki ya dharura: masaa 24

Klinikum Dritter Orden

Kinderklinik
Notaufnahme
Franz-Schrank-Straße 8
80638 München

 [089/17951187](tel:08917951187)

 Saa 24

Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital

Notaufnahme
Lindwurmstraße 4
80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811)

 Saa 24

Huduma ya matibabu kwa simu

Huduma ya matibabu kwa simu

Msaada wa matibabu usiku, wikendi na likizo

 [116117](tel:116117)

Nambari ya simu ni halali kwa Ujerumani yote. Ni simu ya dharura kwa magonjwa yasiyo ya kutishia maisha na huduma ya matibabu kwa wagonjwa wa nje nje ya saa za kazi. Tutakusaidia kupata ofisi ya daktari iliyo karibu nawe ambayo iko wazi. Au tunaweza kukusaidia ikiwa unahitaji daktari kuja nyumbani kwako.

 Jumatatu 6:00 PM - Jumanne 8:00 AM
 Jumanne 6:00 PM - Jumatano 8:00 AM
 Jumatano 1:00 PM - Alhamisi 8:00 AM
 Alhamisi 6:00 PM - Ijumaa 8:00 AM
 Ijumaa 1:00 PM - Jumatatu 8:00 AM
 6:00 PM usiku wa kuamkia sikukuu - 8:00 AM katika siku inayofuata ya kazi (pamoja na Shrove Jumanne, 24 na 31 Desemba)

Ofa ni bure.

 [Tovuti](#)

Vituo vya misaada ya dharura kwenye zahanati

Vituo vya misaada ya dharura vya kliniki

Vyumba vya dharura katika hospitali vinafunguliwa saa nzima. Kuna msaada unaopatikana kwa watu ambao wana ugonjwa mbaya na unaotishia maisha au ikiwa ajali imetokea. Kwa mfano:

- kiharusi
- mshtuko wa moyo
- Jeraha lililosababishwa na ajali
- Kuumia kichwa
- sumu

Katika visa vingine vyote, [ofisi za madaktari](#) au [huduma za simu](#) zinawajibika.

Ikiwa wewe ni mgonjwa sana, una maumivu makali au umejeruhiwa na hauwezi kutembea, piga simu ambulensi/daktari wa dharura:  [112](#)

[Chirurgische Klinik und Poliklinik](#)

 Nußbaumstraße 20, 80336 München

 [089/440052611](#)

 Saa 24

[Klinikum Bogenhausen](#)

 Engelschalkinger Straße 77, 81925 München

 [089/92702151](#)

 Saa 24

[Klinikum Harlaching](#)

 Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

 [089/62106666](#)

[Klinikum Neuperlach](#)

 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

 [089/67942558](#) (Upasuaji)

 [089/67942572](#) (Tiba ya Ndani)

[Klinikum Schwabing](#)

 Kölner Platz 1, 80804 München

Nyumba 5, sakafu ya chini
Fikia kupitia: Tor 1, Isoldenstraße
 [089/30680](tel:089/30680) (switchboard)
 [089/30682600](tel:089/30682600) (Upasuaji)
 [089/30682210](tel:089/30682210) (Dawa ya Ndani)
 Saa 24

 **[Klinikum Dritter Orden](#)**
 Menzinger Straße 44, 80638 München
 [089/17951450](tel:089/17951450)

Huduma zingine za simu

Huduma zingine za simu

Kituo cha Kudhibiti Sumu Munich
 [089/19240](tel:089/19240)
 Saa 24

Simu ya dharura ya viziwi
(Simu ya maandishi)
 [089/19294](tel:089/19294)

Faksi ya dharura kwa viziwi
 112

 **[Hospitali ya Schwabing](#) - Mazoezi ya Dharura**
Mraba wa Cologne 1
80804 Munich
 [089/33040302](tel:089/33040302)
 Jumatatu hadi Ijumaa 19:00 - 22:00
Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 9:00 - 19:00

 **[Elisenhof mazoezi ya dharura](#)**
Huduma ya matibabu ya simu ya madaktari wa jumla wa Munich
Prielmayerstraße 3
80335 Munich
 [116117](tel:116117)
 Jumatatu 7:00 PM - 11:00 PM
Jumanne 7:00 PM - 11:00 PM
Jumatano 2:00 PM - 11:00 PM
Alhamisi 7:00 PM - 11:00 PM
Ijumaa 2:00 PM - 11:00 PM
Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 08:00 - 23:00

 **[KVB Munich Kusini](#)**
Mazoezi ya matibabu ya dharura
Boschetsrieder Straße 72
81379 Munich
 [089/74879999](tel:089/74879999)
 Jumatano na Ijumaa 18:00 - 20:00
Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 09:00 - 20:00

Hospitali ya Neuperlach

Mazoezi ya dharura Munich Kusini-Mashariki
Oskar-Maria-Graf-Gonga 51
81737 Munich

☎ [089/67339933](tel:08967339933)

📅 Jumatatu hadi Alhamisi 19:00 - 21:00

📅 Ijumaa 5:00 PM - 9:00 PM

Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 09:00 - 21:00

Desemba 24 na 31, 9:00 a.m. - 4:00 p.m.

Hospitali ya Pasing

Mazoezi ya dharura ya matibabu Munich Magharibi
Steinerweg 5
81241 Munich

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

📅 Jumatano, Ijumaa 4:00 PM - 8:00 PM

Jumamosi, Jumapili, likizo ya umma 09:00 - 17:00

Msaada mkali wa madawa ya kulevya na madawa ya kulevya**Msaada mkali wa madawa ya kulevya na madawa ya kulevya**

Ushauri huo haujulikani na ni bure.

Nambari ya simu ya dharura kwa wale walio katika hatari ya uraibu - TAL 19 e. V.

Nambari ya simu ya uraibu

☎ [089/282822](tel:089282822)

📷 Saa 24

**Huduma ya dharura ya madawa ya kulevya L43 Munich - Prop e. V.
(pamoja na malazi ya dharura)**

Landwehrstraße 43

80336 München

☎ [089/54908630](tel:08954908630)

📍 [Tovuti](#)

📷 Saa 24

📍 Kituo cha Ushauri kuhusu Madawa ya Kulevya cha Jiji la Munich

Idara ya Afya

Nyumba ya ushauri

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

📍 [Tovuti](#)

📅 Jumatatu, Jumanne, Alhamisi: 9:00 - 12:00 na 13:00 - 17:00

📅 Jumatano: 1 jioni - 5 p.m.

📅 Ijumaa: 9:00 - 12:00 na 13:00 - 15:00

☎ [089/23347200](tel:08923347200)

✉ suchtberatung.gsr@muenchen.de

🗨 Wakalimani wanapatikana kwa mpangilio.

Nambari za dharura za daktari wa meno

Nambari za dharura za daktari wa meno

Je, una maumivu ya jino? Kisha wasiliana na ofisi ya daktari wa meno.

Madaktari wengi wa meno hufungwa wikendi na likizo za umma. Ikiwa unapata maumivu makali bila kutarajia siku hizi, unaweza kwenda kwa huduma ya dharura ya meno. Hii ni kwa kesi za haraka sana:

Unaweza kufikia huduma ya dharura saa nzima kwa nambari hii ya simu:

 [089/30005515](tel:089/30005515)

 Saa 24

Mwishoni mwa wiki, sikukuu za umma na wikendi ndefu unaweza kupata mazoezi ya wazi karibu nawe hapa. Ili kufanya hivyo, ingiza msimbo wako wa posta katika sehemu ya utafutaji:

 [Utafutaji mtandaoni](#)

Mhalifu na kutolewa msaada wa wafungwa kwa wanawake

Mhalifu na kutolewa msaada wa wafungwa kwa wanawake

Je, umepokea faini? Huwezi kulipa? Je, ni lazima ufanye huduma ya jamii kama sehemu ya majaribio yako? Je, kuna hati ya kukamatwa kwako? Je, unaenda jela hivi karibuni?

Tunakushauri na kukuunga mkono.

Kwa nani: Wanawake wenye umri wa miaka 21 na zaidi,

- ambao wamehukumiwa faini
- ambao wanapaswa kutekeleza mahitaji ya kazi kama sehemu ya hali ya majaribio
- ambao wamehukumiwa kifungo

Ushauri na usaidizi

- katika kesi ya faini (kuwekwa katika huduma ya jamii na usimamizi wa pesa)
- kabla ya kufungwa
- katika Gereza la Munich na Gereza la Aichach (kwa ombi la mwanamke aliyefungwa)
- baada ya kutoka gerezani

Tafadhali wasiliana nasi kwa wakati mzuri! Kadiri unavyokuja haraka, ndivyo tunavyoweza kukusaidia!

[Huduma ya Jamii ya Wanawake Wakatoliki Munich eV](#) ni chama cha kitaaluma cha wanawake katika Kanisa Katoliki. SkF inatoa ushauri na usaidizi bila kujali itikadi za kidini au utaifa. Tunatoa mazungumzo kati ya mwanamke na mwanamke katika mazingira yaliyolindwa.

 Wakalimani wa Kiingereza, Kibulgaria na Kirusi wanapatikana.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Ofa ni bure.

Ushauri wa mtandaoni kwa jamaa na marafiki unapatikana kupitia kiunga kifuatacho:

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

Clearinghouse kwa ajili ya upatanishi katika kazi ya hisani na usimamizi wa fedha:

 [089/55981249](tel:089/55981249)

 p.schmalenbach@skf-muenchen.de

 8:00 - 17:00

Ushauri kabla, wakati na baada ya kufungwa:

 [089/559810](tel:089/559810)

 Straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

 8:00 - 17:00

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa majengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.

 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

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

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Inatoa Wanawake, Kifungo, Hatia

Msaada wa Kiwewe

Msaada wa Kiwewe

Ndege na uhamiaji kutokana na vita na kuhama makazi huweka watu katika hali zisizovumilika. Wengi wanakabiliwa na matokeo kwa maisha yao yote. Walakini, wengi wa watu walio na kiwewe hupokea tu msaada wa matibabu marehemu maishani. Hapa ndipo msaada wetu wa kiwewe unapokuja. Tunakuunga mkono katika kujifunza kuishi na matokeo ya kiwewe.

Usaidizi wetu wa kiwewe unategemea mazoezi ya viungo ambayo ni rahisi kuelewa na mbinu rahisi za utambuzi ili kuimarisha rasilimali zako.

Habari zaidi na usajili unaweza kupatikana kwenye yetu  [Tovuti](#) , angalia!

1. Je! unamfahamu mtu au unahitaji msaada baada ya kiwewe? wasiliana  [hapa](#) .
2. Tutapata msaidizi wa kwanza wa kiwewe kwa ajili yako haraka iwezekanavyo. Hata katika lugha yako ya asili.
3. Msaidizi wa kwanza atawasiliana nawe kibinafsi au mtandaoni. Lengo ni kupunguza malalamiko ya mtu binafsi na kuboresha ustahimilivu wa kisaikolojia.

Kwa Ambao: Kwa raia wa nchi ya tatu, wakimbizi au watu walio na ulinzi au kibali cha ziada.

Ofa ni bure.

 Kuna wakalimani wa Kiarabu, Kiajemi, Kifaransa, Kiingereza, Kirusi, Kiukreni na Kiurdu.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kazi hizo hufanyika ofisini kwetu, nyumbani kwako au mtandaoni. Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa majengo na vyumba.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎ [089/55871688](tel:08955871688)

@ traumahilfe@arrivalaid.org

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 16:00

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Msaada wa kwanza, usaidizi wa kiwewe, mafunzo ya kiwewe, usaidizi wa afya ya akili, kutoroka, kiwewe, kujitolea.

JADWIGA - Msaada wa biashara haramu ya binadamu (ukahaba wa kulazimishwa, kuombaomba kwa lazima, unyonyaji wa kazi) au ndoa za kulazimishwa.

Kituo cha Ushauri cha JADWIGA

Tunaunga mkono wanawake,

- ambao wanalazimishwa kufanya kazi kama makahaba.
- wanalazimishwa kuiba, kuuza dawa za kulevya au kudanganya.
- ambao hawajalipwa kwa kazi zao.
- ambao wanalazimishwa kuomba.
- ambao wanalazimishwa kuoa.
- ambao wanaathiriwa na kupitishwa kinyume cha sheria.
- ambao wanalazimishwa kuwa wajawazito.

Tunakushauri na kukusaidia katika hali ya shida. Inawezekana pia kupata malazi salama au kukusaidia ikiwa unataka kurudi katika nchi yako.

Tunaweza pia kuja kwako. Tunaweza pia kukutembelea gerezeni.

🌐 Kialbeni, Kiarabu, Kibulgaria, Kiingereza, Kiromania, Kihungari, Kifaransa na Kiukreni

Kwa nani: Kwa wanawake na wasichana wa mataifa yote.

Ofa ni bure.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

📍 Schwanthalerstr. 79, 80336 München

☎ [089/38534455](tel:08938534455)

@ muenchen@jadwiga-online.de

🕒 9:00 - 15:00

🌐 [Tovuti](#)

Mfumo wa afya wa Ujerumani, bima ya afya

Mfumo wa afya wa Ujerumani

Nchini Ujerumani, taasisi nyingi ni sehemu ya mfumo wa huduma ya afya. Kuna maeneo matatu:

1. Ofisi za daktari na maduka ya dawa: Wanatoa huduma ya matibabu kwa wagonjwa wa nje. "Mgonjwa wa nje" inamaanisha kwamba unaweza kwenda nyumbani baada ya matibabu.
2. Utunzaji wa papo hapo katika hospitali katika tukio la dharura na huduma ya matibabu ya wagonjwa. "Mgonjwa wa kulazwa" inamaanisha kuwa unakaa hospitalini kwa matibabu.
3. Ulinzi wa afya: ulinzi dhidi ya maambukizo na hatua za kuzuia. "Kinga" inamaanisha: matoleo ambayo yanadumisha afya na kusaidia kuzuia kuugua.

Huduma ya wagonjwa wa nje na wagonjwa wa wagonjwa husaidia wagonjwa. Unaweza kuamua mwenyewe ni daktari gani au kituo gani utaenda. Huo unaitwa uhuru wa kuchagua.

bima ya afya

Nchini Ujerumani ni lazima kuwa na bima ya afya. Mara tu unapokuwa na kibali cha makazi, lazima ujiandikishe na mtoa huduma wa bima ya afya. Kisha utapokea kadi ya bima ambayo itakuruhusu kupata huduma za matibabu kote Ujerumani. Kisha utastahiki manufaa sawa na wakaazi wote nchini Ujerumani.

 [Afya kwa Wote](#) " inatoa habari katika lugha 15 juu ya mada zifuatazo:

- bima ya afya ya kisheria na ya kibinafsi
- Huduma ya matibabu
- kadi ya afya ya elektroniki
- Ziara ya daktari, usiri
- Dharura
- Kuzuia na kugundua magonjwa mapema
- bima ya uuguzi

Kwa habari zaidi katika lugha zingine, tafadhali tembelea  [Uhamiaji na afya](#) .

Vizuri kujua

Hospitali hutoa matibabu ya dharura. Hii ina maana wakati watu ni wagonjwa sana au kujeruhiwa kwa kutishia maisha. Kwa majeraha madogo au magonjwa, unaweza kwenda kwa [ofisi ya daktari](#) . Utapata msaada mzuri huko.

Unaweza pia kuhitaji daktari usiku au mwishoni mwa wiki. Lakini sio dharura kila wakati. Kisha unaweza kwenda kwa [daktari wa simu](#) .

Ikiwa una maumivu ya meno, unaweza kwenda kwa daktari wa meno. Kuna [huduma ya dharura ya meno](#) mwishoni mwa wiki.

Hapa unaweza kupata habari kuhusu [maduka ya dawa](#) na ambayo ni wazi usiku au mwishoni mwa wiki.

Katika kesi ya dharura

Je, wewe au mtu wa karibu wako amejeruhiwa vibaya? Au kuna dharura nyingine ya matibabu? Kisha piga simu huduma za uokoaji na dharura:



Rekodi ya kielektroniki ya mgonjwa (ePA)

Rekodi ya kielektroniki ya mgonjwa (ePA)

Rekodi ya kielektroniki ya mgonjwa itaanzishwa nchini Ujerumani mnamo Januari 15, 2025. Hii inamaanisha kuwa faili ya dijiti imeundwa kwa kila mtu aliye na bima ya kisheria. Isipokuwa kuna pingamizi, basi hakuna faili itaundwa.

Je, matumizi ya faili ni ya lazima?

Hapana, matumizi ni ya hiari. Kabla ya kupinga, unapaswa kuzingatia faida na hasara za faili hiyo.

Je, faili linasema nini?

Faili huhifadhi data muhimu ya afya ya mtu. Kwa mfano, matokeo, barua za daktari, uchunguzi, hatua za matibabu, dawa. Wakati wowote unapotembelea ofisi ya daktari au hospitali, rekodi huwekwa ya kile ambacho kimegunduliwa kuhusu afya yako, ni vipimo gani umepata, na ni dawa gani unazotumia.

Muhimu: Unaweza kuamua wakati wowote na kwa kujitegemea ni data ipi iliyohifadhiwa na ni data gani iliyopunguzwa, iliyofichwa au kufutwa.

Ni nani mwingine anayeona kilicho kwenye faili yangu isipokuwa mimi?

Madaktari wa matibabu tu ndio wanaoweza kupata data. Kwa kuchanganua kadi yako ya afya, data yako inaweza kutazamwa kwa muda usiozidi siku 90. Kampuni ya bima ya afya haina ufikiaji wa data.

Muhimu: Unaweza kuamua wakati wowote na kwa kujitegemea ni nani anayeweza kutazama data na ni nani anayefaa kunyimwa haki za kufikia au kusoma.

Je, ni faida gani za rekodi ya kielektroniki ya mgonjwa (ePA) ?

- Usalama na usahihi zaidi katika kuagiza dawa, kwani madaktari wana muhtasari wa kina zaidi wa hali yako ya matibabu ya sasa.
- Mawasiliano rahisi kati ya ofisi za daktari, hospitali na vituo vingine vya matibabu.
- Data haiwezi kupotea au kuharibiwa.
- Mawasiliano rahisi kati ya mgonjwa na daktari katika tukio la vikwazo vya lugha.

Je, ninawezaje kuona na kudhibiti faili yangu?

Unaweza kutazama na kudhibiti faili yako kwa kutumia programu kutoka kwa kampuni yako ya bima ya afya. Utapokea data ya ufikiaji kutoka kwa kampuni yako ya bima ya afya.

☎Mfumo ambao unaweza kutumia kudhibiti data yako na haki za ufikiaji upo kwa Kijerumani.

Ninaweza kufanya nini ikiwa sitaki faili iliyoundwa kwa ajili yangu?

Unaweza kupinga uundaji wa faili yako. Kwa watu wenye bima ambao hawawezi kujipinga wenyewe, hii inaweza kufanywa kupitia uwakilishi wa kisheria. Uliza kampuni yako ya bima ya afya jinsi unavyoweza kuwasilisha pingamizi lako.

Muhimu: Hakuna tarehe za mwisho zilizowekwa. Pingamizi linaweza kufanywa wakati wowote, hata kwa kuangalia nyuma, hata kama faili tayari imetumika. Katika kesi hii, itafungwa na ufikiaji utazimwa kabisa.

Taarifa zaidi:

 [Tovuti ya Wizara ya Afya ya Shirikisho](#)

 [Tovuti ya Chama cha Kitaifa cha Madaktari wa Bima ya Afya Kisheria](#)

Nina swali:

 [Duka la Afya Munich eV](#)

 [089/772565](#)

 [@barua_pepe@gl-m.de](mailto:barua_pepe@gl-m.de)

Ushauri ni bure.

Kuzuia, usafi, chanjo

Kuzuia, usafi, chanjo

Mitihani ya kuzuia na kugundua mapema

Magonjwa na ulemavu mwingi unaweza kuponywa au kutibiwa iwapo utagunduliwa mapema. Kampuni yako ya bima ya afya italipia mitihani muhimu. Shida za kiafya au sababu za hatari zinaweza pia kutambuliwa katika hatua ya awali. Ni mitihani ipi ni muhimu kwako inategemea hasa umri wako na jinsia.

Maelezo zaidi juu ya mitihani yanaweza kupatikana katika brosha  " [Afya kwa wote](#) " au kwenye tovuti ya  [Wizara ya Afya ya Shirikisho](#) . Unaweza pia kuuliza mtoa huduma wako wa bima ya afya vipimo hivi ni nini.

usafi

Usafi mzuri husaidia kuepuka kupata ugonjwa mwenyewe. Kunawa mikono mara kwa mara ni muhimu kama vile usafi wa choo.

Kwenye ukurasa wa nyumbani wa Kituo cha Shirikisho cha Elimu ya Afya utapata  [Vidokezo vya usafi](#) .

Ulinzi wa chanjo

Kila siku tunakutana na virusi, bakteria au fungi. Kuwasiliana huku kunaweza kusababisha ugonjwa, lakini si lazima. Mara nyingi mwili unaweza kukabiliana na virusi, bakteria au fungi peke yake.

Magonjwa ya kuambukiza yanaweza kupitishwa kutoka kwa mtu hadi mtu au, wakati mwingine, kutoka kwa chakula au vitu. Baadhi ya magonjwa hupitishwa kutoka kwa wanyama kwenda kwa

wanadamu.

Unaweza kupata chanjo ili **kujikinga na baadhi ya magonjwa ya kuambukiza**, kama vile mafua, mabusha, tetekuwanga, surua au rubela. Daktari wa familia yako ndiye anayefaa zaidi kukushauri kuhusu chanjo ambazo zinafaa kwako. Baadhi ya chanjo lazima zirudiwe baada ya muda fulani ili kuhakikisha kwamba ulinzi haupotei.

 www.impfen-info.de

Mapendekezo ya sasa ya chanjo kutoka kwa Taasisi ya Robert Koch yanaweza kupatikana katika  [Kalenda ya chanjo](#) katika lugha 20.

ziara ya daktari

ziara ya daktari

Daktari mkuu - mtaalamu

Ikiwa wewe ni mgonjwa, unaweza kwenda kwa daktari wa familia. Unaweza kuamua mwenyewe ni mazoezi gani ungependa kutembelea.

Madaktari wa kawaida huwa wazi siku nzima Jumatatu, Jumanne na Alhamisi. Ofisi ya daktari inaweza kufungwa Jumatano na Ijumaa alasiri. Saa za ufunguzi zimedhamiriwa na watendaji wa jumla wenyewe. Kwa hiyo, fanya miadi ikiwa unahitaji msaada wa matibabu.

Madaktari wa familia ndio sehemu yako ya kwanza ya kuwasiliana ikiwa wewe ni mgonjwa. Wanafanya mitihani muhimu na kuamua juu ya dawa zinazohitajika. Wanaweza pia kuamua ikiwa uchunguzi wa kitaalam ni muhimu.

Ikiwa ni lazima, basi utatumwa kwa mazoezi maalum. Mitihani maalum zaidi inaweza kufanywa huko.

Ninaweza kupata wapi daktari anayezungumza lugha yangu?

Hapa utapata orodha ya kitaifa ya madaktari na wanasaikolojia: 

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

Unaweza kuingiza msimbo wako wa zip na ubofye "Tafuta". Kwa kubofya kitufe cha "Vigezo vya ziada vya utafutaji", unaweza kuchagua lugha inayotakiwa katika sehemu ya "Lugha za Kigeni".

daktari wa watoto

Watoto kawaida huchunguzwa na madaktari wa watoto. Uchunguzi wa mara kwa mara wa kuzuia na chanjo ni muhimu kwa afya ya kila mtoto. Mitihani ya kuzuia, ambayo imeagizwa na lazima kwa sheria huko Bavaria, inaitwa "U-Untersuchungen". Zinafanyika kwa wakati maalum na hazina malipo. Tafadhali wasiliana na daktari wa watoto kwa maelezo kuhusu "[mitihani ya U](#)".

Daktari wa magonjwa ya wanawake (gynecology)

Ni muhimu kwamba wanawake wachunguzwe mara kwa mara na gynecologist. Kwa njia hii, magonjwa yanaweza kugunduliwa kwa wakati. Unaweza pia kujadili uzazi wa mpango hapo.

Daktari wa meno

Ikiwa una maumivu ya meno, nenda kwa daktari wa meno. Unaweza kuchagua mazoezi unayotaka kwenda.

Taarifa kuhusu huduma za afya kupitia kampuni ya bima ya afya

Unapoenda kwa daktari, wasilisha kadi yako ya bima ya afya. Kwa hili, mitihani mingi ni ya bure kwako. Unapaswa kulipia mitihani fulani mwenyewe. Utalazimika kulipa sehemu ya gharama ya matibabu (k.m. physiotherapy) na misaada (k.m. bandeji) mwenyewe. Watu walio na mapato ya chini wanaweza kutuma maombi ya kutolipa malipo haya ya pamoja. Uliza mtoa huduma wako wa bima ya afya.

Gharama za matibabu ya meno hulipwa na kampuni ya bima ya afya. Ikiwa jino linahitaji kufanywa upya au kubadilishwa, utalazimika kulipa sehemu ya gharama mwenyewe.

Gharama za matibabu ya hospitali pia hulipwa na kampuni ya bima ya afya. Hata hivyo, utalazimika kulipa kati ya euro 10 na 50 kwa kila siku hospitalini. Watu walio na mapato ya chini wanaweza pia kusamehewa kutoka kwa hii.

Msaada kwa wahasiriwa wa dhuluma na unyanyasaji

Desert Rose - Msaada kwa ndoa ya kulazimishwa na/au FGM-C

Desert Rose - Msaada kwa ndoa ya kulazimishwa na/au FGM-C

Tunawashauri wasichana, wavulana, wanawake na wanaume ambao wameathiriwa au kutishiwa na ndoa za kulazimishwa au vurugu kwa jina la "heshima." Pia tunatoa ushauri nasaha kwa wasichana na wanawake ambao wanatishiwa au kuathiriwa na [FGM-C](#) (tohara ya wanawake).

Ushauri wetu unaweza kufanyika kwa njia ya simu au ana kwa ana.

Ofa ni bure.

☎ Tunazungumza Kijerumani, Kiingereza, Kisomali, Kiswahili na Kituruki. Kwa lugha nyingine zote, tunaweza kupanga mtu wa kukutafsiria.

Saa za mashauriano ya simu:

Jumatatu 2:00 PM - 4:00 PM

Jumane 10:00 - 12:00

Alhamisi 1:00 PM - 3:00 PM

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

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

@ wuestenrose@imma.de

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

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

Kituo cha ushauri nasaha kwa wasichana na wanawake vijana

Kituo cha ushauri nasaha kwa wasichana na wanawake vijana - IMMA e. V.

Kituo cha ushauri cha IMMA huwasaidia wasichana na wanawake vijana kwa maswali yao yote na katika hali mbalimbali za matatizo, kwa kuzingatia unyanyasaji.

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: Wasichana na wanawake vijana hadi miaka 27

 Ikihitajika, tunaweza kupanga mtu atafsiri. Tafadhali tujulishe mapema ni lugha gani unayozungumza.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

Tafadhali weka miadi. Kwa sasa tunatoa miadi ana kwa ana, kwa simu au kupitia mashauriano ya video.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

@beratungstelle@imma.de

 **Ushauri wa wazi: Hakuna miadi inayohitajika**

Jumanne 2:00 PM - 4:00 PM

 **Upatikanaji wa simu:**

Jumatatu 2:00 PM - 4:00 PM

Jumatano 2:00 PM - 6:00 PM

Alhamisi 10:00 - 12:00

Ushauri na matibabu ya majeraha kwa wanawake

Ushauri nasaha na tiba ya kiwewe kwa wanawake wenye umri wa miaka 17 na zaidi ambao wamepitia ukatili wa kijinsia utotoni au ujana.

"Wildwasser München" ni kituo maalum cha kusaidia wanawake baada ya unyanyasaji wa kijinsia na kulinda wanawake* na wasichana* dhidi ya unyanyasaji wa kijinsia (kuzuia na kuingilia kati).

Wanawake* na wasichana* ina maana: watu wote wanaojitambulisha kuwa wanawake au wasichana.

Wanawake pekee hufanya kazi hapa.

Tunaweza kukusaidia kwa simu, barua pepe au unapokuja kwetu.

Sio lazima utuambie jina lako na sio lazima utuambie ni jambo gani baya lililokupata.

- Unaweza kuja kupata ushauri ikiwa ulikumbana na ukatili wa kijinsia ukiwa mtoto au kijana.
- Tunakuunga mkono ili ujisikie vizuri tena.
- Tutafanya kazi na wewe kufikiria nini kinaweza kukusaidia.
- Tunakupa anwani za waganga, wanasheria, madaktari...
- Tunakusaidia kupata usaidizi wa kifedha.
- Unaweza kupata tiba ya kiwewe na sisi ikiwa tuna sehemu ya matibabu bila malipo.
- Tunakuunga mkono na kukusindikiza ikiwa ungependa kuwasilisha au kuwasilisha malalamiko ya jinai.
- Tunakuelezea haki zako.

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa Ambao: Wanawake* walio na ulemavu na wasio na umri wa miaka 17 na zaidi.

 Wakalimani wanapatikana inapohitajika.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

Tafadhali weka miadi.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

@beratung@wildwasser-muenchen.de

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Utoto, jinsia, ubakaji, unyanyasaji, unyanyasaji, zamani, mkazo wa kisaikolojia, kiwewe

Ushauri kwa wavulana* na vijana wa kiume*

KIBS - Mawasiliano, kituo cha habari na ushauri kwa wavulana* na wanaume vijana* katika visa vya unyanyasaji wa kingono na/au nyumbani

Tunakupa ushauri wa kibinafsi. Unaweza kuchagua kama ungependa kushauriwa na mtaalamu wa kike au wa kiume. Ikiwa ungependa kupokea ushauri kwa njia ya simu, inawezekana kwamba nambari yako ya simu itabaki bila kujulikana. Tunatoa kiwewe na usaidizi unaolenga familia. Pia kuna programu ya kikundi kwa wavulana* ambao wameshuhudia unyanyasaji wa nyumbani.

💡 Alama hii inamaanisha kuwa watu wote wanaojitambulisha kama mvulana au mwanamume wamejumuishwa: *

Kwa nani:

- Wavulana* na wanaume vijana* hadi umri wa miaka 27 ambao wameathiriwa na unyanyasaji wa kingono
- Wavulana* wenye umri wa miaka sita na zaidi ambao wameshuhudia jeuri ya nyumbani
- Wavulana* walio na umri wa chini ya miaka 14 wanaotenda vibaya kingono
- Wazazi, jamaa, marafiki na rika, walezi wengine na wataalamu

Huduma ni ya bure na, ikiwa inataka, haijulikani.

📅 Jumatatu hadi Ijumaa 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...>

Kituo cha Uchunguzi kwa Waathiriwa wa Unyanyasaji wa Majumbani

Kituo cha Uchunguzi kwa Waathiriwa wa Unyanyasaji wa Majumbani

Je, unaathiriwa na unyanyasaji wa nyumbani? Basi unaweza kupata ushauri na uchunguzi wa bure kutoka kwetu. Tunalinda ushahidi na kuuhifadhi. Tunaandika majeraha kwa njia ambayo nyaraka zinaweza kutumika mahakamani.

Kwa Ambao: Kwa wahasiriwa wa aina yoyote ya unyanyasaji wa nyumbani (watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi).

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Ofa ni ya bure mradi tu itumike kama ilivyoielezwa hapo juu. Kazi yoyote zaidi, kama vile kuandaa ripoti iliyoandikwa, uchambuzi wa sumu na kadhalika, itatozwa ada.

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

☎️ [089/218073011](tel:089218073011) (📅 Kila siku kutoka 8:00 - 17:00)

✉️ violencevictimambulanz@med.uni-muenchen.de

📍 [Tovuti](#)

📅 Tafadhali weka miadi kwa ajili ya uchunguzi.

MASHUJAA - Dhidi ya ukandamizaji kwa jina la heshima

HEROES - Dhidi ya ukandamizaji kwa jina la heshima

Katika mradi wa HEROES , vijana wa kiume wenye umri wa kati ya miaka 15 na 21 wanafunzwa kuwa wazidishaji kwa haki sawa. Katika vipindi vyetu vya mafunzo ya kila wiki, tunachunguza kwa kina ukandamizaji kwa jina la heshima. Tunakaa pamoja na kujadili mada kama vile heshima, utambulisho, majukumu ya kijinsia, ubaguzi wa rangi, chuki, haki za binadamu na usawa.

Vipindi vya mafunzo hufanyika siku ya Alhamisi kutoka 5:30 hadi 7:30 p.m.

Baada ya takriban miezi tisa unaitwa HERO . Kama HERO , unaweza kuendesha warsha katika shule na vifaa vya vijana pamoja na viongozi wa kikundi. Katika warsha hizi, mada hutambulishwa kwa vijana wengine kupitia igizo dhima na mijadala. Kwa hivyo washiriki hupitisha mawazo waliyopokea kwa wengine.

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: vijana wa kiume walio na asili ya uhamiaji kati ya miaka 16 na 23 na ujuzi mzuri wa lugha ya Kijerumani (angalau kiwango cha B2).

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Ofa ni bure.

Yeyote anayeendesha warsha atapata posho ya gharama.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

 [089/544247-39](tel:08954424739) / [-40](tel:08954424740)

 heroes@awo-muenchen.de

 Jumatano 10:00 - 14:00

Alhamisi 5:00 PM - 8:00 PM

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Wavulana, burudani, kujitolea**

SOLWODI - Kituo cha Ushauri Nasaha kwa Wanawake Wahitaji

SOLWODI Munich - Kwa wanawake walioathiriwa na unyanyasaji

Tunakushauri na kukusaidia iwapo utakumbana na vurugu. Hasa linapokuja suala la usafirishaji haramu wa binadamu na unyonyaji wa kijinsia, umefika mahali pazuri. Mada nyingine ni pamoja na ndoa za kulazimishwa katika nchi ya nyumbani na ukeketaji wa wanawake (FGM/C) . Tunaweza pia kukusaidia na uhamiaji, usalama wa kijamii au matatizo mengine ya kibinafsi.

Tutakujulisha na kukushauri kuhusu chaguo zako za kisheria. Tunakusaidia kufanya maamuzi na kuongozana nawe kwenye njia yako ya maisha huru, ya kujiamulia bila vurugu. Tunakuunga mkono katika masuala na mamlaka. Ikiwa unahitaji wakili, tunaweza kukuunganisha na mmoja.

Ushauri wetu unapatikana kibinafsi, kwa simu au kwa barua pepe. Ushauri wetu haujulikani.

Ofa ni bure.

🗣️ Kiingereza cha Kijerumani

📅 Jumatatu, Jumanne, Alhamisi na Ijumaa 10:00 - 14:00 na kwa miadi

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....>

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Ukahaba, ukatili dhidi ya wanawake, ukatili wa kijinsia, ukahaba wa kulazimishwa

Ushauri wa kiafya kwa watu walio kwenye makazi

Ushauri wa kiafya kwa watu walio kwenye makazi

Je, unakaa katika malazi na una swali kuhusu afya? Je, wewe ni mjamzito au umepata mtoto tu? Mtoto wako anahitaji kitu? Tunatoa ushauri juu ya maswala yanayohusiana na afya. Ushauri utafanyika katika makazi yako.

🗣️ Usaidizi kutoka kwa wakalimani unawezekana.

📖 [Jifunze zaidi](#)

Inatoa wakati wa ujauzito na kipindi cha baada ya kujifungua:

- Wakunga wa familia wanakushauri juu ya maandalizi ya kuzaliwa, utunzaji wa kuzuia na usafi
- Wakunga wa familia wanakushauri kuhusu ukeketaji (kukata sehemu za siri za wanawake), VVU na homa ya ini
- Tunakuunga mkono katika kuungana na madaktari na kliniki za uzazi

Kuna tofauti gani kati ya mkunga na mkunga wa familia?

Mkunga anawajibika kwa uchunguzi wa kimwili na ushauri. Mkunga wa familia pia hutoa msaada wa kisaikolojia. Kwa mfano, unapohisi kutojiamini, mkazo au kuzidiwa.

Inatoa baada ya kuzaliwa:

- Wakunga wa familia wanakushauri juu ya mada zifuatazo: kunyonyesha, lishe, utunzaji, usingizi, mwingiliano kati ya wazazi na mtoto.
- Udhhibiti wa uzito
- Tunakuunga mkono katika kuungana na madaktari wa watoto na vijana

Wakunga wa familia watakuja kwako hadi mtoto afikishe miezi mitatu. Kisha tunaweza kukuelekeza kwa nyadhifa zingine.

Matoleo kwa watoto hadi miaka 6:

- Walezi wetu wanaweza kukutembelea wewe na mtoto wako moja kwa moja kwenye malazi. Pia kuna saa za mashauriano na vipindi vya mafunzo ya kikundi kwenye makao.
- Tunakuunga mkono katika kuungana na madaktari wa watoto na vijana

Tunatoa ushauri juu ya mada zifuatazo: kunyonyesha, lishe, usingizi, chanjo, afya ya meno, kuzuia ajali na FGM (ukeketaji).

Wauguzi hutunza familia zilizo na watoto wachanga na watoto hadi miaka 6. Kwa watoto wakubwa, tunaweza kukuelekeza kwenye maeneo mengine.

Ofa kwa watu wenye umri wa miaka 6 na zaidi:

- Tunaamua kile kinachohitajika
- Tunakushauri juu ya mada za afya, matibabu na shirikishi
- Tunakushauri jinsi ya kukabiliana na magonjwa sugu na ulemavu
- Tunakushauri juu ya lishe, matibabu au kutumia dawa
- Tunakusaidia ikiwa ungependa kuwasiliana na daktari au kliniki

Ofa ni bure.

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

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

 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 12:00, baada ya hapo mashine ya kujibu inafanya kazi.

Huduma ya afya kwa watu wasio na bima ya afya

Open.med

Open.med

Open.med ni kituo cha mawasiliano cha matibabu na huduma ya ushauri wa kijamii kwa watu ambao hawana bima ya afya.

 [Iifunze zaidi](#)

Kwa nani: Watu wasio na bima ya afya au wenye uwezo mdogo wa kupata huduma za afya, watu wasio na makazi.

 Kijerumani, Kibulgaria, Kiromania, Kituruki na Kiingereza.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Ofa ni bure.

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

 Dachauerstrasse 161

Fungua saa za mashauriano ya matibabu:

 Jumanne 4:00 PM - 7:00 PM

 Jumatua 10:00 - 13:00

Saa za mashauriano kwa watoto:

 Kila Jumatano ya 1 na 3 ya mwezi: 5:00 PM - 6:00 PM

Saa za mashauriano kwa wanawake:

 Kila Alhamisi ya 2 na 4 ya mwezi, 10:00 - 13:00

Saa za mashauriano kwa wagonjwa walio na ugonjwa sugu:

 Tafadhali weka miadi.

Ushauri wa kisaikolojia:

 Tafadhali weka miadi.

Saa za mashauriano ya kisaikolojia:

 Tafadhali weka miadi.

■ Basi la matibabu

Kituo kikuu:

 Bayerstraße 10, 80335 Munich

 Jumatano 4:00 PM - 6:30 PM

Ulinzi wa usiku:

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

kutoka 6 Mei 2024:  Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

 Kuanzia 1 Oktoba hadi 31 Machi: Jumatatu 18:00 - 20:00

 Kuanzia 1 Aprili hadi 30 Septemba: Jumatatu 19:00 - 21:00

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
bila bima, kusafisha, hali ya bima, uzazi wa mpango**

Huduma ya Msaada ya Malteser

Huduma ya Msaada ya Malteser

Tunasaidia watu wanaoishi Munich na hawana bima ya afya. Unaweza kuja kwetu ikiwa unakuwa mgonjwa ghafla, kujeruhiwa au mjamzito. Kisha daktari atafanya uchunguzi na kutoa huduma ya dharura.

Tutakushauri kwa undani kabla ya uchunguzi wa matibabu.

Pia tunasaidia watu wanaotaka kujiunga au kurudi kwenye bima ya afya. Tunazungumza na makampuni ya bima ya afya ya Ujerumani, ofisi za ustawi wa jamii na mamlaka na, ikihitajika, tunakusindikiza kwenye miadi na mamlaka.

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: Kwa watu wote wasio na bima ya afya

☞ Wakalimani wa Kiromania na Kibulgaria watakuwa kwenye tovuti Jumanne na Alhamisi.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

Unaweza kufanya miadi au kuja kwa saa zetu za mashauriano wazi. Huhitaji miadi kwa saa zetu wazi za mashauriano.

 Saa za mashauriano wazi :

Daktari wa meno: Jumanne 9:30 - 12:30, Alhamisi 1:30 - 16:00

Kwa watu wazima: Jumanne 9:30 - 12:30, Alhamisi 13:30 - 16:00

Kwa watoto: Kila Jumatano ya 2 ya mwezi 2:30 - 4:30 p.m.

Kwa wanawake: Kila Jumatano ya 1, 3 na 5 ya mwezi 9:30 - 11:30

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

 [089/43608554](tel:08943608554)

 @malteser-medizin-muenchen@malteser.org

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
huduma ya matibabu bila bima, afya, isiyo na bima, hali ya bima, ushauri wa uzazi
wa mpango**

Nyumba ya kusafisha Afya

Nyumba ya kusafisha Afya

Iwapo huna bima ya afya au hujui kama unalipiwa, tuko hapa kwa ajili yako. Tunatoa usaidizi kwa watu wasio na bima ya afya au wakati hali yao ya bima haijulikani. Tunakushauri juu ya masuala yote yanayohusiana na mfumo wa huduma ya afya. Ukiwa nasi utapata masuluhisho ya jinsi unavyoweza kupata huduma za afya.

Tutafafanua nani atalipa gharama za matibabu yako kwa daktari au hospitali. Ikiwa huna fedha kwa ajili ya matibabu muhimu ya matibabu, inawezekana katika kesi za kibinafsi kwamba gharama zitalipwa.

Msaada wetu hautegemei utaifa au hali ya makazi; kila mtu anakaribishwa.

Kwa nani: Kwa watu wasio na bima ya afya na watu ambao hawana pesa au pesa kidogo sana.

Kuna wakalimani

Huduma ni ya bure na haijulikani.

Clearingstelle Gesundheit Condrobs eV

Corneliusstr. 2

80469 München

 [089/716717790](tel:089716717790)

@clearing.gesundheit@condrobs.de

 kwa miadi ya simu

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

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
huduma ya matibabu, bila bima, mfuko wa afya, ushauri wa uzazi wa mpango**

Pill & Co - Ushauri na usaidizi wa kifedha kwa uzazi wa mpango

Pill & Co - Ushauri na usaidizi wa kifedha kwa uzazi wa mpango

Tunasaidia wanawake katika kufadhili uzazi wa mpango. Ikiwa ni uzazi wa mpango wa homoni au usio wa homoni, unaweza kushauriana na daktari wetu kuhusu kile kinachofaa kwako. Tunaweza pia kutoa uzazi wa mpango baada ya ubakaji.

Mahitaji:

- Wanawake wakubwa zaidi ya miaka 22
- Wanawake katika mafunzo na mshahara hai <800 €
- Au jozi
- Wapokeaji wa BAFöG
- Wanawake wasio na bima ya afya

 Wakalimani wanapatikana kwa mpangilio.

Kuna lifti.

Ofa ni bure.

 Siku ya Jumatatu 08:30 - 13:00 na 14:00 - 18:00

 Jumanne 9:00 - 13:00 na 14:00 - 17:00

 Siku ya Jumatano 08:30 - 10:30 na 14:00 - 18:00

 Siku ya Alhamisi 9:00 - 13:00 na 14:00 - 17:00

 Siku ya Ijumaa 9:00 - 15:00

Pro Familia e. V.

 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

@verhuetung.muenchen@profamilia.de

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

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

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
huduma ya matibabu, hakuna bima ya afya, bila bima, afya, hali ya bima, ushauri
wa uzazi wa mpango**

Mikutano ya afya

GesundheitsTreffs

Je, ungependa kuzungumza na daktari? Je, una maswali kuhusu lishe, afya ya akili, kutunza jamaa au utambuzi? Je, una maswali kuhusu dawa au chanjo?

Tunafurahi kujibu maswali yako yote kuhusu afya. Afya ya watoto na vijana ni muhimu sana kwetu. Tutakusaidia kupata ofisi sahihi ya daktari au ikiwa ungependa kupanga miadi. Tutakushauri na kukusaidia kupata ofa sahihi. Pia tunakusaidia katika kujaza maombi. Tunakusaidia wakati wa ujauzito na baada ya kuzaliwa.

Tunaweza pia, kwa mfano, kupima shinikizo la damu na sukari ya damu au kufanya mtihani wa kusikia/macho.

Timu yetu inajumuisha madaktari, wafanyakazi wa kijamii, wahudumu wa afya na wauguzi wa watoto. Pia tunafanya kazi na wakunga, hospitali na taasisi za kijamii.

Matoleo yote ni bila malipo. Huna haja ya kuwa na bima ya afya.

Mashauriano hayajulikani.

☎ Pia kuna watu wanaoweza kutafsiri. Tafadhali tujulishe mapema ni lugha gani ungependa.

Unaweza kuleta watoto wako.

Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

[Tovuti](#)

 GesundheitsTreff Hasenberg
Wintersteinstraße 14
80933 München
 [089/233772508](tel:089233772508)
@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de
 [Kipeperushi](#)

 GesundheitsTreff Riem
Willy-Brandt-Allee 44
81829 München
 [089/233728720](tel:089233728720)
@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de
 [Kipeperushi](#)

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

 GesundheitsTreff Neuperlach
Quiddestraße 15
81735 München

☎ [089/45350018](tel:08945350018)

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

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Elimu, familia, michezo**

Ushauri wa magonjwa ya wanawake kwa wanawake bila bima ya afya

MAGGY - Kliniki ya wagonjwa wa nje ya Munich katika idara ya afya ya magonjwa ya wanawake

Huna bima ya afya? Je, huna upatikanaji wa huduma ya matibabu? Je, una maswali kwa daktari wa uzazi?

Kisha unaweza kutembelea saa za mashauriano ya uzazi katika idara ya afya.

Tunachotoa:

- Tunaweza kukuchunguza magonjwa ya uzazi na kukushauri juu ya mada mbalimbali
- Tunaweza kufanya vipimo vya kugundua saratani mapema
- Tutakushauri ikiwa una maambukizi
- Tunakushauri kuhusu magonjwa ya zinaa (STIs) na pia tunaweza kukufanyia vipimo
- Timu yetu haijumuishi madaktari wa magonjwa ya wanawake tu, bali pia wafanyikazi wa kijamii. Wanaweza pia kukushauri.

🗣 [Jifunze zaidi](#)

Ofa ni bure.

Huduma haijulikani: hakuna mtu atakayejua kuhusu mashauriano au uchunguzi.

🗣 Tunazungumza lugha tofauti: Kiingereza, Kifaransa, Serbo-Croatian, Kimasedonia, Kibulgaria, Kirusi. Kwa lugha zingine, tunaweza kuleta mtu wa kutafsiri kupitia simu.

Kwa nani: Kwa wanawake na wasichana ambao hawana bima ya afya ya kutosha au huduma ya matibabu.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

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

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

☎ [089/23323333](tel:08923323333)

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

🕒 Saa za mashauriano ni siku za Jumatatu kuanzia saa 1:00 asubuhi hadi saa 3:00 asubuhi. Huhitaji miadi, njoo tu. Tafadhali panga muda wa kusubiri.

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Daktari wa magonjwa ya wanawake, asiye na bima, VVU, kaswende, hepatitis,**

kisonono, klamidia

Kupata afya nyumbani - huduma ya utunzaji wa nyumbani kwa watoto wagonjwa

Kupata afya nyumbani - huduma ya utunzaji wa nyumbani kwa watoto wagonjwa

Kupata afya nyumbani huwasaidia wazazi ambao hawawezi kukaa nyumbani kwa sababu ya majukumu ya kazi ya kumtunza mtoto wao mgonjwa wenyewe. Ili kufikia lengo hili, tunatoa msaidizi wa kujitolea kwa muda mfupi ambaye atamtunza na kumtunza mtoto mgonjwa katika nyumba ya wazazi aliyoizoea ili mtoto apone kwa amani.

Kwa Ambao: Ofa inawalenga wazazi walioajiriwa au walio katika mafunzo.

Mahitaji:

Unaishi Munich au wilaya ya Munich.

Mtoto wako mgonjwa ana angalau miezi 6 na sio zaidi ya miaka 12.

Umeajiriwa au uko kwenye mafunzo.

Wanahitaji huduma kwa angalau 3 na upeo wa saa 6 kwa siku.

Kila saa ya huduma inagharimu euro 6.50. Aidha, kuna gharama za usafiri za MVG.

Katika hali ya shida za kifedha, tunaweza kulipia gharama kupitia michango.

📍 Altheimer Eck 13, 80331 München

☎ [089/2904478](tel:0892904478)

@ info@zhgw.de

🕒 Jumatatu - Ijumaa 9.00 - 13.00

🌐 www.zhgw.de

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Malezi ya watoto wakati wa ugonjwa, Kutunza mtoto akiugua, Kutunza watoto wagonjwa, Ugonjwa wa mtoto, Mtoto wangu ni mgonjwa.

Dawa na maduka ya dawa

Taarifa za jumla

Taarifa za jumla

Ikiwa unahitaji dawa, unaweza kuiunua kwenye maduka ya dawa. Dawa zingine, kama vile antibiotics, zinahitaji agizo la daktari. Hii inamaanisha kuwa huwezi kuzinunua bila agizo la daktari. Utapokea maagizo kutoka kwa daktari wako. Unaweza kupata dawa yako katika maduka ya dawa yoyote na dawa hii. Hata kwa agizo la daktari, sio dawa zote kawaida ni bure.

Huduma ya dharura ya maduka ya dawa

Ikiwa unahitaji dawa nje ya saa za kawaida za kufungua duka la dawa, unaweza kutumia huduma ya dharura ya duka la dawa. Maduka ya dawa katika jiji hubadilishana ili kuhakikisha upatikanaji wa dawa usiku au wikendi.

Tafadhali kumbuka kuwa euro chache zitaongezwa kwa bei ya kawaida ya dawa wakati wa saa za huduma ya dharura.

Unaweza kujua ni duka gani la dawa katika eneo lako liko kwenye zamu ya dharura kwa sasa  [meinestadt.de](https://www.meinestadt.de) kujua. Ili kufanya hivyo, ingiza msimbo wa posta (ZIP) wa anwani yako ya nyumbani kwenye dirisha lililotolewa.

Dawa za bei nafuu - usaidizi wa dawa

Dawa za bei nafuu - usaidizi wa dawa

Je! unayo >> [Munich Pass](#) ? Kisha unaweza kupata dawa ambazo unapaswa kujilipia kwa bei iliyopunguzwa katika baadhi ya maduka ya dawa. Hizi ni dawa ambazo zinaweza kununuliwa bila dawa.

Ikiwa unahitaji dawa kama hiyo, tafadhali zungumza na daktari wako. Kisha utapewa kinachojulikana kama "dawa ya kijani" au dawa ya kibinafsi. Ukiwasilisha hii pamoja na Pass yako ya Munich kwenye duka la dawa linaloshiriki, utapokea dawa kwa bei ya chini sana.

 [Taarifa zaidi](#)

Hapa utapata  [Maeneo](#) ya maduka ya dawa zinazoshiriki.

Afya ya akili na kiwewe

Huduma ya kisaikolojia kwa watu walio na asili ya uhamiaji

Huduma ya kisaikolojia kwa watu walio na asili ya uhamiaji

Huduma hii hutoa ushauri unaozingatia utamaduni na lugha asilia kwa wahamiaji. Washauri wana ujuzi maalum wa kitamaduni na mara nyingi uzoefu wao wenyewe katika uwanja wa uhamiaji. Wanazingatia asili za kitamaduni na kidini na kuelewa wasiwasi wako. Washauri watafanya kazi na wewe kutafuta suluhisho:

- kama una maswali kuhusu uzazi
- ikiwa kuna migogoro/matatizo katika ndoa/uchumba wako au katika familia yako
- katika hali ya ugonjwa wa akili, mkazo au migogoro
- na matatizo mahususi ya uhamiaji

Ofa ni bure.

Ushauri ni chini ya usiri. Hii ina maana kwamba hakuna mtu atakayejua kilichojadiliwa wakati wa mashauriano.

📍 Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Kwa nani: Kwa wahamiaji wapya, raia wa EU na wakimbizi

☎ Mashauriano yatafanyika katika lugha yako ya asili. Aidha mshauri anaweza kuzungumza lugha yako au kuna mtu wa kutafsiri.

Unaweza kuleta watoto wako.

☎ [089/23114960](tel:089/23114960)

@ pda@caritasmuenchen.org

📍 [tovuti](#)

Saa za mashauriano wazi - huitaji miadi:

🕒 Jumatatu, Jumatano, Alhamisi na Ijumaa 10:00 - 12:00

🕒 Jumanne 12:00 - 13:00

📍 Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Kwa Ambao: Watoto, vijana na watu wazima wanaoishi Munich.

Tafadhali weka miadi:

☎ [089/54424753](tel:089/54424753)

☎ Kituruki, Kijerumani, Kiingereza

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 11:00 - 12:00

☎ [089/4424762](tel:089/4424762)

☎ Kibosnia, Kikroeshia, Kiserbia, Kijerumani

🕒 Jumatatu hadi Alhamisi 11:00 - 12:00

@ psych.migration@awo-muenchen.de

📍 [Tovuti](#)

Ushauri wa kisaikolojia na kijamii kwa watu walio na uzoefu wa wakimbizi

Ushauri wa kisaikolojia na kijamii kwa watu walio na uzoefu wa wakimbizi

Tunaunga mkono watu waliokimbia vita, mateso na mateso. Mara nyingi watu wamepatwa na mambo ya kutisha na bado wanateseka kutokana na matokeo yake leo. Tunafanya kazi kwa njia tofauti. Tiba inaweza kufanyika mmoja mmoja au kwa kikundi. Bima ya afya sio lazima.

Ofa ni bure.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kwa nani: Kwa watu walio na umri wa miaka 18 na zaidi.

☎ Kuna wakalimani.

Ofa maalum kwa watoto na vijana

Tunatoa tiba ya mtu binafsi au ya kikundi kwa watoto na vijana ambao wanateseka kutokana na uzoefu wao katika nchi yao ya asili au wakati wanakimbia. Tiba kawaida hufanyika kwa saa

moja kwa wiki na wakalimani. Pia tunatoa ushauri wa kijamii na kielimu.
Bima ya afya haihitajiki!

Kwa Ambao: Kwa watoto na vijana hadi na ikijumuisha umri wa miaka 17 (ikiwa ni pamoja na wakimbizi wadogo wasiofuatana). Hali ya makazi haijalishi.

Idadi ya maeneo ya matibabu ni mdogo.

Usajili ni  [kupitia fomu ya usajili](#) au kwa simu.

 Kuna wakalimani.

Ofa ni bure.

 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 16:00

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

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...>

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Mateso, PTSD, kurudi nyuma, shida ya kulala, tiba ya tabia, saikolojia ya kina, tiba ya kimfumo, tiba ya mazungumzo, kiwewe

Huduma za ushauri wa afya ya akili

Huduma za ushauri wa afya ya akili

Huduma ya kisaikolojia ya kijamii

Huduma za magonjwa ya akili ya kijamii (SPDi) ni vituo vya ushauri nasaha kwa watu wenye matatizo ya akili na magonjwa ya akili pamoja na jamaa au walezi wao. Kuna jumla ya kumi ya huduma hizi huko Munich. Jua mahali zilipo na wakati zimefunguliwa  [hapa](#).

Wanatoa msaada katika matatizo ya maisha, na maswali kuhusu ugonjwa wa akili na afya, nyumba na kukabiliana na maisha ya kila siku, na masuala kama vile kazi na riziki, matatizo katika mahusiano na shughuli za burudani zenye maana.

Mashauriano yanaweza kuwa ya kibinafsi au kwa simu. Washauri wanaweza pia kukuelekeza kwa huduma zaidi za usaidizi au kukutembelea nyumbani.

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: Kwa watu wenye umri wa miaka 18 hadi 60 ambao wameishi Ujerumani kwa angalau miezi 15. Hali ya makazi iliyofafanuliwa lazima iwepo.

📞 Ikihitajika, tunaweza kupanga mtu atafsiri. Tafadhali tujulishe mapema ni lugha gani unayozungumza.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Ofa ni bure.

Ikiwa una maswali yoyote kuhusu ufikivu, tafadhali wasiliana na ofisi binafsi.

Neuhausen-Nymphenburg

Leonrodstraße 54

80636 München

Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

📞 [089/126991452](tel:089126991452)

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

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 12:30

Jumane 2:00 PM - 6:00 PM

Jumatano na Alhamisi 2:00 PM - 4:00 PM

🌐 <http://www.spdi-neuhausen.de/>

Kituo cha jiji

📞 Kijerumani, Kiingereza, Kifaransa, Kiswidi.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

📞 [089/23347234](tel:08923347234)

@ socialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de

🕒 Jumatatu hadi Alhamisi 9:00 - 12:00 na 13:30 - 15:30

Ijumaa 9:00 - 12:00

🌐 www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Huduma ya Gerontopsychiatric

Gerontopsychiatry inalenga mahitaji maalum ya wazee. Huduma ya magonjwa ya akili ya wagonjwa wa nje hutoa mashauriano ya mtu binafsi, vikao vya kikundi, mawasiliano, ushirikiano na mashirika mengine yanayohusika, madaktari, kliniki, washauri wa kisheria na huduma za uuguzi.

Kwa Ambao: Kwa watu wenye umri wa miaka 60 na zaidi wenye matatizo ya kiakili au kijamii na jamaa zao au walezi.

📞 Tunaweza kupanga mtu atafsiri. Tafadhali tujulishe mapema ni lugha gani unayozungumza.

Huduma ya watoto inapatikana. Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

Munich-Mashariki

Schwanseestraße 16

81539 München

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

✉ gpd.ost@projekteverein.de

🌐 www.projekteverein.de

📅 Jumatatu, Jumatano na Ijumaa 10:00 - 15:00

Jumane na Alhamisi 10:00 - 16:00

Kuna jumla ya nne ya huduma hizi katika Munich. Unaweza kupata maeneo mengine 🌐 [hapa](#)

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Saikolojia ya wagonjwa wa nje, msaada wa kisaikolojia kwa wazee, huduma ya wagonjwa wa nje ya Munich**

Ushauri wa migogoro na kuzuia kujiua

Ushauri wa migogoro na kuzuia kujiua

☎ Polisi [110](tel:110)

☎ Simu ya dharura [112](tel:112)

Huduma ya Mgogoro Bavaria

☎ [0800/6553000](tel:08006553000)

📅 Masaa 24 kwa siku

☎ Ushauri wa simu katika lugha 120

🌐 [Tovuti](#)

Arche eV

"Arche" inatoa ushauri kwa watu katika migogoro ya maisha, na mawazo ya kujiua au baada ya jaribio la kujiua, pamoja na watu ambao wamepoteza mpendwa kujiua.

Kwa nani: Kwa watu wazima na vijana wenye umri wa miaka 14 na zaidi

☎ Ikihitajika, tunaweza kupanga mtu atafsiri. Tafadhali tujulishe ni lugha gani unayozungumza siku chache kabla ya miadi.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 13:00 na 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/>

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Kujiua, unyogovu, kiwewe, kujiua, kujiua, huzuni**

Muungano wa Munich dhidi ya Unyogovu e. V.

Muungano wa Munich dhidi ya Unyogovu e. V.

Unyogovu ni ugonjwa mbaya ambao unaweza kutibiwa vizuri sana. Tunaunga mkono watu wanaougua unyogovu na familia zao. Masafa yetu:

- Tunajulisha na kuwasilisha maarifa juu ya unyogovu
- Kuna mikutano ya wazi kwa walioathirika, jamaa na wahusika
- Tutakusaidia kupata huduma za ushauri zaidi
- Tunakushauri wewe binafsi na kwa simu

Kila Jumatatu kutoka 6:30 pm hadi 7:30 pm tunaenda pamoja  [kukimbia](#) . Tunakutana hapa:

 Veterinärstr. 1, 80539 München

Kila Ijumaa kuanzia saa 1:30 hadi 2:30 usiku tunaenda pamoja  [tembea](#) . Tunakutana hapa:

 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

 [Jifunze zaidi](#)

Ofa ni bure.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

 [089/54045120](tel:08954045120)

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

 Kila siku 8:30 - 15:30

 [@aktion_depression](#)

ANAD e. V. Msaada kwa matatizo ya kula

ANAD e. V. Msaada kwa matatizo ya kula

ANAD e. V. inasaidia watu ambao wana shida au shida na ulaji. Kuhusu yetu  Tunatoa ushauri kwa walioathiriwa na familia zao [kwenye tovuti](#) . Tunaweza kutoa ushauri kupitia barua pepe, simu au video. Tunatoa habari kuhusu chaguzi zinazopatikana. Kwa mfano, tunatoa maelezo kuhusu kliniki, ushauri wa lishe, vikundi vya makazi na matibabu ya kisaikolojia ya wagonjwa wa nje. Tunaweza pia kukuelekeza kwenye maeneo mengine. Labda pia kuna mahali katika moja ya miradi yetu ya makazi.

Kwa nani: Kwa watu wenye matatizo ya kula na familia zao na marafiki.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ushauri ni bure.

Mashauriano hayajulikani.

ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen

Poccistraße 5

80336 München

 [089/2199730](tel:0892199730)

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

 Kila siku 9:00 - 17:00

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Hali za migogoro, anorexia, bulimia, kula kupita kiasi, mipaka, matatizo ya kula, picha ya mwili

Kliniki maalum ya wagonjwa wa nje kwa shida za kula na ulevi wa misuli

Kliniki maalum ya wagonjwa wa nje kwa shida za kula na ulevi wa misuli

Tunatoa ushauri juu ya shida zote zinazohusiana na tabia ya kula na uzito. Toleo letu ni kwa watoto, vijana, wanawake na wanaume:

- ambao wanakabiliwa na tabia ya kula
- ambao wanajua kuwa wana shida ya kula
- ambao huathiriwa kwa njia isiyo ya moja kwa moja na shida ya kula ya mtu katika familia, shuleni, kazini, katika uhusiano, n.k.

Pia tunatibu anorexia, bulimia, kunenepa kupita kiasi, na uraibu wa misuli.

 [Jifunze zaidi](#)

 Kuna watu kwenye tovuti ambao wanaweza kutafsiri.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

Caritas München
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht
Arnulfstraße 83
80634 München
☎ [089/724499400](tel:089724499400)
✉ [@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.org)
🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 8:00 - 14:00

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Uraibu wa michezo, uraibu wa chakula**

**Kituo cha Ushauri kuhusu Saratani ya Kisaikolojia Munich cha Jumuiya ya Saratani
ya Bavaria e. V.**

**Kituo cha Ushauri kuhusu Saratani ya Kisaikolojia Munich cha
Jumuiya ya Saratani ya Bavaria e. V.**

Tunatoa ushauri juu ya maswali yote yanayohusiana na ugonjwa huo. Tunasaidia kwa ujumuishaji. Tunakusaidia na mkazo wa kisaikolojia katika maisha ya kila siku.

🌐 [Jifunze zaidi](#)

Kwa Ambao: Kwa wagonjwa wa saratani ya watu wazima na familia zao na watu wanaovutiwa

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na wale mavu.

Ofa ni bure.

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)
🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 13:00
🕒 Siku ya Jumatano 9:00 - 16:00

Msaada wa Kiwewe

Msaada wa Kiwewe

Ndege na uhamiaji kutokana na vita na kuhama makazi huweka watu katika hali zisizovumilika. Wengi wanakabiliwa na matokeo kwa maisha yao yote. Walakini, wengi wa watu walio na kiwewe hupokea tu msaada wa matibabu marehemu maishani. Hapa ndipo msaada wetu wa kiwewe unapokuja. Tunakuunga mkono katika kujifunza kuishi na matokeo ya kiwewe.

Usaidizi wetu wa kiwewe unategemea mazoezi ya viungo ambayo ni rahisi kuelewa na mbinu rahisi za utambuzi ili kuimarisha rasilimali zako.

Habari zaidi na usajili unaweza kupatikana kwenye yetu 🌐 [Tovuti](#) , angalia!

1. Je! unamfahamu mtu au unahitaji msaada baada ya kiwewe? wasiliana  [hapa](#) .
2. Tutapata msaidizi wa kwanza wa kiwewe kwa ajili yako haraka iwezekanavyo. Hata katika lugha yako ya asili.
3. Msaidizi wa kwanza atawasiliana nawe kibinafsi au mtandaoni. Lengo ni kupunguza malalamiko ya mtu binafsi na kuboresha ustahimilivu wa kisaikolojia.

Kwa Ambao: Kwa raia wa nchi ya tatu, wakimbizi au watu walio na ulinzi au kibali cha ziada.

Ofa ni bure.

 Kuna wakalimani wa Kiarabu, Kiajemi, Kifaransa, Kiingereza, Kirusi, Kiukreni na Kiurdu.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kazi hizo hufanyika ofisini kwetu, nyumbani kwako au mtandaoni. Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa majengo na vyumba.

Ringseisstraße 11a

80337 München

 [089/55871688](tel:08955871688)

 @traumhilfe@arrivalaid.org

 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 16:00

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Msaada wa kwanza, usaidizi wa kiwewe, mafunzo ya kiwewe, usaidizi wa afya ya akili, kutoroka, kiwewe, kujitolea.

Afya ya wanawake

Kikundi cha Kujisaidia cha Saratani ya Wanawake Munich

Kikundi cha Kujisaidia cha Saratani ya Wanawake Munich

Kwa nani: Kwa watu walio na saratani, kwa kuzingatia saratani ya matiti na saratani ya uzazi.

 **mikutano ya kikundi**

kila Ijumaa ya 2 ya mwezi 2:30 - 4:30 jioni

Ikiwa una maswali yoyote kuhusu kikundi cha kujisaidia, tafadhali wasiliana na:

 @christine@zimmeri-deischl.de

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (simu ya rununu)

 [Tovuti ya kikundi cha kujisaidia](#)

Ofa ni bure.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

 [Tovuti ya kituo cha kujisaidia](#)
@kontakt@frauenselbsthilfe.de

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Afya ya wanawake, vikundi vya kusaidia saratani**

Saratani ya Matiti Ujerumani e. V.

Saratani ya Matiti Ujerumani e. V.

Chama chetu kinatoa huduma na ushauri bila malipo juu ya mada ya saratani ya matiti:

- Unaweza [kuagiza](#) vipeperushi na vipeperushi kwenye mada.
- Ikiwa una maswali yoyote kuhusu utambuzi, ugonjwa, matibabu, madhara na huduma ya baadae, [tafadhali tupigie simu](#) . Simu ni bure:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
Ikiwa huwezi kuwasiliana nasi, unaweza kututumia barua pepe: @info@brustkrebsdeutschland.de .
- Kwa habari zaidi na matoleo, tafadhali tembelea [tovuti](#) yetu.
- [Jarida](#) letu linakufahamisha kuhusu matukio na shughuli. Pia tunaripoti juu ya mada za sasa katika dawa na siasa.

Matoleo zaidi:

- [Kifurushi cha bure cha kujisikia vizuri](#)
- Msaada wa kifedha kwa wagonjwa ambao wana shida za kifedha kutokana na ugonjwa huo
- [Mihadhara na warsha](#)

Kwa nani: Wagonjwa walio na saratani ya matiti na familia zao.

Ofa ni bure.

 Kiingereza cha Kijerumani

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

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

@online@brustkrebsdeutschland.de

 Umatatu hadi Alhamisi kutoka 9:00 hadi 14:30

Ushauri wa kijinakolojia kwa wanawake na wasichana wenye vikwazo vya uhamaji

Ushauri wa kijinakolojia kwa wanawake na wasichana wenye vikwazo vya uhamaji

Ushauri huo ni mashauriano ya kawaida ya magonjwa ya wanawake na wanajinakolojia wa Munich:

- Uchunguzi wa kuzuia, utambuzi na matibabu ya malalamiko na magonjwa ya uzazi
- Msaada wa ujauzito
- Ushauri juu ya kujamiiana, hamu ya kupata watoto na uzazi wa mpango
- Msaada wakati wa kukoma hedhi

Katika kesi ya maswali magumu sana ya matibabu na taratibu, daktari atakuelekeza kwenye kituo cha nje au cha wagonjwa. Daktari ataamua hili pamoja nawe.

Madaktari wa magonjwa ya wanawake wanasaidiwa na muuguzi mwenye uzoefu na msaidizi wa matibabu. Sio lazima umlete mwenzako au mtu unayemwamini, lakini bila shaka unakaribishwa kufanya hivyo ikiwa unataka.

Kwa Ambao : Kwa wanawake mjini Munich wenye uwezo mdogo wa kuhama. Kwa mfano, ikiwa una kiti cha magurudumu. Pia unakaribishwa kuja ikiwa una ulemavu wa aina nyingi.

🗣️ Ikiwa ungependa mtu fulani atafsiri, tafadhali tujulishe mapema.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

Kwa maswali yote:

☎️ [089/23347836](tel:08923347836)

@ gyn-praxis.gsr@muenchen.de

📍 [Tovuti](#)

Wakati na wapi mashauriano yanafanyika:

📍 Siku ya Jumatano alasiri

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

Unaweza tu kuhudhuria mashauriano kwa miadi. Unaweza kupanga hii hapa:

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

📅 Jumatatu na Ijumaa 8:00 - 12:00

📅 Alhamisi 12:00 - 18:00

Uzazi wa mpango - ushauri na msaada wa kifedha

Pill & Co - Ushauri na usaidizi wa kifedha kwa uzazi wa mpango

Tunasaidia wanawake katika kufadhili uzazi wa mpango. Ikiwa ni uzazi wa mpango wa homoni au usio wa homoni, unaweza kushauriana na daktari wetu kuhusu kile kinachofaa kwako. Tunaweza pia kutoa uzazi wa mpango baada ya ubakaji.

Mahitaji:

- Wanawake wakubwa zaidi ya miaka 22
- Wanawake katika mafunzo na mshahara hai <800 €
- Au jozi

- Wapokeaji wa BAFöG
- Wanawake wasio na bima ya afya

☎ Wakalimani wanapatikana kwa mpangilio.

Kuna lifti.

Ofa ni bure.

🕒 Siku ya Jumatatu 08:30 - 13:00 na 14:00 - 18:00

🕒 Jumanne 9:00 - 13:00 na 14:00 - 17:00

🕒 Siku ya Jumatano 08:30 - 10:30 na 14:00 - 18:00

🕒 Siku ya Alhamisi 9:00 - 13:00 na 14:00 - 17:00

🕒 Siku ya Ijumaa 9:00 - 15:00

Pro Familia e. V.

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

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

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

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

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
huduma ya matibabu, hakuna bima ya afya, bila bima, afya, hali ya bima, ushauri
wa uzazi wa mpango**

ulemavu

Huduma ya wagonjwa wa nje

Kujifunza Kuishi Pamoja e. V. - Huduma ya wagonjwa wa nje

Tunasaidia na kushauri watu wenye ulemavu na familia zao. Tunawawezesha watu wenye ulemavu kushiriki katika maisha katika jamii yetu - shuleni, burudani na utamaduni.

🌐 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: Kwa watu wenye ulemavu na familia zao

Matoleo mbalimbali ni bure:

- Tunakushauri
- Tunatoa fursa za elimu
- Kuna fursa za kukutana
- shughuli za michezo

Kuna gharama za usaidizi wa mtu binafsi wakati wa burudani na usindikaji wa mtu binafsi katika vituo vya kulelea watoto mchana na shule. Tutafulahi kukusaidia na ombi lako la kufidiwa gharama.

Gemeinsam leben lernen e. V.
Goethestraße 8
80336 München

Ufikiaji wa jengo na vyumba hauna kizuizi. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

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

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

 Jumatatu hadi Ijumaa kutoka 8:00 hadi 17:00

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Msaada wa familia**

Kwa watoto na vijana

Utunzaji na ujumuishaji wa watoto na vijana walemavu - BiB eV

- Je, una maswali ya jumla kuhusu ulemavu?
- Je, unahitaji usaidizi katika kushughulika na mfuko wa bima ya uuguzi?
- Je, una maswali kuhusu huduma za usaidizi wa kifedha?
- Je, ungependa kujua wapi na jinsi ya kutuma maombi ya usaidizi wa kuunganishwa au manufaa ya msingi ya hifadhi ya jamii?
- Hujui tena jinsi ya kuhakikisha utunzaji wa siku zijazo na unahitaji msaada haraka?
- Je, unatafuta mahali pa utunzaji wa muda mfupi?
- Je, unahitaji taarifa kuhusu "Bajeti ya Kibinafsi"?

Chama cha Matunzo na Utangamano wa Watoto na Vijana Walemavu (BiB) hutoa ushauri kuhusu maswali haya na mengine mengi yanayohusiana na ulemavu. V. Ushauri. Tunafurahi kukupa maelezo ya jumla kupitia simu, lakini pia tunaweza kukushauri kibinafsi katika mkutano wa kibinafsi katika ofisi yetu. Ushauri katika BiB. e. V. ni siri na bila malipo. Tunachukua wakati wetu na kusikiliza!

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: Familia zilizo na watoto na vijana wenye ulemavu.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

BiB e. V.
Seeriederstraße 25
81675 München
 [089/12479693-0](tel:089/12479693-0)
 [@info@bib-ev.org](mailto:info@bib-ev.org)
 Jumatatu 9:30 - 15:00
 Jumanne 9:30 - 15:00
 Jumatano 9:30 - 15:00
 Alhamisi 9:30 - 13:00

na kwa kuteuliwa

Ofisi ya Kamishna wa Watu wenye Ulemavu na Ofisi ya Mtaalamu

Idara ya Ushauri na Kupambana na Ubaguzi katika Ofisi ya Kamishna wa Watu wenye Ulemavu

Ushauri na msaada juu ya suala la ulemavu:

- Ombi na pingamizi la kitambulisho cha mlemavu mkubwa
- Kiwango cha utunzaji
- Usalama wa kimsingi katika kesi ya kutoweza kufanya kazi
- Taarifa juu ya huduma kwa watu wenye ulemavu
- Usalama wa kimsingi katika kesi ya kutoweza kufanya kazi na uzee
- Maombi na ushauri kwa ghorofa isiyo na kizuizi
- Ushauri na usaidizi katika kesi za ubaguzi kulingana na ulemavu

Ushauri ni huru kutoka kwa mamlaka. Ni siri na, ikiombwa, haijulikani.

 [Jifunze zaidi](#)

Kwa nani: Wakazi wa Munich wenye ulemavu na familia zao

☎Je, unahitaji mkalimani kwa mahojiano? Unapoweka miadi, tafadhali tuambie katika lugha gani. Kisha tutaipanga Hakutakuwa na gharama kwako.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ushauri ni bure.

Juu ya  [Kwenye tovuti hii](#) utapata majibu ya maswali mengi kuhusu mada ya ulemavu.

Tafadhali weka miadi:

📍Burgstraße 4, 80331 München

☎[089/23321977](tel:08923321977)

@behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de

🕒umatatu hadi Alhamisi kutoka 9:00 hadi 15:00

**Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
bila vikwazo, ubaguzi**

AbilityAid

AbilityAid

Tunawashauri watu walio na asili ya wakimbizi ambao wana ulemavu au ugonjwa sugu. Mashauriano hufanyika kwa simu au ofisini kwetu. Pia tunatoa kozi za kompyuta (pamoja na

Word, Excel, Internet) na kozi za mazoezi za Kijerumani.

Kwa nani: Watu wenye ulemavu au magonjwa sugu na familia zao.

Ofa ni bure.

☎ Usaidizi kutoka kwa wakalimani unawezekana.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Tafadhali weka miadi ya mashauriano.

📍 ArrivalAid, Dachauer Straße 21a, 80335 München

☎ [089/59998823](tel:08959998823)

@ uwezo@arrivalaid.org

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa kutoka 9:00 hadi 17:00

🗣 [Jifunze zaidi](#)

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Kozi za mazoezi, kozi za mazungumzo

Mtandao wa na kwa wanawake na wasichana wenye ulemavu huko Bavaria

Mtandao wa na kwa wanawake na wasichana wenye ulemavu huko Bavaria

Mtandao wa Wanawake Bavaria ni chama wazi. Kila msichana na mwanamke aliye na ulemavu anaweza kuwa sehemu ya mtandao, na kila mtu anayejali kuhusu masuala yetu anaweza kusaidia! Tunazungumza juu ya mada kutoka kwa nyanja zote za maisha: kazi na elimu, familia na uhusiano, afya, maswala ya kisiasa. Tunazungumza juu ya taratibu na sheria rasmi, lakini pia juu ya burudani na wakati wa burudani.

Kwa nani: Kwa wanawake na wasichana wenye ulemavu au magonjwa sugu

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

Ofa ni bure.

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 10:00 - 14:00 na kwa miadi

Netzwerk Frauen Bayern

📍 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

@ info@netzwerkfrauen-bayern.de

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

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

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji: Ushauri wa Rika

kuelimika

Uzazi wa mpango, uzazi wa mpango na ushauri wa ngono

Uzazi wa mpango, uzazi wa mpango na ushauri wa ngono

Uzazi wa mpango

Una haki ya kupanga familia yako kwa kujitegemea. Hii ina maana kwamba unaweza kuamua mwenyewe kama unataka kupata watoto. Au unataka kuwa na watoto wangapi. Hakuna mtu anayeweza kukulazimisha kupata watoto au kutoa mimba.

kuzuia

Ikiwa hutaki kuwa mjamzito au unaogopa  Kuna njia mbalimbali zinazopatikana za kujikinga [na magonjwa ya zinaa \(STIs\)](#).

 [Jifunze zaidi](#)

Habari katika lugha mbalimbali inaweza kupatikana hapa:

[Kurmanci](#), [Paris](#), [Kikroeshia](#), [Kiarabu](#), [Kibulgaria](#), [Kituruki](#), [Kipolandi](#), [Kiromania](#), [Kifaransa](#), [Kiingereza](#), [Kirusi](#), [Kihispania](#).

Unaweza kupata ushauri juu ya njia mbalimbali za uzazi wa mpango: [Ushauri wa ujauzito](#)
Ushauri ni bure.

Ushauri wa ngono

Kujiamulia ngono kunamaanisha kuchagua jinsi na nani mtu afanye ngono. Hakuna mtu anayepaswa kulazimishwa kufanya chochote. Wakati wa ushauri wa kijinsia, unaweza kuzungumza juu ya ujinsia wako katika mazingira salama. Unaweza kuuliza maswali kuhusu mwili wako, mwelekeo wa kijinsia, matatizo ya ngono kama vile kukosa hamu au matatizo ya kusimama. Matukio ya unyanyasaji wa kijinsia pia inaweza kuwa suala.

 [Jifunze zaidi](#)

Kupata mimba

Unapataje mimba? Je, kuna ugumu wa kupata mimba? Jinsi ya kuamua ujauzito?

 [Jifunze zaidi](#)

Unaweza kupata ushauri wa kibinafsi juu ya mada ya ujauzito na hamu isiyotimizwa ya kuwa na watoto hapa: [Ushauri wa Mimba](#)
Ushauri ni bure.

Kuwa mjamzito

Kuna vituo mbalimbali vya ushauri juu ya mada ya ujauzito: [Ushauri wa ujauzito](#)
Ushauri ni bure.

 [Jifunze zaidi](#)

Mimba zisizohitajika

Ikiwa wewe ni mjamzito na hutaki kuwa na mtoto, unaweza kumaliza mimba chini ya hali fulani. Kisha mimba inakoma. Hii inawezekana tu katika wiki za kwanza za ujauzito. Lazima kwanza utafute ushauri wa bure. Ili kufanya hivyo, panga miadi na [mshauri wa ujauzito](#). Washauri watazungumza nawe kuhusu chaguzi mbalimbali na kujibu maswali yote ya kisheria na matibabu. Uamuzi wa kuacha mimba yako ni wako kabisa. Hakuna mtu anayeweza kuamua kwako ikiwa una mtoto au kumaliza ujauzito.

 [Jifunze zaidi](#)

Kufunika gharama za uzazi wa mpango

Kufunika gharama za uzazi wa mpango

Kila mtu apate fursa ya kupanga familia yake. Hii pia inamaanisha kuwa na uwezo wa kuamua mwenyewe jinsi unavyotaka kutumia uzazi wa mpango. Ikiwa huna pesa, jiji la Munich litalipa gharama za vidhibiti mimba vilivyoagizwa na matibabu.

Kwa nani: Kwa watu wenye umri wa miaka 22 na zaidi. Kwa watu walio chini ya umri wa miaka 22, kampuni ya bima ya afya hulipa gharama.

Nani atalipa gharama?

- Watu ambao wana [Pass ya Munich](#) . Pasi ya Munich ni nini na unaweza kuipata wapi  [hapa](#) .
- Watu wanaopokea moja ya faida zifuatazo:
 - Msaada wa gharama za maisha au usalama wa kimsingi (SGB XII)
 - Posho ya raia au faida ya kijamii (SGB II)
 - Manufaa chini ya Sheria ya Manufaa ya Wanaotafuta Hifadhi (AsylbLG)
 - [Faida ya makazi](#) au faida ya mtoto
- Watu wenye kipato cha chini (isipokuwa jozi au jozi, wafunzwa, na wanafunzi). Kikomo cha mapato kinaangaliwa kibinafsi.
- Washiriki katika Mwaka wa Hiari wa Kijamii au Kiikolojia, wanaojitolea ndani ya mfumo wa Huduma ya Hiari ya Shirikisho.

Ni nyaraka gani ninahitaji kwa ajili ya maombi?

Munich Pass AU notisi ya idhini au uthibitisho wa mapato, mali na kodi; Uthibitisho wa mwaka wa kijamii au ikolojia au Huduma ya Hiari ya Shirikisho

Ninaweza kutuma maombi wapi?

- Unaweza kutuma maombi katika [ofisi husika ya ustawi wa jamii](#) .
Unaweza kuwasilisha maombi  [mtandaoni](#) au weka miadi.
 [089/23396833](tel:089/23396833)
- Ukipokea manufaa chini ya Sheria ya Manufaa ya Wanaotafuta Ukimbizi (AsylbLG) ,
wasilisha ombi lako hapa:
 **Ofisi ya Makazi na Uhamiaji**
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de
 [089/23348806](tel:089/23348806)
- Ikiwa huna makazi, tuma ombi hapa:
 **Ofisi ya Makazi na Uhamiaji**
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8
81669 München
 [089/23340105](tel:089/23340105)
@kundecenter-wohnen.soz@muenchen.de
 Siku ya Jumatatu, Jumanne na Alhamisi 08:30 - 12:00 na 13:00 - 16:00
 Siku ya Jumatano 8:30 - 12:00 na 13:00 - 17:00
 Siku ya Ijumaa 08:30 - 12:00
- Ikiwa wewe ni kiziwi, tuma maombi hapa:
 [Huduma ya kijamii kwa viziwi](#)

Magonjwa ya zinaa (STIs)

Kituo cha ushauri kwa magonjwa ya zinaa (VVU na magonjwa mengine ya zinaa)

Kituo cha ushauri kwa magonjwa ya zinaa (VVU na magonjwa mengine ya zinaa)

Asiyejulikana - Bila Malipo - Hakuna miadi inayohitajika

Tuko hapa kwa ajili yako:

- ikiwa ungependa kujua jinsi ya kuambukizwa na kujikinga
- ukitaka ushauri juu ya magonjwa ya zinaa
- kama unataka kupima

Kwa nani: kwa raia wote wa Munich

Ofa ni bure.

 Inawezekana kwa mtu mmoja kutafsiri.

-  Jumatatu 8:00 - 11:00
-  Jumanne 2:00 PM - 6:00 PM
-  Alhamisi 8:00 - 11:00 na 14:00 - 15:00

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

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

 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

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

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

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

Vituo vya ushauri nasaha kuhusu UKIMWI wa Kisaikolojia

Vituo vya ushauri nasaha kuhusu UKIMWI wa Kisaikolojia

Caritas Munich

VVU vinaweza kubadilisha ghafla maisha ya walioathirika. Lakini VVU vinaweza kutibiwa vyema siku hizi. Kwa dawa sahihi, inawezekana kuishi maisha ya kawaida na kuzeeka na maambukizi. Ikiwa unachukua dawa mara kwa mara, huwezi tena kuambukiza watu wengine.

Kituo cha Ushauri kuhusu UKIMWI wa Kisaikolojia kinashauri na kusaidia watu wenye VVU/UKIMWI. Unaweza kutupigia simu au kuja kwenye kituo chetu cha ushauri. Ushauri huo ni wa siri na unategemea usiri wa kitaalamu.

Kwa nani: Kwa walioathirika, wanaotafuta ushauri, wataalamu

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Ofa ni bure.

 Jumatatu hadi Alhamisi 9:00 - 17:00

 Siku ya Ijumaa 9:00 - 14:00

AIDS-Beratungsstelle Caritas

 [Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

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

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

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

Msaada wa UKIMWI wa Munich e. V.

Timu yetu itajibu maswali yako kuhusu VVU/UKIMWI na magonjwa mengine ya zinaa na pia itajadili matatizo ya mtu binafsi katika mashauriano ya kibinafsi - kwa siri, kwa ustadi, na bila kujulikana ikiwa inataka.

Kwa nani: Kwa watu walio na VVU

☎ Tunazungumza Kijerumani, Kiingereza na Kifaransa. Tunaweza kuomba wakalimani kwa lugha nyingine zote.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Ofa ni bure.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba. Kuna choo kinachoweza kufikiwa na walemavu.

📅 Jumatatu, Jumanne, Jumatano 10:00 - 12:00 na 13:00 - 16:00

📅 Alhamisi 1:00 PM - 4:00 PM

📅 Ijumaa 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...>

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:
Afya, magonjwa ya zinaa, Huduma

Uraibu - pombe, dawa, kamari na madawa ya kulevya

Ushauri wa madawa ya kulevya wa jiji la Munich

Ushauri wa madawa ya kulevya wa jiji la Munich

Katika ushauri nasaha kuhusu uraibu, utapokea usaidizi kuhusu matatizo yanayohusisha dawa za kulevya na haramu na kamari. Ofa hiyo ni kwa watu ambao wameathirika wenyewe na kwa jamaa za watu walio na uraibu.

Ushauri huo ni wa siri.

☎ [Jifunze zaidi](#)

☎ Ukitufahamisha mapema, tunaweza kupanga mtu atafsiri.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Ofa ni bure. Mashauriano ni ya siri na, ikiwa inataka, haijulikani.

Gesundheitsreferat

Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [Tovuti](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)

 @suchtberatung.gsr@muenchen.de

 Jumatatu, Jumanne, Alhamisi 9:00 - 12:00 na 13:00 - 17:00

 Siku ya Jumatano 1:00 PM - 5:00 PM

 Ijumaa 9:00 - 12:00 na 13:00 - 15:00

Huduma ya ushauri wa uraibu hutoa saa za mashauriano wazi bila miadi ya awali:

 Jumanne 3:00 PM - 5:00 PM

 Siku ya Ijumaa 10:00 - 12:00

Vituo vya ushauri wa madawa ya kulevya

Condrobs e. V. - Ushauri wa Madawa ya Kulevya Munich

Ushauri wa wagonjwa wa nje (pombe, dawa, tumbaku na dawa zisizo halali, michezo ya kubahatisha na uraibu wa kompyuta) katika hali zote. Ikihitajika, timu yetu itatoa maelezo zaidi na kusaidia kufafanua gharama. Ikiwa ni lazima, tunaweza pia kuja nyumbani kwako.

Huduma zetu pia ni pamoja na ukarabati wa wagonjwa wa nje na huduma ya baadae. Sio lazima ulipe gharama mwenyewe. Kuishi kwa kusaidiwa pia ni sehemu ya matoleo yetu. Hii inamaanisha kuwa tunakusaidia katika nyumba yako mwenyewe au katika nyumba ya pamoja ya matibabu.

 Washauri wetu wanazungumza lugha tofauti. Tafadhali tujulishe mapema ungependa mashauriano katika lugha gani.

Ofa ni bure.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

 [089/38837670](tel:08938837670)

 @drobsmuenchen@condrobs.de

 [Tovuti](#)

 **Saa za mashauriano wazi:**

Siku ya Jumatatu 14:00 - 15:30 na Alhamisi 10:00 - 11:30

 **Ufikivu:**

Jumatatu 10:00 - 13:00 na 14:00 - 17:00

Jumanne 2:00 PM - 5:00 PM

Jumatano 10:00 - 13:00 na 14:00 - 17:00

Alhamisi 10:00 - 17:00

Ijumaa 10:00 - 13:00

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

☎ [089/82075680](tel:08982075680)

@ pasing@condrobs.de

📺 **Saa za mashauriano wazi:**

Jumatatu na Alhamisi 3:00 PM - 4:30 PM

📺 **Uteuzi kwa mpangilio:**

Jumatatu na Alhamisi 2:00 PM - 7:00 PM

Jumane, Jumatano na Ijumaa 9:00 - 14:00

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

☎ [089/18923210](tel:08918923210)

@ pedro.beratung@condrobs.de

📺 Jumatatu hadi Ijumaa 9:00 - 18:00 na kwa miadi

Blue Cross Munich e. V. - Msaada kwa waraibu

Blue Cross Munich e. V. - Msaada kwa waraibu na familia zao

Chama kinaunga mkono watu wanaosumbuliwa na uraibu na watu walio katika hatari ya kupata uraibu. Tunatoa "msaada wa kujisaidia". Pia tunaunga mkono jamaa.

Tunapanga vikundi ambavyo wanachama wanasaidiana. Hapa utapata watu ambao wana shida sawa. Wanajua taabu za kila siku na kukata tamaa wanazokumbana nazo wale walioathirika. Kwa mfano, jinsi mtu anahisi wakati anapitia uondoaji. Kwa pamoja mna nafasi ya kuepuka uraibu.

Vikundi vyetu vimefungwa na usiri. Hii ina maana kwamba hakuna mtu anayeruhusiwa kumwambia mtu yeyote kile kilichosemwa katika kikundi.

Vikundi viko wazi kwa kila mtu, bila kujali imani au asili.

Pia tunatoa matukio ya habari, usaidizi wa dharura kwa wale walioathiriwa, na majadiliano kwa walioathirika na jamaa zao.

📺 [Jifunze zaidi](#)

Kwa Ambao: Kwa watu walio katika hatari ya uraibu na wale wanaosumbuliwa na uraibu, pamoja na familia zao; Watafuta habari

Ofa ni bure. Ziara ya kikundi hufanyika kila wiki na huchukua takriban saa 1 na nusu.

Tafadhali weka miadi.

Blaues Kreuz München e. V.

Hesselohstraße 1

80802 München

☎ [089/38888873](tel:08938888873)

@ office@blaues-kreuz-muenchen.de

Masomo ya kikundi tazama 📺 [Ukurasa wa nyumbani](#)

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Msaada wa madawa ya kulevya, pombe, kuzuia kulevya

Kituo cha ushauri kwa waraibu na walio katika hatari ya uraibu

Kituo cha ushauri kwa waraibu na walio katika hatari ya uraibu

Ushauri wa saa 24 juu ya maswali yote yanayohusiana na uraibu ☎ [089/282822](tel:089/282822)

Huduma za ushauri kwenye tovuti: 🌐 [jifunze zaidi](#)

Kwa Ambao: Kwa waraibu wa watu wazima na wale walio katika hatari ya uraibu na familia zao

Ofa ni bure.

Wakalimani wanapatikana.

Watoto wanaweza kuletwa pamoja.

Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 München

☎ [089/2420800](tel:089/2420800)

@tal19@deutscher-orden.de

📅 Jumatatu 9:30 - 13:00 na 14:00 - 17:00

Jumane 9:30 - 13:00 na 14:00 - 17:00

Jumatano 9:30 - 13:00 na 14:00 - 17:00

Alhamisi 2:00 PM - 5:00 PM

Ijumaa 9:30 - 13:00

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Ushauri wa uraibu, uraibu wa pombe, uraibu wa dawa za kulevya, uraibu wa vyombo vya habari, uraibu wa nikotini

Walevi Wasiojulikana

Walevi Wasiojulikana

Alcoholics Anonymous ni ushirika wa ulimwenguni pote kwa watu ambao wametambua kuwa wana tatizo la pombe.

Wanachama wana tatizo sawa. Ndiyo maana wanaelewana na wanaweza kusaidiana vizuri. Wanasaidiana kukaa kiasi. Pamoja, njia ya nje ya ulevi ni rahisi.

Mahitaji pekee ni hamu ya kuacha kunywa.

Kuna vikundi vingi tofauti huko Munich. Kila wiki tunazungumza juu ya uzoefu wetu wenyewe na kunywa. Na kuhusu uzoefu wa kuacha na kuishi bila pombe. Mazungumzo yanatupa nguvu na ujasiri.

Unaweza kupata maeneo na nyakati za vikundi 🌐 [hapa](#) .

Ofa ni bure.

☎ [089/555685](tel:089/555685)

@aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de

📅 **Ushauri wa simu:**

Jumatatu hadi Alhamisi 8:00 - 21:00

Ijumaa hadi Jumapili 8:00 - 18:00

 www.anonyme-alkoholiker.de

Maandishi haya yana taarifa juu ya maneno yafuatayo ya utafutaji:

Uraibu, ulevi, ugonjwa wa kulevya, ugonjwa wa kulevya

Kituo cha kujisaidia

Kituo cha kujisaidia

Kituo cha Msaada cha Munich ni mahali pa kuwasiliana na vikundi vya kujisaidia na watu wote wanaotafuta au wangependa kuanzisha kikundi cha kujisaidia.

Kikundi cha kujisaidia ni nini?

Kujisaidia kunamaanisha:

Watu walio na mada au tatizo linalofanana hujiunga pamoja ili kuunda vikundi au vyama (pia: mipango). Wanachama wa vikundi na mipango hii wanasaidiana na kushauri watu wengine juu ya mada au shida hii.

Shughuli na malengo yanaweza tu kuwa muhimu kwa vikundi vya kujisaidia au mipango ya kujisaidia. Lakini pia zinaweza kuwa muhimu kwa jumuiya kubwa zaidi: kwa mfano, watu wengine wenye tatizo sawa au jirani, wilaya au mji.

Je, kikundi cha kujisaidia kinapangwaje?

Vikundi vya kujisaidia au mipango ya kujisaidia inaweza kupangwa kwa njia tofauti sana. Kushiriki katika kikundi cha kujisaidia au mpango wa kujisaidia kwa kawaida ni wa hiari na bila malipo. Vikundi au mipango ni huru. Wanaamua wenyewe nini na jinsi wanavyofanya kitu. Wanachama wote wanaweza kutoa maoni yao. Hakuna mstari kutoka nje. Inaweza pia kuwa kesi kwamba wataalamu huongoza kikundi cha kujisaidia au mpango wa kujisaidia. Wanaamua nini na jinsi ya kufanya kitu na wanalipwa kwa hilo. Katika kesi hii, tunazungumza juu ya kikundi kinachoongozwa na taaluma au mpango ambao ni wa kazi ya kijamii au uwanja wa matibabu.

Kikundi kinaweza kukutana wapi?

Vikundi vya kujisaidia vinaweza kutumia vyumba na nyenzo za kazi (k.m. kompyuta na mtandao) za kituo cha kujisaidia.

Kwa mfano, tafadhali tupigie simu ikiwa una maswali yafuatayo:

- Je, kuna vikundi gani vya kujisaidia?
- Ni kikundi gani cha kujisaidia kinanifaa?
- Je, kikundi cha kujisaidia hufanya nini hasa?
- Je, kikundi cha usaidizi kinaweza kunisaidia?
- Je, toleo lingine linaweza kunisaidia vyema?
- Ni ofa gani zingine huko Munich?
- Kikundi changu cha usaidizi kiko lini na wapi?
- Ninawezaje kuanzisha kikundi changu cha kujisaidia?

Unaweza kuwasiliana nasi ana kwa ana, kwa simu au kwa barua pepe. Tutakushauri kwa siri na, ukipenda, bila kujulikana.

☎ Wakalimani kwa ombi

Kuna ufikiaji usio na kizuizi kwa jengo na vyumba.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

☎ [089/53295611](tel:08953295611)

@ info@shz-muenchen.de

🌐 www.shz-muenchen.de

🕒 Jumatatu na Jumanne 2:00 PM - 6:00 PM

Jumatano na Alhamisi 10:00 - 13:00