

Inhaltsverzeichnis

Afya ya akili na kiwewe	2
Huduma ya kisaikolojia kwa watu walio na asili ya uhamiaji	2
Ushauri wa kisaikolojia na kijamii kwa watu walio na uzoefu wa wakimbizi	3
Huduma za ushauri wa afya ya akili	4
Ushauri wa migogoro na kuzuia kujiua	5
Muungano wa Munich dhidi ya Unyogovu e. V.	6
ANAD e. V. Msaada kwa matatizo ya kula	7
Kliniki maalum ya wagonjwa wa nje kwa shida za kula na ulevi wa misuli	8
Kituo cha Ushauri kuhusu Saratani ya Kisaikolojia Munich cha Jumuiya ya Saratani ya Bavaria e. V.	8
Msaada wa Kiwewe	9

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:08923114960)

✉ pda@caritasmuenchen.org

🌐 tovuti

Saa za mashauriano wazi - hautaji miadi:

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

🕒 Imanne 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:08954424753)

☎ Kituruki, Kijerumani, Kiingereza

🕒 Jumatatu hadi Ijumaa 11:00 - 12:00

☎ [089/4424762](tel:0894424762)

🗣️ 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

☎ [+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](mailto: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](#)

☎ Simu ya dharura [112](#)

Huduma ya Mgogoro Bavaria

☎ [0800/6553000](#)

📺 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.

📺 Umatafu hadi Ijumaa 9:00 - 13:00 na 14:30 - 17:00

Die Arche e. V.

📍 [Saarstraße 5, 80797 München](#)

@ 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 walioathirika 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)
 umatatu 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 walemavu.

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

🕒 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)

@ 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.