

İçindekiler

Sağlık	3
Acil durumlar - SOS	3
Acil durum numaraları	3
Acil tıbbi hizmetler	3
Şiddete karşı koruma	8
Pediyatrik acil servisler	9
Çağrı üzerine tıbbi hizmet	10
Kliniklerin acil servisleri	11
Diğer çağrı üzerine hizmetler	12
Akut uyuşturucu ve bağımlılık desteği	13
Diş hekimi acil numaraları	13
Suç işleyen ve tahliye olan kadınlara yönelik yardım	14
Travma yardımı	15
JADWIGA - İnsan ticareti (zorla fuhuş, zorla dilendirme, emek sömürüsü) veya zorla evlendirme konusunda yardım	16
Alman sağlık sistemi, sağlık sigortası	16
Elektronik hasta dosyası (ePA)	17
Önleme, hijyen, aşılama	19
Doktor ziyareti	20
Şiddet ve istismar mağdurları için yardım	21
Desert Rose - Zorla evlendirme ve/veya kadın sünneti konusunda yardım	21
Kızlar ve genç kadınlar için danışmanlık merkezi	21
Kadınlar için danışmanlık ve travma terapisi	22
Erkek çocuklar* ve genç erkekler* için danışmanlık	23
Aile içi şiddet mağdurları için araştırma merkezi	24
HEROES – Gegen die Unterdrückung im Namen der Ehre (Onur adına baskıyla mücadele projesi)	24
SOLWODI - İhtiyaç sahibi kadınlar için danışmanlık merkezi	25
Konaklama yerindeki kişiler için sağlık danışmanlığı	25
Sağlık sigortası olmayan insanlar için sağlık hizmetleri	27
Açık.med	27
Malteser yardım servisi	28
Sağlık Takas Merkezi	29
Pille & Co - doğum kontrolü için danışmanlık ve finansal destek	29
Sağlık toplantıları	30
Sağlık sigortası olmayan kadınlar için jinekolojik konsültasyon	31
Hasta çocuklara evde bakım hizmeti ("Zu Hause Gesund Werden")	32
İlaçlar ve eczaneler	33
Genel bilgi	33
Ucuz ilaç - ilaç yardımı	33
Ruhsal sağlık ve travma geçirmişlik	34
Göçmenlik geçmişi olan kişiler için psikolojik hizmet	34
Mülteci deneyimi olan kişiler için psikoterapi ve sosyal danışmanlık	35
Ruh Sağlığı Danışmanlık Hizmetleri	36
Kriz danışmanlığı ve intiharı önleme	37
Münih Depresyona Karşı Birlik e. V.	38
ANAD e. V. Yeme Bozuklukları Bakım Merkezi	39
Yeme bozuklukları ve kas bağımlılığı için uzman ayakta tedavi kliniği	39
Bavyera Kanseri Derneği Münih Psikososyal Kanseri Danışma Merkezi e. V.	40

Travma yardımı	41
Kadın sağlığı	41
Kadınların kendi kendine yardım kanser grubu Münih	41
Meme Kanseri Almanya e. V.	42
Hareket kabiliyeti kısıtlı kadın ve kız çocukları için jinekolojik konsültasyon	43
Korunma/Doğum kontrolü - Danışmanlık hizmeti ve maddi destek	44
Engellilik	44
Ayakta tedavi hizmeti	44
Çocuklar ve gençler için	45
Engelli Kişiler için Danışma ve Yardım Merkezi	46
AbilityAid - Engelli mültecilere destek programı	47
Bavyera'da engelli kadın ve kız çocukları ağı	47
Aydınlatma	48
Aile planlaması, doğum kontrolü ve cinsellik konusunda danışmanlık	48
Doğum kontrolü için maliyet varsayımı	49
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STI)	50
Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (HIV ve diğer CYBE'ler) için CYBE danışma merkezi	50
Psikososyal AIDS danışmanlık merkezleri	51
Bağımlılık - alkol, ilaçlar, şans oyunları ve uyuşturucu	52
Münih Belediyesi Bağımlılık Danışmanlığı	52
Condrobs bağımlılık danışma merkezleri	53
Blaues Kreuz München e. V. - Bağımlılar için yardım	54
Beratungszentrum für Suchtgefährdete und Abhängige (Bağımlılık riski taşıyan kişiler ve bağımlılar için danışmanlık merkezi)	55
Adsız Alkolikler	55
Selbsthilfezentrum (Kendi Kendine Yardım Merkezi)	56

Sağlık

Acil durumlar - SOS

Acil durum numaraları

Acil durum çağrısı

☎ Polis: **110**

☎ İtfaiye, kurtarma servisi: **112**

☎ Ambulans, acil doktor: **112**

Cep telefonlarındaki acil durum numaraları, kontör/para içermeyen bir ön ödemeli kartla bile her zaman çalışır!

Acil durum numarası sadece gerçek acil durumlarda aranabilir. Kötüye kullanım, StGB Madde 145 Paragraf 1 No. 1 uyarınca iki yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

Acil durum çağrısı 112 için önemli bilgiler

- **Kim** arıyor (adınız)?
- **Nerede** bir şey oldu (adres)?
- **Ne** oldu?
- **Kaç** yaralı veya hasta var?
- **Ne tür** hastalıklar veya yaralanmalar var?
- Başka sorular için **bekleyin!**

Sakinliğinizi koruyun. Daha iyi anlaşılabilmeniz için yavaş ve net konuşun. Aramayı sonlandırmayın. Acil çağrı merkezi veya polis, tüm önemli bilgiler ileildikten sonra aramayı sonlandıracaktır.

Acil tıbbi hizmetler

Acil tıbbi hizmetler

Hayati tehlike durumunda kurtarma hizmeti

☎ [112](tel:112)

Acil durum numarası sadece acil durumlarda aranabilir. Kötüye kullanım iki yıla kadar hapis cezasıyla sonuçlanabilir.

Çağrı üzerine tıbbi hizmet

☎ [116117](tel:116117)

Hayati tehlikesi olmayan hastalıklar için ücretsiz yardım hattı.
Mesai saatleri dışında ayakta tıbbi yardım mevcuttur.
Sizi bölgenizdeki bir nöbetçi servise yönlendireceğiz.

 Pazartesi 18:00 - Salı 08:00

 Salı 18:00 - Çarşamba 08:00

 Çarşamba 13:00 - Perşembe 08:00

 Perşembe 18:00 - Cuma 08:00

 Cuma 13:00 - Pazartesi 08:00

Resmi tatilden önceki akşam 18:00 - ertesi iş günü 08:00 saatleri arasında (ayrıca Shrove Tuesday, 24 ve 31 Aralık tarihlerinde)

Kliniklerin acil servisleri

Chirurgische Klinik und Poliklinik - Şehir merkezi

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089440052611)

 24 h

Klinikum Bogenhausen

Präklinik - Interdisziplinäre Notaufnahme

Englschalkinger Straße 77

81925 München

 [089/92702151](tel:08992702151)

 24 h

Klinikum Harlaching

Notfallversorgung für Erwachsene

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62106666](tel:08962106666)

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA) - Chirurgie

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67942558](tel:08967942558)

Klinikum Neuperlach

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

Dahili Acil Servis - Dahiliye (Koğuş 12)

 [089/67942572](tel:08967942572)

** Klinikum Schwabing** Günde 24 saat

Kölner Platz 1

80804 München

Ev 5, zemin kat

Kapı 1 üzerinden erişim (Isoldenstraße)

 Merkez Acil Servis: [089/30680](tel:08930680) Merkez Acil Servis - Cerrahi: [089/30682600](tel:08930682600) Merkez Acil Servis - Dahiliye: [089/30682210](tel:08930682210)** Klinikum Dritter Orden**

Acil Servis

Menzinger Straße 44

80638 München

 [089/17951450](tel:08917951450)**Diğer nöbetçi hizmetler****Zehirlenme için acil çağrı** [089/19240](tel:08919240) Günde 24 saat**Sağrlar için acil durum telefonu**

(metin telefon)

 [089/19294](tel:08919294)**Sağrlar için acil durum faksı**

112

** Klinikum Schwabing - Çağrı üzerine uygulama**

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:08933040302) Pazartesi'den Cuma'ya 19:00 - 22:00 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 09:00 - 19:00** Bereitschaftspraxis Elisenhof - Acil servis**

Münih'teki pratisyen hekimlerin nöbetçi tıbbi hizmeti

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri 19:00 - 23:00 Çarşamba ve Cuma günleri 14:00 - 23:00 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 08:00 - 23:00** KVB München Süd**

Ärztliche Bereitschaftspraxis

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

 [089/74879999](tel:08974879999) Çarşamba ve Cuma günleri 18:00 - 20:00

 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 09:00 - 20:00

Krankenhaus Neuperlach

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Pazartesi'den Perşembe'ye 19:00 - 21:00

 Cuma günü 17:00 - 21:00

 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 09:00 - 21:00

 24 ve 31 Aralık tarihlerinde 09:00 - 16:00

Klinikum Pasing

Nöbetçi doktor muayenehanesi Münih Batı

Steinerweg 5

81241 München

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

 Çarşamba ve Cuma günleri 16:00 - 20:00

 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 09:00 - 17:00

Ruhsal krizler ve psikiyatrik acil durumlar için acil yardım

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 120'den fazla dil. Mevcut dillerin listesine [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

 Günlük 09:00 - 24:00

Arama ücretsizdir.

Akut uyuşturucu ve bağımlılık yardımı

Bağımlılık riski altındaki kişiler için telefon hattı - TAL 19 e.V.

Bağımlılık yardım hattı

 [089/282822](tel:089282822)

 Günde 24 saat

Münih şehrinin bağımlılık danışmanlığı

Sağlık Bakanlığı

Danışma Merkezi

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)

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

 Pazartesi, Salı, Perşembe ve Cuma günleri 09:00 - 12:00

 Pazartesi'den Perşembe'ye 13:00 - 17:00

 Cuma günü 13:00 - 15:00

Önceden randevu almadan açık danışma saatleri:

 Salı günü 15:00 - 17:00

 Cuma günleri 10:00 - 12:00

Uyuşturucu acil servisi L43 München - Prop e. V.

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630) Günde 24 saat

Diş hekimi acil numaraları

Açık bir nöbetçi muayenehaneye yönlendirme

Duyuru hizmeti

 [089/7233093](tel:0897233093) Günde 24 saat

Açık nöbet uygulamasına geçiş, tüm sağlık sigortası şirketleri

 [089/30005515](tel:08930005515)

Diş acil servisinin yer araştırması

 [Cevrimiçi arama](#)

Pediatric acil servisler

Çocuklar ve yeni doğanlar için ayrı bir acil servis bulunmaktadır. Telefon numarası acil servislerle aynıdır:

 **Pediatric acil doktoru:** [112](tel:112) **Yenidoğan acil doktoru:** [112](tel:112)

[Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Müniş şehir merkezi acil servisi (ana istasyonda)

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri 19:00 - 23:00 Çarşamba 14:00 - 23:00 ve Cuma 14:00 - 23:00 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 08:00 - 23:00

[Klinikum Dritter Orden](#)

Pediatric kliniğı - acil servis

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

 [089/17951187](tel:08917951187)

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

Acil Servis

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811) Pazartesi'den Cuma'ya 09:00 - 16:00

[Pediatric Bölümü Hastanesi Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

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

 Cumartesi, Pazar ve resmi tatillerde 09:00 - 20:00

Günün geri kalanında da acil durumlara müdahale edilmektedir.

 [Klinikum Schwabing](#)

Çocuk ve ergen tıbbi acil bölümü

Kölner Platz 1

80804 München

Erişim: Parzivalstraße 16

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

 Günde 24 saat

Bu sayfadaki bilgileri dikkatlice kontrol ettik. Bununla birlikte, bilgilerin doğru olduğunu garanti edemeyiz.

Şiddete karşı koruma

Şiddete karşı koruma

İhtiyaç sahibi kadınlar ve kız çocukları

"Kadına yönelik şiddet" yardım hattı

Şiddete maruz kalan veya maruz kalmış kadınlar için telefon, sohbet veya e-posta yoluyla ücretsiz ve anonim danışmanlık hizmeti.

 18 farklı dilde ve işaret dilinde danışmanlık

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h

Kadın sığınma evleri - anonim konaklama

Münih'te eş şiddetine maruz kalan kadınlar için çeşitli kadın sığınma evleri bulunmaktadır. Kadınlar ve çocukları burada koruma bulabilirler. Ayrıca durumun üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için danışmanlık ve destek alırlar. Korunmaya ve yoğun, özel danışmanlığa ihtiyaç duydukları sürece orada kalabilirler.

Kimler için: Aile içi şiddet nedeniyle güvenli bir yer arayan kadınlar ve çocukları

Anonimliği sağlamak için kadın sığınma evlerinin adresleri yayınlanmamaktadır. Onlarla telefonla iletişime geçmek mümkündür:

- **Frauenhilfe München gGmbH'nin kadın sığınağı**

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

 www.frauenhilfe-muenchen.de

- **Frauen helfen Frauen e. V. kadın sığınma evi**

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
Yardım, Barınma, Güvenlik, Evlilik

İhtiyaç sahibi çocuklar ve gençler

Alman Çocuk Koruma Derneği'nin çocuk ve gençlik yardım hattı

Çocuklar ve gençler için her türlü soru ve sorunlarında danışmanlık ve destek, istenirse anonim olarak.

 [Daha fazlasını öğrenin / Çevrimiçi danışmanlık](#)

 [0800/1110333](#) (ücretsiz)

"Gençler gençlere tavsiyelerde bulunuyor"

 Pazartesi - Cuma 14:00 - 20:00

Cumartesi 14:00 - 20:00

Diğer acil durum irtibatlarını ve danışma merkezlerini burada bulabilirsiniz: "" [İltica prosedürü - danışmanlık ve yardım](#); "" [Danışmanlık ve yardım / Entegrasyon](#); "" [Danışmanlık ve yardım / Genel](#)

Pediatric acil servisler

Pediatric acil servisler

Çocuklar ve yeni doğanlar için ayrı bir acil servis bulunmaktadır. Acil durum numarası diğer akut acil durumlarla aynıdır:

 **Çocuklar için acil doktor:** [112](#)

 **Yeni doğanlar için acil doktor:** [112](#)

Acil servisler yalnızca gerçekten akut bir acil durum söz konusu olduğunda ziyaret edilmelidir. Örneğin, "ciddi ve hayatı tehdit eden bir hastalık" veya bir kaza durumunda.

Bir hastalık varsa ancak akut acil durum yoksa ve normal doktor muayenahaneleri kapalıysa, nöbetçi tıbbi servise başvurun. Bu hizmet, doktor muayenahanelerinin normal çalışma saatleri dışında tıbbi bakım sağlar. Örneğin, geceleri, hafta sonları ve resmi tatillerde. Size çocuğunuzu nereye götürebileceğinizi veya evinize bir doktorun gelip gelmeyeceğini söyleyeceklerdir.

 [116117](#)

 [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](#)

 Pazartesi 19:00 - 23:00

Salı 19:00 - 23:00

Çarşamba 14:00 - 23:00

Perşembe 19:00 - 23:00

Cuma 14:00 - 23:00

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 08:00 - 23:00

Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

[089/62102717](tel:08962102717)

Nöbetçi uygulama:

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 09:00 - 20:00

Acil durumlar için poliklinik: 24 saat

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)

Nöbetçi uygulama:

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 09:00 - 20:00

Acil durumlar için poliklinik: 24 saat

Klinikum Dritter Orden

Kinderklinik

Notaufnahme

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

[089/17951187](tel:08917951187)

24 h

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

Notaufnahme

Lindwurmstraße 4

80337 München

[089/440052811](tel:089440052811)

24 h

Çağrı üzerine tıbbi hizmet

Çağrı üzerine tıbbi hizmet

Geceleri, hafta sonları ve resmi tatillerde tıbbi yardım

[116117](tel:116117)

Bu telefon numarası tüm Almanya için geçerlidir. Hayati tehlike arz etmeyen hastalıklar ve mesai saatleri dışında ayakta tıbbi yardım için bir yardım hattıdır. Yakınıınızda açık olan bir doktor muayenehanesi bulmanıza yardımcı olabiliriz. Ya da bir doktorun evinize gelmesi gerekiyorsa size destek olabiliriz.

Pazartesi 18:00 - Salı 08:00

Salı 18:00 - Çarşamba 08:00

Çarşamba 13:00 - Perşembe 08:00

Perşembe 18:00 - Cuma 08:00

 Cuma 13:00 - Pazartesi 08:00

 Resmi tatilden önceki akşam 18:00 - bir sonraki iş günü 08:00 (Shrove Tuesday, 24 ve 31 Aralık dahil)

Hizmet ücretsizdir.

 [Web sitesi](#)

Kliniklerin acil servisleri

Hastanelerdeki acil servisler

Hastanelerin acil servisleri günün her saati açıktır. Ciddi ve hayati tehlikesi olan bir hastalığı olan veya kaza geçiren kişilere yardım sağlarlar. Örneğin

- İnme
- kalp krizi
- Kaza nedeniyle yaralanma
- Baş yaralanması
- Zehirlenme

Diğer tüm durumlarda, [doktor](#) muayenahaneleri veya [nöbetçi servisler](#) sorumludur.

 Çok hastaysanız, şiddetli ağrınız varsa veya yaralıysanız ve yürüyemiyorsanız, ambulansı / acil doktoru arayın: [112](#)

[Chirurgische Klinik und Poliklinik](#)

 Nußbaumstraße 20, 80336 München

 [089/440052611](#)

 24 h

[Klinikum Bogenhausen](#)

 Engelschalkinger Straße 77, 81925 München

 [089/92702151](#)

 24 h

[Klinikum Harlaching](#)

 Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

 [089/62106666](#)

[Klinikum Neuperlach](#)

 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

 [089/67942558](#) (Cerrahi)

 [089/67942572](#) (Dahiliye)

[Klinikum Schwabing](#)

 Kölner Platz 1, 80804 München

Ev 5, zemin kat

Yol tarifi için: Tor 1, Isoldenstraße

 [089/30680](#) (santral)

 [089/30682600](#) (Cerrahi)

 [089/30682210](#) (Dahiliye)

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

Menzinger Straße 44, 80638 München

 [089/17951450](tel:08917951450)

Diğer çağrı üzerine hizmetler

Diğer nöbetçi hizmetler**Zehir kontrol merkezi Münih** [089/19240](tel:08919240) 24 h**Sağır telefon acil durum çağrısı**

(metin telefon)

 [089/19294](tel:08919294)**Sağırılar için acil durum faksı** 112**[Schwabing Hastanesi](#) - Nöbetçi muayenehane**

Kölner Platz 1

80804 Münih

 [089/33040302](tel:08933040302) Pazartesi - Cuma 19:00 - 22:00

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 9:00 - 19:00

[Nöbetçi muayenehane Elisenhof](#)

Münih'teki pratisyen hekimlerin nöbetçi tıbbi hizmeti

Prielmayerstraße 3

80335 Münih

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

Salı 19:00 - 23:00

Çarşamba 14:00 - 23:00

Perşembe 19:00 - 23:00

Cuma 14:00 - 23:00

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 08:00 - 23:00

[KVB Münih Güney](#)

Çağrı üzerine tıbbi uygulama

Boschetsrieder Caddesi 72

81379 Münih

 [089/74879999](tel:08974879999) Çarşamba ve Cuma 18:00 - 20:00

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 09:00 - 20:00

[Neuperlach Hastanesi](#)

Münih Güneydoğu Nöbetçi Muayenehanesi

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 Münih

■ [089/67339933](tel:08967339933)

■ Pazartesi - Perşembe 19:00 - 21:00

Cuma 17:00 - 21:00

Cumartesi, Pazar, resmi tatiller 09:00 - 21:00

24 ve 31 Aralık 09:00 - 16:00

■ [Pasing Hastanesi](#)

Nöbetçi doktor muayenehanesi Münih Batı

Steinerweg 5

81241 Münih

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

■ Çarşamba, Cuma 16:00 - 20:00

Cumartesi, Pazar, resmi tatil 09:00 - 17:00

Akut uyuşturucu ve bağımlılık desteği

Akut uyuşturucu ve bağımlılık danışmanlığı

Danışmanlık anonim ve ücretsizdir.

Bağımlılık riski altındaki kişiler için telefon hattı - TAL 19 e. V.

Bağımlılık yardım hattı

☎ [089/282822](tel:089282822)

🕒 24 h

Uyuşturucu acil servisi L43 Münih - Prop e. V. (acil durum uyku merkezi ile)

Landwehrstraße 43

80336 München

☎ [089/54908630](tel:08954908630)

🌐 [Web sitesi](#)

🕒 24 h

🌐 [Münih Şehri Bağımlılık Danışma Merkezi](#)

Sağlık Bakanlığı

Danışma Merkezi

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

🌐 [web sitesi](#)

🕒 Pazartesi, Salı, Perşembe: 09.00 - 12.00 ve 13.00 - 17.00

🕒 Çarşamba: 13.00 - 17.00

🕒 Cuma: 09.00 - 12.00 ve 13.00 - 15.00

☎ [089/23347200](tel:08923347200)

@ suchtberatung.gsr@muenchen.de

☎ Tercümanlar randevu ile temin edilebilir.

Diş hekimi acil numaraları

Diş hekimi acil numaraları

Diş ağrınız mı var? O zaman bir diş hekimi muayenehanesine başvurun.

Çoğu diş hekimi hafta sonları ve resmi tatillerde kapalıdır. Bu günlerde beklenmedik bir şekilde şiddetli ağrınız varsa, acil diş servisine gidebilirsiniz. Bu çok acil durumlar içindir:

Bu telefon numarasından günün her saati bir acil servise ulaşabilirsiniz:

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

 24 h

Hafta sonları, resmi tatiller ve köprüleme günlerinde size en yakın açık muayenehaneyi buradan bulabilirsiniz. Arama alanına posta kodunuzu girin:

 [Cevrimiçi arama](#)

Suç işleyen ve tahliye olan kadınlara yönelik yardım

Suç işleyen ve tahliye olan kadınlara yönelik yardım

Para cezası mı aldınız? Ödeyemiyor musunuz? Denetimli serbestlik kapsamında kamu hizmeti mi yapmak zorundasınız? Hakkınızda tutuklama emri mi var? Yakında hapse mi gireceksiniz?

O zaman lütfen bize başvurun. Para cezası işlemlerinde, denetimli serbestlik ve kamu hizmetine yerleştirme ve tamamlama dışında gözaltına alınma öncesi/sırası ve sonrasında danışmanlık hizmeti veriyoruz.

Ne kadar erken gelerseniz, size o kadar iyi yardım edebiliriz! Korumalı kapsamda kadın kadına görüşme imkanı sağlıyoruz.

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V. \(Münih Katolik Kadınlar Sosyal Hizmet Derneği\)](#)

Katolik Kilisesi'nde bir kadın meslek birliğidir. SkF, din ve millet ayrımı gözetmeden danışmanlık ve rehberlik hizmeti vermektedir.

Kimin için: Para cezasına çarptırılmış veya mahkeme kararıyla çalışma zorunluluğu olan 21 yaş ve üzeri kadınlar.

Danışmanlık

- hapse girmeden önce
- JVA München ve JVA Aichach'da
- Tahliye hazırlığı için
- Tahliye sonrası yardım

 İngilizce, Bulgarca ve Rusça dilleri için tercüman mevcuttur.

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Hizmet ücretsizdir.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V. (Münih Katolik Kadınlar Sosyal Hizmet Derneği)

Dachauerstr. 48

80335 München

www.skf-muenchen.de

Toplum yararına çalışma ve para yönetimine yönlendirme için çözüm merkezi:

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

p.schmalenbach@skf-muenchen.de

8:00 - 17:00

Tutukluluk öncesi, sırası, sonrası danışmanlık

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

straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

8:00 - 17:00

Suç işlemiş kişilerin aile üyeleri için [Çevrimiçi danışmanlık](#) hizmeti verilir.

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:

Kadınlara yönelik hizmetler, tutuklanma, mahkumiyet, cezai gözetim, para cezası

Travma yardımı

Travma yardımı

Savaş ve yerinden edilme nedeniyle yaşanan kaçış ve göçler insanları dayanılmaz durumlara sokmaktadır. Birçoğu hayatlarının geri kalanında bunun sonuçlarından muzdariptir. Ancak travma geçiren insanların çoğu ancak geç bir aşamada terapötik yardım alabilmektedir. Travma yardımımız işte bu noktada devreye giriyor. Travmanın sonuçlarıyla yaşamayı öğrenmeniz size destek oluyoruz.

Travma yardımımız, kaynaklarınızı güçlendirmek için bedenle yapılan kolay anlaşılır egzersizlere ve basit bilişsel yöntemlere dayanmaktadır.

Daha fazla bilgi ve kayıt için [web sitemize](#) göz atabilirsiniz!

1. Birini tanıyor musunuz veya travma sonrası yardıma mı ihtiyacınız var? [Buradan](#) iletişime geçin.
2. Sizin için en kısa sürede uygun bir travma ilk yardımcısı bulacağız. Hem de kendi ana dilinizde.
3. İlk yardım görevlisi sizinle şahsen veya çevrimiçi olarak iletişime geçecektir. Amaç, bireysel semptomları azaltmak ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktır.

Kimler için: Üçüncü ülke vatandaşları, mülteciler veya ikincil koruma veya izne sahip kişiler.

Program ücretsizdir.

Arapça, Farsça, Fransızca, İngilizce, Rusça, Ukraynaca ve Urduca için tercümanlar mevcuttur.

Çocuklar da yanlarında getirilebilir.

Görevler ofisimizde, evinizde veya çevrimiçi olarak gerçekleştirilir. Binalara ve odalara engelsiz erişim vardır.

Ringseisstraße 11a

80337 München

[089/55871688](tel:089/55871688)

@traumahilfe@arrivalaid.org

Pazartesi - Cuma 09.00 - 16:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
İlk yardım, travma yardımı, travma eğitimi, psikolojik yardım, psikolojik destek,
kaçış, travmatizasyon, gönüllülük

JADWIGA - İnsan ticareti (zorla fuhuş, zorla dilendirme, emek sömürüsü) veya zorla evlendirme konusunda yardım

Uzman danışmanlık merkezi JADWIGA

Kadınları destekliyoruz

- fahişe olarak çalışmaya zorlananlar.
- çalmaya, uyuşturucu satmaya veya hile yapmaya zorlananlar.
- yaptıkları iş için ödeme yapılmayanlar.
- dilenmeye zorlananlar.
- evlenmeye zorlananlar.
- yasadışı evlat edinmeden etkilenenler.
- taşıyıcı anneliğe zorlananlar.

Kriz durumlarında danışmanlık ve yardım sağlıyoruz. Ayrıca korunaklı bir konaklama yeri bulmak veya ülkenize dönmek istediğinizde size yardımcı olmak da mümkündür.

Size de gelebiliriz. Sizi hapishanede de ziyaret edebiliriz.

■ Arnavutça, Arapça, Bulgarca, İngilizce, Romence, Macarca, Fransızca ve Ukraynaca

Kimler için: Tüm milletlerden kadınlar ve kızlar.

Program ücretsizdir.

Çocuklar da getirilebilir.

■ Schwanthalerstr. 79, 80336 München

■ [089/38534455](tel:08938534455)

■ muenchen@jadwiga-online.de

■ 9:00 - 15:00

■ [Web sitesi](#)

Alman sağlık sistemi, sağlık sigortası

Alman sağlık sistemi

Almanya'da birçok kurum sağlık sisteminin bir parçasıdır. Üç alan vardır:

1. Doktor muayenahaneleri ve eczaneler: Ayakta tıbbi bakım sağlarlar. "Ayakta tedavi", tedaviden sonra tekrar eve gidebileceğiniz anlamına gelir.
2. Acil durumlarda hastanelerde akut bakım ve yatarak tıbbi bakım. "Yatarak tedavi" tedavi için hastanede kalmanız anlamına gelir.
3. Sağlığın korunması: enfeksiyonlara karşı koruma ve önleyici hizmetler. "Önleyici" şu anlama gelir: sağlığınıza koruyan ve hasta olmaktan kaçınmanıza yardımcı olan hizmetler.

Ayakta ve yatarak tedavi hasta insanlara yardımcı olur. Hangi doktora veya tesise gideceğinize kendiniz karar verebilirsiniz. Buna seçme özgürlüğü denir.

Sağlık sigortası

Almanya'da sağlık sigortası yaptırmak zorunludur. Oturma izniniz alırsa almasa bir sağlık sigortası şirketine kayıt yaptırmanız gerekmektedir. Daha sonra, Almanya genelinde tıbbi hizmetlere erişmek için kullanabileceğiniz bir sigorta kartı alacaksınız. Bu durumda Almanya'da ikamet eden herkesle aynı hizmetlerden yararlanma hakkına sahip olursunuz.

 "[Herkes için Sağlık](#)" aşağıdaki konularda 15 dilde bilgi sağlamaktadır

- Yasal ve özel sağlık sigortası
- Tıbbi bakım
- Elektronik sağlık kartı
- Doktor ziyareti, gizlilik yükümlülüğü
- acil durumlar
- Hastalıkların önlenmesi ve erken teşhisi
- Uzun süreli bakım sigortası

Diğer dillerde daha fazla bilgiye  [Göç ve sağlık](#) adresinden ulaşabilirsiniz.

Bilinmesi gerekenler

Hastaneler acil durumları tedavi eder. Bu, insanların ağır hasta olduğu veya hayati tehlike arz eden yaralanmaları olduğu anlamına gelir. Küçük yaralanmalar veya hastalıklar için bir [doktor muayenehanesine](#) gidebilirsiniz. Orada iyi bir yardım alırsınız.

Geceleri veya hafta sonları da bir doktora ihtiyacınız olabilir. Ancak bu her zaman acil bir durum değildir. O zaman [çağrı üzerine tıbbi hizmete](#) gidebilirsiniz.

Dişiniz ağrıyorsa, bir diş hekimine gidebilirsiniz. Hafta sonları [acil diş servisi](#) vardır.

Burada [eczaneler](#) ve hangilerinin gece veya hafta sonları açık olduğu hakkında bilgi bulabilirsiniz.

Acil bir durumda

Siz veya bir yakınınız hayati tehlike arz eden bir yaralanma mı geçiriyorsunuz? Ya da başka bir tıbbi acil durum mu var? Ardından kurtarma ve acil durum servisini arayın:

 [112](#)

Elektronik hasta dosyası (ePA)

Elektronik hasta dosyası (ePA)

Elektronik hasta dosyası 15 Ocak 2025 tarihinde Almanya'da uygulamaya konulacaktır. Bu, yasal sağlık sigortası olan her kişi için dijital bir dosya oluşturulacağı anlamına gelmektedir. İtiraz edilmediği sürece herhangi bir dosya oluşturulmayacaktır.

Dosyayı kullanmak zorunlu mu?

Hayır, kullanım isteğe bağlıdır. İtiraz etmeden önce böyle bir dosyanın avantaj ve dezavantajları hakkında bilgi edinmelisiniz.

Dosyanın içinde ne var?

Dosyada bir kişi hakkında önemli sağlık verileri saklanır. Örneğin bulgular, doktor mektupları, teşhisler, tedavi önlemleri ve ilaçlar. Bir doktor muayenehanesine veya hastaneye gittiğinizde, dosyada sağlığınız, hangi muayeneleri olduğunuz veya hangi ilaçları kullandığınız hakkında bilgiler bulunur.

Önemli: Hangi verilerin kaydedileceğine ve hangi verilerin kısıtlanacağına, gizleneceğine veya silineceğine istediğiniz zaman kendiniz karar verebilirsiniz.

Dosyamda ne olduğunu benim dışımda kimler görebilir?

Verilere sadece sizi tedavi eden doktorların erişimi vardır. Sağlık kartı okutulduğunda, verileriniz en fazla 90 gün boyunca görüntülenebilir.

Sağlık sigortası şirketinin verilere erişimi yoktur.

Önemli: Verileri kimlerin görebileceğine ve kimlerin erişiminin veya okuma yetkisinin engellenmesi gerektiğine istediğiniz zaman kendiniz karar verebilirsiniz.

(ePA)Elektronik hasta dosyasının avantajları nelerdir?

- Doktorlar mevcut tedavi durumunuz hakkında daha kesin bir genel bakışa sahip olduklarından, ilaç reçete ederken daha fazla güvenlik ve doğruluk.
- Doktor muayenehaneleri, hastaneler ve diğer tıbbi tesisler arasında daha kolay iletişim.
- Veriler kaybolmaz veya zarar görmez.
- Dil engeli durumunda hasta ve doktor arasında daha kolay iletişim.

Dosyayı nasıl görüntüleyebilir ve yönetebilirim?

Sağlık sigortası sağlayıcınızın bir uygulamasını kullanarak dosyanızı görüntüleyebilir ve yönetebilirsiniz. Erişim verilerini sağlık sigortası şirketinizden alacaksınız.

☛ Verilerinizi ve erişim haklarınızı yönetmek için kullanabileceğiniz sistem Almancadır.

Benim için bir dosya oluşturulmasını istemiyorsam ne yapabilirim?

Dosyanızın oluşturulmasına itiraz edebilirsiniz. Kendileri itiraz edebilecek durumda olmayan sigortalılar için bu işlem yasal temsilcileri tarafından yapılabilir. İtirazınızı nasıl yapabileceğinizi sağlık sigortası şirketinize sorun.

Önemli: Belirli bir son tarih yoktur. İtiraz her zaman yapılabilir, hatta geriye dönük olarak, dosya zaten kullanılmış olsa bile. Bu durumda, dosya kapatılacak ve erişim kalıcı olarak devre dışı bırakılacaktır.

Daha fazla bilgi için:

 [Federal Sağlık Bakanlığı Web Sitesi](#)

 [Ulusal Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Birliği Web Sitesi](#)

Bir sorum var:

 [MüniH Sağlık Mağazası e.V.](#)

 [089/772565](#)

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

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Önleme, hijyen, aşılama

Önleme, hijyen, aşılama

Önleme ve erken teşhis için muayeneler

Birçok hastalık ve sakatlık erken teşhis edilirse iyileştirilebilir veya tedavi edilebilir. Sağlık sigortanız gerekli muayeneler için ödeme yapacaktır. Sağlık sorunları veya risk faktörleri de erken dönemde tespit edilebilir. Hangi muayenelerin sizin için önemli olduğu öncelikle yaşınıza ve cinsiyetinize bağlıdır.

  Muayeneler hakkında daha ayrıntılı bilgiyi "[Herkes için Sağlık](#)" broşüründe veya [Federal Sağlık Bakanlığı](#)'nın internet sitesinde bulabilirsiniz. Sağlık sigortası şirketinize hangi muayenelerin gerekli olduğunu da sorabilirsiniz.

Hijyen

İyi hijyen, kendi kendinizi hasta etmekten kaçınmanıza yardımcı olur. Sık sık el yıkamak, temiz tuvalet hijyeni kadar önemlidir.

 [Hijyen ipuçlarını](#) Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin web sitesinde bulabilirsiniz.

Aşı ile korunma

Her gün virüsler, bakteriler veya mantarlarla temas ediyoruz. Bu temas hastalığa yol açabilir, ancak yol açmak zorunda değildir. Vücut çoğu zaman virüs, bakteri veya mantarlarla kendi başına başa çıkabilir.

Bulaşıcı hastalıklar insandan insana veya belirli koşullar altında yiyeceklerden veya nesnelerden geçebilir. Bazı hastalıklar hayvanlardan insanlara bulaşır.

Bazı bulaşıcı hastalıklara karşı **korunmak** için, örneğin grip, kabakulak, suçiçeği, kızamık veya kızamıkçık aşısı olabilirsiniz. Aile doktorunuz hangi aşıların sizin için uygun olduğu konusunda size en iyi tavsiyeyi verebilir. Bağışıklık korumasının kaybolmaması için bazı aşıların belirli bir süre sonra tekrarlanması gerekir.

 [www.impfen-info.de](#)

 Robert Koch Enstitüsü'nün güncel aşı önerilerine 20 dilde [Impfkalender](#) adresinden ulaşabilirsiniz.

Doktor ziyareti

Doktor ziyareti

Pratisyen hekim - Uzman doktor

Eğer hastaysanız, bir aile hekimine gidebilirsiniz. Hangi muayenehaneyi ziyaret etmek istediğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Aile hekimleri genellikle Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri tüm gün açıktır. Muayenehaneler Çarşamba ve Cuma öğleden sonraları kapalı olabilir. Çalışma saatleri pratisyen hekimler tarafından belirlenir. Bu nedenle bir GP'den yardım almanız gerekiyorsa randevu almalısınız.

GP'ler hastalık durumunda ilk başvuracağınız kişilerdir. Önemli muayeneleri yapar ve gerekli ilaçlara karar verirler. Ayrıca bir uzman muayenesinin gerekli olup olmadığını da belirleyebilirler.

Gerekirse, bir uzman muayenehanesine yönlendirilirsiniz. Burada daha uzmanlaşmış muayeneler gerçekleştirilebilir.

Çocuk doktoru

Çocuklar genellikle çocuk doktorları tarafından muayene edilir. Düzenli önleyici muayeneler ve aşılar her çocuğun sağlığı için önemlidir. "U-Untersuchungen" Bavyera'da kanunen öngörülen ve zorunlu olan önleyici muayenelerdir. Bu muayeneler belirli bir zamanda yapılır ve ücretsizdir.

Lütfen "[U muayeneleri](#)" hakkında bir çocuk doktoruna danışın.

Jinekolog (jinekoloji)

Kadınların düzenli olarak bir jinekolog tarafından muayene edilmesi önemlidir. Bu sayede hastalıklar zamanında fark edilebilir. Doğum kontrolü konusunu da orada tartışabilirsiniz.

Diş hekimi

Diş ağrınız varsa, bir diş hekimine gidin. Hangi muayenehaneye gitmek istediğinizi seçebilirsiniz.

Sağlık sigortası aracılığıyla sağlık hizmetleri hakkında bilgiler

Bir doktora gittiğinizde sağlık sigortası kartınızı gösterin. Bu kartla çoğu muayene sizin için ücretsizdir. Bazı muayeneler için kendiniz ödeme yapmanız gerekecektir. Terapiler (örneğin fizyoterapi) ve yardımlar (örneğin bandajlar) için bir kısmını kendiniz ödemeniz gerekecektir. Düşük gelirli kişiler bu katkı payını ödemek zorunda kalmamak için başvuruda bulunabilirler. Ayrıntılar için sağlık sigortası şirketinize danışın.

Diş tedavisi masrafları sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Bir dişin yenilenmesi veya değiştirilmesi gerekiyorsa, masrafın bir kısmını kendiniz ödemeniz gerekecektir.

Hastane tedavi masrafları da sağlık sigortası tarafından karşılanır. Ancak hastanede kaldığınız her gün için 10 ila 50 Euro arasında bir ödeme yapmanız gerekecektir. Düşük gelirli kişiler de

bundan muaf tutulabilir.

Şiddet ve istismar mağdurları için yardım

Desert Rose - Zorla evlendirme ve/veya kadın sünneti konusunda yardım

Wüstenrose - Zorla evlendirme ve/veya kadın sünneti konusunda yardım

Zorla evlendirilen ya da "namus" adına şiddete maruz kalan ya da tehdit edilen kız çocuklarına, erkek çocuklarına, kadınlara ve erkeklere danışmanlık hizmeti veriyoruz. Ayrıca [FGM-C](#) (kadın sünneti) tehdidi altında olan veya bundan etkilenen kız çocukları ve kadınlar için de danışmanlık hizmeti veriyoruz.

Danışmanlığımız telefonda veya şahsen gerçekleştirilebilir.

Danışmanlık ücretsizdir.

☎ Almanca, İngilizce, Somalice, Svahili ve Türkçe konuşuyoruz. Diğer tüm diller için, sizin için çeviri yapacak bir kişi ayarlayabiliriz.

📞 Telefonda danışma saatleri:

Pazartesi 14:00 - 16:00

Salı 10:00 - 12:00

Perşembe 13:00 - 15:00

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

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

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

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

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

Kızlar ve genç kadınlar için danışmanlık merkezi

Kızlar ve genç kadınlar için danışmanlık merkezi - IMMA e. V.

IMMA danışma merkezi, kızlara ve genç kadınlara tüm sorularında ve şiddet odaklı çeşitli sorun durumlarında yardımcı olmaktadır.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: 27 yaşına kadar olan kızlar ve genç kadınlar

☎ Gerekirse, çeviri yapacak birini organize edebiliriz. Lütfen hangi dili konuştuğunuzu bize önceden bildiriniz.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Lütfen randevu alınız. Şu anda şahsen, telefonla veya video konsültasyonu ile randevu sunuyoruz.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

[089/2607531](tel:0892607531)

@beratungsstelle@imma.de

Açık danışmanlık: Burada randevu almanıza gerek yok

Salı 14:00 - 16:00

Telefonla ulaşılabilirlik:

Pazartesi 14:00 - 16:00

Çarşamba 14:00 - 18:00

Perşembe 10:00 - 12:00

Kadınlar için danışmanlık ve travma terapisi

Çocukluk veya ergenlik döneminde cinselleştirilmiş şiddete maruz kalmış 17 yaş ve üzeri kadınlar için danışmanlık ve travma terapisi

"Wildwasser München" cinsel şiddet sonrası kadınları desteklemek ve kadınları* ve kız çocuklarını* cinsel şiddetten korumak (önleme ve müdahale) için uzman bir merkezdir.

Kadınlar* ve kız çocukları* şu anlama gelir: kendini kadın veya kız çocuğu olarak tanımlayan herkes.

Burada sadece kadınlar çalışmaktadır.

Size telefonda, e-postayla veya bize geldiğinizde yardımcı oluyoruz.

Bize adınızı söylemek zorunda değilsiniz ve başınıza ne gibi korkunç şeyler geldiğini anlatmak zorunda değilsiniz.

- Çocukken veya gençken cinsel şiddete maruz kaldıysanız danışmanlık için bize gelebilirsiniz.
- Kendinizi yeniden daha iyi hissetmeniz için size destek olacağız.
- Size neyin yardımcı olabileceğini bulmak için sizinle birlikte çalışacağız.
- Size terapistlerin, avukatların, doktorların adreslerini vereceğiz ...
- Maddi yardım almanıza yardımcı oluruz.
- Ücretsiz bir terapi yerimiz varsa bizimle travma terapisine katılabilirsiniz.
- Suç duyurusunda bulunmak istiyorsanız veya bulundusanız size destek olur ve eşlik ederiz.
- Haklarınızı size açıklıyoruz.

[Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: 17 yaş ve üzeri engelli ve engelsiz kadınlar*.

☎ Gerektiğinde tercüman temin edilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Lütfen randevu alınız.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/60039331](tel:08960039331)

@ beratung@wildwasser-muenchen.de

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
çocukluk, seks, tecavüz, istismar, kötü muamele, geçmiş, psikolojik stres, travmatizasyon

Erkek çocuklar* ve genç erkekler* için danışmanlık

KIBS - Cinselleştirilmiş ve/veya aile içi şiddet vakalarında erkek çocuklar* ve genç erkekler* için iletişim, bilgi ve danışma merkezi

Kişisel danışmanlık hizmeti sunuyoruz. Bir kadın veya erkek uzman tarafından danışmanlık almak isteyip istemediğinizi seçebilirsiniz. Telefonla danışmanlık almak isterseniz, telefon numaranızın gizli kalması mümkündür. Travma ve aile odaklı yardım sunuyoruz. Aile içi şiddete maruz kalmış erkek çocuklar* için de bir grup programı bulunmaktadır.

💡 Bu işaret kendini erkek ya da çocuk olarak tanımlayan herkes anlamına gelir: *

Kimler için:

- Cinselleştirilmiş şiddetten etkilenen 27 yaşına kadar erkek çocuklar* ve genç erkekler*
- Altı yaşından itibaren aile içi şiddete maruz kalmış erkek çocuklar*
- Cinsel sınırları ihlal edecek şekilde davranan 14 yaşın altındaki erkek çocuklar
- Ebeveynler, akrabalar, arkadaşlar ve akranlar, diğer bakıcılar ve profesyoneller

Hizmet ücretsiz ve talep üzerine anonimdir.

🕒 Pazartesi'den Cuma'ya 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...>

Aile içi şiddet mağdurları için araştırma merkezi

Aile içi şiddet mağdurları için araştırma merkezi

Aile içi şiddetten mi etkileniyorsunuz? O zaman ücretsiz danışmanlık ve muayene için bize gelebilirsiniz. Kanıtları güvence altına alıyor ve muhafaza ediyoruz. Yaralanmaları belgeliyoruz, böylece belgeler mahkemede kullanılabilir.

Kimler için: Her türlü aile içi şiddet mağdurları için (18 yaş ve üzeri yetişkinler).

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Hizmet, yukarıda açıklandığı şekilde kullanıldığı sürece ücretsizdir. Yazılı bir rapor hazırlanması, toksikolojik analizler ve benzerleri gibi bunun ötesine geçen siparişler ücrete tabidir.

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

☎ 089/218073011 (Her gün 08:00 - 17:00 arası)

@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de

🌐 [Web sitesi](#)

🕒 Lütfen muayene için randevu alınız.

HEROES – Gegen die Unterdrückung im Namen der Ehre (Onur adına baskıyla mücadele projesi)

HEROES - Onur adına yapılan baskılara karşı

HEROES projesinde 15-21 yaş arası genç erkekler eşit haklar için çoğaltıcı olarak eğitiliyor. Haftalık eğitim oturumlarında, onur adına yapılan baskıyı eleştirel bir şekilde sorguluyoruz. Birlikte oturup namus, kimlik, toplumsal cinsiyet rolleri, ırkçılık, önyargı, insan hakları ve eşitlik gibi konuları tartışıyoruz.

Eğitimler Perşembe günleri 17:30-19:30 saatleri arasında gerçekleşiyor.

Yaklaşık dokuz ay sonra HERO üyesi olursunuz. Bir HERO olarak, grup liderleriyle birlikte okullarda ve gençlik merkezlerinde atölye çalışmaları yürütebilirsiniz. Bu atölye çalışmalarında, rol yapma oyunları ve tartışmalarla konuları diğer gençlere yaklaşıtırsınız. Katılımcılar kendilerinin edindikleri düşünce gıdalarını başkalarına aktarırlar.

■ [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: 16-23 yaş arası göçmen kökenli ve iyi derecede Almanca bilen (en az B2 seviyesinde) genç erkekler.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Program ücretsizdir.

Atölye çalışması düzenleyen herkese bir masraf ödeneği verilecektir.

HEROES München
Goethestraße 53
80336 München
 [089/544247-39/ -40](tel:08954424739)
 heroes@awo-muenchen.de
 Çarşamba 10:00 - 14:00
Perşembe 17:00 - 20:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
erkekler, boş zaman, gönüllülük

SOLWODI - İhtiyaç sahibi kadınlar için danışmanlık merkezi

SOLWODI Münih - Şiddet mağduru kadınlar için

Şiddete maruz kalıyorsanız danışmanlık ve destek sağlıyoruz. Özellikle insan kaçakçılığı ve cinsel sömürü söz konusu olduğunda doğru yere geldiniz.

Diğer konular arasında kendi ülkenizde zorla evlendirilme ve kadın sünneti yer almaktadır (FGM/C). Diğer göçmenlik, sosyal veya kişisel sorunlarınızda da size yardımcı olabiliriz.

Sizi yasal seçenekleriniz konusunda bilgilendirecek ve tavsiyelerde bulunacağız. Karar vermenize yardımcı oluyor ve şiddetin olmadığı özgür, kendi kaderini tayin edebilen bir yaşama giden yolda size eşlik ediyoruz. Yetkililerle ilişkilerinizde size destek oluyoruz. Eğer bir avukata ihtiyacınız varsa, sizi bir avukatla görüştürebiliriz.

Danışmanlık hizmetimiz şahsen, telefonla veya e-posta yoluyla verilmektedir. Danışmanlık hizmetimiz anonimdir.

Hizmet ücretsizdir.

Almanca, İngilizce

Pazartesi, Salı, Perşembe ve Cuma 10:00 - 14:00 ve randevu ile

SOLWODI München

[Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

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

[+49 \(0\) 8927275859](tel:+49308927275859)

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

Bu metin şu arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
fuhuş, kadına yönelik şiddet, cinsel şiddet, zorla fuhuş

Konaklama yerindeki kişiler için sağlık danışmanlığı

Konaklama yerindeki kişiler için sağlık danışmanlığı

Yurtta mı kalıyorsunuz ve sağlıkla ilgili bir sorunuz mu var? Hamile misiniz veya yeni mi doğum yaptınız? Çocuğunuzun bir şeye mi ihtiyacı var? Sağlık konularında danışmanlık hizmeti sunuyoruz. Danışmanlık hizmeti kaldığınız yerde gerçekleşir.

☎Tercümanlardan destek almak mümkündür.

[!\[\]\(befdcdf329f4bc1566e8bd49d7971740_img.jpg\) Daha fazlasını öğrenin](#)

Hamilelik ve doğum sonrası dönemdeki hizmetler:

- Aile ebeleri doğuma hazırlık, korunma ve hijyen konularında size danışmanlık yapar
- Aile ebeleri size FGM (kadın sünneti), HIV ve hepatit hakkında tavsiyelerde bulunur
- Doktorlar ve doğum klinikleri ile irtibat kurmanızda size destek oluyoruz

Ebe ile aile ebesi arasındaki fark nedir?

Ebe, fiziksel muayene ve danışmanlıktan sorumludur. Aile ebesi ayrıca psikososyal destek de sağlar. Örneğin, kendinizi güvensiz, stresli veya bunalmış hissediyorsanız.

Doğum sonrası hizmetler:

- Aile ebeleri aşağıdaki konularda danışmanlık hizmeti verir: Emzirme, beslenme, bakım, uyku, ebeveynler ve çocuk arasındaki etkileşim
- Kilo kontrolü
- Çocuklar ve ergenler için doktorlarla irtibat kurmanızda size destek oluyoruz

Aile ebeleri çocuk üç aylık olana kadar sizi ziyaret edecektir. Ondan sonra sizi başka merkezlere yönlendirebiliriz.

Altı yaşına kadar olan çocuklar için hizmetler:

- Bakıcılarımız sizi ve çocuğunuzu doğrudan konaklama merkezinde ziyaret edebilir. Konaklama merkezlerinde danışma saatleri ve grup eğitim seansları da düzenlenmektedir.
- Çocuklar ve gençler için doktorlarla bağlantı kurmanızda size destek oluyoruz

Aşağıdaki konularda danışmanlık hizmeti veriyoruz: Emzirme, beslenme, uyku, aşılama, diş sağlığı, kaza önleme ve FGM (kadın sünneti).

Bakıcılar, bebekleri ve 6 yaşına kadar çocukları olan ailelerle ilgilenmektedir. Daha büyük çocuklar için sizi başka merkezlere yönlendirebiliriz.

Hizmetler 6 yaşından itibaren insanlar içindir:

- Neye ihtiyaç olduğunu belirliyoruz
- Sağlık, tıbbi ve bütünleştirici konularda size danışmanlık yapıyoruz
- Kronik hastalıklar ve engellerle başa çıkma konusunda size tavsiyelerde bulunuyoruz
- Beslenme, terapiler veya ilaç kullanımı konusunda size tavsiyelerde bulunuyoruz
- Bir doktor veya klinikle iletişime geçmek isterseniz sizi destekliyoruz

Hizmet ücretsizdir.

☎ [089-23347322](tel:089-23347322)

@ gvo14.gsr@muenchen.de

📅 Pazartesi'den Cuma'ya 9:00 - 12:00 saatleri arasında telesekreter aktiftir.

Sağlık sigortası olmayan insanlar için sağlık hizmetleri

Açık.med

Açık.med

Open.med, sağlık sigortası olmayan kişiler için bir tıbbi irtibat noktası ve sosyal danışmanlık hizmetidir.

■ [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Sağlık sigortası olmayan veya sağlık hizmetlerine erişimi sınırlı olan kişiler, evsizler.

■ Almanca, Bulgarca, Romence, Türkçe ve İngilizce.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Hizmet ücretsizdir.

Ärzte der Welt e. V.

Dachauerstraße 161

80636 München

☎ [0177/5116965](tel:0177/5116965)

📍 Dachauerstrasse 161

Açık tıbbi danışma saatleri:

📅 Salı 16:00 - 19:00

📅 Cuma 10:00 - 13:00

Çocuklar için danışma saatleri:

📅 Her ayın 1. ve 3. Çarşamba günleri: 17:00 - 18:00

Kadınlar için danışma saatleri:

📅 Her ayın 2. ve 4. Perşembe günleri, 10:00 - 13:00

Kronik hastalar için konsültasyon saatleri:

📅 Lütfen randevu alınız.

Psikiyatrik konsültasyon:

📅 Lütfen randevu alınız.

Psikoterapi konsültasyonu:

📅 Lütfen randevu alınız.

■ Tedavi otobüsü

Merkez istasyon:

📍 Bayerstraße 10, 80335 Münih

📅 Çarşamba 16:00 - 18:30

Gece barınağı:

📍 Helene-Wessel-Bogen 27, 80939 München (Ev 12)

6 Mayıs 2024'ten itibaren: 📍 Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

📅 1 Ekim - 31 Mart arası: Pazartesi 18:00 - 20:00

📅 1 Nisan - 30 Eylül arası: Pazartesi 19:00 - 21:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
sigortasız, takas, sigorta durumu, doğum kontrolü

Malteser yardım servisi**Malteser yardım servisi**

Müni'h'te yaşayan ve sağlık sigortası olmayan insanlara yardım ediyoruz. Aniden hastalanırsanız, yaralanırsanız veya hamile kalırsanız bize gelebilirsiniz. Bir doktor sizi muayene edecek ve acil bakım sağlayacaktır.

Muayeneden önce sizi ayrıntılı olarak bilgilendireceğiz.

Ayrıca sağlık sigortasına katılmak veya geri dönmek isteyen kişilere de destek oluyoruz. Alman sağlık sigortası şirketleri, sosyal yardım merkezleri ve resmi makamlarla görüşüyor ve gerekirse resmi makamlarla olan randevularınızda size eşlik ediyoruz.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Sağlık sigortası olmayan herkes için

🗨️ Romence ve Bulgarca tercümanlar Salı ve Perşembe günleri sahada bulunmaktadır.

Çocuklar da getirilebilir.

Odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Program ücretsizdir.

Randevu alabilir veya açık danışma saatlerine gelebilirsiniz. Açık danışma saatleri için randevu almanıza gerek yoktur.

📅 Açık danışma saatleri:

Diş hekimi: Salı günü 09:30 - 12:30, Perşembe günü 13:30 - 16:00

Yetişkinler için: Salı 09:30 - 12:30, Perşembe 13:30 - 16:00

Çocuklar için: her ayın 2. Çarşamba günü 14:30 - 16:30

Kadınlar için: Her ayın 1., 3. ve 5. Çarşamba günleri 09:30 - 11:30

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

☎️ [089/43608554](tel:08943608554)

@malteser-medizin-muenchen@malteser.org

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
sigortasız tıbbi bakım, sağlık, sigortasız, sigorta durumu, doğum kontrol

danışmanlığı

Sağlık Takas Merkezi

Sağlık Takas Merkezi

Sağlık sigortanız yoksa veya sigortalı olup olmadığınızı bilmiyorsanız, biz sizin için buradayız. Sağlık sigortası olmayan veya sigortalılık durumu belirsiz olan kişilere yardım sunuyoruz. Sağlık sistemiyle ilgili tüm konularda size tavsiyelerde bulunabiliriz. Bizimle birlikte, nasıl sağlık hizmeti alabileceğinize dair çözümler bulacaksınız.

Doktor veya hastanedeki tedavi masraflarınızı kimin karşılayacağını açıklığa kavuşturacağız. Tıbbi olarak gerekli tedavi için paranız yoksa, bireysel durumlarda masrafların karşılanması mümkündür.

Destegimiz uyruğa veya ikamet durumuna bağlı değildir, herkese kapımız açıktır.

Kimler için: Sağlık sigortası olmayan ve çok az parası olan veya hiç parası olmayan kişiler.

Tercümanlar mevcuttur

Hizmet ücretsiz ve anonimdir.

Clearingstelle Gesundheit Condrobs e.V.

Corneliusstr. 2

80469 München

■ [089/716717790](tel:089716717790)

■ clearing.gesundheit@condrobs.de

■ Telefon anlaşması ile

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
tıbbi bakım, sigortasız, sağlık fonu, doğum kontrol danışmanlığı

Pille & Co - doğum kontrolü için danışmanlık ve finansal destek

Pille & Co - Doğum kontrolü için danışmanlık ve finansal destek

Pro familia, BAFÖG alan kadınlara, stajyerlere ve 22 yaşın üzerindeki au pair'lere doğum kontrolünün finansmanı konusunda destek sunmaktadır. İster hormonal ister hormonal olmayan doğum kontrolü olsun, sizin için neyin doğru olduğunu doktorumuzla görüşebilirsiniz. Tecavüz sonrası doğum kontrolünü de karşılayabiliriz.

Ön koşullar

- 22 yaşından büyük kadınlar
- Eğitimde kadınlar
- Geçim kaynağı 800 €'nin altında olan kadınlar
- Au çiftleri

- BAFÖG alıcıları
- Sağlık sigortası olmayan kadınlar

■ Tercümanlar randevu ile temin edilebilir.

Bir asansör bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

■ Türkenstr. 103, 80799 München

■ [089/33008411](tel:08933008411)

■ verhuetung.muenchen@profamilia.de

■ [Web sitesi](#)

■ Pazartesi: 08.30-13.00 ve 14.00-18.00

■ Salı: 09.00-13.00 ve 14.00-17.00

■ Çarşamba: 08.30-10.30 ve 14.00-18.00

■ Perşembe: 09.00-13.00 ve 14.00-17.00

■ Cuma: 09.00-15.00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

tıbbi bakım, sağlık sigortası yok, sigortasız, sağlık, sağlık sigortası, sigortalılık durumu, doğum kontrol danışmanlığı

Sağlık toplantıları

GesundheitsTreffs

Bir doktorla görüşmek ister misiniz? Beslenme, ruh sağlığı, yakınların bakımı veya bir teşhis hakkında sorularınız mı var? Bir ilaç veya aşı hakkında sorularınız mı var?

Sağlıkla ilgili tüm sorularınızı yanıtlamaktan mutluluk duyarız. Çocukların ve gençlerin sağlığı bizim için özellikle önemlidir. Doğru doktor muayenehanesini bulmanızda veya randevu almak istediğinizde size yardımcı olacağız. Size tavsiyelerde bulunacak ve doğru hizmeti bulmanıza yardımcı olacağız. Ayrıca başvuru formlarını doldurmanızda da size destek oluyoruz. Hamilelik sırasında ve doğumdan sonra size destek oluyoruz.

Ayrıca örneğin tansiyonunuzu ve kan şekerinizi ölçebilir veya işitme testi / göz testi yapabiliriz.

Ekibimiz bir doktor, sosyal pedagog ve sağlık ve pediatri hemşirelerinden oluşmaktadır. Ayrıca ebeler, hastaneler ve sosyal kurumlarla da birlikte çalışıyoruz.

Tüm hizmetler ücretsizdir. Sağlık sigortanız olması gerekmez.

Danışmanlık anonimdir.

☎ Çeviri yapabilecek kişiler de vardır. Lütfen hangi dili istediğinizi önceden bize bildirin.

Çocuklarınızı yanınızda getirebilirsiniz.

Engelli tuvaleti bulunmaktadır.

🌐 [Web sitesi](#)

📍 GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14

80933 München

☎ [089/233772508](tel:089233772508)

@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de

🌐 [El ilanı](#)

📍 GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44

81829 München

☎ [089/233728720](tel:089233728720)

@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de

🌐 [EL İLANI](#)

📍 Mobiler GesundheitsTreff Moosach

Dachauer Straße 270b

80992 München

☎ [089/233772504](tel:089233772504)

@gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

📍 GesundheitsTreff Neuperlach

Quiddestraße 15

81735 München

☎ [089/45350018](tel:08945350018)

@gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

Eğitim, Aile, Spor

Sağlık sigortası olmayan kadınlar için jinekolojik konsültasyon

MAGGY - Münih'te sağlık departmanında jinekoloji polikliniği

Sağlık sigortanız yok mu? Tıbbi bakıma erişiminiz yok mu? Bir jinekoloğa sorularınız mı var?
O zaman Sağlık Dairesi'ndeki jinekolojik konsültasyonu ziyaret edebilirsiniz.

Ne sunuyoruz?

- Sizi jinekolojik olarak muayene edebilir ve çeşitli konularda size tavsiyelerde bulunabiliriz
- Kanserin erken teşhisi için muayeneler yapabiliriz
- Enfeksiyonunuz varsa size tavsiyede bulunabiliriz
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE) konusunda size tavsiyelerde bulunabilir ve ayrıca sizi bu enfeksiyonlar için test edebiliriz
- Ekibimiz sadece jinekologlardan değil, aynı zamanda sosyal pedagoğlardan da oluşmaktadır. Ayrıca size tavsiyelerde de bulunabilirler.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Hizmet ücretsizdir.

Hizmet anonimdir: hiç kimse danışmanlık veya muayeneden haberdar olmaz.

☎ Farklı diller konuşuyoruz: İngilizce, Fransızca, Sırp-Hırvatça, Makedonca, Bulgarca, Rusça.
Diğer diller için telefonda tercümanlık yapacak bir kişi çağırabiliriz.

Kimler için: Yeterli sağlık sigortası veya tıbbi bakımı olmayan kadınlar ve kızlar için.

Çocuklar da getirilebilir.



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

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti vardır.

☎ [089/23323333](tel:08923323333)

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

📅 Danışma saatleri her zaman Pazartesi günleri 13:00 - 15:00 arasındadır. Randevu almanıza gerek yok, sadece uğrayın. Lütfen bekleme süresini göz önünde bulundurun.

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
jinekolog, sigortasız, HIV, sifiliz, hepatit, bel soğukluğu, klamidya

Hasta çocuklara evde bakım hizmeti ("Zu Hause Gesund Werden")

Hasta çocuklara evde bakım hizmeti ("Zu Hause Gesund Werden")

Zu Hause Gesund Werden, iş nedeniyle evde kalamayan ebeveynlerin hasta çocuklarını kendi başlarına sağlığına kavuşturmalarına yardımcı olur. Bu amaçla, kısa süre içinde, hasta çocuğun huzur içinde iyileşebilmesi için güvenilir ebeveyn evinde ona güvenilir bir şekilde bakan ve ilgilenen gönüllü bir yardımcı ayarlıyoruz.

Kimin için: Hizmet, çalışan veya eğitim gören ebeveynler için.

Giriş koşulları:

Müniş şehrinde veya bölgesinde yaşıyorsunuz.

Hasta çocuğunuz en az 6 en fazla 12 yaşındaysa.

Çalışıyor veya eğitim görüyorsunuz.

Günde en az 3 en fazla 6 saat bakım hizmetine ihtiyaç duyuyorsanız.

Her bakım saati 6,50 Avro ile ücretlendirilir. Buna bir de MVG yol ücreti eklenir.

Maddi darboğazlar için bu masrafları bağışlarla finanse edebiliriz.

Alzheimer Eck 13
80331 München



[089/2904478](tel:0892904478)



info@zhgw.de



Pazartesi - Cuma 9.00 - 13.00



www.zhgw.de

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:

Hastalıkta çocuk bakımı, hastalık durumunda çocuk bakımı, hasta çocukların bakımı, çocuğun hastalanması, çocuğum hasta

İlaçlar ve eczaneler

Genel bilgi

Genel bilgi

İlaça ihtiyacınız varsa, eczanelerden satın alabilirsiniz. Antibiyotikler gibi bazı ilaçlar için reçete gerekir. Bu, reçetesiz satın alamayacağınız anlamına gelir. Reçeteyi doktorunuzdan alacaksınız. Bu reçete ile ilaçlarınızı herhangi bir eczaneden temin edebilirsiniz. Reçete olsa bile, tüm ilaçlar genellikle ücretsiz değildir.

Eczane acil servisi

Normal eczane çalışma saatleri dışında bir ilaca ihtiyacınız varsa, eczane acil servisinden yararlanabilirsiniz. Şehirdeki eczaneler, geceleri veya hafta sonları ilaca erişimi garanti etmek için sırayla hizmet vermektedir.

Acil servis zamanlarında ilaçların normal fiyatına birkaç avro ekleneceğini lütfen unutmayın.

Mahallenizdeki hangi eczanenin acil durum nöbetinde olduğunu  meinestadt.de adresinden öğrenebilirsiniz. Bunun için açılan pencereye ev adresinizin posta kodunu (postcode) girin.

Ucuz ilaç - ilaç yardımı

Ucuz ilaç - ilaç yardımı

[Müni Pass](#)'ınız mı var? O zaman bazı eczanelerden kendi ödemeniz gereken ilaçları indirimli olarak alabilirsiniz. Bunlar reçetesiz satın alabileceğiniz ilaçlardır.

Böyle bir ilaca ihtiyacınız varsa, lütfen doktorunuzla konuşun. Daha sonra size "yeşil reçete" veya özel reçete olarak adlandırılan bir reçete verilecektir. Bunu Müni Pass'ınızla birlikte katılımcı bir eczaneye ibraz edin ve ilacı önemli ölçüde indirimli fiyattan alın.

 [Daha fazla bilgi](#)

 Burada katılımcı eczanelerin [yerlerini](#) bulabilirsiniz.

Ruhsal sağlık ve travma geirmişlik

Göçmenlik gemişı olan kişiler için psikolojik hizmet

Göçmenlik gemişı olan kişiler için psikolojik hizmet

Bu hizmet, göçmenler için kültürel açıdan hassas ve ana dilde bir danışmanlık hizmetidir. Danışmanlar kültüre özgü bilgiye sahiptir ve genellikle göç alanında kendi deneyimleri vardır. Kültürel ve dini arka planları dikkate alır ve endişelerinizi anlarlar. Danışmanlar çözüm bulmak için sizinle birlikte çalışacaktır:

- ebeveynlik hakkında sorularınız varsa
- evliliğinizde/ortaklığınızda veya ailenizde çatışmalar/sorunlar varsa
- Akıl hastalığı, stres veya kriz durumlarında
- göe özgü sorunlar için

Bu hizmet ücretsizdir.

Danışmanlık gizliliğe tabidir. Bu, danışmanlık seansı sırasında neler konuşulduğunun kimse tarafından öğrenilmeyeceği anlamına gelmektedir.

📍 Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München

Binaya ve odalara engelsiz erişim bulunmaktadır.

Kimler için: Yeni göçmenler, AB vatandaşları ve mülteciler için

☎ Danışmanlık sizin ana dilinizde gerçekleşir. Danışman ya sizin dilinizi konuşabilir ya da orada tercüme yapacak biri olacaktır.

Çocuklarınızı yanınızda getirebilirsiniz.

☎ [089/23114960](tel:08923114960)

@ pda@caritasmuenchen.org

🌐 [Web sitesi](#)

Açık danışma saatleri - randevu almanıza gerek yoktur:

📅 Pazartesi, Çarşamba, Perşembe ve Cuma 10:00 - 12:00

📅 Salı 12:00 - 13:00

📍 Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Kimler için: Münih'te yaşayan çocuklar, gençler ve yetişkinler.

Lütfen randevu alınız:

☎ [089/54424753](tel:08954424753)

☎ Türkçe, Almanca, İngilizce

📅 Pazartesi - Cuma 11:00 - 12:00

☎ [089/4424762](tel:0894424762)

🗣 Boşnakça, Hırvatça, Sırpça, Almanca

🕒 Pazartesi - Perşembe 11:00 - 12:00

@ psych.migration@awo-muenchen.de

🌐 [Web sitesi](#)

Mülteci deneyimi olan kişiler için psikoterapi ve sosyal danışmanlık

Uçuş deneyimi yaşamış kişiler için psikoterapi ve sosyal danışmanlık

Savaştan, zulümden ve işkenceden kaçan insanları destekliyoruz. Bu insanlar genellikle korkunç şeyler yaşadılar ve bugün hala sonuçlarından muzdaripler. Çeşitli yöntemlerle çalışıyoruz. Terapi bireysel veya grup terapisi şeklinde gerçekleştirilebilir. Sağlık sigortası gerekli değildir.

Program ücretsizdir.

Çocuklar da getirilebilir.

Kimler için: 18 yaş ve üzeri kişiler için.

🗣 Tercümanlar mevcuttur.

Çocuklar ve gençler için özel teklif

Menşe ülkelerinde veya kaçışları sırasında yaşadıkları deneyimlerden dolayı acı çeken çocuklar ve gençler için bireysel veya grup terapisi sunuyoruz. Terapi genellikle tercümanlar eşliğinde haftada bir saat sürmektedir. Ayrıca sosyo-eğitim danışmanlığı da sunuyoruz. Sağlık sigortası gerekli değildir!

Kimler için: 17 yaşına kadar olan çocuklar ve gençler için (refakatsiz mülteci küçükler dahil). İkamet durumu önemli değildir.

Terapi yerlerinin sayısı sınırlıdır.

Kayıt 🌐 adresindeki kayıt [formunu kullanarak](#) veya telefonla yapılabilir.

🗣 Tercümanlar mevcuttur.

Hizmet ücretsizdir.

🕒 Pazartesi - Cuma 09:00 - 16:00

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

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...>

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
İşkence, TSSB, TSSB, flashback, uyku bozukluğu, davranış terapisi, derinlik psikolojisi, sistemik terapi, konuşma terapisi, travma

Ruh Sağlığı Danışmanlık Hizmetleri

Ruh Sağlığı Danışmanlık Hizmetleri

Sozialpsychiatrischer Dienst (Sosyal Psikiyatrik Hizmetler)

Sosyal psikiyatrik hizmetler (SPDi), ruhsal sorunları ve ruhsal hastalıkları olan insanlar ve onların aileleri veya yakınları için danışma merkezleridir.

Yaşam krizleri, ruhsal hastalık ve sağlık, ikamet ve günlük hayatın üstesinden gelme, iş ve geçim gibi konular, ilişkilerde sorunlar ve anlamlı boş zamanı değerlendirme alanlarında yardımcı oluyoruz. Bunun için de şahsen ve telefonla danışmanlık hizmeti veriyoruz, diğer yardım hizmetlerine yönlendiriyor ve ev ziyaretleri gerçekleştiriyoruz.

Kimin için: 18-60 yaş arası kişiler; netleştirilmiş bir oturum statüsü mevcut olmalı ve ikametgah Almanya'da en az 15 aydır geçerli olmalıdır.

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Hizmet ücretsizdir.

Sozialpsychiatrischer Dienst (Sosyal Psikiyatrik Hizmetler) Neuhausen-Nymphenburg

 Tercüman talep edilebilir.

Engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Leonrodstraße 54

80636 München

 [089/126991452](tel:089126991452)

 spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de

 Pazartesi-Cuma 09:00 - 12:30

Salı 14:00 - 18:00

Çarşamba 14:00 - 16:00

Perşembe 14:00 - 16:00

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

Sozialpsychiatrischer Dienst - Stadtmitte

 Tercümanlar aşağıdaki diller için mevcut: İngilizce, Fransızca, İsveççe.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

☎ [089/23347234](tel:08923347234)

✉ sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de

■ Pazartesi - Perşembe 09:00 - 12:00 ve 13:30 - 15:30

Cuma 09:00 - 12:00

■ www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Müniş şehirinde bu tip hizmetlerden toplam on tane bulunmaktadır. Sizin için yetkili olan ve çalışma saatlerini ■ [buradan](#) öğrenebilirsiniz.

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Ost (Gerontopsikiyatri Servisi Müniş-Doğuş)

Ayakta psikiyatri hizmeti, bireysel danışmanlık, gruplar, yazışmalar, diğeri ilgili kurumlar, doktorlar, klinikler, hukuk danışmanları ve bakım hizmetleri ile işbirliğı içerisinde hizmetler sunmaktadır.

Kimin için: Psikolojik veya sosyal sorunları olan 60 yaş ve üzeri kişiler ile onların aile üyeleri veya yakınları

■ Tercümanlar mevcuttur.

Çocuk bakım hizmeti mevcut. Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Hizmet ücretsizdir.

Schwanseestraße 16

81539 München

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

■ gpdi.ost@projekteverein.de

■ www.projekteverein.de

■ Pazartesi 10:00 - 15:00

Salı 10:00 - 16:00

Çarşamba 10:00 - 15:00

Perşembe 10:00 - 16:00

Cuma 10:00 - 15:00

Müniş şehirinde bu tip hizmetlerden toplam dört tane bulunmaktadır. Diğeri merkezleri ■ [buradan](#) bulabilirsiniz.

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:

Ayakta psikiyatri tedavisi, gerontolojik psikiyatri, yaşlılar için psikososyal yardım, yaşlılar için ayakta yardım Müniş

Kriz danışmanlığı ve intiharı önleme

Kriz danışmanlığı ve intiharı önleme

☎ Polis [110](#)

☎ Acil durum çağırısı [112](#)

Bavyera Kriz Servisi

☎ [0800/6553000](#)

🕒 Günde 24 saat

☎ 120 dilde telefonla danışmanlık

🌐 [Web sitesi](#)

The Ark e.V.

"Die Arche", yaşam krizindeki, intihar düşüncesi olan veya intihar girişiminden sonra ve sevdiklerini intihardan kaybeden kişilere danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Kimler için: 14 yaş ve üzeri yetişkinler ve gençler

☎ Gerekirse, çeviri yapacak bir kişi ayarlayabiliriz. Lütfen randevudan birkaç gün önce hangi dili konuştuğunuzu bize bildirin.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

🕒 Pazartesi - Cuma 09:00 - 13:00 ve 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/>

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
intihar davranışı, depresyon, travma, intihar, intihar, keder

Münih Depresyona Karşı Birlik e. V.

Münih Depresyona Karşı Birlik e. V.

Depresyon çok iyi tedavi edilebilen ciddi bir hastalıktır. Depresyondan muzdarip insanları ve yakınlarını destekliyoruz. Ne sunuyoruz?

- Depresyon hakkında bilgi ve bilgi sağlıyoruz
- Hastalar, yakınları ve ilgili taraflar için açık toplantılar düzenlenmektedir

- Daha fazla danışmanlık hizmeti bulmanıza yardımcı oluyoruz
- Yüz yüze ve telefonla danışmanlık hizmeti sunuyoruz

☎ Her Pazartesi 18:30 - 19:30 arası birlikte [koşuya](#) çıkıyoruz Burada buluşuyoruz:

📍 Veterinärstr. 1, 80539 München

☎ Her Cuma 13:30 - 14:30 arası birlikte [yürüyüşe](#) çıkıyoruz Burada buluşuyoruz:

📍 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

☎ [Daha fazlasını öğrenin](#)

Teklif ücretsizdir.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

☎ [089/54045120](tel:08954045120)

@info@muenchen-depression.de

🕒 Günlük 08:30 - 15:30

📷 [@action_depression](#)

ANAD e. V. Yeme Bozuklukları Bakım Merkezi

ANAD e. V. Yeme Bozukluğu Bakım Merkezi

ANAD e. V. yeme problemi veya bozukluğu olan insanları desteklemektedir. Hastalar ve yakınları için ☎ [portalımız](#) üzerinden danışmanlık hizmeti veriyoruz. Danışmanlık anonimdir. E-posta, telefon veya video yoluyla danışmanlık hizmeti verebiliriz. Mevcut seçenekler hakkında bilgi veriyoruz. Örneğin, klinikler, beslenme danışmanlığı, yatılı gruplar ve ayakta psikoterapi hakkında bilgi veriyoruz. Sizi diğer kuruluşlarla da temasa geçirebiliriz. Konut projelerimizden birinde de yer olabilir.

Kimler için: Yeme bozukluğu olan kişiler ve aileleri/arkadaşları.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Anonim danışmanlık ücretsizdir.

ANAD e. V. Yeme bozuklukları bakım merkezi

Poccistraße 5

80336 Münih

☎ [089/2199730](tel:0892199730)

@info@anad.de

🕒 Günlük 09:00 - 17:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:

kriz durumları, anoreksiya, bulimia, tıknırcasına yeme, borderline, yeme sorunları, beden imajı

Yeme bozuklukları ve kas bağımlılığı için uzman ayakta tedavi kliniği

Yeme bozuklukları ve kas bağımlılığı için uzman ayakta tedavi kliniği

Yeme davranışı ve kilo ile ilgili tüm sorunlarda danışmanlık hizmeti veriyoruz. Hizmetlerimiz çocuklar, gençler, kadınlar ve erkekler içindir

- yeme davranışlarından muzdarip olanlar
- yeme bozukluğu olduğunu bilen kişiler
- Ailede, okulda, işte, bir ilişkide vb. birinin yeme bozukluğundan dolayı olarak etkilenen kişiler.

Ayrıca anoreksiya, bulimia, obezite ve kas bağımlılığını da tedavi ediyoruz.

 [Daha fazla bilgi](#)

 Tesis bünyesinde tercümanlık yapabilecek kişiler bulunmaktadır.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Teklif ücretsizdir.

Caritas München
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht
Arnulfstraße 83
80634 München

 [089/724499400](tel:089724499400)

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

 Pazartesi'den Cuma'ya 08:00 - 14:00

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
spor bağımlılığı, tıknırcasına yeme**

Bavyera Kanser Derneği Münih Psikososyal Kanser Danışma Merkezi e. V.

Bavyera Kanser Derneği Münih Psikososyal Kanser Danışma Merkezi e. V.

Hastalıkla başa çıkmayla ilgili tüm konularda danışmanlık hizmeti veriyoruz. Entegrasyon konusunda yardımcı oluyoruz. Günlük yaşamdaki psikolojik stres konusunda size destek oluyoruz.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Yetişkin kanser hastaları ve yakınlarının yanı sıra ilgili taraflar için

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Teklif ücretsizdir.

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)

 Pazartesi'den Cuma'ya 09:00 - 13:00

🕒 Çarşamba 09:00 - 16:00

Travma yardımı

Travma yardımı

Savaş ve yerinden edilme nedeniyle yaşanan kaçış ve göçler insanları dayanılmaz durumlara sokmaktadır. Birçoğu hayatlarının geri kalanında bunun sonuçlarından muzdariptir. Ancak travma geçiren insanların çoğu ancak geç bir aşamada terapötik yardım alabilmektedir. Travma yardımımız işte bu noktada devreye giriyor. Travmanın sonuçlarıyla yaşamayı öğrenmeniz size destek oluyoruz.

Travma yardımımız, kaynaklarınızı güçlendirmek için bedenle yapılan kolay anlaşılır egzersizlere ve basit bilişsel yöntemlere dayanmaktadır.

🗣️ Daha fazla bilgi ve kayıt için [web sitemize](#) göz atabilirsiniz!

1. Birini tanıyor musunuz veya travma sonrası yardıma mı ihtiyacınız var? 🗣️ [Buradan](#) iletişime geçin.
2. Sizin için en kısa sürede uygun bir travma ilk yardımcısı bulacağız. Hem de kendi ana dilinizde.
3. İlk yardım görevlisi sizinle şahsen veya çevrimiçi olarak iletişime geçecektir. Amaç, bireysel semptomları azaltmak ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktır.

Kimler için: Üçüncü ülke vatandaşları, mülteciler veya ikincil koruma veya izne sahip kişiler.

Program ücretsizdir.

🗣️ Arapça, Farsça, Fransızca, İngilizce, Rusça, Ukraynaca ve Urduca için tercümanlar mevcuttur.

Çocuklar da yanlarında getirilebilir.

Görevler ofisimizde, evinizde veya çevrimiçi olarak gerçekleştirilir. Binalara ve odalara engelsiz erişim vardır.

Ringseisstraße 11a
80337 München

☎️ [089/55871688](tel:08955871688)

✉️ @traumahilfe@arrivalaid.org

🕒 Pazartesi - Cuma 09.00 - 16:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

İlk yardım, travma yardımı, travma eğitimi, psikolojik yardım, psikolojik destek, kaçış, travmatizasyon, gönüllülük

Kadın sağlığı

Kadınların kendi kendine yardım kanser grubu Münih

Kadın kanser kendi kendine yardım grubu Münih

Kimler için: Meme kanseri ve jinekolojik kanserlere odaklanan kanserli kişiler için.

Grup toplantısı

her ayın 2. Cuma günü 14:30 - 16:30

Kendi kendine yardım grubu hakkında herhangi bir sorunuz varsa, lütfen iletişime geçin

@christine@zimmerdeischl.de

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (mobil)

 [Web sitesi kendi kendine yardım grubu](#)

Teklif ücretsizdir.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti vardır.

 [Web sitesi kendi kendine yardım merkezi](#)

@kontakt@frauenselbsthilfe.de

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
kadın sağlığı, kanser kendi kendine yardım merkezi**

Meme Kanseri Almanya e. V.

Meme Kanseri Almanya e. V.

Derneğimiz meme kanserinin tüm yönleri hakkında ücretsiz hizmet ve danışmanlık sunmaktadır:

- Konuyla ilgili el ilanları ve broşürler [sipariş](#) edebilirsiniz.
- Teşhis, hastalık, tedavi, yan etkiler ve tedavi sonrası bakım hakkında sorularınız varsa lütfen [bizi](#) arayın. Telefon görüşmesi ücretsizdir:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
 Bize ulaşamazsanız, bize e-posta gönderebilirsiniz: info@brustkrebsdeutschland.de.
- Daha fazla bilgi ve teklifleri [web](#) sitemizde bulabilirsiniz.
- [Bültenimiz](#) sizi etkinlikler ve faaliyetler hakkında bilgilendirir. Ayrıca tıp ve siyaset alanındaki güncel konular hakkında da haber yapıyoruz.

Diğer teklifler:

- [İyi hissetmek için ücretsiz paket](#)
- Hastalıklarından dolayı para sorunu yaşayan hastalar için mali yardım
- [Dersler ve atölye çalışmaları](#)

Kimler için: Meme kanseri hastaları ve yakınları.

Teklif ücretsizdir.

☎ Almanca, İngilizce

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

☎ [089/41619800](tel:08941619800)

@ online@brustkrebsdeutschland.de

🕒 Pazartesi'den Perşembe'ye 09:00 - 14:30 arası

Hareket kabiliyeti kısıtlı kadın ve kız çocukları için jinekolojik konsültasyon

Hareket kabiliyeti kısıtlı kadın ve kız çocukları için jinekolojik konsültasyon

Konsültasyon, Münih jinekologları ile yapılan normal bir jinekolojik konsültasyondur:

- Jinekolojik şikayetlerin ve hastalıkların önlenmesi, teşhisi ve tedavisi için muayeneler
- Hamilelik sırasında destek
- Cinsellik, çocuk sahibi olma isteği ve doğum kontrolü konularında danışmanlık
- Menopoz döneminde destek

Çok zor tıbbi sorular ve prosedürler için doktorunuz sizi ayakta veya yatarak tedavi veren bir tesise sevk edecektir. Buna doktor sizinle birlikte karar verecektir.

Jinekologlar deneyimli bir hemşire ve bir tıbbi asistan tarafından desteklenir. Bu, kendi refakatçinizi veya güvendiğiniz bir kişiyi getirmek zorunda olmadığınız anlamına gelir, ancak isterseniz elbette bunu yapabilirsiniz.

Kimler için: Hareket kabiliyeti kısıtlı Münih sakinleri için. Örneğin tekerlekli sandalyeniz varsa. Birden fazla engeliniz varsa da gelebilirsiniz.

☎ Birinin sizin için çeviri yapmasını istiyorsanız, lütfen önceden bize bildirin.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Tüm sorularınız için:

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@ gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐 [Web sitesi](#)

İstişare ne zaman ve nerede gerçekleşecek?

🕒 Çarşamba günü öğleden sonra

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

Danışma saatine sadece randevu alarak katılabilirsiniz. Bunu buradan ayarlayabilirsiniz:

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

🕒 Pazartesi ve Cuma 8:00 - 12:00

🕒 Perşembe 12:00 - 18:00

Korunma/Doğum kontrolü - Danışmanlık hizmeti ve maddi destek

Pille & Co - Doğum kontrolü için danışmanlık ve finansal destek

Pro familia, BAFöG alan kadınlara, stajyerlere ve 22 yaşın üzerindeki au pairlere doğum kontrolünün finansmanı konusunda destek sunmaktadır. İster hormonal ister hormonal olmayan doğum kontrolü olsun, sizin için neyin doğru olduğunu doktorumuzla görüşebilirsiniz. Tecavüz sonrası doğum kontrolünü de karşılayabiliriz.

Ön koşullar

- 22 yaşından büyük kadınlar
- Eğitimde kadınlar
- Geçim kaynağı 800 €'nin altında olan kadınlar
- Au çiftleri
- BAFöG alıcıları
- Sağlık sigortası olmayan kadınlar

■ Tercümanlar randevu ile temin edilebilir.

Bir asansör bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

■ Türkenstr. 103, 80799 München

■ [089/33008411](tel:08933008411)

■ verhuetung.muenchen@profamilia.de

■ [Web sitesi](#)

■ Pazartesi: 08.30-13.00 ve 14.00-18.00

■ Salı: 09.00-13.00 ve 14.00-17.00

■ Çarşamba: 08.30-10.30 ve 14.00-18.00

■ Perşembe: 09.00-13.00 ve 14.00-17.00

■ Cuma: 09.00-15.00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

tıbbi bakım, sağlık sigortası yok, sigortasız, sağlık, sağlık sigortası, sigortalılık durumu, doğum kontrol danışmanlığı

Engellilik

Ayakta tedavi hizmeti

Gemeinsam Leben Lernen e. V. - Ayakta tedavi hizmeti

Engelli insanları ve yakınlarını destekliyor ve onlara danışmanlık yapıyoruz. Engelli insanların toplumumuza - okulda, boş zamanlarında ve kültürde - katılmalarını sağlıyoruz.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Engelli bireyler ve yakınları

Çeşitli hizmetler ücretsizdir:

- Size tavsiyemiz
- Eğitim programları sunuyoruz
- İnsanlarla tanışmak için fırsatlar var
- Spor aktiviteleri

Boş zamanlarda bireysel yardım ve kreşlerde ve okullarda bireysel destek için masraflar oluşur. Masrafların üstlenilmesi için yapılacak başvurularda size yardımcı olmaktan memnuniyet duyarız.

Gemeinsam leben lernen e. V.
Goethestraße 8
80336 München

Binaya ve odalara erişim engelsizdir. Engelli tuvaleti vardır.

 [089/89055980](tel:08989055980)

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

 Pazartesi'den Cuma'ya 08:00 - 17:00 saatleri arasında

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
Aile yardımı

Çocuklar ve gençler için

Engelli çocukların ve gençlerin bakımı ve entegrasyonu - BiB e.V.

- Engellilik hakkında genel sorularınız mı var?
- Bakım sigortası ile ilgili desteğe mi ihtiyacınız var?
- Mali destek hizmetleri hakkında sorularınız mı var?
- Uyum yardımı veya temel gelir desteği için nereye ve nasıl başvuracağınızı bilmek ister misiniz?
- Gelecekte bakımınızı nasıl sağlayacağınızı artık bilmiyor ve acilen desteğe mi ihtiyacınız var?
- Kısa süreli bir bakım yeri mi arıyorsunuz?
- "Kişisel bütçe" hakkında bilgiye mi ihtiyacınız var?

Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BiB) e. V. bu ve engellilikle ilgili diğer birçok soru hakkında danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Telefonda genel bilgi vermekten memnuniyet duyarız, ancak ofisimizde kişisel bir toplantıda size bireysel olarak da tavsiyelerde bulunabiliriz. BiB. e. V.'de danışmanlık gizlidir ve ücretsizdir. Zaman ayırıyoruz ve açık bir kulağımız var!

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Engelli çocukları ve gençleri olan aileler.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

BiB e. V.

Seeriederstraße 25

81675 München

☎ [089/12479693-0](tel:08912479693-0)

@ info@bib-ev.org

🕒 Pazartesi 09:30 - 15:00

🕒 Salı 09:30 - 15:00

🕒 Çarşamba 09:30 - 15:00

🕒 Perşembe 09:30 - 13:00

ve randevu ile

Engelli Kişiler için Danışma ve Yardım Merkezi

Engelliler Komiserliği'nde danışmanlık ve ayrımcılıkla mücadele merkezi

Engellilik konusunda danışmanlık ve yardım:

- Ağır engelli geçiş kartı için başvuru ve itiraz
- Bakım derecesi
- Kazanma kapasitesinin azalması durumunda temel gelir desteği
- Engelli kişilere yönelik yardımlar hakkında bilgi
- İş göremezlik durumunda ve yaşlılıkta temel gelir desteği
- Engelsiz konut için başvuru ve danışmanlık
- Engellilik nedeniyle ayrımcılığa uğrama durumunda danışmanlık ve destek

Danışmanlık yetkililerden bağımsızdır. Danışmanlık gizlidir, istenirse anonim olarak da yapılabilir.

🔗 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Engelli Münih sakinleri ve yakınları

☎ Danışmanlık seansı için bir tercümana ihtiyacınız var mı? Randevu aldığınızda lütfen bize hangi dilde tercümana ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Daha sonra bunu organize edeceğiz. Bu sizin için herhangi bir maliyet oluşturmayacaktır.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

🔗 Engellilikle ilgili birçok sorunun cevabını [web sitesinde](#) bulabilirsiniz.

Lütfen randevu alınız:

📍 Burgstraße 4, 80331 München

☎ [089/23321977](tel:08923321977)

@behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de

 Pazartesi'den Perşembe'ye 09:00 - 15:00 arası

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
engelsizlik, ayrımcılık

AbilityAid - Engelli mültecilere destek programı

AbilityAid

Uçuş geçmişi olan, engelli veya kronik hastalığı olan kişilere danışmanlık hizmeti veriyoruz. Danışmanlık telefonla veya ofisimizde gerçekleşmektedir. Ayrıca bilgisayar kursları (örneğin Word, Excel, İnternet) ve Almanca pratik kursları sunuyoruz.

Kimler için: Engelli veya kronik hastalığı olan kişiler ve yakınları.

Program ücretsizdir.

 Tercüman desteği mümkündür.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Danışmanlık için lütfen randevu alınız.

 ArrivalAid, Dachauer Straße 21a, 80335 München

 [089/59998823](tel:08959998823)

 @ability@arrivalaid.org

 Pazartesi'den Cuma'ya 09:00 - 17:00 arası

 [Daha fazla bilgi](#)

Bu metin aşağıdaki arama terimleri için bilgi içerir:
Uygulama kursları, Konuşma kursları

Bavyera'da engelli kadın ve kız çocukları ağı

Bavyera'da engelli kadın ve kız çocukları ağı

Netzwerkfrauen Bayern açık bir organizasyondur. Engelli her kız ve her kadın ağın bir parçası olabilir ve konularımızı önemseyen herkes yardımcı olabilir! Hayatın her alanından konular hakkında konuşuyoruz: Kariyer ve eğitim, aile ve partnerlik, sağlık, politik konular. Yetkililer ve yasalarla başa çıkmanın yanı sıra hobiler ve boş zaman etkinlikleri hakkında da konuşuyoruz.

Kimler için: Engelli veya kronik hastalığı olan kadınlar ve kızlar

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Teklif ücretsizdir.

 Pazartesi - Cuma 10:00 - 14:00 ve randevu ile

Netzwerk Frauen Bayern

📍 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

@info@netzwerkfrauen-bayern.de

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

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
Akran Danışmanlığı

Aydınlatma

Aile planlaması, doğum kontrolü ve cinsellik konusunda danışmanlık

Aile planlaması, doğum kontrolü ve cinsellik danışmanlığı

Aile planlaması

Ailenizi kendi belirlediğiniz şekilde planlama hakkına sahipsiniz. Bu, çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinize kendiniz karar verebileceğiniz anlamına gelir. Ya da kaç çocuk sahibi olmak istediğinize. Hiç kimse sizi çocuk sahibi olmaya ya da hamileliğinizi sonlandırmaya zorlayamaz.

Doğum kontrolü

🌐 Hamile kalmak istemiyorsanız veya kendinizi [cinsel yolla bulaşan](#) bir [enfeksiyona \(STI\)](#) karşı korumak istiyorsanız, çeşitli yöntemler vardır.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Farklı dillerdeki bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

[Kurmanci](#) , [Pari](#), [Hırvatça](#), [Arapça](#), [Bulgarca](#), [Türkçe](#), [Lehçe](#), [Romence](#), [Fransızca](#), [İngilizce](#), [Rusça](#), [İspanyolca](#)

Çeşitli doğum kontrol yöntemleri hakkında tavsiye alabilirsiniz: [Hamilelik danışmanlığı](#)
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Cinsel danışmanlık

Cinsel özerklik, nasıl ve kiminle seks yapmak istediğinizi kendinizin seçmesi anlamına gelir. Hiç kimse bir şey yapmaya zorlanmamalıdır. Bir cinsel danışmanlık seansında, korunaklı bir ortamda cinselliğiniz hakkında konuşabilirsiniz. Vücudunuz, cinsel yöneliminiz, halsizlik veya ereksiyon sorunları gibi cinsel zorluklar hakkında sorular sorabilirsiniz. Cinsel şiddet deneyimleri de bir konu olabilir.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Hamile kalmak

Nasıl hamile kalıyorsunuz? Hamile kalmanın zorlukları var mı? Hamilelik nasıl anlaşılır?

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Hamileliğin tüm yönleri ve yerine getirilemeyen çocuk sahibi olma arzusu hakkında kişiselleştirilmiş tavsiyeleri burada bulabilirsiniz: [Hamilelik danışmanlığı](#)
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Hamile olmak

Hamileliğin tüm yönleri için çeşitli danışmanlık merkezleri bulunmaktadır: Hamilelik [danışmanlığı](#)
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

İstenmeyen gebelik

Hamileyseniz ve bebeği doğurmak istemiyorsanız, belirli koşullar altında gebeliği sonlandırabilirsiniz. Bu durumda hamilelik sonlandırılır. Bu sadece hamileliğin ilk birkaç haftasında mümkündür. Öncesinde ücretsiz danışmanlık hizmeti almalısınız. Bunun için bir [hamilelik danışmanından](#) randevu alın. Danışmanlar sizinle çeşitli seçenekler hakkında konuşacak ve tüm yasal ve tıbbi soruları yanıtlayacaktır. Hamileliğinizi sonlandırıp sonlandırmama kararı tamamen size bağlıdır. Kimse sizin adınıza çocuk sahibi olmanıza veya hamileliği sonlandırmanıza karar veremez.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Doğum kontrolü için maliyet varsayımı

Gebelik önleme masraflarının karşılanması

Herkes aile planlaması seçeneğine sahip olmalıdır. Bu aynı zamanda doğum kontrol yöntemlerini nasıl kullanacaklarına kendilerinin karar verebilmesi anlamına da gelmektedir. Eğer çok az paranız varsa, Münih Belediyesi tıbbi olarak reçete edilen doğum kontrol yöntemlerinin masraflarını karşılayacaktır.

Kimler için: 22 yaş ve üzeri kişiler için. Masraflar 22 yaşın altındaki kişiler için sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Masraflar kimler için karşılanır?

- [Munich Pass](#) sahibi olan kişiler. Munich Pass'ın ne olduğunu ve nereden alabileceğinizi  [adresinden](#) öğrenebilirsiniz.
- Aşağıdaki yardımlardan birini alan kişiler:
 - Geçim yardımı veya temel gelir desteği (SGB XII)
 - Vatandaşlık ödeneği veya sosyal yardım (SGB II)
 - Sığınmacılara Sağlanan Yardımlar Yasasına göre sağlanan yardımlar (AsylbLG)
 - [Konut yardımı](#) veya çocuk [yardımı](#)

- Düşük gelirli kişiler (au pairler, stajyerler ve öğrenciler hariç). Gelir sınırı bireysel olarak kontrol edilir.
- Gönüllü Sosyal veya Ekolojik Yıl katılımcıları, Federal Gönüllü Hizmet kapsamında gönüllüler

Başvuru için hangi belgelere ihtiyacım var?

Münih Pasosu VEYA hibe bildirimini veya gelir, mal varlığı ve kira belgesi; sosyal veya ekolojik yıl veya federal gönüllü hizmet belgesi

Başvuruyu nereye yapabilirim?

- Başvurunuzu ilgili [Sozialbürgerhaus](#) 'a yapabilirsiniz.
Başvurunuzu  adresinden [online](#) olarak yapabilir veya randevu alabilirsiniz.
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Sığınmacılara Yardım Yasası kapsamında yardım alıyorsanız (AsylBLG), başvurunuzu buradan yapabilirsiniz:
 **Konut ve Göç Ofisi**
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de
 [089/23348806](tel:08923348806)
- Eğer evsizseniz, buradan başvurun:
 **Konut ve Göç Ofisi**
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8
81669 München
 [089/23340105](tel:08923340105)
@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de
 Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri 08:30 - 12:00 ve 13:00 - 16:00
 Çarşamba 08:30 - 12:00 ve 13:00 - 17:00
 Cuma 08:30 - 12:00
- Eğer işitme engelliyseniz, lütfen buradan başvurun:
 [İşitme engelliler için sosyal hizmetler](#)

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STI)

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (HIV ve diğer CYBE'ler) için CYBE danışma merkezi

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (HIV ve diğer CYBE'ler) için CYBE danışma merkezi

Anonim - Ücretsiz - Randevusuz

Sizin için buradayız:

- nasıl enfekte olabileceğinizi ve kendinizi nasıl koruyabileceğinizi öğrenmek isterseniz
- cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında tavsiye almak isterseniz
- eğer test edilmek istiyorsanız

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: tüm Münih sakinleri

Binaya ve odalara engelsiz erişim sağlanmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

 Bir kişinin tercümanlık yapması mümkündür.

Gesundheitsreferat - Sachgebiet Beratungsstellen

Bayerstraße 28a

80335 München

 [089/23323333](tel:08923323333)

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

 Pazartesi 08:00 - 11:00

 Salı 14:00 - 18:00

 Perşembe 08:00 - 11:00 ve 14:00 - 15:00

Psikososyal AIDS danışmanlık merkezleri

Psikososyal AIDS danışmanlık merkezleri

Caritas Münih

HIV, etkilenen kişilerin hayatlarını aniden değiştirebilir. Ancak HIV günümüzde iyi bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Doğru ilaç tedavisi ile neredeyse normal bir yaşam sürmek ve enfeksiyonla yaşlanmak mümkündür. İlaçlarınızı düzenli olarak alırsanız, artık başka insanlara bulaştıramazsınız.

Psikososyal AIDS Danışma Merkezi HIV/AIDS'li kişilere danışmanlık ve destek vermektedir. Bizi arayabilir ya da danışma merkezimize gelebilirsiniz. Danışmanlık gizlidir ve mesleki gizliliğe tabidir.

Kimler için: Etkilenenler, tavsiye arayanlar, uzman personel

Çocuklar da getirilebilir.

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

 Pazartesi'den Perşembe'ye 09:00 - 17:00

 Cuma günleri 09:00 - 14:00

AIDS-Beratungsstelle Caritas

📍 [Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

@ aidberaterung@caritasmuenchen.org

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

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

Münchner Aids-Hilfe e. V.

Ekibimiz, HIV/AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkındaki sorularınızı yanıtlayacak ve ayrıca kişisel görüşmelerde bireysel sorunları açıklığa kavuşturacaktır - gizlilik içinde, yetkin bir şekilde ve isterseniz anonim olarak.

Kimin için: HIV'li kişiler için

🗣 Almanca, İngilizce ve Fransızca konuşuyoruz. Diğer tüm diller için tercüman talep edebiliriz.

Çocuklar da getirilebilir.

Bu hizmet ücretsizdir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

📅 Pazartesi, Salı, Çarşamba 10:00 - 12:00 ve 13:00 - 16:00

📅 Perşembe 13:00 - 16:00

📅 Cuma 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...>

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
Sağlık, CYBE, Bakım

Bağımlılık - alkol, ilaçlar, şans oyunları ve uyuşturucu

Münih Belediyesi Bağımlılık Danışmanlığı

Münih Belediyesi Bağımlılık Danışmanlığı

Bağımlılık danışmanlığı hizmeti, yasal ve yasadışı uyuşturucular ve kumarla ilgili sorunlar için yardım sağlar. Bu hizmet, bağımlılıktan bizzat etkilenen kişiler ve bağımlıların yakınları içindir. Danışmanlık gizlidir.

🗨️ [Daha fazlasını öğrenin](#)

🗨️ Bize önceden haber verirsiniz, çeviri yapacak bir kişi ayarlayabiliriz.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir. Danışmanlık gizlidir ve istenirse anonimdir.

Gesundheitsreferat

Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

🌐 [Web sitesi](#)

☎️ [089/23347200](tel:08923347200)

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

📅 Pazartesi, Salı, Perşembe 09.00 - 12.00 ve 13.00 - 17.00

📅 Çarşamba: 13.00 - 17.00

📅 Cuma: 09.00 - 12.00 ve 13.00 - 15.00

Bağımlılık danışmanlığı hizmeti önceden randevu almaksızın açık danışma saatleri sunmaktadır:

📅 Salı: 15:00 - 17:00

📅 Cuma: 10:00 - 12:00

Condrobs bağımlılık danışma merkezleri

Condrobs e. V. - Bağımlılık Danışmanlığı Münih

Tüm yaşam koşullarında ayakta bağımlılık danışmanlığı (alkol, ilaç, tütün ve yasadışı bağımlılık yapıcı maddeler, kumar ve bilgisayar bağımlılığı). Gerekirse, ekibimiz sizi daha ileri danışmanlık hizmetlerine yönlendirecek ve masrafları netleştirmenize yardımcı olacaktır. Gerekirse evinize de gelebiliriz.

Hizmetlerimiz arasında ayakta rehabilitasyon ve tedavi sonrası bakım da bulunmaktadır. Masrafları kendiniz ödemek zorunda değilsiniz. Ayrıca destekli yaşam da sunuyoruz. Bu, sizi kendi evinizde veya terapötik bir ortak dairede desteklediğimiz anlamına gelir.

🗨️ Danışmanlarımız farklı diller konuşmaktadır. Lütfen hangi dilde danışmanlık almak istediğinizi bize önceden bildirin.

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

☎️ [089/38837670](tel:08938837670)

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

🌐 [Web sitesi](#)

📞 Açık danışma saatleri:

Pazartesi günü 14:00 - 15:30 ve Perşembe günü 10:00 - 11:30

📞 Müsaitlik durumu:

Pazartesi 10:00 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

Salı 14:00 - 17:00

Çarşamba 10:00 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

Perşembe 10:00 - 17:00

Cuma 10:00 - 13:00

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

📞 [089/82075680](tel:08982075680)

✉ pasing@condrobs.de

📞 Açık danışma saatleri:

Pazartesi ve Perşembe 15:00 - 16:30

📞 Randevu ile görüşme:

Pazartesi ve Perşembe 14:00 - 19:00

Salı, Çarşamba ve Cuma 09:00 - 14:00

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

📞 [089/18923210](tel:08918923210)

✉ pedro.beratung@condrobs.de

📞 Pazartesi - Cuma 09:00 - 18:00 ve telefonla randevu ile

Blaues Kreuz München e. V. - Bağımlılar için yardım**Blaues Kreuz München e. V. - Bağımlılar ve yakınları için yardım**

Bağımlılık riski altındaki kişileri ve bağımlıları "kendi kendine yardım" yolunda destekliyoruz. Ayrıca akrabaları da destekliyoruz.

Kendi kendine yardım gruplarımızda üyeler birbirlerine yardım ederler. Burada aynı sorunu yaşayan insanları bulursunuz. Günlük yoksunluk semptomlarını, zorlukları ve etkilenenlerin kendilerini içinde buldukları umutsuzluğu bilirler. Birlikte bağımlılıktan bir çıkış yolu bulma şansına sahiptirler.

Gruplarımız gizlilik ilkesine bağlıdır. Bu, hiç kimsenin grupta konuşulanları başkasına anlatmasına izin verilmediği anlamına gelir.

Gruplar, inancı veya kökeni ne olursa olsun tüm insanlara açıktır.

Ayrıca bilgilendirme etkinlikleri, etkilenenler için akut yardım, etkilenenler ve yakınları için görüşmeler sunuyoruz.

📄 Daha fazla bilgi

Kimler için: Bağımlılık riski taşıyan ve bağımlılık sorunu olan kişiler ve yakınları; bilgi arayan kişiler.

Teklif ücretsizdir. Grup haftada bir gerçekleşir ve yaklaşık 1 ½ saat sürer.

Lütfen randevu alınız.

Blaues Kreuz München e. V.
Hesselohstraße 1

80802 Münih

■ [089/38888873](tel:08938888873)

■ office@blaues-kreuz-muenchen.de

Grup saatleri için bkz.  [Ana](#) sayfa

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:

Bağımlılık yardımı, alkol, bağımlılığı önleme

Beratungszentrum für Suchtgefährdete und Abhängige (Bağımlılık riski taşıyan kişiler ve bağımlılar için danışmanlık merkezi)

Beratungszentrum für Suchtgefährdete und Abhängige (Bağımlılık riski taşıyan kişiler ve bağımlılar için danışmanlık merkezi)

Bağımlılık konusunda her türlü soru hakkında her saat danışmanlık hizmeti ■ [089/282822](tel:089282822)

Yerinde danışmanlık hizmeti: ■ [Daha fazla bilgi](#)

Kimin için: Bağımlılık riski taşıyan kişiler ve bağımlılar ve onların aile üyeleri

Hizmet ücretsizdir.

Tercümanlar mevcuttur.

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 München

■ [089/2420800](tel:0892420800)

■ tal19@deutscher-orden.de

■ Pazartesi 9:30 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

Salı 9:30 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

Çarşamba 9:30 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

Perşembe 14:00 - 17:00

Cuma 9:30 - 13:00

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:

Bağımlılık danışmanlığı, alkol bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı, medya bağımlılığı, nikotin bağımlılığı

Adsız Alkolikler

Adsız Alkolikler

Adsız Alkolikler, alkolle ilgili bir sorunu olduğunu fark eden insanlar için dünya çapında bir topluluktur.

Üyeler aynı sorunu yaşamaktadır. Bu nedenle birbirlerini anarlar ve birbirlerine iyi destek olabilirler. Ayık kalmak için birbirlerine yardım ederler. Birlikte, bağımlılıktan çıkış yolu daha kolaydır.

Tek şart içkiyi bırakma arzusudur.

Münih'te birçok farklı grup var. Her hafta içkiyle ilgili kendi deneyimlerimiz hakkında konuşuyoruz. Ve alkolü bırakma ve alkolsüz yaşama deneyimleri hakkında. Tartışmalar bize güç ve cesaret veriyor.

 Grupların yer ve saatlerini [burada](#) bulabilirsiniz.

Program ücretsizdir.

 [089/555685](tel:089555685)

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



Telefonla danışmanlık: Pazartesi - Perşembe 08:00 - 21:00

Cuma - Pazar 08:00 - 18:00

 www.anonyme-alkoholiker.de

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
bağımlılık, içme bağımlılığı, bağımlılık hastalığı, bağımlılık hastalığı

Selbsthilfezentrum (Kendi Kendine Yardım Merkezi)

Selbsthilfezentrum (Kendi Kendine Yardım Merkezi)

Selbsthilfe-Zentrum München (Münih Kendi Kendine Yardım Merkezi), kendi kendine yardım grubu arayan veya kurmak isteyen tüm insanlar ve kendi kendine yardım grupları için ilk başvuru merkezidir.

Bir Selbsthilfe-Gruppe (Kendi Kendine Yardım Grubu) nedir?

Kendi kendine yardımın anlamı:

Ortak konu veya sorunu olan kişiler bir grup veya bir birlik (girişim de denilmektedir) oluşturmaktadır. Bu grubun veya girişimin üyeleri birbirini karşılıklı desteklemek ve diğer insanları bu konu veya sorunla ilgili bilgilendirmek ister.

Faaliyetler ve hedefler sadece kendi kendine yardım grupları veya kendi kendine yardım girişimleri için önemli olabilir. Ama daha büyük bir topluluk için de önemli olabilir: Örneğin aynı sorunu, çevreyi, ilçeyi ya da mahalleyi paylaşan diğer insanlar.

Kendi Kendine Yardım Grupları veya Kendi Kendine Yardım Girişimleri farklı biçimde organize edilebilir.

Bir kendi kendine yardım grubunun veya kendi kendine yardım girişiminin faaliyeti normalde isteğe bağlı ve gönüllüdür. Gruplar veya girişimler bağımsızdır. Neyi nasıl yapacaklarına kendileri karar verir. Tüm üyeler söz sahibidir. Dışarıdan gelen bir yönetim yoktur.

Bazen uzman kişiler de bir kendi kendine yardım grubunu veya kendi kendine yardım girişimini yönetebilir. Onlar, neyi nasıl yapacaklarına karar verir ve bunun için para alırlar. O zaman profesyonel yönetilen gruptan veya girişimden söz edilir, grup bir sosyal çalışmaya veya terapötik alana dahildir. Bir terapide problemleri insanlara uzman kişiler yardım eder.

Kendi Kendine Yardım Grupları, Kendi Kendine Yardım Merkezinin mekanlarını ve çalışma araçlarını (örn. bilgisayar ve internet) kullanabilirler.

Örneğin bizi aşağıdaki sorular için arayabilirsiniz:

- Hangi Kendi Kendine Yardım Grupları var?

- Hangi Kendi Kendine Yardım Grubu benim için doğru olanı?
- Bir Kendi Kendine Yardım Grubu tam olarak ne yapar?
- Bir Kendi Kendine Yardım Grubu bana yardım edebilir mi?
- Bana başka bir olanak daha iyi yardımcı olabilir mi?
- Münih'te başka hangi imkanlar var?
- Benim Kendi Kendine Yardım Grubum ne zaman ve nerede?
- Kendim nasıl Kendi Kendine Yardım Grubu kurabilirim?

Bize şahsen, telefonla veya e-posta yoluyla ulaşabilirsiniz. Size gizli ve istek üzerine anonim olarak danışmanlık hizmeti veriyoruz.

■ Tercüman için sorunuz

Bina ve mekanlara engelsiz giriş mevcuttur.

Selbsthilfezentrum München (Münih Kendi Kendine Yardım Merkezi)

Westendstraße 68

80339 München

■ [089/53295611](tel:08953295611)

■ info@shz-muenchen.de

■ www.shz-muenchen.de

■ Pazartesi ve Salı 14:00 - 18:00

Çarşamba ve Perşembe 10:00 - 13:00