

Inhaltsverzeichnis

Hilfe bei Notfällen	2
Notarzt, Krankenwagen, Feuerwehr, Polizei	2
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	3
Hilfe bei Gewalt gegen Frauen	3
Hilfe bei Konflikten zuhause	5
Giftnotruf	5
Apotheken-Notdienst	6
Seelsorge	6
Hilfe für Opfer von Straftaten	7
Bankkarten-Sperrung	8

Hilfe bei Notfällen

Notarzt, Krankenwagen, Feuerwehr, Polizei

Über die europaweite kostenlose **Notrufnummer  **112** erreicht man die Rettungsleitstelle.**

Dort werden von geschulten Mitarbeitern alle wichtigen Informationen von Ihnen abgefragt um schnell die richtige Hilfe schicken zu können.

Wo befinden Sie sich?

Geben Sie eine möglichst exakte Standortangabe über den Notfallort:

- Ort
- Straße und Hausnummer
- Stockwerk/Etage
- Zufahrtswege

Warten Sie auf Rückfragen!

Sie werden während der Notfallsituation telefonisch begleitet. Erste-Hilfe-Maßnahmen werden Ihnen telefonisch erklärt.

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Kontaktieren Sie eine Notärztin, einen Notarzt oder den Rettungsdienst **nur** bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

Notfallkontakte

Polizei  [110](tel:110)

Feuerwehr, Rettungsdienst  [112](tel:112)

Krankenwagen, Notarzt  [112](tel:112)

Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf:

- Wer ruft an (Ihr Name)?
- Wo ist etwas passiert (Adresse)?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte oder Kranke gibt es?
- Welche Art von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- Warten auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle/die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

Vergessen Sie Ihren Ausweis oder Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

Als Asylsuchende oder Asylsuchender dürfen Sie (nur bei einem Notfall) auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Damit Sie auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen nicht ohne ärztliche Hilfe auskommen müssen, beteiligen sich die bayerischen Ärztinnen und Ärzte am **Ärztlichen Bereitschaftsdienst**.

Das medizinische Fachpersonal vermittelt Ihnen nach einem Anruf der Bereitschaftsdienst-**Hotline**



[116117](tel:116117) einen geeigneten Hausarzt oder Facharzt in Ihrer Nähe.

Um Ihnen schnellstmöglich helfen zu können, schildern Sie am Telefon bitte Ihre Beschwerden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden Ihnen Fragen zu Ihrem aktuellen Gesundheitszustand stellen.

Die Behandlung im Bereitschaftsdienst findet in der Regel in einer Arztpraxis statt. Wenn es Ihnen aufgrund Ihrer Erkrankung nicht möglich ist, einen Arzt aufzusuchen, vermittelt Ihnen der ärztliche Bereitschaftsdienst auch einen ärztlichen Hausbesuch.

Hilfe bei Gewalt gegen Frauen

Hilfe-Telefon



[+498000116016](tel:+498000116016)

24 Stunden/7 Tage

kostenfrei

Das Hilfetelefon berät deutschlandweit betroffene Frauen. Es informiert und vermittelt bei Bedarf an geeignete Unterstützungseinrichtungen vor Ort. Die Beraterinnen des Hilfetelefon beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich und können anonym geführt werden. Weder am Telefon noch auf der Website werden persönliche Daten abgefragt oder gespeichert. Mit Hilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich. Hörgeschädigte oder Schwerhörige können über die Website kostenfrei einen Dolmetscherdienst in Anspruch nehmen. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Hilfetelefon wird in deutsche Gebärdensprache oder Schriftsprache übersetzt.

SOLWODI - Solidarität mit Frauen in Not

Psychosoziale Beratung und Betreuung für Opfer von Menschenhandel, Zwangsprostitution, häuslicher Gewalt und Zwangsverheiratung

Angebot:

- Krisenintervention
- psychosoziale Beratung und Betreuung
- Vermittlung medizinischer und juristischer Hilfe
- Begleitungstätigkeit
- Unterstützung bei der Rückkehr ins Heimatland

Das Angebot ist kostenfrei. Dolmetscherinnen und Dolmetscher in **Englisch** sind vorhanden.

 [+498927275859](tel:+498927275859)

 Muenchen@solwodi.de

 www.solwodi.de

Montag - Freitag 10.00 - 15.00 Uhr

Frauenhaus Murnau

Häusliche Gewalt ist Gewalt zwischen erwachsenen Personen, die eine partnerschaftliche Beziehung zueinander haben oder hatten oder gerade in Trennung leben. Diese Gewalt findet meistens verborgen zu Hause statt, der Tatort muß aber nicht eine gemeinsame Wohnung sein.

Gewalt hört nicht von alleine auf. Meist wird die Situation schlimmer. Sie können etwas dagegen tun.

Es ist richtig und wichtig, bei häuslicher Gewalt Hilfe zu suchen:

 [Sozialdienst katholischer Frauen e.V., 82414 Murnau](#)

 [+4988415711](tel:+4988415711)

 frauenhaus@skf-garmisch.de

 [Amt für Jugend und Familie](#)

 [Schloßplatz 1, 86956 Schongau](#)

 [+4988612113125](tel:+4988612113125)

und

 [Pütrichstraße 10, 82362 Weilheim](#)

 [+498816811339](tel:+498816811339)

 jugendamt@lra-wm.bayern.de

Hilfen bei häuslicher Gewalt in Asylunterkünften

[Hier geht es zu den Hilfen bei häuslicher Gewalt in Asylunterkünften](#)

Hilfe bei Konflikten zuhause

Rufnummern bei Konflikten zuhause:

Zu Hause eskalieren die Konflikte?
Sie sind von häuslicher Gewalt betroffen?
Sie fragen sich, wie Sie Betroffenen helfen können?

Unter folgenden Rufnummern finden Betroffene häuslicher Gewalt und ihr Umfeld kostenlos und anonym Hilfe und Beratung

<http://komxpress/Landratsamt.aspx?view=~/kxp/orgd...>

Hilfen bei häuslicher Gewalt in Asylunterkünften

[Hier geht es zu den Hilfen bei häuslicher Gewalt in Asylunterkünften](#)

Giftnotruf

GIFTNOTRUF MÜNCHEN

Telefon:  [+498919240](tel:+498919240)

Kostenlose Beratung bei allen Vergiftungsfällen und Vergiftungsverdachtsfällen an allen Tagen des Jahres:

- Arzneimittelvergiftungen
- Pflanzenvergiftungen
- Drogenvergiftungen
- Pilzvergiftungen
- Reinigungsmittelvergiftungen
- Säure- und Laugenvergiftungen
- Umweltvergiftungen

- Pestizidvergiftungen
- Herbizidvergiftungen
- bei Schlangenbissen
- bei Tierbissen oder Tierstichen

Anschrift:

Toxikologische Abteilung
II. Medizinische Klinik der Technischen Universität München

 [Ismaninger Str. 22, 81675 München](#)

 <https://toxikologie.mri.tum.de/>

Apotheken-Notdienst

Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den **Notdienst** geöffnet hat.

Sie finden die Notdienst-Apotheken auch im Internet:

 www.aponet.de

Seelsorge

 [Krisendienst Psychiatrie](#)

 **+498006553000**

Kostenlos für Sie da – an 365 Tagen im Jahr.

Hier erhalten Sie qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art. Die Mitarbeitenden der Leitstelle hören zu, fragen nach und finden mit Ihnen gemeinsam einen Weg aus der Krise. Bei Bedarf steht Ihnen ein mobiles Einsatzteam persönlich zur Seite.

Rufen Sie an, **wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen** – je früher, desto besser!

SeeleFon

Beratung auf **Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch**

 [+4922871002425](tel:+4922871002425)

 seelefon@psychiatrie.de

Sind Sie Angehörige oder Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen und wissen im Moment nicht, was Sie noch für ihn oder sie tun können? Oder sind Sie selber von einer psychischen Erkrankung betroffen und benötigen zeitnah Unterstützung? Dann könnte das **SeeleFon** Ihnen vielleicht eine Hilfe sein.

Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden und die Beraterinnen und Berater behandeln alle Informationen selbstverständlich absolut vertraulich. Sie erreichen das **SeeleFon**

in der Zeit von:

Montag bis Donnerstag

10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr

Freitag

10:00 bis 12.00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Ipsocare

Muttersprachliche psychosoziale Online-Beratung (von Migranten für Migranten) in den folgenden Sprachen:

Deutsch, Dari, Französisch, Russisch, Türkisch, Arabisch, Tigrinya, Paschtu, Italienisch, Ukrainisch, Somali, Hindi, Griechisch, Amharisch, Farsi

 <https://ipso-care.com>

Beratungs- und Behandlungszentrum Refugio München

 [+49899829570](tel:+49899829570)

Telefonische Beratung

Montag: 10 - 12 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr

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

Hilfe für Opfer von Straftaten

Weißer Ring

Der **Weißer Ring** kann Opfern von Straftaten auf vielfältige Weise helfen:

- persönlichen Betreuung nach der Straftat
- Hilfestellungen im Umgang mit den Behörden
- Erholungsprogramme
- einen Beratungsscheck für die kostenlose Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt
- Rechtsschutz
- einen Beratungsscheck für eine kostenlose psychotraumatologische Erstberatung bei Belastungen in Folge einer Straftat
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen

Weißer Ring - Außenstelle Weilheim-Schongau

Herr Haser

 [+4915155164796](tel:+4915155164796)

 haser.lorenz@mail.weisser-ring.de

 <https://weilheim-schongau-bayern-sued.weisser-rin...>

Polizeipräsidium Oberbayern Süd

Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer

 [Kaiserstraße 32, 83022 Rosenheim](#)

 [080312001088](tel:080312001088)

 pp-obs.pp.e3.bpfk@polizei.bayern.de

Bankkarten-Sperrung

Falls eine Ihrer Bankkarten oder andere Karten gestohlen werden, sollten Sie diese Karten so schnell wie möglich sperren lassen.

Wählen Sie den Sperr-Notruf  [116116](tel:116116).

Halten Sie für das Sperren der Bankkarte oder anderer Karten folgendes bereit:

- den Namen Ihrer Bank
- Ihre Kontonummer und die BIC
- die Kartenummer beim Sperren der **Kreditkarte**
- bei **Mobilfunkkarten** Ihre Rufnummer
- bei **Online- und Telebanking-Accounts** Ihre Kontonummer oder Zugangsdaten
- für **eID-Funktion des neuen Personalausweises und des Heilberufsausweises** Ihr Sperrkennwort

Wenn Sie aus dem Ausland anrufen, dann müssen Sie die Landesvorwahl von Deutschland ( [+49116116](tel:+49116116)) vorweg wählen. Alternativ kann man aus dem Ausland auch anrufen unter der Rufnummer:



[+493040504050](tel:+493040504050)

- Für Sprach- und Hörgeschädigte gibt es eine  [Sperr-App](#).

Funktionsweise

Wichtig:

Eine vorherige Registrierung beim **Sperr-Notruf 116116** ist nicht erforderlich.

Kosten

- Aus Deutschland via Festnetz und Mobilfunknetz gebührenfrei
- Aus dem Ausland: Höhe der Gebühren abhängig vom ausländischem Anbieter/Netzbetreiber

Anzeige erstatten bei Diebstahl

Nachdem Sie die Karten gesperrt haben, erstatten Sie bei Diebstahl **sofort Anzeige bei der Polizei**. Notieren Sie sich den Zeitpunkt der Anzeige und den Namen des Beamten, der die Anzeige aufnimmt. Sofern Sie eine Bescheinigung der Anzeigenerstattung erhalten, bewahren

Sie diese gut auf.