



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Допомога при психічному стресі людям з України



В особистих кризах або в разі психічного захворювання в Мюнхені існує велика кількість служб підтримки, в тому числі для біженців. Пропозиціями можна користуватися безкоштовно, всі співробітники зобов'язані дотримуватися конфіденційності. Лікування оплачується за рахунок медичного страхування, для якого необхідно подати заяву на отримання довідки про лікування або мати медичну картку.

При психічних кризах

Кризова служба психіатрії Верхньої Баварії

Телефонні консультації, починаючи з 16 років, у психологічних кризових ситуаціях. Доступні по телефону 24 години на добу, сім днів на тиждень:
Телефон: 0800 / 6553000

krisendienst.bayern

Поради лише німецькою чи англійською мовою або з перекладом. За запитом консультація може бути надана українською або російською мовами.

Лікар швидкої допомоги/поліція

Якщо виникли конкретні думки щодо самогубства чи загрози для інших людей, або якщо Ви помітили, що інші люди знаходяться в значній небезпеці, негайно зателефонуйте до лікаря швидкої допомоги за номером 112 або поліції за номером 110.

Поради та підтримка для дорослих

Mental Health Center Ukraine від Refugio Munich

пропонує першу психосоціальну допомогу, психологічні консультації та групові послуги дітям, молоді та дорослим, які втекли з України через війну.
Телефон: (089) 9 82 95 70

mhcu@refugio-muenchen.de

refugio-muenchen.de/ukraine/mhcu/

Refugio Психосоціальна підтримка біженців

Відео з інформацією про те, як дорослі можуть стати стабільними та здатними знову діяти після дуже стресових подій:

refugio-muenchen.de/ukraine/videos/

Карітас, психологічна служба для іноземців

Консультація рідною мовою для мігрантів з питань психічного здоров'я.

Телефон: (089) 2 31 14 90

caritas-nah-am-naechsten.de/psychologischer-dienst-fuer-auslaender

Запитання та відповіді про допомогу біженцям українською мовою: caritas-fluechtlingshilfe-ukraine.de/de#hilfe-gefluechtete-uebersetzung

Соціально-психіатричні послуги

Консультація для людей з психічними захворюваннями до 60 років, а також для найближчого соціального оточення або родичів людини.

Телефон (089) 2 33 – 4 72 34

muenchen.de/spdi

Геріатричні психіатричні служби

найближчого соціального оточення або родичів людини.

ГПС - схід: Телефон: (089) 6 91 48 02

ГПС - захід: Телефон: (089) 5 99 92 56-0

ГПС - північ: Телефон: (089) 55 27 93 70

ГПС - південь: Телефон: (089) 5 17 77 23 00

Центр допомоги з приводу травми (зареєстроване об'єднання)

Телефонна або особиста консультація з приводу травми.

Понеділок, середа та п'ятниця з 10:00 до 13:00

Телефон: (089) 41 32 79 50

thzm.de

Острів Мюнхен

Консультація при повсякденних або життєвих кризах.

Понеділок - п'ятниця 9:00 - 18:00,

четвер 11:00 - 18:00

Телефон: (089) 22 00 41

muenchner-insel.de

КОВЧЕГ

Консультація для дорослих та підлітків віком від 14 років, які перебувають у кризовому стані або ризикують покінчити життя самогубством, та їхнім родичам.

Понеділок - п'ятниця 9.00 - 17.00

Телефон: (089) 33 40 41

die-arche.de

Психологічна служба AWO Munich для мігрантів

Психологічна консультативна служба для мігрантів.

Телефон: (089) 54 42 47 - 53

awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Медичне та психотерапевтичне лікування

Психіатричні клініки, які пропонують амбулаторне та стаціонарне лікування:

- Клініка та поліклініка психіатрії та психотерапії при Мюнхенському університеті (включно з міграційною амбулаторією)
Спеціальна психіатрична амбулаторія для осіб з міграційним походженням
Телефон (089) 44 00 – 5 55 11
lmu-klinikum.de/psychiatrie-und-psychotherapie
(пошуковий термін: Migrationsambulanz)
- kbo-Isar-Amper-Klinikum для психіатрії та психотерапії
Телефон центральної приймальні: (089) 4 56 20
kbo.de/kbo-isar-amper-klinikum
- Клініка психіатрії та психотерапії при Технічному університеті Мюнхена
Телефон амбулаторної приймальні:
(089) 41 40 – 42 41
Телефон стаціонарного прийому:
(089) 41 40 – 85 04
mri.tum.de/psychiatrie-und-psychotherapie
- Інститут психіатрії Макса Планка
Телефон: (089) 30 62 21
psych.mpg.de/1978553/Psychiatrie
Відео на тему втечі з українськими субтитрами:
psych.mpg.de/refpsych

Амбулаторне психіатричне лікування в медичній практиці/ лікарському кабінеті

dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm

Амбулаторне психотерапевтичне лікування, посередництво через

координаційний відділ психотерапії,
Понеділок - четвер, 9.00 - 17.00,
п'ятниця 9.00 - 13.00
Телефон: 0921 - 8 80 99 - 4 04 10

Дежурне медичне обслуговування

Медична служба доступна в неробочий час і пропонує амбулаторне психіатричне лікування в надзвичайних ситуаціях
Телефон: 116 117

Поради та підтримка для жінок

Центр жіночої терапії

Консультація при психічних кризах або захворюваннях.
Можливі консультації англійською мовою або з перекладачем. Запит також можна спочатку надіслати рідною мовою електронною поштою.
Понеділок - п'ятниця 10:00 - 13:00,
понеділок - четвер 14:30 - 17:00
Телефон: (089) 7 47 37 00
ftz-muenchen.de/home-2/ftz-psychoziale

Мюнхенська лінія швидкої допомоги

Консультації для всіх жінок, які постраждали або постраждали від сексуального насильства.
понеділок - п'ятниця 10.00 - 13.00, 15.00 - 21.00
Середа 10:00 – 13:00, 18:00 – 21:00
Телефон: (089) 76 37 37
frauennotruf-muenchen.de

Донна Мобайл

Психологічні консультації для жінок-мігранток різними мовами, також українською та російською..
donnamobile.org/beratungen

Допомога та лікування дітям та молоді

Дитячі та підліткові психіатричні клініки, які пропонують амбулаторне та стаціонарне лікування

- Kbo-Heckscher-Klinikum
Клініка дитячої та підліткової психіатрії
Телефон: (089) 9 99 90
kbo-heckscher-klinikum.de/standorte/muenchen
- Клініка дитячої та підліткової психіатрії, Клініка університету Мюнхена:
Телефон: (089) 44 00 - 5 59 11
imu-klinikum.de/kinder-und-jugendpsychiatrie

Дежурне медичне обслуговування

Медичне обслуговування в неробочий час
Телефон: 116 117

Дитячий фонд «Травматологічна допомога Україні АЕТАС».

Пропозиція для обговорення для дітей та молоді - біженців з України.
Понеділок - четвер 9.00 - 16.00,
п'ятниця 9.00 - 13.00
Телефон: (089) 9 97 40 90 21
aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/traumahilfe-krieg-in-der-ukraine-ukrainisch

Кризовий чат

Безкоштовна пропозиція, цілодобово, українською мовою.
До чату можна отримати доступ безпосередньо з веб-сайту.
krisenchat.de/

Refugio Munich

терапевтичні поради та художня майстерня для дітей та молоді
Групи для дітей також безпосередньо в місці проживання .
Телефон: (089) 9 82 95 70
refugio-muenchen.de/ukraine/angebote-fuer-gefluechte-te-aus-der-ukraine/

Refugio

Психосоціальна підтримка для батьків-біженців
Відео з інформацією про те, як батьки можуть добре підтримати своїх дітей під час кризи.
refugio-muenchen.de/ukraine/videos

Фонд Nicolaidis YoungWings

Онлайн-пропозиції для дітей, підлітків та молодих людей (до 27 років), які втратили одного або обох батьків.
youngwings.de/

Онлайн/телефон

Телефонні консультації

Анонімна консультація по телефону з усіх стресових питань.
Номер телефону Німеччина: 0800 - 1 11 01 11 або 0800 - 1 11 02 22
telefonseelsorge.de/

Міжнародні гарячі лінії можна знайти на сайті, також для України

telefonseelsorge.de/international-helplines
Телефон довіри «Ставропігон-058» Львів +380 058

Одеська служба довіри:
+380 0487 327715 або +380 0482 226565
Цілком можливо, що телефонні дзвінки будуть платними.

IPSo-Care

Онлайн-консультації (телефонні чи відеоконсультації) щодо проблем психічного здоров'я, також доступні українською та російською мовами.
ipso-care.com/home-177.html

Утрата/підтримка у зв'язку з тяжкою втратою

Батьки-сироти та брати та сестри (zareєстроване об'єднання)

Підтримка дітей, підлітків, батьків або братів і сестер.
Понеділок - п'ятниця 8.00 - 13.00
Телефон: (089) 48 08 89 90
ve-muenchen.de

Фонд Nicolaidis YoungWings

Пропозиції для дорослих, у яких помер партнер (до 49 років).
Графік роботи за телефоном:
понеділок - четвер 10:00 - 12:00,
понеділок, середа та четвер 14:00 - 16:00
Телефон: (089) 2 48 83 78-0
nicolaidis-youngwings.de/angebote/nach-tod-des-lebenspartners.html