



Hilfen bei psychischen Belastungen für Menschen aus der Ukraine



In persönlichen Krisen oder bei einer psychischen Erkrankung gibt es in München eine Vielzahl an unterstützenden Angeboten, auch für Menschen mit Fluchterfahrung. Die Angebote sind kostenfrei nutzbar, alle Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht. Medizinische Behandlung wird durch die Krankenkasse bezahlt, dafür muss ein Behandlungsschein beantragt werden oder eine Krankenkarte vorhanden sein.

In psychischen Krisen

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Telefonische Beratung, ab einem Alter von 16 Jahren, in psychischen Krisensituationen. 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche durchgehend telefonisch erreichbar:

Telefon: 0800 / 6553000

[krisendienste.bayern](https://www.krisendienste.bayern)

Beratung nur in deutsch oder englisch oder mit Übersetzung. Auf Anfrage kann eine Beratung in Ukrainisch oder Russisch erfolgen.

Notarzt / Polizei

Falls konkrete Gedanken aufkommen sich selbst zu töten oder andere Personen anzugreifen oder beobachtet wird, dass andere Personen akut gefährdet sind umgehend den Notarzt 112 oder die Polizei 110 informieren.

Beratung und Unterstützung für Erwachsene

Mental Health Center Ukraine von Refugio München

bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die aufgrund des Krieges aus der Ukraine geflohen sind, psychosoziale Erste Hilfe, psychologische Beratung und Gruppenangebote.

Telefon: (089) 9 82 95 70

mhcu@refugio-muenchen.de

refugio-muenchen.de/ukraine/mhcu/

Refugio Psychosoziale Unterstützung für Geflüchtete

Video mit Informationen, wie Erwachsene nach sehr belastenden Erlebnissen, wieder stabil und handlungsfähig werden können:

refugio-muenchen.de/ukraine/videos/

Caritas, Psychologischer Dienst für Ausländer

Muttersprachliche Beratung für Migrantinnen und Migranten zur psychischen Gesundheit.

Telefon: (089) 2 31 14 90

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

Fragen und Antworten zur Flüchtlingshilfe auf Ukrainisch: caritas-fluechtlingshilfe-ukraine.de/de/#hilfe-gefuechtete-uebersetzung

Sozialpsychiatrische Dienste

Beratung für Menschen mit psychischer Erkrankung bis 60 Jahre, auch für das nähere soziale Umfeld oder Angehörige der Person.

Telefon (089) 2 33- 4 72 34

muenchen.de/spdi

Gerontopsychiatrische Dienste

Beratung für Menschen mit psychischer Erkrankung ab 60 Jahre; auch für das nähere soziale Umfeld oder Angehörige der Person.

GPDi-Ost: Telefon: (089) 6 91 48 02

GPDi-West: Telefon: (089) 5 99 92 56-0

GPDi Nord: Telefon: (089) 55 27 93 70

GPDi Süd: Telefon: (089) 5 17 77 23 00

Trauma Hilfe Zentrum e.V.

Telefonische oder persönliche Beratung bei Traumata.

Montag, Mittwoch u. Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Telefon: (089) 41 32 79 50

thzm.de

Münchner Insel

Beratung bei Alltags- oder Lebenskrisen.

Montag- Freitag 9.00 - 18.00 Uhr,

Donnerstag 11.00 -18.00 Uhr

Telefon: (089) 22 00 41

muenchner-insel.de

Die ARCHE

Beratung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, welche sich in einer Krise befinden oder auch suizidgefährdet sind sowie deren Angehörige.

Montag- Freitag 9.00 - 17.00 Uhr

Telefon: (089) 33 40 41

die-arche.de

Weitere Informationen unter
stadt.muenchen.de/infos/ukraine_gesundheit.html#0

AWO München Psychologischer Dienst für Migrant*innen

Psychologisches Beratungsangebot für Migrant*innen.

Telefon: (089) 54 42 47- 53

awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Medizinische und psychotherapeutische Behandlung

Kliniken für Psychiatrie, die ambulante und stationäre Behandlung anbieten:

- Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München (inkl. Migrationsambulanz)
Psychiatrische Spezialambulanz für Menschen mit Migrationshintergrund
Telefon (089) 44 00- 5 55 11
lmu-klinikum.de/psychiatrie-und-psychotherapie
(Suchwort Migrationsambulanz)
- kbo-Isar-Amper-Klinikum für Psychiatrie und Psychotherapie
Telefon zentrale Aufnahme: (089) 4 56 20
kbo.de/kbo-isar-amper-klinikum
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München
Telefon Ambulante Aufnahme: (089) 41 40 - 42 41
Telefon Stationäre Aufnahme: (089) 41 40 - 85 04
mri.tum.de/psychiatrie-und-psychotherapie
- Max-Planck-Institut für Psychiatrie
Telefon: (089) 30 62 21
psych.mpg.de/1978553/Psychiatrie
Videos zum Thema Flucht mit ukrainischen Untertiteln: psych.mpg.de/refpsych

Ambulante psychiatrische Behandlung in Arztpraxen

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

Ambulante psychotherapeutische Behandlung

Vermittlung über die Koordinationsstelle Psychotherapie

Montag - Donnerstag, 9.00 -17.00 Uhr,

Freitag 9.00 - 13.00 Uhr

Telefon: 0921- 8 80 99 - 4 04 10

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Außerhalb der Sprechzeiten erreichbarer ärztlicher Dienst, der in Notfällen auch ambulante psychiatrische Behandlung anbietet

Telefon: 116 117

Beratung und Unterstützung für Frauen

Frauentherapiezentrum

Beratung bei psychischen Krisen oder Erkrankungen. Beratung ist in Englisch möglich oder mit Dolmetscher*innen. Die Anfrage kann auch zunächst in der Muttersprache per E-Mail gesendet werden.

Montag - Freitag 10.00 - 13.00 Uhr,

Montag - Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr

Telefon: (089) 7 47 37 00

ftz-muenchen.de/home-2/ftz-psychosoziale

Frauennotruf München

Beratungsgespräche für alle Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren.

Montag - Freitag 10.00 - 13.00 Uhr, 15.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 13.00 Uhr, 18.00 - 21.00 Uhr

Telefon: (089) 76 37 37

frauennotruf-muenchen.de

Donna Mobile

Psychologische Beratung für Migrantinnen in verschiedenen Sprachen, auch ukrainisch und russisch.

donnamobile.org/beratungen

Hilfe und Behandlung für Kinder und Jugendliche

Kliniken für Kinder- und Jugend-Psychiatrie, die ambulante und stationäre Behandlung anbieten

- Kbo-Heckscher-Klinikum
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Telefon: (089) 9 99 90
kbo-heckscher-klinikum.de/standorte/muenchen
- Kinder- und Jugendpsychiatrie LMU Klinikum:
Telefon: (089) 44 00- 5 59 11
lmu-klinikum.de/kinder-und-jugendpsychiatrie

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Außerhalb der Sprechzeiten erreichbarer ärztlicher Dienst
Telefon: 116 117

Traumahilfe Ukraine AETAS Kinderstiftung

Gesprächsangebot für geflüchtete Kinder und Jugendliche aus der Ukraine.
Montag - Donnerstag 9.00 - 16.00 Uhr,
Freitag 9.00 - 13.00 Uhr
Telefon: (089) 9 97 40 90 21
aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/traumahilfe-krieg-in-der-ukraine-ukrainisch

Krisenchat

Kostenloses Angebot, täglich 24 Stunden besetzt, in ukrainischer Sprache.
Über die Website kann direkt auf den Chat zugegriffen werden.
krisenchat.de/

Refugio München

Therapeutische Beratung und Kunstwerkstatt für Kinder und Jugendliche
Gruppen für Kinder auch direkt in den Unterkünften.
Telefon: (089) 9 82 95 70
refugio-muenchen.de/ukraine/angebote-fuer-gefluechtete-aus-der-ukraine/

Refugio

Psychosoziale Unterstützung für geflüchtete Eltern
Video mit Informationen, wie Eltern ihre Kinder in der Krisenzeit gut unterstützen können.
refugio-muenchen.de/ukraine/videos

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Online-Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 27 Jahre), die ein oder beide Elternteile verloren haben.
youngwings.de/

Online/Telefonisch

Telefonseelsorge

Anonyme telefonische Beratung zu allen belastenden Anliegen.
Telefonnummer Deutschland: 0800 - 1 11 01 11 oder 0800 - 1 11 02 22
telefonseelsorge.de/

Internationale Hotlines

sind auf der Website zu finden, auch für die Ukraine
telefonseelsorge.de/international-helplines
Telephone of confidence "Stavropyghion-058" Lviv +380 058
Odessa Confidence Telephone Service:
+380 0487 327715 oder +380 0482 226565
Es ist möglich, dass bei den Telefonaten Kosten entstehen.

IPSo-Care

Online-Beratung (Telefon- oder Videoberatung) bei psychischen Problemen, die auch auf Ukrainisch und Russisch angeboten wird.
ipso-care.com/home-177.html

Unterstützung bei Todesfällen / Trauerbegleitung

Verwaiste Eltern und Geschwister e.V.

Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern oder Geschwister.
Montag- Freitag 8.00 - 13.00 Uhr
Telefon: (089) 48 08 89 90
ve-muenchen.de

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Angebote für Erwachsene, deren Lebenspartner*in verstorben ist (bis 49 Jahre).
Telefonsprechzeiten:
Montag - Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr,
Montag, Mittwoch und Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr
Telefon: (089) 2 48 83 78-0
nicolaidis-youngwings.de/angebote/nach-tod-des-lebenspartners.html