



# 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](mailto:mhcu@refugio-muenchen.de)

[refugio-muenchen.de/ukraine/mhcu/](https://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/](https://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](https://caritas-nah-am-naechsten.de/psychologischer-dienst-fuer-auslaender)

Fragen und Antworten zur Flüchtlingshilfe auf Ukrainisch: [caritas-fluechtlingshilfe-ukraine.de/de/#hilfe-gefuechtete-uebersetzung](https://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](https://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](https://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](https://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](https://die-arche.de)

Weitere Informationen unter  
[stadt.muenchen.de/infos/ukraine\\_gesundheit.html#0](http://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](http://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](http://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](http://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](http://mri.tum.de/psychiatrie-und-psychotherapie)
- Max-Planck-Institut für Psychiatrie  
Telefon: (089) 30 62 21  
[psych.mpg.de/1978553/Psychiatrie](http://psych.mpg.de/1978553/Psychiatrie)  
Videos zum Thema Flucht mit ukrainischen Untertiteln: [psych.mpg.de/refpsych](http://psych.mpg.de/refpsych)

### **Ambulante psychiatrische Behandlung in Arztpraxen**

[dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm](http://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](http://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](http://frauennotruf-muenchen.de)

### **Donna Mobile**

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

[donnamobile.org/beratungen](http://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](http://kbo-heckscher-klinikum.de/standorte/muenchen)
- Kinder- und Jugendpsychiatrie LMU Klinikum:  
Telefon: (089) 44 00- 5 59 11  
[imu-klinikum.de/kinder-und-jugendpsychiatrie](http://imu-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](http://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/](http://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/](http://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](http://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/](http://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/](http://telefonseelsorge.de/)

### Internationale Hotlines

sind auf der Website zu finden, auch für die Ukraine  
[telefonseelsorge.de/international-helplines](http://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](http://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](http://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](http://nicolaidis-youngwings.de/angebote/nach-tod-des-lebenspartners.html)