

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

TA SANTÉ, TES DROITS

INFORMATIONS, CONSEILS UTILES ET ADRESSES



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

3. Auflage, 2021
Bestellnummer: 024109

Redaktion:
Tanja Gangarova
Holger Sweers
Christina Laußmann
Sabrina Demirović

Beratung:
Mara Wiebe
Sven Hasse
Melike Yıldız

Übersetzung:
Jean-Pascal Nkuibo
Sophie Neuberg

Illustrationen und
Gestaltung:
www.diegoldkinder.de

Druck:
Königsdruck Service GmbH
Alt-Reinickendorf 28
13407 Berlin

aidshilfe.de



Deutsche
Aidshilfe

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

TA SANTÉ, TES DROITS

INFORMATIONS, CONSEILS UTILES ET ADRESSES

2021



KRANKENVERSICHERUNG ASSURANCE MALADIE

- 10** Gesetzliche Krankenversicherung
Système public d'assurance maladie
- 14** Private Krankenversicherung
Assurance maladie privée
- 16** Medizinische Versorgung für:
Soins médicaux pour :
 - 16** Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente
bénéficiaires d'allocations chômage I ou II ou d'une retraite
 - 18** Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete
demandeurs·euses d'asile, personnes obligées de quitter le territoire allemand et personnes tolérées
 - 20** Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung
Personnes sans papiers ou sans assurance maladie
 - 24** Student*innen an einer Universität oder Hochschule
Étudiant·e·s dans une université ou une école supérieure



BEHANDLUNG UND BERATUNG SOINS ET CONSEILS

- 28** Arzt*Ärztin
Médecin
- 32** Krankenhaus
Hôpital
- 34** Notfall
Urgences
- 34** Apotheke
Pharmacie
- 36** Beratung
Conseils
 - 36** Gesundheitsamt
Service de santé publique
 - 38** Aidshilfe
Aidshilfe (Association de lutte contre le sida)
 - 40** pro familia
pro familia
 - 40** Frauengesundheitszentrum
Centre de santé pour femmes



SEXUELLE GESUNDHEIT **SANTÉ SEXUELLE**

- 44** HIV/Aids
VIH/sida
- 64** Hepatitis
Hépatite
- 74** Andere Geschlechtskrankheiten
Autres infections sexuellement transmissibles
- 82** Schwangerschaft
Grossesse
- 88** Verhütung
Contraception



ADRESSEN **ADRESSES**

- 102** Krankenversicherung
Assurance maladie
- 104** Behandlung und Beratung
Soins et conseils
- 108** Sexuelle Gesundheit
Santé sexuelle
- 112** Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen
Informations et conseils pour réfugié·e·s et autres immigré·e·s
- 114** Informationen zum Thema Migration
Informations portant sur la migration



ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Diese Broschüre richtet sich an geflüchtete Menschen und Migrant*innen und bietet Informationen und Tipps

- zum Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung) und
- zur sexuellen Gesundheit (Schutz vor HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

Am Schluss sind Adressen von Organisationen aufgelistet, bei denen man weitere Informationen und Beratung bekommt.

Achtung: Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom März 2021. Manche Dinge können sich verändert haben, zum Beispiel im Recht. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 100).



À PROPOS DE CETTE BROCHURE

La présente brochure s'adresse aux réfugié·e·s et migrant·e·s et propose des informations et des conseils utiles relatifs aux thèmes suivants :

- système de santé en Allemagne (assurance maladie, soins, conseils, offres pour les sans-papiers ou sans assurance maladie) et
- santé sexuelle (protection contre les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH/sida, examens, soins, contraception).

À la fin de la brochure, tu trouveras des adresses utiles d'organisations auprès desquelles tu pourras obtenir des informations et des conseils supplémentaires.

Attention : les informations portées dans la présente brochure datent de mars 2021. Certains aspects, concernant les droits, par exemple, peuvent avoir été modifiés depuis. Merci de t'informer ou de demander conseil (cf. adresses, page 100).





KRANKENVERSICHERUNG

ASSURANCE MALADIE



KRANKENVERSICHERUNG

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen bei Ärzt*innen und Zahnärzt*innen, wichtige Impfungen, Medikamente, Heil- und Hilfsmittel (wie Prothesen oder Gehhilfen), Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen und Krankengeld.

Tipp: Wenn du nicht weißt, wie du dich krankenversichern kannst, lässt du dich am besten bei einer Migrant*innenorganisation oder Flüchtlingshilfe beraten. Nimm alle Unterlagen mit, die du dazu hast.



Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat und mindestens 451 Euro im Monat verdient, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen sind sehr ähnlich. Um dich anzumelden, gehst du direkt zu einer Krankenkasse oder du sagst deinem*deiner Arbeitgeber*in, wo du versichert werden möchtest. Der Beitrag ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit ca. 15 Prozent des Bruttoeinkommens. Etwa die Hälfte des Beitrags zieht der*die Arbeitgeber*in vom Bruttolohn ab und überweist ihn der Krankenkasse. Die andere Hälfte zahlt dein*e Arbeitgeber*in.

ASSURANCE MALADIE

L'assurance maladie joue un rôle important dans le système de santé allemand. Les caisses d'assurance maladie prennent en charge les soins médicaux et les examens chez des médecins ou des dentistes, les vaccinations importantes, les médicaments, les produits thérapeutiques et moyens auxiliaires (comme des prothèses ou des béquilles), les examens médicaux préventifs, les mesures de réadaptation et les indemnités maladie.

Conseil utile : si tu ignores les démarches qu'il faut faire pour t'inscrire à l'assurance maladie, tu devrais te faire conseiller par une organisation de migrant·e·s ou un centre d'écoute dédié aux réfugié·e·s. Emporte tous les documents dont tu disposes.



Systeme public d'assurance maladie

Si l'on a un emploi en Allemagne et à condition de gagner au moins 451 euros par mois, on est en général obligatoirement affilié à une caisse d'assurance maladie publique. Les prestations des différentes caisses d'assurance maladie se ressemblent beaucoup. Afin de t'inscrire, tu peux te rendre directement auprès d'une caisse d'assurance maladie ou bien informer ton employeur·euse sur la caisse où tu aimerais t'inscrire. La cotisation est stipulée par la loi. Elle s'élève actuellement à env. 15% du revenu brut. L'employeur·euse va retenir env. la moitié de la cotisation sur ton salaire et

Ehepartner*innen und Kinder bis mindestens 18 Jahre werden in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei mitversichert, wenn sie nichts oder nur wenig verdienen.

Die Krankenkassen zahlen den größten Teil der Kosten für die medizinische Versorgung. Bei Medikamenten und Hilfsmitteln, die der Arzt*die Ärztin verschreibt, oder bei Krankenhausaufenthalten musst du einen kleinen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro, bei Krankenhausaufenthalten 10 Euro pro Tag und maximal 2 Prozent des Brutto-Haushaltseinkommens (1 Prozent bei chronischen Erkrankungen) pro Jahr.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben für viele Medikamente Maximalbeträge festgelegt, die sie für diese Arzneimittel bezahlen („Festbeträge“ genannt). Kostet dein Medikament mehr, musst du den Anteil, der teurer ist als der Festbetrag, selbst zahlen. Du kannst solche Zuzahlungen vermeiden, indem du in der Apotheke nach einem gleich wirksamen Medikament von einer anderen Firma fragst oder deine*n Arzt*Ärztin darum bittest, ein günstigeres zu verschreiben.

In manchen Fällen oder wenn du einen bestimmten Betrag erreicht hast, kannst du dich durch die Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.

verser ce montant à la caisse d'assurance maladie. L'autre moitié est prise en charge par ton employeur·euse.

Les époux·ses et les enfants jusqu'à au moins 18 ans sont gratuitement affilié·e·s au système public d'assurance maladie s'ils·elles n'ont pas de revenu ou seulement un revenu modeste.

Les caisses d'assurance maladie paient la majorité des frais des soins médicaux. Une franchise modeste sera à ta charge pour les médicaments et moyens auxiliaires prescrits par le·la·médecin ou en cas d'un séjour hospitalier. Le montant maximal est de 10 euros pour les médicaments, de 10 euros/jour pour un séjour hospitalier et au plus de 2 % du revenu brut du ménage (1 % en cas de maladie chronique) par an.

Pour de nombreux médicaments, les caisses d'assurance maladie publiques ont fixé des montants maximums qu'elles paient pour ces médicaments (« montants fixes »). Si ton médicament coûte plus cher, tu dois payer la différence toi-même. Tu peux éviter de tels suppléments en demandant à la pharmacie un médicament aussi efficace d'une autre société ou en demandant à ton·ta médecin de t'en prescrire un moins cher.

Dans certains cas ou si tu as déjà atteint un certain montant, tu peux te faire exonérer d'autres suppléments par ta caisse d'assurance maladie. Les enfants qui n'ont pas encore révolu leurs 18 ans sont de principe exonérés des suppléments.

Private Krankenversicherung

Wenn du viel Geld verdienst oder selbstständig arbeitest, kannst du wählen, ob du dich gesetzlich oder privat versichern möchtest. Wenn du dich nicht gesetzlich versichern kannst, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Der Beitrag hängt von den versicherten Leistungen, deinem Alter und deinem Gesundheitszustand ab. Anders als in der gesetzlichen Krankenversicherung sind Ehepartner*innen und Kinder nicht kostenlos mitversichert.

Wenn du dich privat versichern willst, musst du viele Fragen beantworten oder dich ärztlich untersuchen lassen. Man fragt dich, ob du in den letzten Jahren krank warst, Medikamente oder Drogen genommen hast oder HIV-positiv bist. Die Krankenkasse kann je nach Gesundheitszustand Zuschläge verlangen oder einen Antrag auf Versicherung im Normaltarif ablehnen.

Private Krankenkassen müssen aber jede Person aufnehmen, die nicht gesetzlich versichert werden kann und bei der die Behandlungskosten nicht vom Staat bezahlt werden. Wenn man chronisch krank ist (zum Beispiel HIV hat), kann man sich nur im teuren „Basistarif“ versichern lassen. In bestimmten Fällen wird der Beitrag aber halbiert und vom Sozialamt bezahlt – informier dich dazu beim Sozialamt.

Assurance maladie privée

Si tu gagnes beaucoup d'argent ou si tu exerces une profession indépendante, tu auras le choix de t'inscrire soit auprès de l'assurance maladie publique, soit auprès d'une assurance maladie privée. Au cas où tu ne pourrais pas adhérer au système public d'assurance maladie, tu devras t'affilier à une assurance maladie privée. La cotisation dépend des prestations assurées, de ton âge et de ton état de santé. Contrairement à l'assurance maladie publique, l'époux·se et les enfants ne sont pas assuré·e·s gratuitement.

Si tu veux conclure une assurance maladie privée, tu devras répondre à beaucoup de questions ou bien passer un examen médical. On va te demander de quelles maladies tu as souffert pendant les dernières années, si tu as pris des médicaments ou des drogues ou si tu as une infection au VIH. La caisse d'assurance maladie peut demander des suppléments en fonction de l'état de santé ou refuser l'admission dans le tarif normal.

Toutefois, les caisses d'assurance maladie privées doivent admettre toute personne qui ne peut pas bénéficier du système public d'assurance maladie et dont les frais de traitement ne sont pas pris en charge par l'État. Au cas où tu souffrirais d'une maladie chronique (par exemple si tu vis avec le VIH), tu pourras uniquement te faire assurer au « tarif de base » qui coûte cher. Dans certains cas, cependant, la cotisation est réduite de moitié et prise en charge par le bureau d'aide sociale (Sozialamt). Informe-toi auprès du bureau d'aide sociale.

Medizinische Versorgung für Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente

Wenn du deine Arbeit verlierst oder ein befristeter Vertrag bald ausläuft, musst du dich unbedingt bei der Agentur für Arbeit melden (innerhalb von 3 Tagen nach einer Kündigung oder 3 Monate vor Ende des Arbeitsvertrags) und Arbeitslosengeld beantragen, damit dein Anspruch darauf nicht gekürzt wird und du weiter in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibst. Die Krankenkassenbeiträge werden dann von der Agentur für Arbeit bezahlt.

Wenn du keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld I hast, weil du zum Beispiel nicht lange genug gearbeitet hast, und nur über geringe Ersparnisse verfügst, bekommst du Geld vom Jobcenter (Arbeitslosengeld II nach SGB II). Das Jobcenter zahlt dann die Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse. **Wichtig ist, dass du dich rechtzeitig dort meldest.**

Wenn du eine bestimmte Zeit gearbeitet hast oder eine deutsche Rente bekommst, bleibst du in der gesetzlichen Krankenkasse (Krankenversicherung der Rentner). Wenn du keine deutsche Rente bekommst, aber aus gesundheitlichen Gründen nicht (mehr) arbeiten kannst, kannst du dich nur dann gesetzlich versichern, wenn du eine Aufenthaltserlaubnis von mehr als zwölf Monaten hast.

Soins médicaux pour bénéficiaires d'allocations chômage I ou II ou d'une retraite

Si tu perds ton emploi ou au cas où un contrat à durée limitée expirerait bientôt, tu dois impérativement t'inscrire auprès de l'Agence pour l'emploi et demander les allocations chômage (dans les 3 jours à compter du jour de licenciement ou 3 mois avant l'expiration du contrat d'emploi) afin que tes droits ne soient pas réduits et que tu restes affilié·e au système public d'assurance maladie. L'Agence pour l'emploi verse alors les cotisations.

Si tu n'as pas droit aux allocations chômage I, par exemple parce que tu n'as pas travaillé suffisamment longtemps, et si tu ne disposes autrement d'aucun revenu ou patrimoine, le Jobcenter (centre pour l'emploi) va te prendre en charge (allocations chômage II selon le code social SGB II). Le Jobcenter va alors verser les cotisations à la caisse d'assurance maladie publique. **Attention : veille à t'inscrire auprès du Jobcenter dans les délais.**

Au cas où tu aurais travaillé pendant un certain temps ou que tu touches une retraite allemande, tu resteras affilié·e à la caisse d'assurance maladie publique (assurance maladie des retraité·e·s). Au cas où tu ne toucherais aucune retraite allemande et à condition que tu ne puisses pas (ou plus) travailler pour des raisons de santé, tu dois obligatoirement être titulaire d'un permis de séjour de plus de 12 mois afin de pouvoir bénéficier du système public d'assurance maladie.

Medizinische Versorgung für Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber*in bist oder eine Duldung oder Grenzübertrittsbescheinigung hast, darfst du manchmal nicht arbeiten und bist dann nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird in diesem Fall vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen sowie alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Auch die HIV-Behandlung und die nötigen Kontrolluntersuchungen werden bezahlt. In einigen Bundesländern muss man sich vorher einen begrenzt gültigen Behandlungsschein besorgen, in anderen Bundesländern bekommt man eine Versichertenkarte von einer Krankenkasse, mit der man direkt zu einem Arzt*einer Ärztin gehen kann.

Tip: Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrant*innenorganisation, einer Clearingstelle oder einer Organisation der Flüchtlingshilfe (siehe Adressen, S. 112).



Soins médicaux pour les demandeurs·euses d'asile, les personnes obligées de quitter le territoire allemand et les personnes tolérées

Si tu es demandeur·euse d'asile ou si tu disposes d'un certificat de tolérance ou d'une attestation de franchissement de la frontière, tu n'auras souvent pas le droit de travailler. Tu ne pourras donc bénéficier d'aucune assurance maladie publique. L'État va alors se charger de tes soins médicaux. En vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs·euses d'asile (« Asylbewerberleistungsgesetz »), tu peux te faire soigner en cas de maladies et douleurs aiguës. Tu as également droit à tous les examens et traitements liés à la grossesse et à l'accouchement. Le traitement du VIH et les examens nécessaires sont également pris en charge. Quelques Länder exigent que tu demandes d'abord un certificat de traitement à durée limitée. Dans d'autres Länder, tu obtiendras une carte d'assuré·e d'une caisse d'assurance maladie te permettant de te rendre directement chez un·e médecin.

Conseil utile : quel que soit ton problème de santé, il existe presque toujours une solution. N'hésite pas à demander conseil auprès d'une organisation de migrant·e·s, d'un centre d'échange ou d'aide aux réfugié·e·s (cf. adresses, page 113).



Medizinische Versorgung für Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung

Wenn du ohne Aufenthaltstitel in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern. Unter bestimmten Voraussetzungen bekommst du aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (siehe oben) – lass dich am besten beraten.

Bei Organisationen wie Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Ärzte der Welt, Clearingstellen oder den MediBüros/MediNetzen (siehe Adressen, S. 104) gibt es Ärzt*innen, die dich anonym (du musst deinen Namen nicht nennen) und kostenlos behandeln, wenn du plötzlich krank wirst, dich verletzt hast oder wenn du schwanger bist. Bei einem Notfall solltest du dich aber sofort ins Krankenhaus bringen lassen. In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du nicht versichert bist und die Behandlung nicht bezahlen kannst. Trotzdem kann es im Krankenhaus manchmal zu Problemen kommen. Daher ist es gut, wenn du Kontakt zu einer Clearingstelle oder einem Medi-Netz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem musst du diese dann in der Regel selbst bezahlen. Vor allem bei schweren Krankheiten wie zum Beispiel HIV ist das sehr teuer.

Soins médicaux pour les personnes sans papiers ou sans assurance maladie

Si tu vis en Allemagne sans titre de séjour, tu ne peux pas être assuré·e auprès d'une caisse d'assurance maladie. Cependant, sous certaines conditions, tu pourras bénéficier de certaines prestations conformément à la « loi sur les prestations aux demandeurs·euses d'asile » (voir ci-dessus). N'hésite pas à demander conseil.

Des organisations telles que « Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung », « Ärzte der Welt » (Médecins du monde), des centres d'échange (« Clearingstelle ») ou les MediBüros/MediNetze (voir adresses, page 105) disposent de médecins qui te soignent anonymement (tu n'as donc pas besoin de dire ton nom) et gratuitement si tu tombes soudainement malade, si tu es blessé·e ou si tu es enceint·e. En cas d'urgence, fais-toi conduire immédiatement à l'hôpital. Aux urgences, ils doivent t'aider même si tu n'es pas assuré·e et n'es pas en mesure de payer les frais. Néanmoins, des problèmes peuvent parfois survenir à l'hôpital. Dans un tel cas, il est avantageux de pouvoir contacter un centre d'échange (« Clearingstelle ») ou un MediNetz/MediBüro où l'on te connaît et où tu peux demander de l'aide.

Si tu souffres d'une maladie chronique, il n'est pas facile de bénéficier de soins médicaux et de médicaments à long terme. De plus, tu dois généralement les payer toi-même. En cas de maladies graves (par exemple le VIH), les soins et les traitements sont très chers.

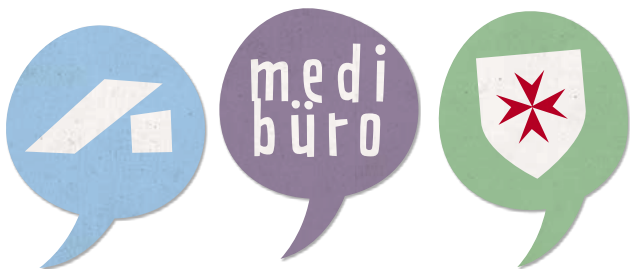
Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrant*innenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 108).

Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, kannst du dich auch in einem staatlichen Gesundheitsamt untersuchen lassen. Außerdem hast du mindestens sechs Wochen vor und bis acht Wochen nach der Geburt Abschiebungsschutz, in manchen Bundesländern sogar 3 Monate vor und bis 3 Monate nach der Geburt. Du kannst dann eine Duldung und Leistungen nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ bekommen. Auch hier hilft eine Beratungsstelle weiter (siehe Adressen, S. 112).



Si tu te trouves dans ce genre de situation, demande conseil auprès d'une organisation de migrant·e-s. Les services de santé publique et les centres d'Aidshilfe peuvent également t'aider (cf. adresses, page 109).

Au cas où tu serais enceint·e et sans assurance maladie, tu peux te faire examiner auprès d'un service de santé publique. Par ailleurs, tu bénéficieras d'une protection contre l'expulsion d'au moins 6 semaines avant et de jusqu'à 8 semaines après l'accouchement. Dans certains Länder cette protection est de 3 mois avant et de jusqu'à 3 mois après l'accouchement. Tu pourras alors demander un certificat de tolérance et des prestations selon la loi sur les prestations aux demandeurs·euses d'asile « Asylbewerberleistungsgesetz ». Un centre d'accueil pourra te conseiller (cf. adresses, page 113).



Medizinische Versorgung für Student*innen an einer Universität oder Hochschule

Wenn du studierst und jünger als 30 Jahre bist, kannst und solltest du eine gesetzliche Krankenversicherung abschließen. Wenn du deine Immatrikulationsbescheinigung bei der Krankenkasse vorlegst, bekommst du den günstigen Student*innentarif. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für alle medizinischen Behandlungen. Wenn du 30 Jahre oder älter bist, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Lass dich vor dem Abschluss beraten, ob es Alternativen für dich gibt. Frage in einer Aidshilfe oder Migrant*innenorganisation nach.



Soins médicaux pour étudiant·e·s dans une université ou une école supérieure

Si tu es étudiant·e et âgé·e de moins de 30 ans, tu peux et dois t'affilier au système public d'assurance maladie. Si tu présentes ton certificat d'immatriculation à la caisse d'assurance maladie, tu bénéficieras du tarif étudiant·e bon marché. L'assurance maladie couvre les coûts de tous les traitements médicaux. Si tu as 30 ans ou plus, tu devras t'affilier à une assurance maladie privée. Avant de souscrire une assurance maladie privée, demande conseil quant à l'existence d'alternatives pour toi. Renseigne-toi auprès d'un centre d'Aidshilfe ou d'une organisation de migrant·e·s.







**BEHANDLUNG UND
BERATUNG**
SOINS ET CONSEILS



BEHANDLUNG UND BERATUNG

Arzt*Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt*einer Ärztin für Allgemeinmedizin. Falls du eine*n Spezialist*in brauchst, zum Beispiel für Hautkrankheiten oder Gynäkologie, gibt er*sie dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem*einer Spezialist*in gehen. Wenn du nicht zufrieden bist, kannst du zu einem*einer anderen Arzt*in wechseln.

Wenn du gesetzlich versichert bist, kann die Praxis direkt mit deiner Krankenkasse abrechnen – dazu braucht sie deine Versichertenkarte (auch Krankenversicherungs- oder Gesundheitskarte genannt). Hat dir das Sozialamt einen Behandlungsschein ausgestellt, rechnet die Praxis direkt mit dem Sozialamt ab. Wenn du privat versichert bist, musst du die Rechnung erst einmal selbst bezahlen und dir die Kosten dann von deiner Krankenkasse erstatten lassen. Wenn du in einem EU-Land gesetzlich krankenversichert bist und eine Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) hast, kannst du dich bei Unfällen oder akuten Erkrankungen ambulant oder stationär behandeln lassen. Die Kosten müssen dann von der Praxis mit deiner Krankenkasse abgerechnet werden.

SOINS ET CONSEILS

Médecin

Si tu es malade, le plus simple est de consulter un·e médecin généraliste. Si tu as besoin de consulter un·e spécialiste (un·e dermatologue ou un·e gynécologue par exemple), le·la médecin généraliste te fera un formulaire de transfert. Cependant, tu peux également te rendre chez un·e spécialiste directement sans passer par ton·ta médecin généraliste. Si tu n'es pas satisfait du·de la médecin, tu peux en choisir un·e autre.

Si tu es assuré·e auprès d'une caisse d'assurance maladie publique, le·la médecin pourra directement facturer les prestations à ta caisse d'assurance maladie. Il·elle aura à cet effet besoin de ta carte d'assuré·e (appelée « Versichertenkarte » ou « Gesundheitskarte »). Si le bureau d'aide sociale t'a remis un certificat de traitement, le·la médecin va directement facturer les prestations au bureau d'aide sociale. Si tu es assuré·e auprès d'une caisse d'assurance maladie privée, tu devras dans un premier temps payer la facture et te faire ensuite rembourser les frais par ta caisse d'assurance maladie. Si tu es assuré·e auprès d'une assurance maladie publique dans un pays de l'Union Européenne et à condition de disposer d'une carte d'assurance européenne (EHIC), tu pourras te faire traiter en ambulatoire ou te

Am besten rufst du vorher in der Praxis an, um einen Termin zu bekommen. Bei akuten Schmerzen oder Problemen kannst du auch ohne Termin zum Arzt*zur Ärztin gehen. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

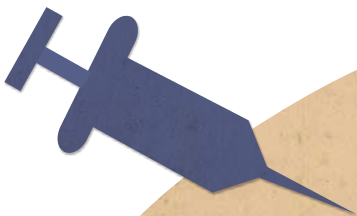
Ärzt*innen und ihre Mitarbeiter*innen (die Angestellten in der Praxis) dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.



faire hospitaliser en cas d'accidents ou de maladies aiguës. Ta caisse d'assurance maladie prendra alors les frais en charge.

Nous te conseillons de téléphoner au cabinet médical pour prendre rendez-vous. En cas de douleurs ou de problèmes aigus, tu peux bien sûr consulter le·la médecin sans rendez-vous. Si tu ne maîtrises pas l'allemand, tu peux te faire accompagner par une personne qui parle mieux l'allemand afin d'assurer la traduction.

Les médecins et leurs assistant·e·s ne sont pas autorisé·e·s à rapporter tes propos à des tiers. Tu peux donc leur parler très ouvertement de la maladie dont tu souffres.



Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt*deine Ärztin, ob du ins Krankenhaus musst (zum Beispiel für eine Operation) und gibt dir einen Einweisungsschein. Wenn du dann in die Klinik gehst, brauchst du deine Krankenversichertenkarte (Gesundheitskarte), den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.

Tipp: In einigen Krankenhäusern gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – wenn du das möchtest, frag danach.



Krankenhäuser sind außerdem für die Behandlung von Notfällen da. Du kannst auch zur Notaufnahme eines Krankenhauses gehen, wenn du plötzlich schwer krank wirst und keine Arztpraxis geöffnet hat (zum Beispiel abends oder am Wochenende). In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du keine Krankenversicherung hast. Trotzdem kann es im Krankenhaus manchmal zu Problemen kommen. Daher ist es gut, wenn du Kontakt zu einer Clearingstelle oder einem MediNetz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.



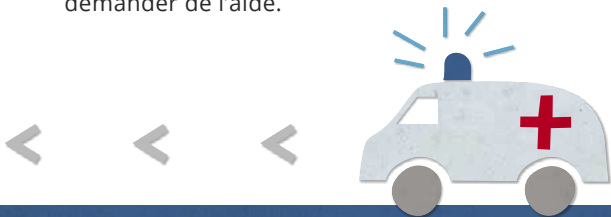
Hôpital

Habituellement, ton·ta médecin décide si tu dois te rendre à l'hôpital (par exemple, pour une opération) et te donne un certificat d'admission (« Einweisungsschein »). Si tu es admis·e dans une clinique, tu auras besoin de ta carte d'assurance maladie, de ton certificat d'admission et de ta carte d'identité ou de ton passeport.

Conseil utile : dans certains hôpitaux, il y a des employé·e·s qui parlent aussi d'autres langues que l'allemand. N'hésite pas à poser la question.



Les hôpitaux sont également là pour le traitement des urgences. Tu peux donc aller aux urgences d'un hôpital si soudainement tu tombes gravement malade et aucun cabinet médical n'est ouvert (par exemple, le soir ou le week-end). Aux urgences, on doit t'aider même si tu n'as pas d'assurance maladie. Néanmoins, des problèmes peuvent parfois survenir à l'hôpital. Dans un tel cas, il est avantageux de pouvoir contacter un centre d'échange (« Clearingstelle ») ou un MediNetz/MediBüro où l'on te connaît et où tu peux demander de l'aide.



Notfall

Wenn du schwer krank oder verletzt bist und nicht zum Arzt*zur Ärztin gehen kannst, sollte jemand die Notrufnummer 112 anrufen. Die Notrufzentrale schickt dann eine*n Notärzt*in und einen Rettungswagen, der dich ins nächste Krankenhaus bringen kann.

Apotheke

Medikamente bekommt man in Deutschland in Apotheken. Sie haben meistens ein großes rotes A über der Tür oder im Fenster. Für manche Medikamente braucht man ein Rezept vom Arzt*von der Ärztin. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzt*innen verschrieben worden sind. Wenn man gesetzlich krankenversichert ist, muss man einen kleinen Betrag selbst bezahlen, den Rest bekommt die Apotheke von der Krankenkasse. Menschen, die privat versichert sind, müssen erst einmal alles selbst bezahlen und bekommen das Geld später von ihrer Krankenversicherung zurück.

Tipp: Nachts und am Wochenende hat immer eine Apotheke in der Stadt oder in der Gegend Notdienst – die Adresse steht meistens an Türen von Apotheken oder im Internet: apotheken-umschau.de/Apotheken-Notdienst.



Urgences

Si tu tombes gravement malade ou si tu te blesses et que tu ne peux pas te rendre chez un·e médecin, compose le numéro d'urgence 112 ou demande à quelqu'un de le faire à ta place si tu n'es pas en mesure de téléphoner. La centrale d'appel d'urgence t'enverra alors un·e médecin urgentiste ainsi qu'une ambulance qui te conduira à l'hôpital le plus proche.

Pharmacie

En Allemagne, on se procure les médicaments dans des pharmacies, reconnaissables par la présence d'un grand A rouge sur la porte ou la vitrine. Certains médicaments requièrent une prescription médicale. La caisse d'assurance maladie ne paie que les médicaments prescrits par le·la médecin. Si tu as une assurance maladie publique, tu dois payer toi-même une petite contribution, la pharmacie perçoit le reste de la caisse d'assurance maladie. En principe, les personnes assurées à titre privé doivent payer la totalité du montant des médicaments. Elles seront remboursées ultérieurement par leur caisse d'assurance maladie.

Conseil utile : le soir et pendant le week-end, on trouve toujours une pharmacie de garde dans la ville ou la région. L'adresse est en général indiquée aux portes des pharmacies ou sur Internet : [apotheken-umschau.de/Apotheken-Notdienst](https://www.apotheken-umschau.de/Apotheken-Notdienst).



Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen Geschlechtskrankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern (manchmal heißen sie Gesundheitszentren), Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren.

Gesundheitsamt

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Fachdienst Gesundheit“ oder „Gesundheitszentrum“). Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen und die Mitarbeiter*innen haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst). Wenn du keine Krankenversicherung hast, kannst du mit dem Gesundheitsamt sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen. In vielen Gesundheitsämtern bekommst du Impfungen und Schwangerschaftsuntersuchungen und kannst dich auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 25 Euro.

Tipp: In vielen Gesundheitsämtern gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, wenn du das möchtest.



Conseils

Tu peux obtenir des conseils anonymes et gratuits sur la santé sexuelle (conseils relatifs, par exemple, au VIH/sida, aux autres infections sexuellement transmissibles, à la grossesse et à la contraception) auprès des centres de santé publique (« Gesundheitsamt », « Gesundheitszentrum »), des centres d'Aidshilfe, des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » ainsi que des centres de santé pour femmes.

Service de santé publique

De nombreuses villes entretiennent des centres de santé publique (ils s'appellent le plus souvent « Gesundheitsamt », parfois « Fachdienst Gesundheit » ou « Gesundheitszentrum »). Ils font partie du Service national de santé. Tu n'as pas besoin de mentionner ton nom là-bas et les employé·e·s sont tenu·e·s au secret professionnel (ils·elles n'ont pas le droit de raconter à des tiers ce que tu leur as confié). Si tu n'es affilié·e à aucune assurance maladie, tu peux parler avec le Service de santé pour recevoir de l'aide tout de même. Beaucoup de ces centres de santé publique proposent des vaccinations et des examens de grossesse. Tu peux aussi y faire faire un test de dépistage du VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles. Le test de dépistage du VIH est soit gratuit, soit il coûte entre 10 et 25 euros.

Conseil utile : dans de nombreux centres de santé publique, il y a des employé·e·s qui parlent aussi d'autres langues que l'allemand. N'hésite pas à poser la question.

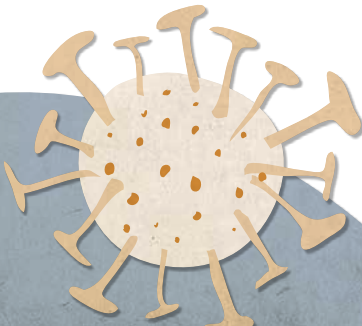


Aidshilfe

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-positiv bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 108). Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten. Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach einem Arzt*einer Ärztin, Sprachmittler*innen, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung unterstützen. Manche Aidshilfen unterstützen dich auch bei aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und/oder vermitteln dich an Anwäl*innen, die sich damit auskennen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen und die Berater*innen sind zur Verschwiegenheit (= Schweigepflicht) verpflichtet.



Tip: In einigen Aidshilfen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, wenn du das möchtest.



Aidshilfe (Association de lutte contre le sida)

Si tu souhaites t'informer sur le VIH ou si tu vis avec le VIH, tu peux te rendre à un centre d'Aidshilfe ou à un centre de conseil sur le sida près de chez toi ou encore téléphoner à l'un de ces centres (cf. adresses, page 109). Les centres d'Aidshilfe sont disponibles dans toutes les grandes et aussi dans de nombreuses petites villes. L'Aidshilfe n'est pas une organisation gouvernementale. Elle t'aidera à trouver un·e médecin, un·e médiateur·trice linguistique, un groupe d'entraide ou des organisations venant en aide aux sans-papiers ou aux personnes sans assurance maladie. Certains centres d'Aidshilfe t'aideront également pour les questions de séjour et de droit social et/ou t'orienteront vers des avocat·e·s qui s'y connaissent dans ce domaine. Une fois dans le centre, tu n'es pas obligé·e de donner ton nom. Les conseillers·ères sont également tenu·e·s au secret professionnel.

Conseil utile : dans certains centres d'Aidshilfe, il y a des employé·e·s qui parlent aussi d'autres langues que l'allemand. N'hésite pas à poser la question.



pro familia

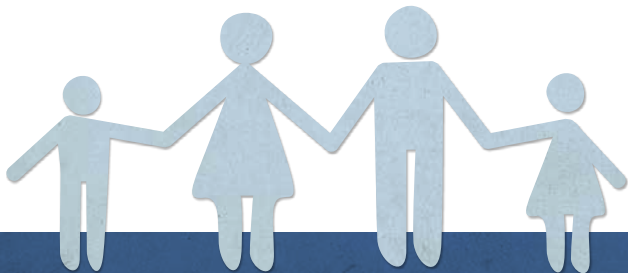
Die Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung (pro familia) berät kostenlos zum Thema Verhütung, Schwangerschaft und Umgang mit Sexualität. Pro-familia-Beratungsstellen gibt es in vielen großen und auch kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 110).



Tip: In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, wenn du das möchtest.

Frauengesundheitszentrum

Frauengesundheitszentren bieten kostenlose Informationen, Beratung und Begleitung zu allen Themen rund um die Gesundheit von Frauen und Mädchen – zum Beispiel zu Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft und auch Krankheiten. Frauengesundheitszentren gibt es in vielen großen und kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 110).



pro familia

La société allemande dédiée au planning familial, à l'éducation sexuelle et aux conseils en sexualité « pro familia » prodigue des conseils gratuits en matière de contraception, de grossesse et de sexualité. On trouve des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » dans de nombreuses grandes villes mais aussi dans des petites villes d'Allemagne (cf. adresses, page 111).

Conseil utile : dans certains centres d'accueil et d'écoute « pro familia », il y a des employé·e·s qui parlent aussi d'autres langues que l'allemand. N'hésite pas à poser la question.



Centre de santé pour femmes

Les centres de santé pour femmes (« Frauengesundheitszentrum ») fournissent des renseignements gratuits, des conseils et proposent un accompagnement pour tout ce qui touche à la santé des femmes et des jeunes filles, par exemple, la sexualité, la prévention, la grossesse et les maladies. On trouve des centres de santé pour femmes dans de nombreuses grandes villes mais aussi dans des petites villes d'Allemagne (cf. adresses, page 111).





SEXUELLE GESUNDHEIT
SANTÉ SEXUELLE



SEXUELLE GESUNDHEIT

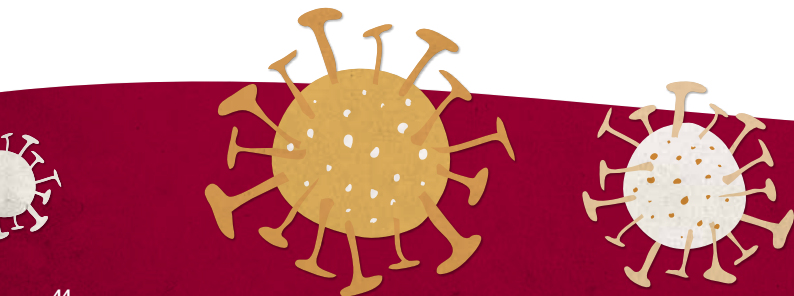
HIV/Aids

HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland.

Du kannst dich selbst und andere vor einer Ansteckung mit HIV schützen. Wenn du dich angesteckt hast, kann man mit Medikamenten die lebensgefährliche Krankheit Aids verhindern – dazu ist es aber wichtig, die Infektion so früh wie möglich durch einen Test festzustellen und möglichst früh mit der Behandlung zu beginnen.

Was ist HIV und was ist Aids?

HIV ist ein Virus. Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wenn man sich angesteckt hat und keine Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.



SANTÉ SEXUELLE

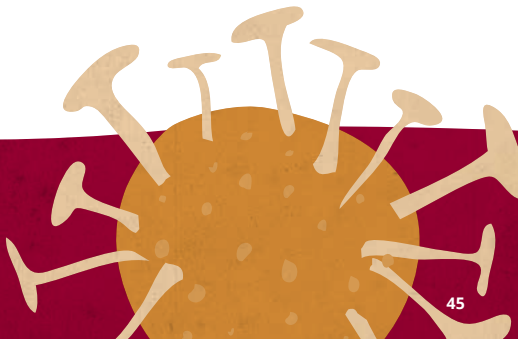
VIH/sida

Le VIH et le sida sont présents dans le monde entier, y compris en Allemagne.

Tu peux te protéger toi-même et les autres contre la contamination par le VIH. Si tu es infecté-e, il est possible de prévenir la maladie mortelle qu'est le sida grâce à des médicaments, mais pour ce faire, il est important de détecter l'infection à temps au moyen d'un test et de commencer le traitement le plus tôt possible.

Qu'est-ce que le VIH, qu'est-ce que le sida ?

Le VIH est un virus. Il affaiblit le système immunitaire avec lequel le corps lutte contre les maladies. Si l'on est infecté mais qu'on ne prend pas les médicaments à temps, on peut développer le sida, une maladie potentiellement mortelle.



Wie kann man sich mit HIV anstecken?

HIV kann übertragen werden

- beim Sex mit jemandem, der das Virus in seinem Körper hat und keine HIV-Medikamente nimmt
- auf Babys – in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen –, wenn die schwangere Person keine Medikamente gegen HIV nimmt
- beim Drogenkonsum, wenn man Spritzen gemeinsam verwendet.



Comment peut-on attraper le VIH ?

Le VIH peut se transmettre

- lors de rapports sexuels avec quelqu'un-e qui a le virus dans son corps et ne prend pas de médicaments contre le VIH
- aux bébés – pendant la grossesse, la naissance ou l'allaitement – si la personne enceinte ne prend pas de médicaments contre le VIH
- lors de la consommation de drogues, si l'on partage des seringues.



Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?

Kondome oder **Femidome** verhindern HIV-Übertragungen beim Sex und schützen auch vor ungewollter Schwangerschaft. Außerdem senken sie das Risiko einer Übertragung von anderen Geschlechtskrankheiten. Man bekommt Kondome/Femidome in Apotheken, in manchen Aidhilfen und im Internet. Kondome kann man auch in Drogerien, Supermärkten und an vielen Automaten kaufen.

Schutz durch Therapie – Bei erfolgreicher HIV-Therapie ist HIV im Blut nicht mehr nachweisbar und dann beim Sex nicht mehr übertragbar – auch beim Sex ohne Kondom nicht. Dafür ist es wichtig, dass die HIV-Medikamente ohne Unterbrechungen eingenommen werden und der Erfolg der Therapie regelmäßig ärztlich geprüft wird. „Schutz durch Therapie“ schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

PrEP – HIV-negative Menschen können ein HIV-Medikament einnehmen, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Man nennt das „Prä-Expositions-Prophylaxe“, kurz PrEP. Es bedeutet so viel wie „Vorsorge vor einem Kontakt mit HIV“. Informationen und Beratung zur PrEP bieten unter anderem Aidhilfen, HIV-Schwerpunktpraxen und Gesundheitsämter. Die PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

Comment peut-on se protéger et protéger les autres du VIH ?

Les **préservatifs** et les **fémidoms** préviennent la transmission du VIH lors des rapports sexuels et protègent également contre les grossesses non désirées. En plus, ils réduisent le risque de transmission d'autres infections sexuellement transmissibles. On peut se procurer des préservatifs/fémidoms dans les pharmacies, dans certains centres d'Aidshilfe et sur Internet. On peut également acheter des préservatifs dans les drogueries, les supermarchés et dans de nombreux distributeurs automatiques.

Protection par le traitement : si le traitement est efficace, le VIH n'est plus détectable dans le sang et n'est donc plus transmissible lors de rapports sexuels, même sans préservatif. Pour ce faire, il est important que les médicaments anti-VIH soient pris sans interruption et que le succès du traitement fasse l'objet d'examens médicaux réguliers. La « protection par le traitement » protège uniquement du VIH, mais pas d'autres IST (infections sexuellement transmissibles) ou de la grossesse.

PrEP : les personnes séronégatives peuvent prendre un médicament anti-VIH pour se protéger contre la contamination par le VIH. On appelle cela « prophylaxie pré-exposition » ou PrEP en abrégé, ce qui signifie « prévention avant un contact avec le VIH ». Des informations et des conseils sur

Schwangere mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen und sich bei der Geburt von HIV-Spezialist*innen betreuen lassen. In Deutschland wird allen Schwangeren ein HIV-Test angeboten. Vaginale Geburten und Stillen sind auch mit HIV möglich. Wichtig ist eine ausführliche Beratung durch den HIV-Arzt*die HIV-Ärztin.

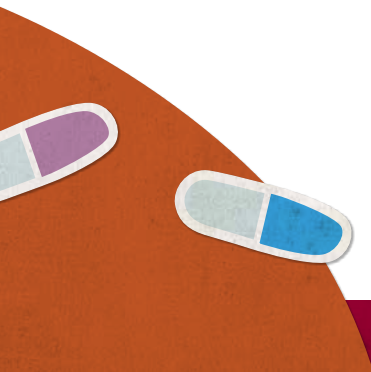
Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken, manchen Aidshilfen und in Drogenhilfen.



la PrEP sont fournis par les centres d'Aidshilfe, les cabinets de spécialistes du VIH et les services de santé publique, entre autres. La PrEP protège uniquement du VIH, mais pas d'autres IST ou de la grossesse.

Les personnes enceintes séropositives peuvent éviter la transmission au bébé en prenant des médicaments contre le VIH et en étant suivies par des spécialistes du VIH pendant l'accouchement. En Allemagne, un test de dépistage du VIH est proposé à toutes les personnes enceintes. L'accouchement par voie vaginale et l'allaitement sont également possibles avec le VIH. Il est important d'obtenir des conseils détaillés du·de la médecin spécialiste du VIH.

Si tu t'injectes de la drogue, il est important que tu utilises uniquement tes propres aiguilles ou tes propres seringues. On peut, par exemple, se procurer des seringues dans les pharmacies, auprès de certains centres d'Aidshilfe et des services d'aide aux usager·ère·s de drogues.

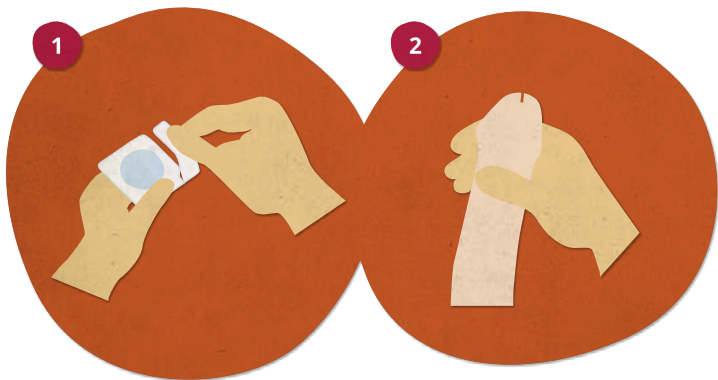


Kondome richtig verwenden

- 1 Die Kondomverpackung vorsichtig aufmachen.
- 2 Wenn der Penis nicht beschnitten ist, die Vorhaut zurückziehen.
- 3 Die Spitze des Kondoms zusammendrücken und das Kondom auf den steifen Penis setzen.
- 4 Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.

Nach dem Sex den Penis zusammen mit dem Kondom rausziehen. Dazu das Kondom unten festhalten.

Niemals zwei Kondome übereinanderziehen, aufgrund der Reibung können sie reißen.

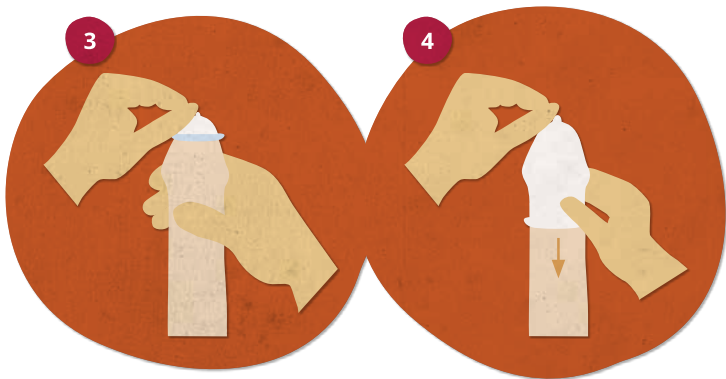


Utiliser correctement les préservatifs

- 1 Ouvrir délicatement l'emballage du préservatif.
- 2 Repousser le prépuce (la peau du bout du pénis) si le pénis n'est pas circoncis.
- 3 Serrer la pointe du préservatif et appliquer le préservatif sur le pénis en érection.
- 4 Dérouler complètement le préservatif jusqu'à la base du pénis.

Après le rapport, retirer le pénis avec le préservatif tout en tenant le préservatif à la base du pénis.

Ne jamais utiliser deux préservatifs l'un sur l'autre, car ils risquent de se déchirer par frottement.



Kann man sich im Alltag mit HIV anstecken?

HIV ist schwer übertragbar. Im Alltag besteht daher keine Ansteckungsgefahr. Man kann unbesorgt mit anderen Menschen zusammenwohnen und zusammenarbeiten, ihnen die Hand geben, sie umarmen und küssen, die gleichen Toiletten, Bäder und Saunen benutzen, vom selben Teller essen, aus demselben Glas trinken und dasselbe Besteck verwenden.

HIV wird nicht durch die Luft, durch Speichel, Tränen, Schweiß, Urin, Kot und nicht durch Insektenstiche übertragen.

Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?

Ob sich eine Person mit HIV angesteckt hat, kann man ihr meistens nicht ansehen. Nach einer Ansteckung kann es einem nämlich noch viele Jahre gut gehen, obwohl das Abwehrsystem des Körpers durch das Virus immer schwächer wird. Feststellen kann man eine HIV-Infektion nur mit einem HIV-Test.



Peut-on s'infecter au VIH dans la vie quotidienne ?

Le VIH est difficile à transmettre. Il n'y a donc pas de risque de contagion dans la vie quotidienne. On peut vivre et travailler en toute sécurité avec d'autres personnes, leur tendre la main, les embrasser, utiliser les mêmes toilettes, bains et saunas, manger dans la même assiette, boire dans le même verre et utiliser le même couvert.

Le VIH ne se transmet pas par l'air, la salive, les larmes, la sueur, l'urine, les fèces, ni par des piqûres d'insectes.

Comment peut-on savoir si on est infecté·e ?

On ne reconnaît pas les personnes infectées par le VIH par leur aspect extérieur. Une personne vivant avec le VIH peut être en forme pendant de nombreuses années bien que son système immunitaire s'affaiblisse. Seul un test de dépistage permet de savoir si l'on est infecté·e par le VIH.



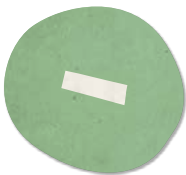
Warum kann ein HIV-Test sinnvoll sein?

Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er einen HIV-Test machen lassen möchte. Es gibt aber viele gute Gründe dafür, zum Beispiel:

Wenn man weiß, dass man infiziert ist, kann man anfangen, HIV-Medikamente zu nehmen – je früher, desto besser. Dann kann man mit HIV gut und lange leben und das Virus kann beim Sex nicht mehr übertragen werden.

Bei Schwangeren mit HIV kann man eine Ansteckung des Babys verhindern – dazu muss man aber erst einen HIV-Test machen.

Wenn man von seiner HIV-Infektion weiß, kann man dafür sorgen, dass HIV nicht übertragen wird. Außerdem können sich auch Partner*innen testen lassen, die sich beim Sex angesteckt haben könnten, und Kinder, die sich in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen infiziert haben könnten.



Pourquoi se faire tester ?

Chacun·e est libre de décider de se faire tester ou non. Il existe toutefois de nombreuses bonnes raisons de le faire. Par exemple :

Si l'on sait que l'on est infecté·e, on peut commencer à prendre des médicaments contre le VIH – le plus tôt sera le mieux. On peut alors vivre en bonne santé et pendant longtemps avec le VIH et sans risquer de transmettre le virus lors de rapports sexuels.

Les personnes enceintes séropositives peuvent empêcher le bébé d'être infecté, mais il faut d'abord passer un test de dépistage du VIH.

Si l'on sait que l'on est porteur·euse du virus, on peut veiller à ne pas transmettre le VIH. En outre, les partenaires qui peuvent s'être infecté·e·s lors de rapports sexuels et les enfants qui ont pu être infecté·e·s pendant la grossesse, la naissance ou l'allaitement peuvent également être testé·e·s.



HIV-Test: Wo und wie?

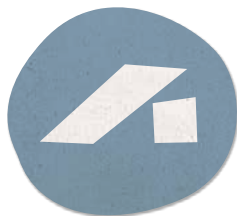
Einen HIV-Test macht man am besten beim Gesundheitsamt oder einer Aidshilfe. Dort muss man seinen Namen nicht nennen und der Test ist kostenlos oder kostet zwischen 10 und etwa 25 Euro. Adressen gibt es unter aidshilfe.de/teststellen.

Man kann auch zu einem Arzt*einer Ärztin gehen. Dort muss man eine Krankenversicherungskarte vorlegen und seinen Namen angeben, außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

Mit einem Selbsttest (z. B. aus der Apotheke) kann man sich selbst auf HIV testen. Er kostet ab 20 Euro.

Bei manchen Tests wird Blut abgenommen (aus der Armbeuge), für andere reicht ein kleiner Blutstropfen aus dem Finger.

Wir empfehlen, sich vor dem Test beraten zu lassen. Adressen findet man unter aidshilfe.de/beratung.



Test de dépistage du VIH : où et comment ?

Le plus simple pour se faire tester est de se rendre dans un centre de santé publique (« Gesundheitsamt ») ou un centre d'Aidshilfe. On n'a pas besoin d'y mentionner son nom et le test est gratuit ou coûte entre 10 et environ 25 euros. Les adresses sont disponibles sur aidshilfe.de/teststellen.

On peut également aller consulter un·e médecin. Il faut y présenter sa carte d'assurance maladie et indiquer son nom ; le résultat du test de dépistage sera inscrit dans un dossier.

Il est également possible de faire soi-même un test de dépistage du VIH, un autotest (disponible par exemple en pharmacie). Il coûte à partir de 20 euros.

Pour certains tests, il faut une prise de sang (au pli du coude), pour d'autres, une petite goutte de sang prélevée au bout du doigt suffit.

Nous te recommandons de te faire conseiller avant le test. Des adresses sont disponibles sur aidshilfe.de/beratung.



Was bedeutet das Ergebnis?

Das Ergebnis „HIV-Test negativ“ heißt, dass man nicht mit HIV infiziert ist. Das Ergebnis „HIV-Test positiv“ heißt, dass man sich mit HIV infiziert hat. Man geht dann am besten zu einer Arztpraxis, die auf HIV spezialisiert ist. Dort bespricht man, was man für seine Gesundheit tun kann, welche Medikamente man gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen Arztpraxen bekommt man bei den Aidshilfen.

Wenn du keine Krankenversicherung hast, sprich am besten mit dem Gesundheitsamt oder mit der Aidshilfe, damit du trotzdem Hilfe bekommst.

Übrigens: Eine HIV-Infektion ändert nichts am Aufenthaltsstatus. Man muss deshalb nicht aus Deutschland ausreisen.



Que signifie le résultat ?

Le résultat « négatif » du test de dépistage du VIH (séronégatif) signifie que l'on n'est pas infecté·e par le VIH. Le résultat « positif » (séropositif) signifie que l'on a été infecté·e par le VIH. Il est alors préférable de consulter un·e médecin spécialisé·e dans le VIH. On peut parler avec lui·elle de ce que l'on peut faire pour sa santé, des médicaments à prendre contre le VIH et de la manière dont on peut protéger les autres de l'infection. On peut obtenir les adresses de tels cabinets médicaux auprès des centres d'Aidshilfe.

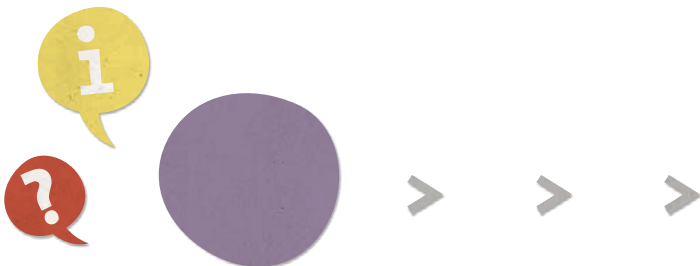
Si tu n'as aucune assurance maladie, il vaut mieux t'adresser au Service de santé publique ou au centre d'Aidshilfe afin d'obtenir de l'aide tout de même.

Important : l'infection au VIH ne change rien à ton statut de séjour. Tu n'auras pas besoin de quitter l'Allemagne à cause de cela.



HIV-positiv und allein?

Es ist oft schwierig, allein mit dem positiven Testergebnis klarzukommen. Viele Menschen mit HIV möchten mehr über die Infektion erfahren und mit anderen Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel die bundesweiten Positiventreffen für Migrant*innen und ihre Kinder, bei denen man in angenehmer Atmosphäre einige Tage mit anderen Positiven verbringen kann. In vielen Städten gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, in denen man sich austauschen, neue Freund*innen finden und sich engagieren kann. Informationen dazu bekommt gibt es bei den Aidshilfen (S. 108).



Séropositif·ive et seul·e ?

Il est souvent difficile de gérer tout·e seul·e un résultat positif du test. De nombreuses personnes vivant avec le VIH souhaitent en savoir plus sur l'infection et partager leurs expériences avec d'autres. Par exemple, les rencontres nationales pour les migrant·e·s séropositif·ive·s et leurs enfants, au cours desquelles on peut passer quelques jours avec d'autres personnes séropositives dans une atmosphère agréable, vont dans ce sens. De plus, dans de nombreuses villes, il y a des groupes d'entraide où on peut échanger avec d'autres, se faire de nouveaux·velles ami·e·s et s'engager. Les centres d'Aidshilfe (p. 109) fournissent des informations à ce sujet.

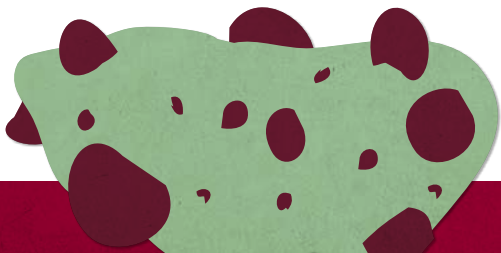


Hepatitis

Was ist Hepatitis und wie wird sie übertragen?

Hepatitis-Viren können zu einer Entzündung der Leber führen – das nennt man Hepatitis. Je nachdem, welche Entzündung der Leber sie verursachen, unterscheidet man zwischen Hepatitis-A-Virus, Hepatitis-B-Virus, Hepatitis-C-Virus, Hepatitis-D-Virus und Hepatitis-E-Virus. Sie werden auch unterschiedlich übertragen – zum Beispiel durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser (Hepatitis A), über Blut, und zwar vor allem beim gemeinsamen Benutzen von Spritzen zum Drogenkonsum (Hepatitis B und C), beim Sex (Hepatitis B, Hepatitis C sehr viel seltener) oder durch unhygienisches Tätowieren oder Piercen (Hepatitis B und C). Hepatitis B kann auch bei der Geburt auf das Baby übertragen werden, welches in einigen Regionen der Welt die häufigste Art der Ansteckung ist.

Hier sprechen wir detaillierter über die Hepatitis-B- und -C-Viren, denn sie können zu chronischen (also andauernden) Krankheitsverläufen führen, die mit der Zeit die Leber schwer schädigen und zu einer Leberzirrhose und Leberkrebs führen können.



Hépatite

Qu'est-ce que l'hépatite et comment se transmet-elle ?

Les virus de l'hépatite peuvent provoquer une inflammation du foie, c'est ce qu'on appelle l'hépatite. Selon l'inflammation du foie qu'ils provoquent, on distingue le virus de l'hépatite A, le virus de l'hépatite B, le virus de l'hépatite C, le virus de l'hépatite D et le virus de l'hépatite E. Ils se transmettent également de différentes manières, par exemple par de l'eau ou de la nourriture contaminée (hépatite A), par le sang, et surtout lors du partage de seringues pour la consommation de drogues (hépatites B et C), lors de rapports sexuels (hépatite B, hépatite C beaucoup plus rarement) ou par des tatouages ou des piercings non hygiéniques (hépatites B et C). L'hépatite B peut également être transmise au bébé à la naissance, ce qui est le mode d'infection le plus courant dans certaines régions du monde.

Nous parlons ici plus en détail des virus des hépatites B et C, car ils peuvent entraîner une évolution chronique (c'est-à-dire persistante) de la maladie qui, avec le temps, peut gravement endommager le foie et entraîner une cirrhose et un cancer du foie.



Was passiert bei einer Hepatitis B und C?

Man unterscheidet akute und chronische Infektionen. Eine Hepatitis B wird bei Erwachsenen in weniger als 10 Prozent der Fälle chronisch, eine Hepatitis C in etwa drei Vierteln der Fälle.

Eine akute Hepatitis-Infektion wird oft nicht bemerkt. Wenn Symptome auftreten, sind das meistens Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch sowie grippeähnliche Beschwerden. Nur in einem kleinen Teil der Fälle kommt es zu einer „Gelbsucht“ mit Gelbfärbung der Augenschleimhaut und der Haut sowie braunem Urin und hellem Stuhl.

Eine chronische Hepatitis kann mild verlaufen – mit einer leichten Entzündung der Leber und Symptomen wie Müdigkeit, Oberbauchbeschwerden oder Juckreiz.

Bei einem schweren Verlauf werden die Leberzellen nach und nach zerstört und durch Bindegewebe ersetzt (Fibrose), das Gewebe der Leber verhärtet sich. Später kann es zu einer narbigen Schrumpfung der Leber mit Verlust der Leberfunktion kommen (Zirrhose), in einem kleinen Teil der Fälle nach vielen Jahren auch zu Leberkrebs. Auch andere Organe, Muskeln und Gelenke können geschädigt werden.

Que se passe-t-il dans le cas des hépatites B et C ?

On distingue les infections aiguës et chroniques. Chez l'adulte, l'hépatite B devient chronique dans moins de 10 % des cas, l'hépatite C dans environ trois quarts des cas.

L'infection aiguë par l'hépatite passe souvent inaperçue. Lorsque des symptômes apparaissent, ils sont généralement une perte d'appétit, de la fatigue, des maux de tête, des nausées, des vomissements, des douleurs dans le haut de l'abdomen et des symptômes de type grippal. La « jaunisse » ne se produit que dans une petite partie des cas, avec un jaunissement des muqueuses des yeux et de la peau, ainsi qu'une urine marron et des selles de couleur claire.

L'hépatite chronique peut être légère, avec une légère inflammation du foie et des symptômes tels que la fatigue, des douleurs dans l'abdomen ou des démangeaisons.

Dans un cas grave, les cellules du foie sont progressivement détruites et remplacées par du tissu conjonctif (fibrose), et le tissu du foie se durcit. Plus tard, une cirrhose du foie peut entraîner une cicatrisation du foie avec perte de la fonction hépatique (cirrhose), et dans une petite proportion de cas, après de nombreuses années, un cancer du foie peut également se développer. D'autres organes, muscles et articulations peuvent également être endommagés.

Wo kann man sich testen lassen?

Man kann sich in einer ärztlichen Praxis testen lassen. Es wird einem Blut abgenommen und in ein Labor geschickt. Das Ergebnis wird von der ärztlichen Praxis übermittelt. Wenn Hepatitis B oder C diagnostiziert wird, bespricht man das weitere Vorgehen mit dem*der Ärzt*in. Zudem bieten viele lokale Aidshilfen und Gesundheitsämter (Gesundheitszentren) anonyme Beratung und Testungen an. In den Aidshilfen kann man sich auch beraten lassen, falls man die Kosten für den Test nicht selbst bezahlen kann.

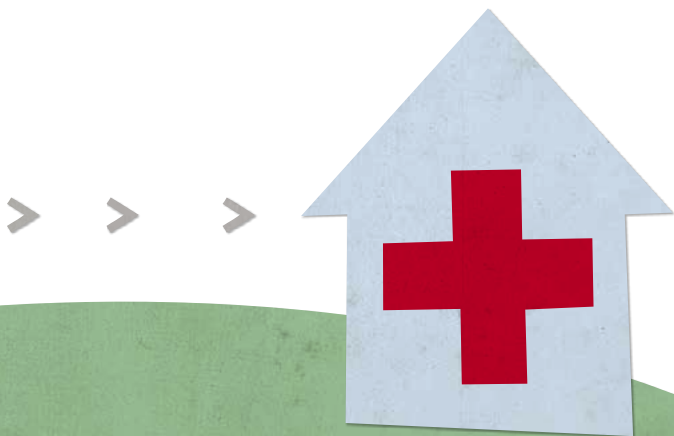
Übrigens, in Deutschland werden Schwangeren Untersuchungen auf verschiedene Infektionen angeboten. Im Mutterpass ist daher unter anderem ein Test auf das Hepatitis-B-Virus vorgesehen.



Où peut-on se faire tester ?

On peut se faire tester dans un cabinet médical. Le sang est prélevé et envoyé à un laboratoire. Les résultats sont transmis par le cabinet médical. Si tu es atteint·e d'une hépatite B ou C, tu peux discuter des prochaines étapes avec ton·ta médecin. En outre, de nombreux centres locaux d'Aidshilfe et services de santé publique (« Gesundheitsamt ») proposent des conseils et des tests anonymes. On peut également obtenir des conseils auprès des centres d'Aidshilfe si on ne peut pas payer soi-même le test.

D'ailleurs, en Allemagne, les personnes enceintes se voient proposer des tests pour diverses infections. Le carnet de grossesse comprend donc un test de dépistage du virus de l'hépatite B.



Wie werden Hepatitis B und C behandelt?

Eine akute Hepatitis B wird in der Regel nicht mit Medikamenten behandelt. Die Erkrankten sollten sich schonen, keinen Alkohol trinken und möglichst keine Medikamente nehmen, die die Leber zusätzlich belasten. Die chronische Hepatitis B wird dagegen mit speziellen Medikamenten behandelt. Diese Medikamente können eine Heilung ermöglichen, aber nicht garantieren. Bei einer ausgeheilten Hepatitis B entwickeln die Menschen eine lebenslange Immunität – sie können sich nicht mehr mit Hepatitis B anstecken.

Hepatitis-C-Infektionen können mittlerweile mit sehr gut verträglichen Medikamenten in den meisten Fällen geheilt werden, wobei die gesamte Therapiedauer circa acht bis zwölf Wochen beträgt. Eine Therapie kann auch eine bereits beeinträchtigte Leberfunktion wieder verbessern. Allerdings gibt es auch nach einer ausgeheilten Hepatitis-C-Infektion keine Immunität. Man kann sich mit dem Hepatitis-C-Virus immer wieder neu anstecken.

Comment traite-t-on les hépatites B et C ?

L'hépatite B aiguë n'est généralement pas traitée par des médicaments. Les personnes atteintes de la maladie doivent se ménager, ne pas boire d'alcool et, si possible, ne pas prendre de médicaments qui sollicitent davantage le foie. L'hépatite B chronique, en revanche, se soigne par des médicaments spéciaux. Ceux-ci peuvent permettre de guérir, mais ce n'est pas garanti. Lorsque l'hépatite B est guérie, les gens développent une immunité à vie, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent plus contracter l'hépatite B.

Les infections par l'hépatite C peuvent désormais être guéries dans la plupart des cas grâce à des médicaments très bien tolérés, la durée totale du traitement étant d'environ huit à douze semaines. Le traitement peut également améliorer une fonction hépatique déjà altérée. Par contre, il n'y a pas d'immunité même après avoir guéri d'une infection par l'hépatite C. On peut toujours se réinfecter au virus de l'hépatite C.

Wie kann man sich und andere vor Hepatitis B oder C schützen?

Der sicherste Schutz vor Hepatitis B ist eine Impfung. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es nicht. Die Krankenkasse bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, Kinder und Jugendliche und für Erwachsene mit erhöhtem Risiko (wie etwa Menschen, die Drogen spritzen oder Menschen, die häufig ihre Sexpartner*innen wechseln). Auch für bestimmte Berufsgruppen (z. B. medizinisches Personal) wird die Impfung von der Krankenkasse übernommen.

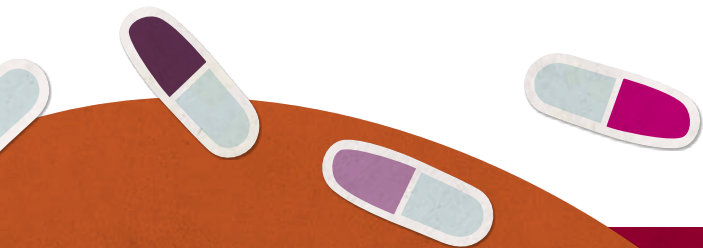
Vor Hepatitis kann man sich außerdem schützen, indem man sterile Geräte verwendet (zum Beispiel beim Tätowieren und Piercen), indem man Schutzmaßnahmen für ungeborene und neugeborene Babys anwendet und Blut und Blutprodukte überprüft. Auch Hygiene, Safer Use (beim Drogenkonsum nur sterile Spritzen und Nadeln verwenden und Spritzen nicht mit anderen teilen) und Kondome/Femidome beim Sex senken das Infektionsrisiko.



Comment se protéger et protéger les autres contre l'hépatite B ou C ?

La protection la plus sûre contre l'hépatite B est la vaccination. Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C. L'assurance maladie paie la vaccination contre l'hépatite B pour les bébés, les enfants et les adolescents, ainsi que pour les adultes à risque élevé (comme les gens qui s'injectent des drogues ou qui changent fréquemment de partenaire sexuel·le). La vaccination est également couverte par l'assurance maladie pour certains groupes professionnels (par exemple, le personnel médical).

On peut également se protéger de l'hépatite en utilisant du matériel stérile (par exemple, lors du tatouage et du piercing), en prenant des mesures de protection pour les fœtus et les nouveau-né·e·s et en contrôlant le sang et les produits sanguins. L'hygiène, une utilisation sûre (n'utiliser que des seringues et aiguilles stériles lors de la consommation de drogues et ne pas partager les seringues avec d'autres) et les préservatifs/fémidoms lors des rapports sexuels réduisent également le risque d'infection.



Andere Geschlechtskrankheiten

Neben HIV gibt es auch andere Krankheiten, die man vor allem (aber nicht nur) beim Sex bekommen kann. Zu diesen Geschlechtskrankheiten (auf Englisch: sexually transmitted infections, STIs) gehören zum Beispiel Syphilis, Tripper (Gonorrhö) oder Chlamydien. Manche STIs können schwere Folgen haben, wenn sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt werden. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann. Außerdem ist bei STIs das Risiko höher, dass man sich mit HIV ansteckt oder HIV überträgt.

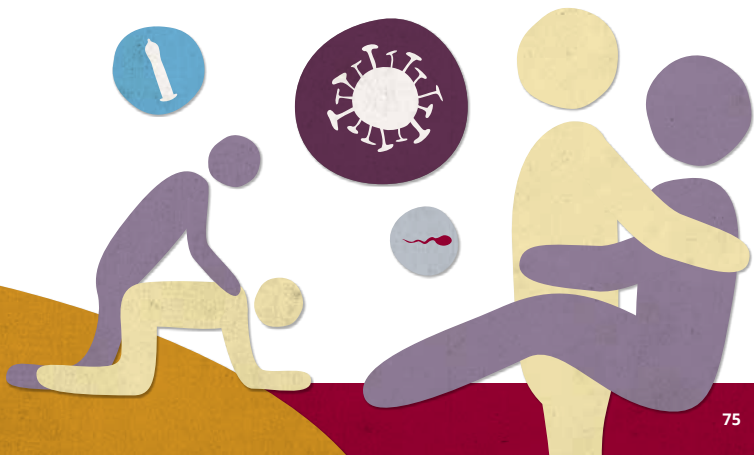
Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor STIs schützen kann. Es ist auch wichtig, sofort zum Arzt*zur Ärztin zu gehen, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten STIs kann man gut behandeln.



Autres infections sexuellement transmissibles

Outre le VIH, il existe d'autres maladies que l'on peut attraper notamment (mais pas seulement) au cours de rapports sexuels. Parmi ces infections sexuellement transmissibles, communément appelées IST ou « maladies vénériennes », on compte, entre autres, la syphilis, la gonorrhée (blennorragie, « chaude pisse ») ou la chlamydie. Certaines IST peuvent avoir de lourdes conséquences si elles ne sont pas découvertes ni traitées à temps. On risque par exemple de ne plus pouvoir avoir d'enfants. De plus, les IST augmentent le risque de contracter ou de transmettre le VIH.

Il est important de savoir comment se protéger et comment protéger les autres des IST. Il est également important de consulter immédiatement un·e médecin dès que l'on remarque des signes de maladie car la plupart des IST se soignent bien.



Wie kann man sich mit STIs anstecken?

Bei Menschen, die infiziert sind, befinden sich die Krankheitserreger vor allem im Blut, im Sperma, in der Vaginalflüssigkeit und in der Schleimhaut von Penis, Vagina und Darm. Deswegen werden STIs vor allem beim Vaginalsex (Penis in der Vagina), Analsex (Penis im Po) und Oralsex (Sex mit dem Mund) übertragen.

Wenn die Vagina durch eine Beschneidung verletzt ist und Wunden oder Risse hat, kann man sich leichter mit einer sexuell übertragbaren Infektion anstecken. Beratung bieten zum Beispiel Gynäkolog*innen oder pro-familia-Beratungsstellen (siehe Adressen, S. 110).

Geschlechtskrankheiten können in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen auf Kinder übertragen werden.

Menschen, die Drogen nehmen, können sich durch Spritzen und Nadeln anstecken, die von infizierten Menschen benutzt worden sind.

Mit manchen STIs kann man sich auch anstecken, wenn man Geschwüre oder Blasen von Menschen berührt, die infiziert sind. Auch beim Küssen kann man sich anstecken.

Comment peut-on attraper des IST ?

Chez les personnes infectées, les agents pathogènes se trouvent principalement dans le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et les muqueuses du pénis, du vagin et de l'intestin. C'est pourquoi les IST se transmettent surtout lors des rapports vaginaux (pénis dans le vagin), des rapports anaux (pénis dans l'anus) et des rapports bucco-génitaux (stimulation des organes génitaux par la bouche).

Les personnes excisées peuvent facilement attraper des maladies sexuellement transmissibles si leur vagin est blessé et présente des plaies ou des déchirures. Des conseils sont disponibles, par exemple, auprès de gynécologues ou de centres d'accueil et d'écoute « pro familia » (cf. adresses, p. 111).

Une personne infectée peut contaminer son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Les consommateurs·trices de drogues peuvent être contaminé·e·s par les seringues et aiguilles ayant été utilisées par une personne infectée.

Certaines IST peuvent également se transmettre si on touche des ulcères ou des cloques que portent les personnes infectées. Certaines IST peuvent également être transmises par des baisers.

Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?

Mögliche Zeichen für eine Geschlechtskrankheit sind zum Beispiel

- gelblicher und unangenehm riechender Ausfluss aus der Vagina, dem Penis oder dem Po
- Brennen und Schmerzen beim Pinkeln oder beim Sex, Schmerzen beim Stuhlgang
- Jucken und Brennen im Genitalbereich
- Hautveränderungen wie zum Beispiel Blasen, Warzen, Geschwüre.

Wie kann man sich vor STIs schützen?

Kondome und Femidome können eine Übertragung von STIs nicht sicher verhindern, sie reduzieren aber das Risiko einer Ansteckung. Wenn man Sexspielzeuge mit anderen teilt, sollte man vor jeder Weitergabe ein neues Kondom benutzen. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin, Kot oder Eiter in den Körper kommen lassen.

À quoi reconnaît-on la présence d'une IST ?

Signes pouvant indiquer la présence d'une infection (entre autres) :

- écoulement jaunâtre au niveau du vagin, du pénis ou de l'anus qui dégage une odeur nauséabonde
- sensations de brûlure et douleurs lors des rapports sexuels ou en urinant, douleurs pendant les selles
- démangeaisons et brûlures dans la zone génitale
- modification de l'aspect de la peau (apparition de cloques, de verrues ou d'ulcères, par exemple).

Comment peut-on se protéger des IST ?

Les préservatifs et les fémidoms ne peuvent pas empêcher de façon fiable la transmission des IST, mais ils réduisent le risque de contagion. Si on partage des jouets sexuels avec d'autres personnes, il faut utiliser un nouveau préservatif avant chaque partage. De plus, ne touche pas la peau dont l'aspect est modifié ou les plaies (par exemple, les cloques d'herpès) et ne laisse pas le sang, le sperme, l'urine, les excréments ou le pus pénétrer dans ton corps.

Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer STI bemerkt, sollte man sofort zu einem Gesundheitsamt oder zu einem Arzt*einer Ärztin gehen. Das gilt auch dann, wenn die Anzeichen von alleine wieder aufhören. Die Erreger können sich nämlich im Körper verstecken und weiter schwere Schäden anrichten. Wichtig ist, dass sich auch die Partner*innen untersuchen und behandeln lassen.

Nicht immer führen STIs zu Krankheitszeichen, und manchmal bemerkt man diese nicht oder hält sie für Zeichen anderer Krankheiten. Menschen mit wechselnden Sexpartner*innen sollten sich deshalb einmal im Jahr untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen.

Beim Gesundheitsamt muss man seinen Namen nicht nennen und der Test ist kostenlos oder kostet nur wenig.

Man kann auch zu einem Arzt*einer Ärztin gehen, aber dort muss man eine Krankenversicherungskarte vorlegen und seinen Namen angeben. Auch dort kann der Test etwas kosten.



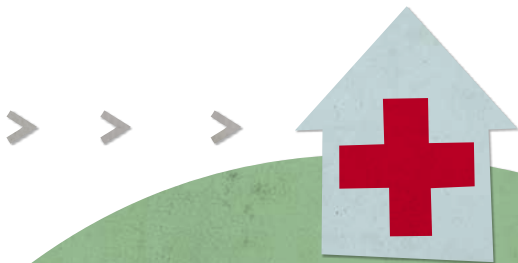
Où peut-on se faire conseiller et tester ?

Si l'on remarque des symptômes d'une IST, il faut se rendre immédiatement dans un service de santé publique (« Gesundheitsamt ») ou chez un·e médecin, même si les symptômes disparaissent. Les agents pathogènes peuvent en effet rester présents dans le corps et avoir de sérieuses conséquences. Il est important que les partenaires soient également examiné·e·s et traité·e·s.

Les IST n'entraînent pas toujours de symptômes, et parfois on ne les remarque pas ou on croit qu'il s'agit d'une autre maladie. Il est donc recommandé aux personnes qui changent souvent de partenaire sexuel·le de se faire examiner une fois par an et soigner si nécessaire.

Au service de santé publique, on n'a pas besoin de mentionner son nom et le test est gratuit ou coûte peu.

On peut également aller consulter un·e médecin, mais on doit alors présenter sa carte d'assurance maladie et donner son nom. Là aussi, le test peut coûter quelque chose.



Schwangerschaft

Wenn du schwanger bist, kannst du viel dafür tun, damit du gesund bleibst und dein Baby gesund geboren wird:

Regelmäßige Untersuchungen

Wenn du dich regelmäßig untersuchen lässt, kann man Probleme früh erkennen und etwas dagegen tun. Wenn du keine Krankenversicherung oder keine Papiere hast, lass dich beraten, damit du trotzdem medizinisch versorgt wirst. Informationen und Beratung bekommst du im Gesundheitsamt und bei der Sozialberatung, zum Beispiel bei pro familia oder bei der Diakonie, der Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 100).

Gesunde Ernährung

Damit du und dein Kind alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine bekommen, ist es wichtig, dass du dich gesund ernährst. Wenn du in einer Gemeinschaftsunterkunft mit schlechter Verpflegung lebst, kannst du zu einer Sozialberatungsstelle gehen. Dort überlegt man dann, was man für dich tun kann.



Grossesse

Si tu es enceint·e, tu peux faire de nombreuses choses pour rester en forme et donner naissance à un bébé en bonne santé :

Visites médicales régulières

Si tu consultes régulièrement ton·ta médecin, il·elle pourra identifier à temps tes éventuels problèmes et faire le nécessaire pour les traiter. Si tu ne disposes d'aucune assurance maladie ou si tu es sans-papiers, fais-toi conseiller pour pouvoir quand même obtenir des soins. Tu peux obtenir des informations et des conseils auprès du service de santé publique (« Gesundheitsamt ») et des services de conseil social, par exemple auprès de pro familia ou de Diakonie, Caritas et autres associations (cf. adresses, p. 101).

Une alimentation saine

Afin que ton enfant et toi-même receviez tous les nutriments et vitamines importants, il est important que tu te nourrisses de façon saine. Si tu vis dans un logement collectif proposant une mauvaise alimentation, tu peux te rendre dans un centre social. Les employé·e·s feront leur possible pour t'aider et trouver une solution.



Bewegung an der frischen Luft

Wenn du regelmäßig an der frischen Luft spazieren gehst, ist das gut für deinen Kreislauf, und du bekommst nicht so leicht Rückenschmerzen.

Wenig Kaffee oder Tee

Normaler Kaffee und Tee und manche Soft- oder Energydrinks enthalten Koffein – das belastet die Nerven deines Kindes. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als 200 mg Koffein zu dir nehmen, das sind etwa zwei Tassen Kaffee oder drei bis vier Tassen Tee.

Keine Zigaretten, kein Alkohol, keine Drogen

Zigaretten, Alkohol und Drogen sind gefährlich für das Kind, deshalb solltest du nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und keine Drogen nehmen.



Bouger en plein air

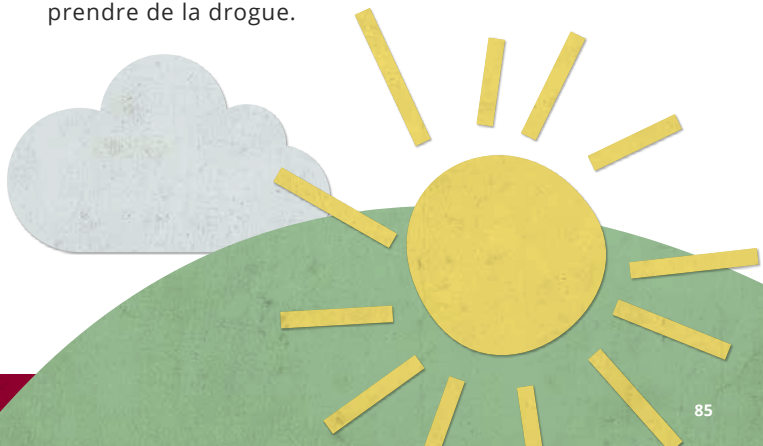
Les balades régulières en plein air sont bonnes pour la circulation du sang et contribuent à prévenir le mal de dos.

Consommer moins de café ou de thé

Le café et le thé ordinaires et certains sodas ou boissons énergétiques contiennent de la caféine, une substance qui affecte le système nerveux du bébé. Évite donc de consommer plus 200 mg de caféine par jour, ce qui représente environ deux tasses de café ou trois à quatre tasses de thé.

Pas de cigarettes, pas d'alcool, pas de drogues

Les cigarettes, l'alcool et les drogues sont dangereux pour ton enfant. Évite donc de fumer, de boire d'alcool et de prendre de la drogue.



Schutz vor Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten, zum Beispiel Geschlechtskrankheiten (siehe S. 74), sind für dich und dein Kind gefährlich. Sie können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass man keine Kinder mehr bekommen kann.

Kondome/Femidome schützen vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten. Außerdem solltest du dich möglichst früh untersuchen lassen, ob du dich vielleicht angesteckt hast. Wenn man solche Krankheiten früh entdeckt und behandelt, kann man vermeiden, dass das Kind angesteckt wird oder dass es wegen dieser Krankheit zu einer Frühgeburt oder Fehlgeburt kommt. Aus diesem Grund bietet man allen Schwangeren einen HIV-Test an.



Tipp: Eine Beschneidung kann zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt führen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deinem Arzt*deiner Ärztin sprechen.


Tipp: Schwangere ohne Papiere bekommen in der Regel für eine bestimmte Zeit vor und nach der Geburt eine Duldung. Wenn du ohne Papiere in Deutschland lebst, solltest du dich auf jeden Fall von einer Migrant*innen- oder Flüchtlingsorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 112).

Protection contre les maladies infectieuses

Les maladies infectieuses, par exemple les infections sexuellement transmissibles (cf. page 75), sont dangereuses, pour toi et pour ton enfant. Elles peuvent causer des naissances prématurées et de lourds handicaps chez l'enfant. Certaines maladies peuvent avoir pour conséquence la stérilité.

Les préservatifs/fémidoms te protègent du VIH et réduisent le risque de contracter des IST. Il est important de te faire examiner très tôt pour savoir si tu as attrapé une IST. Si ces maladies sont découvertes et traitées à temps, on peut prévenir une transmission à l'enfant, une naissance prématurée ou une fausse-couche. C'est pourquoi toutes les personnes enceintes se voient proposer un test de dépistage du VIH.

Conseil utile : les personnes excisées sont souvent sujettes à l'apparition de problèmes pendant la grossesse ou l'accouchement. Si tu fais partie des personnes excisées, il est préférable d'en parler avec ton·ta médecin.



Conseil utile : en principe, les personnes enceintes sans papiers peuvent obtenir une « Duldung » avant et après la naissance de l'enfant, c'est-à-dire qu'elles sont « tolérées » et ne sont pas expulsées. Si tu vis en Allemagne sans papiers, il est conseillé de demander conseil auprès d'une organisation de migrant·e·s ou de réfugié·e·s (cf. adresses page 113).

Verhütung

Wenn man gerade kein Kind haben möchte, kann man bestimmte Mittel benutzen, damit es nicht zu einer Schwangerschaft kommt. Diese Mittel nennt man Verhütungsmittel.

Wichtig: Das Kondom/Femidom ist das einzige Verhütungsmittel, das auch vor HIV und anderen Geschlechtskrankheiten schützt (siehe S. 48).



Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Lass dich persönlich beraten, welche Verhütungsmethode am besten zu dir passt. Wenn du mit einem Verhütungsmittel nicht zufrieden bist, kannst du ein anderes ausprobieren. Verhütungsmittel muss man in Deutschland in der Regel selbst bezahlen. Nur in Ausnahmefällen trägt das Sozialamt die Kosten. Bei verschreibungspflichtigen Verhütungsmitteln (z. B. Anti-Baby-Pille oder Vaginalring – Kondome/Femidome gehören nicht dazu) übernimmt die Krankenkasse die Kosten bis zum 22. Geburtstag; ab dem 18. Geburtstag zahlt man nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro). Ab dem 22. Geburtstag bekommt man ein Privatrezept und bezahlt das Verhütungsmittel selbst.

Contraception

Si l'on ne souhaite pas tomber enceint·e, il existe des moyens pour éviter une grossesse. Ces moyens sont appelés contraceptifs.



Important : le préservatif/fémidom est le seul contraceptif qui protège également du VIH et d'autres IST (cf. page 49).

Quelles sont les méthodes contraceptives ?

Il existe différentes méthodes contraceptives. Nous te présentons ici les méthodes les plus fréquemment utilisées. Pour savoir quelle méthode te convient le mieux, fais-toi conseiller personnellement. Si un contraceptif ne te convient pas, tu peux en essayer un autre. En Allemagne, chacun·e doit payer lui·elle-même son contraceptif. Le bureau d'aide sociale prend uniquement en charge les cas exceptionnels. Dans le cas des contraceptifs sur ordonnance (ce sont par exemple la pilule contraceptive ou l'anneau vaginal, mais pas les préservatifs/fémidoms), la caisse d'assurance maladie prend en charge les frais jusqu'au 22e anniversaire ; à partir de 18 ans, on ne paie que les frais d'ordonnance (entre 5 et 10 euros). À partir de 22 ans, on reçoit une ordonnance privée et on paie soi-même le contraceptif.



- **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV. Außerdem senken sie das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Kondome kann man nur einmal benutzen.
- **Femidome** können schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Vagina eingesetzt werden. Man kann sie in der Apotheke oder im Internet bekommen. Auch Femidome können nur einmal benutzt werden.
- Die **Anti-Baby-Pille** muss man 21 Tage im Monat zur selben Zeit nehmen, dann folgen 7 Tage Pause (Periode). Für die Pille braucht man ein Rezept von einem Arzt*einer Ärztin. Damit kann man sie in jeder Apotheke kaufen.

Achtung: Manche Medikamente gegen HIV führen dazu, dass die Pille nicht mehr sicher wirkt!

- Die **Spirale** wird von einem*einer Gynäkolog*in in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt mehrere Jahre lang vor ungewollter Schwangerschaft.

- Les **préservatifs** protègent non seulement contre la grossesse non désirée, mais aussi contre le VIH. En plus, ils réduisent le risque de transmission des infections sexuellement transmissibles. Les préservatifs sont disponibles dans les supermarchés, les pharmacies, les drogueries et certaines stations d'essence. Un préservatif ne peut être utilisé qu'une seule fois (usage unique).
- On peut introduire le **fémidom** dans le vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel. On peut les obtenir en pharmacie ou sur Internet. Le fémidom est lui aussi à usage unique, il ne faut pas réutiliser le même plusieurs fois.
- La **pilule contraceptive** doit être prise pendant 21 jours par mois, toujours à la même heure, ensuite on fait une pause de 7 jours (les règles). La pilule requiert une prescription médicale. Cela permet de l'acheter dans n'importe quelle pharmacie.

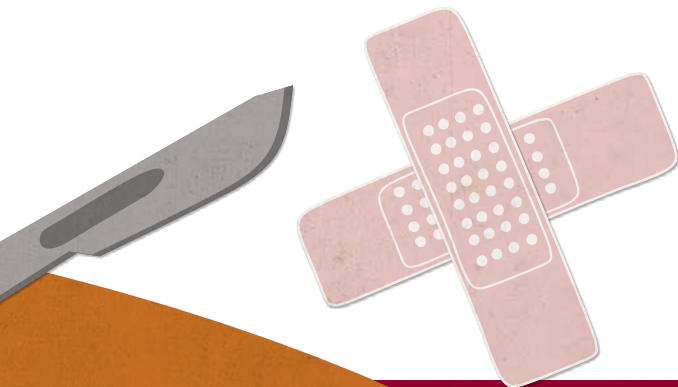
Attention : certains médicaments anti-VIH peuvent réduire l'efficacité de la pilule !

- Le **stérilet** est inséré dans l'utérus par un·e gynécologue. Le stérilet protège contre les grossesses non désirées pendant plusieurs années.



- Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Der Arzt*die Ärztin setzt das Stäbchen in den Oberarm ein (unter die Haut). Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.
- Das **Verhütungspflaster** wird auf die Haut geklebt, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Es wird jede Woche gewechselt, nach drei Wochen folgt eine Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke.
- Die **Sterilisation** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine (weiteren) Kinder haben will. Dazu werden die Eileiter oder die Samenleiter durchgeschnitten oder die Eileiter werden abgeklemmt. Die Operation ist sehr teuer und meistens muss man sie selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann in den meisten Fällen nicht rückgängig gemacht werden.

- **L'implant hormonal** est une mince tige en plastique souple. Le-la médecin insère la tige dans la partie supérieure du bras (sous la peau). Il protège contre la grossesse pendant environ trois ans.
- Le **patch contraceptif** se colle sur la peau, par exemple sur le bras, le ventre ou la fesse, mais pas sur la poitrine. Il faut le changer chaque semaine, et faire une pause au bout de trois semaines. Le patch hormonal est délivré uniquement sur ordonnance, dans les pharmacies.
- La **stérilisation** ne doit être utilisée que si l'on est sûr-e de ne pas (ou plus) vouloir d'enfants. Pour ce faire, on ligature les trompes de Fallope ou on sectionne les canaux déférents. L'opération est très coûteuse et on doit généralement la payer soi-même. Dans la plupart des cas, la stérilisation est irréversible.

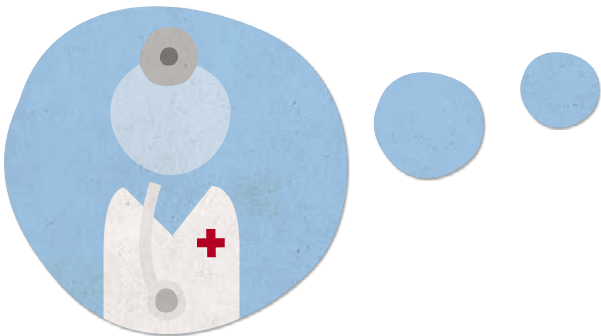


Wo kann man sich beraten lassen?

An diesen Stellen kannst du dich beraten lassen:

- bei deinem*deiner Gynäkolog*in
- bei pro-familia-Beratungsstellen
- in einem Frauengesundheitszentrum.

Gynäkolog*innen helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 110). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.

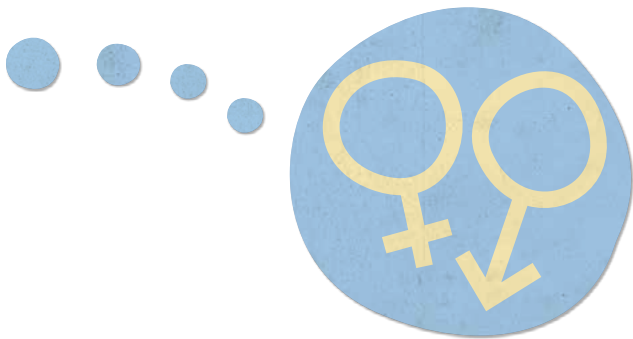


Où peut-on se faire conseiller ?

Tu peux te faire conseiller :

- chez ton·ta gynécologue
- dans les centres d'accueil et d'écoute « pro familia »
- dans un centre de santé pour femmes.

Le·la gynécologue t'aidera à trouver le contraceptif approprié. Tu peux aussi te faire conseiller gratuitement auprès des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » ainsi qu'auprès des centres de santé pour femmes (cf. page 111). Certains centres et cabinets médicaux ont des employé·e·s qui parlent d'autres langues que l'allemand. N'hésite pas à poser la question.



Was tun bei einem Unfall?

Das Kondom ist abgerutscht. Man hat die Pille vergessen. Ein Paar hat nicht verhütet. Für diese Situationen gibt es die „**Pille danach**“, um doch noch eine Schwangerschaft zu verhindern.

Die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Levonorgestrel soll man so früh wie möglich nach dem Sex nehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel erhält man ohne Rezept in der Apotheke, sie kostet je nach Produkt 16–21 Euro. Mit Rezept ist sie bis zum Alter von 22 Jahren kostenlos.

Eine andere „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Auch die „Pille danach“ mit Ulipristal erhält man ohne Rezept in der Apotheke, sie kostet ca. 35 Euro. Mit Rezept ist sie bis zum Alter von 22 Jahren kostenlos.

Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss man wieder Verhütungsmittel anwenden.

Que faire en cas d'accident ?

Le préservatif a glissé. On a oublié de prendre la pilule. Le couple n'a pas utilisé de moyen de contraception. Pour ce genre de situations, il existe la « **pilule du lendemain** » permettant d'éviter une grossesse.

La « pilule du lendemain » contenant la substance active lévonorgestrel doit être prise le plus tôt possible après le rapport sexuel, mais au plus tard dans les 72 heures, c'est-à-dire dans les trois jours. La « pilule du lendemain » au lévonorgestrel est disponible sans ordonnance dans les pharmacies et coûte de 16 à 21 euros, selon le produit. Avec une ordonnance, elle est gratuite jusqu'à l'âge de 22 ans.

Une autre « pilule du lendemain » contenant la substance active ulipristal acétate peut être prise jusqu'à 120 heures (5 jours) après un rapport sexuel. La « pilule du lendemain » à l'ulipristal acétate peut également être obtenue en pharmacie sans ordonnance ; elle coûte environ 35 euros. Avec une ordonnance, elle est gratuite jusqu'à l'âge de 22 ans.

La « pilule du lendemain » n'est pas un contraceptif ; elle doit servir uniquement en cas d'urgence. Lors du prochain rapport sexuel, tu devras à nouveau utiliser des contraceptifs.

Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

Mit Medikamenten oder mit einer Operation kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Die Entscheidung, ob du eine Schwangerschaft abbrechen lässt, liegt allein bei dir. Diese höchstpersönliche Entscheidung kann und darf niemand anderes für dich treffen.

Für einen Schwangerschaftsabbruch nach Beratungsregelung müssen in Deutschland folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Seit der Befruchtung dürfen nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein. Du hast die gesetzlich vorgeschriebene Beratung gemacht und die entsprechende Beratungsbescheinigung erhalten. Der Abbruch erfolgt frühestens am vierten Tag nach Abschluss der Beratung.
- Der Abbruch wird von einem Arzt* einer Ärztin durchgeführt.
- Für die gesetzlich vorgeschriebene Beratung musst du dich an eine Schwangerschaftskonfliktberatung wenden, zum Beispiel eine pro-familia-Beratungsstelle in deiner Nähe.

Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 200 und 570 Euro. In der Regel muss man ihn selbst bezahlen. Wenn man wenig Geld oder gar kein Geld verdient oder keine Krankenversicherung hat, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

Interruption volontaire de grossesse

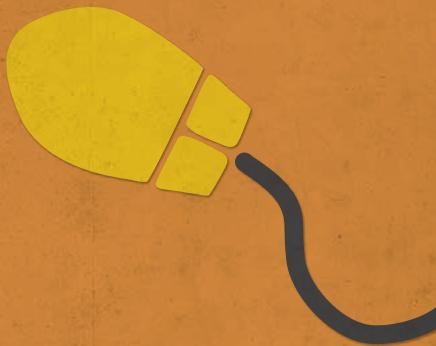
L'interruption volontaire de grossesse (IVG, avortement) peut se faire à l'aide de médicaments ou d'une opération. La décision d'avorter ou non t'appartient. Personne d'autre ne peut ni n'a le droit de prendre cette décision très personnelle à ta place.

En Allemagne, les conditions suivantes doivent être remplies pour une interruption volontaire de grossesse selon le modèle des consultations :

- La fécondation ne doit pas remonter à plus de 12 semaines. Tu dois être allé·e te faire conseiller comme cela est prescrit par la loi et avoir reçu le certificat de conseil correspondant. L'IVG a lieu au plus tôt le quatrième jour suivant la fin de cette consultation.
- L'intervention est pratiquée par un·e médecin.
- Pour obtenir la consultation requise par la loi, tu dois t'adresser à un service de conseil en matière de conflit de grossesse, par exemple un centre d'accueil et d'écoute « pro familia » de ta région.

L'IVG coûte entre 200 et 570 euros. En principe, on doit payer soi-même l'IVG. Si on gagne peu ou pas d'argent ou si on ne dispose d'aucune assurance maladie, c'est l'État qui paie l'IVG.





ADRESSEN
ADRESSES



ADRESSEN

Krankenversicherung

Gesetzliche Krankenversicherung

Unter [gesetzlichekrankenkassen.de](https://www.gesetzlichekrankenkassen.de) bekommt man Informationen über die gesetzliche Krankenversicherung und alle gesetzlichen Krankenkassen. Außerdem kann man nach Büros der Krankenkassen in seiner Nähe suchen.

Private Krankenversicherung

Auf der Homepage des Verbands der privaten Krankenversicherung findet man Adressen der privaten Krankenkassen in Deutschland: [pkv.de](https://www.pkv.de) > *Verband* > *Über uns* > *Mitglieder*.



ADRESSES

Assurance maladie

Système public d'assurance maladie

Le site gesetzlichekrankenkassen.de fournit un grand nombre d'informations relatives à l'assurance maladie publique et toutes les caisses publiques d'assurance maladie. On peut également rechercher, via ce site, les bureaux d'assurance maladie situés près de chez soi.

Assurance maladie privée

Sur le site Internet de l'association des assurances maladie privées sont répertoriées les adresses des caisses privées en Allemagne : pkv.de > *Verband* > *Über uns* > *Mitglieder*.



Behandlung und Beratung

Medizinische Versorgung für Migrant*innen und Geflüchtete

In vielen Städten in Deutschland gibt es Gruppen, bei denen Migrant*innen und geflüchtete Menschen eine kostenlose und anonyme Behandlung von einem Arzt*einer Ärztin bekommen. Eine Liste dieser Gruppen findet man unter [medibueros.org](https://www.medibueros.org) > *Standorte*.

Auch bei Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung oder Ärzte der Welt bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und/oder ohne Krankenversicherung anonyme und kostenlose ärztliche Behandlung.

Anlaufstellen von Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung gibt es in über 20 Städten. Die Adressen bekommt man unter [malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte](https://www.malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte).

Anlaufstellen von Ärzte der Welt gibt es in vier Städten: München, Stuttgart, Hamburg und Berlin. Die Adressen findet man unter [aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland](https://www.aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland).



Soins et conseils

Soins médicaux pour les migrant·e·s et les réfugié·e·s

Dans beaucoup de villes d'Allemagne, on trouve des groupes au sein desquels les migrant·e·s et les réfugié·e·s peuvent bénéficier de soins anonymes et gratuits prodigués par des médecins. Tu trouveras une liste de ces groupes sous [medibueros.org](https://www.medibueros.org) > *Standorte*.

Les personnes ne disposant pas d'un titre de séjour en règle ou d'une assurance maladie peuvent bénéficier de soins anonymes et gratuits prodigués par des médecins auprès de l'organisation « Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung » ou « Médecins du monde ».

Il existe des points de contact de « Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung » pour les personnes sans assurance maladie dans plus de 20 villes. Pour obtenir les adresses, consulte le site [malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte](https://www.malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte).

« Médecins du monde » dispose de points de contact dans quatre villes : Munich, Stuttgart, Hambourg et Berlin. Les adresses se trouvent sur le site [aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland](https://www.aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland).

Menschen ohne gültige Aufenthaltspapiere oder Krankenversicherung in Deutschland können auch die Clearingstellen aufsuchen. Clearingstellen gibt es in verschiedenen deutschen Städten. Die Mitarbeiter*innen dort helfen bei der Klärung von aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und ermöglichen in vielen Fällen eine Vermittlung in das reguläre Gesundheitssystem. Wenn das nicht möglich ist, vergeben die meisten Clearingstellen Behandlungsscheine für eine anonyme medizinische Behandlung.

Adressen von Clearingstellen findet man unter aidshilfe.de/clearingstellen.



Les personnes sans titre de séjour ou sans assurance maladie valable en Allemagne peuvent également se rendre dans des centres d'échange (« Clearingstelle »). On en trouve dans différentes villes allemandes. Le personnel de ces centres aide à clarifier les questions relatives au séjour et au droit social et, dans de nombreux cas, permet aux personnes d'être orientées vers le système de soins de santé ordinaire. Si cela n'est pas possible, la plupart des centres d'échange émettent des feuilles de prise en charge pour un traitement médical anonyme.

Les adresses des centres d'échange se trouvent à l'adresse : aidshilfe.de/clearingstellen.



Sexuelle Gesundheit

Gesundheitsämter

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, gibt es unter **gesundheitsaemter-deutschland.de**.

Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

Die Adressen der Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen Aidshilfe unter **aidshilfe.de/aidshilfen**. Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (**aidshilfe.de/selbsthilfekontakt**).

Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen Aidshilfe, Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (Mo–Fr: 9–21 h, Sa–So: 12–14 h; maximal 9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen) und online unter **aidshilfe-beratung.de**.



Santé sexuelle

Services de santé publique

Un bon aperçu des services de santé publique (« Gesundheitsamt ») en Allemagne, classés par Länder (les États fédéraux d'Allemagne), est disponible à l'adresse gesundheitsaemter-deutschland.de.

Centres de lutte contre le sida/de conseil sur le sida

Les adresses des centres d'Aidshilfe en Allemagne sont disponibles sur le site Internet de l'association « Deutsche Aidshilfe » (Association allemande de lutte contre le sida) à l'adresse aidshilfe.de/aidshilfen. On peut aussi y trouver des adresses de groupes d'entraide (aidshilfe.de/selbsthilfekontakt).

Tu peux en outre obtenir l'adresse d'un centre d'Aidshilfe près de chez toi auprès de la Deutsche Aidshilfe, Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, tél. : (030) 69 00 87-0, courriel : dah@aidshilfe.de. Les centres d'Aidshilfe prodiguent également des conseils par téléphone au 0180-33-19411 (du lundi au vendredi : 9-21 h, du samedi au dimanche : 12-14 h; 9 centimes/min au maximum depuis un poste fixe allemand, 42 centimes/min au maximum depuis un réseau mobile allemand) et en ligne sous aidshilfe-beratung.de.



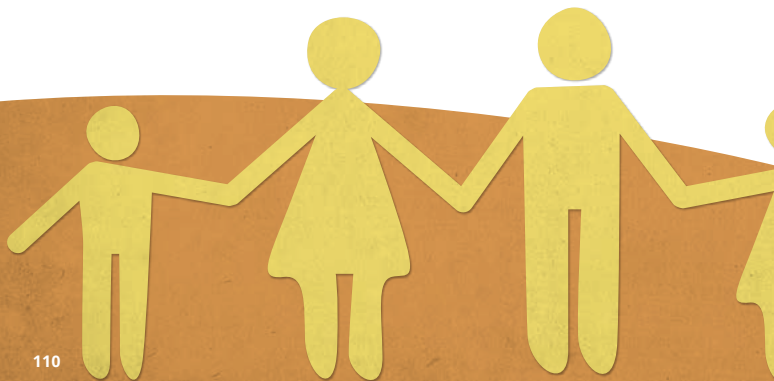
Auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst du dich telefonisch unter 0221-892031 (Mo-Do: 10-22 h, Fr-So: 10-18 h; Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz) und online unter [liebesleben.de](https://www.liebesleben.de) beraten lassen. Die BZgA bietet außerdem eine Liste aller Aidsberatungsstellen in Deutschland an: [liebesleben.de/fuer-alle/beratung](https://www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung).

Beratungsstellen von pro familia

Beratungsstellen von pro familia findet man unter [profamilia.de](https://www.profamilia.de).

Frauengesundheitszentren

Adressen von Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen für Frauen gibt es unter [frauengesundheitszentren.de](https://www.frauengesundheitszentren.de).



De plus, tu peux demander conseil auprès du Centre fédéral pour l'éducation à la santé (BZgA), par téléphone au 0221-892031 (du lundi au jeudi: 10-22 h , du vendredi au dimanche : 10-18 h; prix selon les tarifs de votre opérateur) et en ligne sous **liebesleben.de**. La BZgA propose par ailleurs une liste répertoriant tous les centres de conseil sur le sida en Allemagne : **liebesleben.de/fuer-alle/beratung**.

Centres d'accueil et d'écoute « pro familia »

Tu trouveras la liste des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » sous **profamilia.de**.

Centres de santé pour femmes

Les adresses des centres de santé pour femmes et des centres de conseil pour femmes sont disponibles sous **frauengesundheitszentren.de**.



Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen

Flüchtlingsberatungsstellen

Eine Liste mit vielen Flüchtlingsberatungsstellen in ganz Deutschland gibt es auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte:

igfm.de/fluechtlingsberatungsstellen.

Migrationsberatungsstellen

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man unter **webgis.bamf.de** nach Migrationsberatungsstellen in seiner Nähe suchen.

Flüchtlingsräte

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiter*innen der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man geflüchteten Menschen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte gibt es unter **proasyl.de/unser-netzwerk**.

Informations et conseils pour réfugié·e·s et migrant·e·s

Centres d'écoute pour réfugié·e·s

Le site Internet de la section allemande de la Société internationale pour les droits de l'Homme propose une liste de nombreux centres d'écoute pour réfugiés :

igfm.de/fluechtlingsberatungsstellen.

Centres de conseil en matière de migration

Sur le site Internet de l'Office fédéral des migrations et des réfugié·e·s, on peut rechercher les centres de conseil en matière de migration situés à proximité sous **webgis.bamf.de**.

Conseils des réfugié·e·s

Chaque Land (État fédéral allemand) dispose d'un Conseil des réfugié·e·s. Les employé·e·s de ces Conseils savent comment venir en aide aux réfugié·e·s. Tu trouveras une liste répertoriant les conseils sous **proasyl.de/unsere-netzwerk**.



Informationen zum Thema Migration (Zuwanderungsgesetz, Asylrecht, Sozialrecht, Asylbewerberleistungsgesetz, Sozialhilfe usw.)

proasyl.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für geflüchtete Menschen ein. Informationen zu Themen wie Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von geflüchteten Menschen in Deutschland findet man unter **proasyl.de** > *Thema* > *Asyl in Deutschland*.



**Informations portant sur la migration
(loi fédérale sur l'immigration, droit d'asile, droit
social, loi sur les prestations aux demandeurs·euses
d'asile, aide sociale, etc.)**

proasyl.de

Le groupe de travail fédéral PRO ASYL s'engage pour toute·s les réfugié·e·s. Tu trouveras des informations sur des thèmes tels que l'expulsion, le droit d'asile, le droit de séjour et la situation des réfugié·e·s en Allemagne sous **proasyl.de** > *Thema* > *Asyl in Deutschland*.

Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen

- Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung) und
- Sexuelle Gesundheit (Schutz vor Geschlechtskrankheiten einschließlich HIV/Aids, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

La présente brochure fournit des informations, des conseils utiles ainsi que des adresses sur les thèmes suivants :

- système de santé en Allemagne (assurance maladie, soins, conseils, offres pour les sans-papiers et les personnes sans assurance maladie) et
- santé sexuelle (protection contre les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH/sida, examens, soins, contraception).