

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ТВОИ ПРАВА

ИНФОРМАЦИЯ, СОВЕТЫ И АДРЕСА



IMPRESSUM

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

1. Auflage, 2012
Bestellnummer: 024003

Redaktion:
Tanja Gangarova,
Holger Sweers

Beratung:
Sergui Grimalschi
Antje Sanogo
Melike Yildiz

Übersetzung:
Colist GmbH

Illustrationen:
www.diegoldkinder.de

Gestaltung:
www.diegoldkinder.de

Druck:
Druckerei Conrad,
Oranienburger Str. 172,
13437 Berlin

**DEINE GESUNDHEIT,
DEINE RECHTE**
INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

**ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ,
ТВОИ ПРАВА**
ИНФОРМАЦИЯ, СОВЕТЫ И АДРЕСА



Krankenversicherung **Медицинское страхование**

- 10 Gesetzliche Krankenversicherung
Обязательное медицинское страхование
- 12 Medizinische Versorgung für:
Медицинская помощь для
 - ↳ 12 Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete
лиц, ищущих убежища, подлежащих депортации или с отсрочкой депортации получающих
 - ↳ 14 Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe
получающих пособие по безработице II или социальное
 - ↳ 16 Menschen ohne Papiere
лиц без документов
- 18 Private Krankenversicherung
Частное медицинское страхование



BEHANDLUNG UND BERATUNG **Лечение и консультации**

- 22 Arzt/Ärztin
Врач
- 24 Krankenhaus
Больница
- 24 Notfall
Экстренный случай
- 26 Apotheke
Аптека
- 28 Beratung:
Консультации:
 - ↳ 28 Gesundheitsamt
Отдел здравоохранения
 - ↳ 30 Aidshilfe
организация Aidshilfe
 - ↳ 32 pro familia
Центр Планирования Семьи
 - ↳ 32 Frauengesundheitszentrum
Центр здоровья женщин



Sexuelle Gesundheit **Сексуальное здоровье**

- 36 HIV/Aids
ВИЧ/СПИД
- 52 Andere sexuell übertragbare Krankheiten
Другие заболевания, передающиеся половым путём
- 60 Schwangerschaft
Беременность
- 66 Verhütung
Контрацепция



Adressen **Адреса**

- 78 Krankenversicherung
Медицинское страхование
- 78 Behandlung und Beratung
Лечение и консультации
- 80 Sexuelle Gesundheit
Сексуальное здоровье
- 84 Informationen und Beratung für Flüchtlinge und andere Migranten
Информация и консультация для беженцев и других мигрантов
- 86 Informationen zum Thema Migration
Информация по теме «Миграция»



ÜBER DIESE BROSCHÜRE

**Bist du ein Migrant? Bist du eine Migrantin?
Ist dir Gesundheit wichtig?**

Diese Broschüre bietet Informationen und Tipps zu den Themen

- ➔ **Gesundheitssystem in Deutschland** (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- ➔ **sexuelle Gesundheit** (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

Am Schluss findest du Adressen von Organisationen, bei denen du weitere Informationen und Beratung bekommst.

Achtung: Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom Dezember 2011. Manche Dinge, zum Beispiel im Recht, können sich seitdem geändert haben. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 78).

ОБ ЭТОЙ БРОШЮРЕ

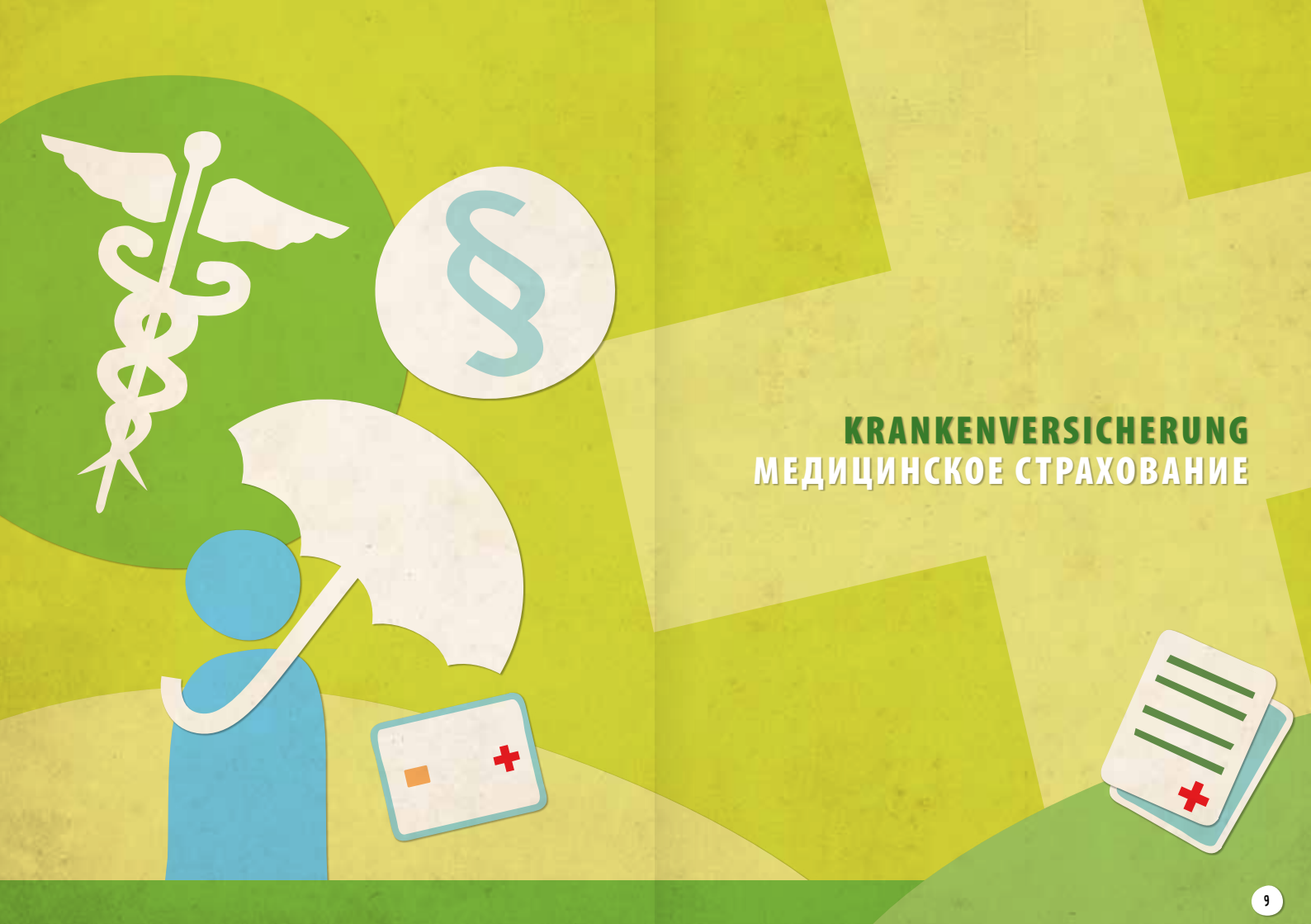
**Вы мигрант?
Вам важно ваше здоровье?**

В этой брошюре содержится информация и советы по темам

- ➔ **Система здравоохранения в Германии** (медицинское страхование, лечение, консультации, услуги для людей без документов) и
- ➔ **сексуальное здоровье** (защита от венерических заболеваний, включая ВИЧ / СПИД, обследования, лечение, предупреждение беременности).

В конце брошюры вы найдёте адреса организаций, которые предоставят вам информацию и консультацию.

Внимание: Информация, данная в этой брошюре, актуальна по состоянию на март 2011 г. На данный момент возможны некоторые изменения, например, в законодательстве. Вам нужно получить точную информацию или консультацию (см. Адреса, стр. 79).



KRANKENVERSICHERUNG
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

KRANKENVERSICHERUNG

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen, wichtige Impfungen und Medikamente, die der Arzt verschreibt.

Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert. Den Beitrag für die Versicherung zieht der Arbeitgeber automatisch vom Lohn ab. Die Krankenkasse kann man sich selbst aussuchen, und man kann auch wechseln. Informationen findest du zum Beispiel unter www.gesetzlichekrankenkassen.de. Wenn du dich anmelden willst, gehst du direkt zu einer Krankenkasse oder sagst deinem Arbeitgeber, in welcher Krankenkasse du versichert werden möchtest.

Familienangehörige können mitversichert werden, wenn sie nichts oder nur wenig verdienen. Kinder sind bis zu einem bestimmten Alter automatisch mitversichert.

Die Krankenkassen zahlen den größten Teil der Kosten für die medizinische Versorgung. Wenn du zum Arzt gehst, musst du allerdings 10 Euro „Praxisgebühr“ bezahlen – aber nur einmal im Quartal. Wenn du danach zu einem anderen Arzt gehen möchtest, brauchst du einen Überweisungsschein, sonst musst du noch einmal 10 Euro bezahlen.

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Медицинское страхование играет важную роль в немецкой системе здравоохранения. Больничные кассы оплачивают медицинские процедуры и обследования, необходимую вакцинацию и медикаменты, назначаемые врачом.

Обязательное медицинское страхование

Большинство работающих в Германии имеет обязательную медицинскую страховку. Страховой взнос автоматически удерживается работодателем из зарплаты. Существует возможность выбора, а также смены больничной кассы. Информацию можно найти, например, здесь www.gesetzlichekrankenkassen.de. Если вы хотите оформить такую страховку, вам необходимо явиться лично в выбранную вами страховую организацию или сказать работодателю, что вы хотите оформить страховку в такой-то больничной кассе.

Члены семьи могут быть застрахованы совместно с вами одним полисом, если они не работают или зарабатывают мало. Дети застрахованы автоматически до определённого возраста.

Больничные кассы покрывают большую часть расходов на медицинские услуги. Однако, если вы идёте к врачу, вам необходимо заплатить 10 евро «за обслуживание» один раз в квартал. Если вы в последствии хотите пойти к другому врачу, вам нужно иметь направление, иначе нужно снова платить 10 евро. Згтле тшсре мукпууыут!

Auch bei Medikamenten und Hilfsmitteln, die der Arzt verschreibt, oder bei Krankenhausaufenthalten musst du einen kleinen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro.

Medizinische Versorgung für Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber, ausreisepflichtig oder geduldet bist, darfst du in der Regel nicht arbeiten und bist nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird dann vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen und auf alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Außerdem hast du zum Beispiel ein Recht auf die Behandlung von Krankheiten, die ohne Behandlung zum Tod führen können (etwa eine HIV-Infektion).

Tipp: Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrantenorganisation oder einer Flüchtlingshilfe (siehe Adressen, S. 78).

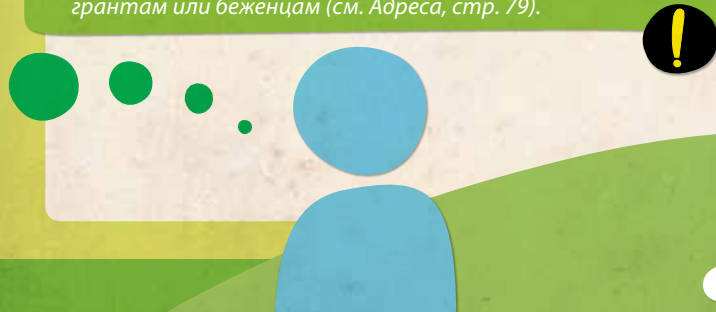


Kроме того, вам придётся частично оплачивать стоимость медикаментов, вспомогательных средств, прописанных врачом, или пребывание в стационаре. В случае лекарственных препаратов сумма составит не более 10 евро.

Медицинская помощь для лиц, ищущих убежища, подлежащих депортации или с отсрочкой депортации

Если вы являетесь соискателем убежища, подлежите депортации или у вас отсрочка депортации, как правило, вы не можете работать и не имеете обязательной страховки. Поэтому ваше медицинское обслуживание оплачивается государством. В соответствии с „Законом о предоставлении социальной помощи лицам, претендующим на политическое убежище“ вы имеете право на лечение острых заболеваний, на обследования и медицинскую помощь, связанные с беременностью и родами. Кроме того, у вас есть право на лечение заболеваний, которые без медицинской помощи могут привести к смерти (таких, как ВИЧ-инфекция).

Совет: Каким бы заболеванием вы ни страдали – почти всегда есть решение проблемы. Обязательно обратитесь за консультацией в организацию по оказанию помощи мигрантам или беженцам (см. Адреса, стр. 79).



Medizinische Versorgung für Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe

Bekommst du Arbeitslosengeld II („Leistungen nach SGB II“) oder Sozialhilfe („Leistungen nach SGB XII“), bist du gesetzlich krankenversichert.

Tipp: Wenn du deine Arbeit verlierst oder ein befristeter Vertrag bald ausläuft, musst du dich unbedingt bei der Agentur für Arbeit melden und Arbeitslosengeld I beantragen, damit du weiter in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibst. Die Beiträge werden dann von der Agentur für Arbeit bezahlt.



Tipp: Wenn du keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld I hast, musst du bei der ARGE für Beschäftigung oder beim Jobcenter Arbeitslosengeld II beantragen, um die Krankenversicherung nicht zu verlieren.



Медицинская помощь для получающих пособие по безработице II или социальную помощь

Если вы получаете пособие по безработице II („Кодекс социального права SGB II“) или социальную помощь („Кодекс социального права SGB XII“), то вы имеете обязательную страховку.

Совет: Если вы потеряли работу или ваш временный контракт в ближайшее время истекает, вам необходимо обязательно зарегистрироваться в бюро по трудоустройству и подать заявление на пособие по безработице I, чтобы не потерять обязательную медицинскую страховку. В этом случае страховые взносы будут оплачиваться агентством по трудоустройству.



Совет: если у вас нет права на получение пособия по безработице I, вы должны подать заявление на получение пособия по безработице II в организацию по вопросам занятости (ARGE für Beschäftigung) или в центр занятости (Jobcenter), чтобы не потерять медицинскую страховку.

Medizinische Versorgung für Menschen ohne Papiere

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 S. 12) – lass dich am besten beraten.

Bei Organisationen wie der Malteser Migranten Medizin oder dem MediBüro (siehe Adressen, S. 78) gibt es Ärzte, 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.

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem müsstest du diese selbst bezahlen. Vor allem bei schweren Krankheiten wie zum Beispiel HIV ist das sehr teuer. Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrantenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 78).



Медицинское обслуживание для лиц без документов

Если вы живёте в Германии, не имея вида на жительство, вы не можете быть застрахованным в больничной кассе. Но при определённых обстоятельствах вы можете получать помощь согласно Закону о помощи соискателям убежища (см. стр. 13) – обратитесь за квалифицированной консультацией.

В таких организациях, как Malteser Migranten Medizin или MediBüro (см. Адреса, стр. 79) есть врачи, которые окажут вам помощь анонимно (вам не придётся называть своё имя) и бесплатно, если вы неожиданно заболели, получили травму и в случае беременности. Но в экстренном случае вам необходимо срочно обратиться в больницу.

Если вы хронически больны, то получить долгосрочную врачебную помощь и медикаменты не так просто. Кроме того, вы должны сами за них платить. Особенно при тяжёлых заболеваниях, таких, как ВИЧ, это очень дорого. Если вы находитесь в подобной ситуации, обратитесь за консультацией в одну из организаций помощи мигрантам. Отделы здравоохранения (Gesundheitsämter) и организации Aidshilfe также могут вам помочь (см. Адреса, стр. 79).



Private Krankenversicherung

Wenn du viel Geld verdienst oder selbstständig tätig bist, kannst du dich privat versichern. Private Krankenkassen dürfen seit 2007 niemanden zurückweisen, der eine Aufenthaltserlaubnis für mindestens 12 Monate hat. Wie viel du monatlich bezahlen musst, hängt von den Leistungen der Kasse, deinem Geschlecht, deinem Alter und deinem Gesundheitszustand ab. Anders als in der gesetzlichen Krankenversicherung sind Kinder nicht automatisch mitversichert.

Wenn man Mitglied einer privaten Krankenkasse werden will, muss man viele Fragen beantworten, zum Beispiel, ob man in den letzten Jahren krank war, ob man Medikamente oder Drogen genommen hat oder ob man HIV-infiziert ist. Die Krankenkasse kann je nach Antwort Zuschläge verlangen oder einen Antrag ablehnen. Wenn man chronisch krank ist (zum Beispiel HIV hat), kann man sich meistens nicht in einem normalen Tarif versichern, sondern nur im teuren „Basistarif“.

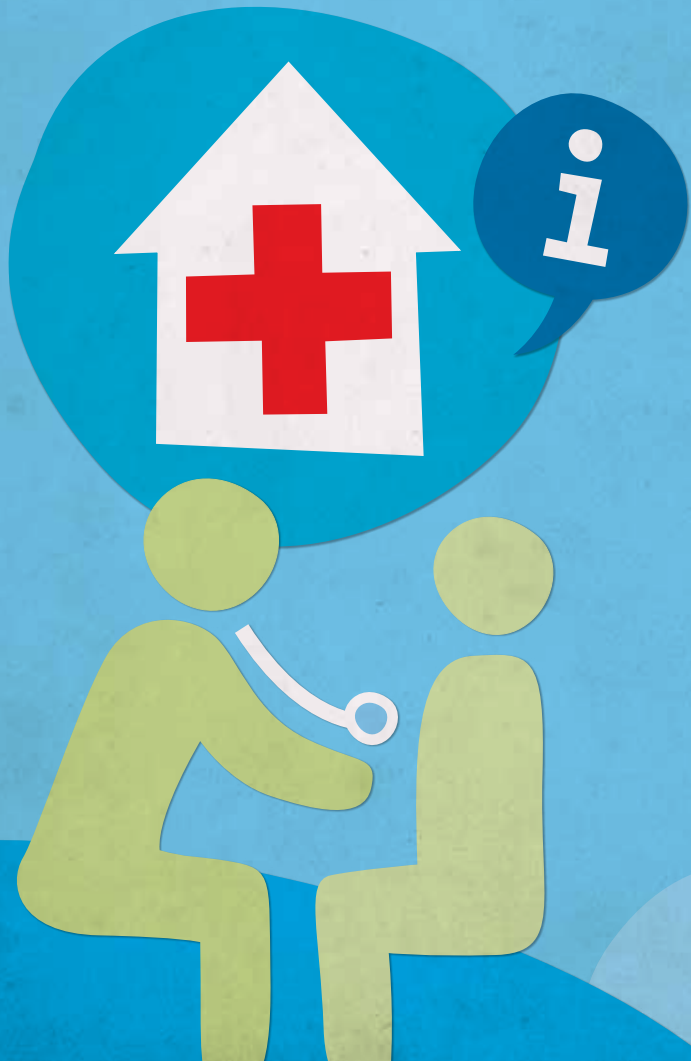


Частное медицинское страхование

Если вы много зарабатываете или являетесь частным предпринимателем, вы можете оформить частную медицинскую страховку. С 2007 года частные больничные кассы не имеют права отказывать лицам, имеющим вид на жительство минимум на 12 месяцев. Сумма ежемесячного взноса зависит от видов страхований данной кассы, вашего пола, возраста и состояния здоровья. В отличие от обязательного страхования, дети не застрахованы вместе с вами одним полисом автоматически.

Если вы хотите оформить частную медицинскую страховку, вам придётся ответить на множество вопросов, например, были ли вы больны в течение последних лет, принимали ли вы медикаменты и наркотики, не инфицированы ли вы ВИЧ. Больничная касса может, в зависимости от ответов, потребовать повышения размера взноса или отклонить вашу заявку. Если вы хронически больны (например, ВИЧ-инфицированы), скорее всего, вам не удастся застраховаться по обычному тарифу, а только по дорогому „базовому тарифу“.





BEHANDLUNG UND BERATUNG
ЛЕЧЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ

BEHANDLUNG UND BERATUNG

Arzt/Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt für Allgemeinmedizin. Falls du einen Spezialisten brauchst, zum Beispiel einen Hautarzt oder eine Frauenärztin, gibt er dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem Spezialisten oder einer Spezialistin gehen. Wenn du mit dem Arzt nicht zufrieden bist, kannst du zu einem anderen Arzt wechseln.

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 gehen. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann. Du brauchst deine Krankenversicherungskarte und 10 Euro für die „Praxisgebühr“, falls das dein erster Arztbesuch im Quartal ist.

Ärzte und ihre Mitarbeiter dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.

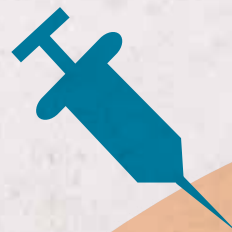
ЛЕЧЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ

Врач

Если вы заболели, лучше всего обратиться к врачу общей практики. При необходимости он даст вам направление к узкому специалисту, например, к дерматологу или гинекологу. Вы можете также обратиться сразу к нужному специалисту. Если вас не устраивает данный врач, вы можете обратиться к другому.

Лучше всего заранее позвонить во врачебный кабинет и записаться на приём. При сильных болях и в неотложных случаях вы можете обратиться к врачу и без записи. Если вы плохо говорите по-немецки, можно взять с собой кого-нибудь, кто может переводить. Вам нужно иметь при себе пластиковую карту – медицинский страховой полис (Krankenversicherungskarte), а также 10 евро для оплаты „за обслуживание“, если это ваш первый визит к врачу в данном квартале.

Врачи и их сотрудники обязаны хранить в тайне всё, что вы им расскажете. Поэтому вы можете совершенно открыто говорить с ними обо всём, что связано с вашим заболеванием.



Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt, 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, den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.

Tipp: In einigen Krankenhäusern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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).



Notfall

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

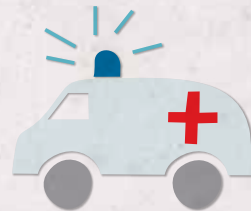
Больница

Обычно врач решает, необходимо ли вам лечь в больницу (например, если вам требуется операция) и выдаёт вам для этого направление. Когда вы затем попадаете в клинику, вам нужно иметь при себе пластиковый страховой полис (Krankenversichertenkarte), направление от врача (Einweisungsschein) и удостоверение личности или паспорт.

Совет: В некоторых больницах есть сотрудники, говорящие, кроме немецкого, и на других языках – если вы в этом заинтересованы, попросите об этом.



В больницах оказывают помощь и в экстренных случаях. Вы можете обратиться в отделение неотложной помощи какой-либо больницы в том случае, если вы неожиданно сильно заболели, а частные врачебные кабинеты закрыты (например, вечером или в выходной день).



Экстренный случай

Если вы серьезно больны или ранены и не можете пойти к врачу, кто-то должен позвонить по номеру службы экстренной помощи 112. Кризисный центр отправит машину скорой помощи, которая отвезёт вас в ближайшую больницу.

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. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzten 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 meistens 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 der Tür jeder Apotheke.*



Аптека

В Германии медикаменты приобретают в аптеках. Их можно узнать по большой красной букве «А» над дверью или на окне. Для некоторых лекарств необходим рецепт врача. Больничная касса оплачивает только те медикаменты, которые прописаны врачом. Если вы имеете обязательную страховку, то вы оплачиваете сами небольшую сумму, остальное аптека получает от больничной кассы. Если же вы застрахованы частным образом, то обычно вы платите сразу всю сумму сами, но позднее ваша частная страховая компания возвращает вам эти деньги.



Совет: *ночью и в выходные дни в любом городе и районе открыта дежурная аптека – её адрес написан на дверях практически всех аптек.*



Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern, Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren.

Gesundheitsamt

Gesundheitsämter gibt es in jeder größeren deutschen Stadt und auch in vielen kleineren Städten (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Fachdienst Gesundheit“). Sie sind Teil des öffentlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen, und die Mitarbeiter 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 kannst du dich auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 15 Euro.

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

Консультации

Анонимные и бесплатные консультации по вопросам сексуального здоровья (например, ВИЧ/СПИД, другие болезни, передающиеся половым путём, беременность и её предупреждение) вы получите в отделах здравоохранения, центрах помощи больным ВИЧ, консультационных центрах общества планирования семьи (pro familia) и в центрах здоровья женщин.

Отдел здравоохранения - Gesundheitsamt

Отделы здравоохранения существуют во всех больших городах, а также во многих маленьких (иногда они имеют другое название, например, «Профессиональная служба здоровья» – Fachdienst Gesundheit). Они являются частью системы здравоохранения Германии. Вы не обязаны называть ваше имя, а сотрудники обязаны соблюдать врачебную тайну (они не имеют права разглашать то, что вы им скажете). Если у вас нет медицинской страховки, вы, тем не менее, можете обратиться в такой отдел и получить помощь.

Во многих отделах здравоохранения вы можете сдать анализы на проведение тестов на ВИЧ и венерические заболевания. Тест на ВИЧ либо делается бесплатно, либо стоит от 10 до 15 евро.

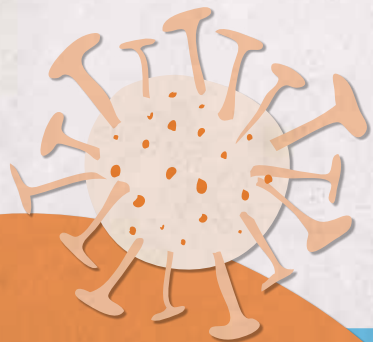
Совет: В некоторых отделах здравоохранения есть сотрудники, говорящие, кроме немецкого, и на других языках – если вы в этом заинтересованы, попросите об этом.

Aidshilfe

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-infiziert bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 82).

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 Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne Papiere unterstützen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen, und die Beraterinnen und Berater sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

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



Организация Aidshilfe

Если вы хотите получить информацию по поводу ВИЧ, либо вы ВИЧ-инфицированы, вы можете обратиться лично или позвонить в организацию Aidshilfe или в консультационный центр для больных СПИДом (Aidsberatungsstelle) у вас поблизости (см. Адреса, стр. 83).

Организация Aidshilfe есть во всех больших и во многих маленьких городах. Это негосударственные организации. Они содействуют в поиске врача, группы взаимопомощи или обществ, помогающих людям без документов. В этих центрах вы тоже не обязаны называть ваше имя, а консультанты не имеют права разглашать информацию.

Совет: В некоторых организации Aidshilfe есть сотрудники, говорящие, кроме немецкого, и на других языках – если вы в этом заинтересованы, попросите об этом.



pro familia

Die Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung (pro familia) berät kostenlos zum Thema Verhütung, Schwangerschaft und Umgang mit Sexualität.

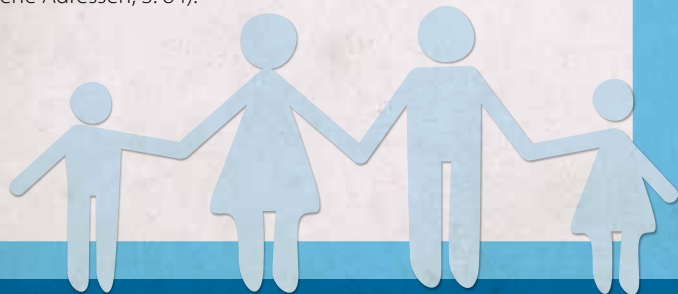
Pro-familia-Beratungsstellen gibt es in vielen großen und auch kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 82).

Tipp: In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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. 84).



Центр Планирования семьи (pro familia)

Немецкое общество по вопросам планирования семьи, сексуальной педагогики и консультаций о половой жизни (pro familia) проводит бесплатные консультации на тему контрацепция, беременность, половая жизнь.

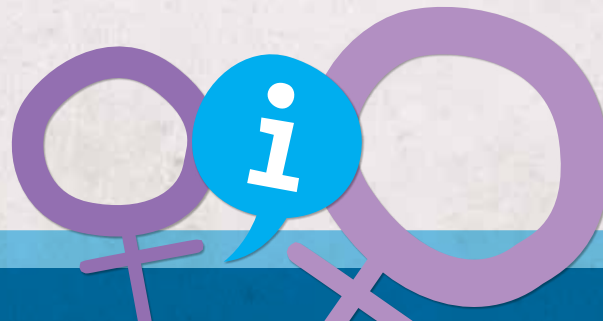
Консультационные центры планирования семьи (pro familia) есть во многих городах Германии (см. Адреса, стр. 83).

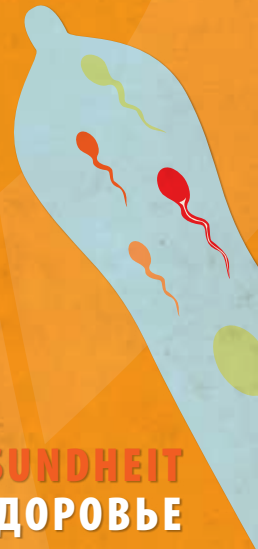
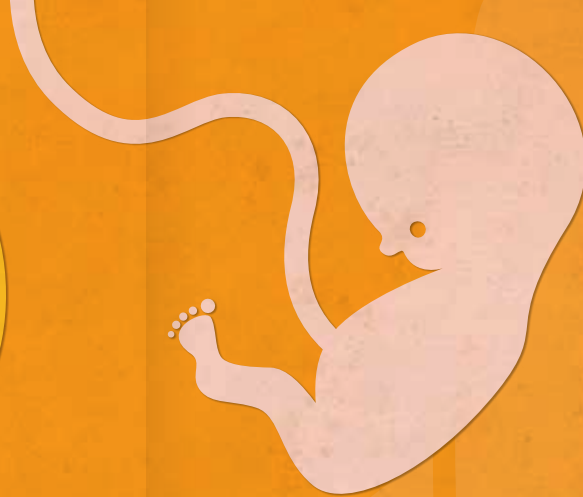
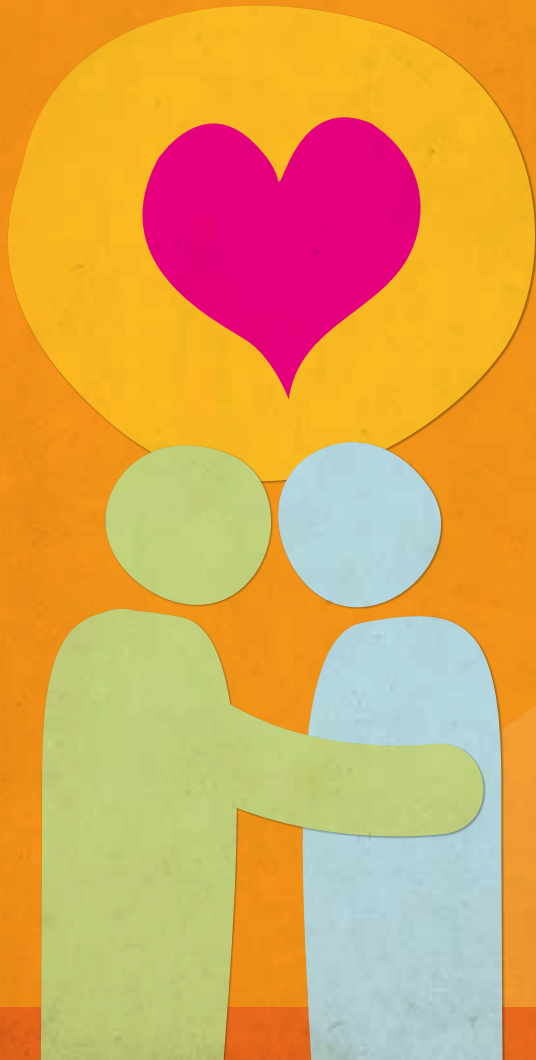
Совет: В некоторых консультационных центрах планирования семьи (pro familia) есть сотрудники, говорящие, кроме немецкого, и на других языках – если вы в этом заинтересованы, попросите об этом.



Центр здоровья женщин - Frauengesundheitszentrum

Центры здоровья женщин предоставляют бесплатную информацию, советы, рекомендации и консультации по всем вопросам, связанным со здоровьем женщин и девушек, таким, как половая жизнь, контрацепция, беременность, болезни. Центры здоровья женщин есть во многих городах Германии. (см. Адреса, стр. 85).





SEXUELLE GESUNDHEIT
СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



SEXUELLE GESUNDHEIT

HIV/Aids

HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland. Jeder Mensch, unabhängig vom seinen Alter, seinem Geschlecht oder seiner sexuellen Orientierung, kann sich mit HIV anstecken.

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, dass man die Infektion rechtzeitig durch einen Test feststellt.

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 nicht rechtzeitig Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ВИЧ/СПИД

ВИЧ и СПИД распространены во всем мире – в Германии в том числе. Любой человек, независимо от возраста, пола или сексуальной ориентации может заразиться ВИЧ.

Вы можете уберечь себя и других от заражения ВИЧ. Если же вы заразились, существует возможность предотвратить развитие опасного для жизни заболевания СПИД при помощи медикаментов – но для этого важно своевременно диагностировать инфекцию при помощи теста.

Что такое ВИЧ и что такое СПИД?

ВИЧ это вирус. Он ослабляет иммунную систему человека, которая защищает его от заболеваний. Если человек заразился этим вирусом и не принимает своевременно медикаменты, то он может заболеть опасным для жизни заболеванием СПИД.

Wie kann man sich mit HIV anstecken?

Übertragen werden kann HIV

- ➔ beim vaginalen Verkehr (Penis in der Scheide) und Analverkehr (Penis im Po) ohne Kondom, auch wenn nicht im Körper ejakuliert wird
- ➔ beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund), wenn man Sperma oder Menstruationsblut in den Mund bekommt
- ➔ von einer positiven Mutter auf das Kind (wenn man keine Medikamente gegen HIV nimmt oder wenn man das Kind stillt)
- ➔ beim Drogenspritzen, wenn man Spritzen und Nadeln gemeinsam verwendet.



Как можно заразиться ВИЧ?

ВИЧ может передаваться

- ➔ при вагинальном половом акте (проникновение пениса во влагалище) и при анальном половом акте (проникновение пениса в анальное отверстие) без использования презерватива, даже если сперма не попадает внутрь
- ➔ при оральном сексе (ртом), если сперма или менструальные выделения попадают в рот
- ➔ от инфицированной матери ребёнку (если она не принимает медикаменты против ВИЧ или при кормлении грудью)
- ➔ при совместном использовании шприцев и игл для приёма наркотиков.



Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?

- ➔ Beim Vaginal- und Analverkehr Kondome benutzen. Kondome schützen vor HIV und den meisten anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen.
- ➔ Darauf achten, dass kein Blut und Sperma in den Mund oder in den Körper kommt.
- ➔ Schwangere Frauen mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen, sich bei der Geburt von HIV-Spezialisten betreuen lassen und aufs Stillen verzichten. In Deutschland wird allen schwangeren Frauen ein HIV-Test angeboten.
- ➔ Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken und in Drogenhilfen.



Как можно защитить от ВИЧ себя и других?

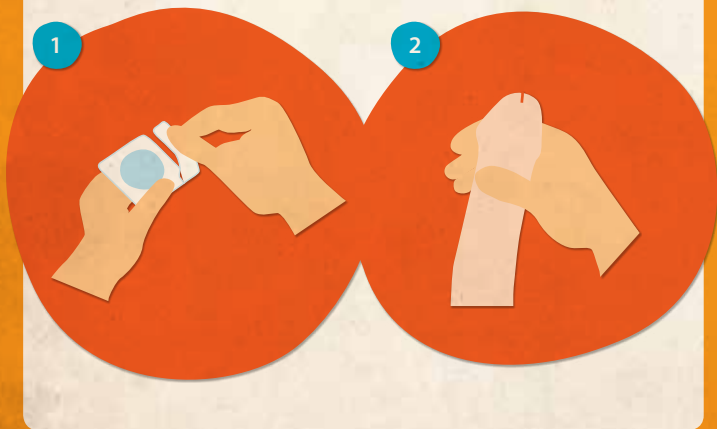
- ➔ При вагинальном и анальном половых актах использовать презервативы. Презервативы защищают от ВИЧ и от большинства других венерических заболеваний. Их можно приобрести, например, в супермаркетах, аптеках, магазинах косметических и гигиенических средств, а также на некоторых заправочных станциях.
- ➔ Следить за тем, чтобы внутрь тела и в рот не попадали сперма и кровь.
- ➔ Беременные женщины, инфицированные ВИЧ, могут уберечь ребёнка от заражения, если будут принимать лекарства против ВИЧ, во время родов им окажут помощь специалисты по ВИЧ, и если они откажутся от грудного вскармливания. В Германии всем беременным женщинам предлагается пройти тест на ВИЧ.
- ➔ Наркотики вводить только собственным шприцем и иглой и не передавать их другим лицам. Новые шприцы можно приобрести в аптеках или в центрах помощи потребителям наркотиков.



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 es auf den steifen Penis setzen.
4. Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.

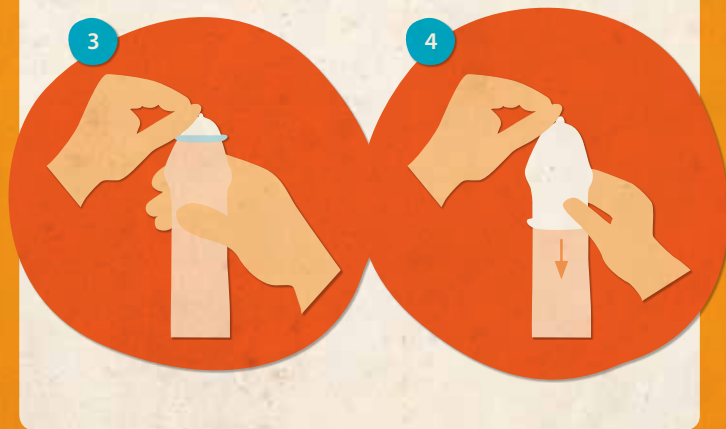
Nach dem Samenerguss den Penis zusammen mit dem Kondom rausziehen. Dazu das Kondom unten festhalten.



Правильно используйте презервативы

1. Осторожно откройте упаковку.
2. Оттяните крайнюю плоть назад, если она не обрезана.
3. Прижмите пальцами конец презерватива, наденьте его на головку пениса, находящегося в возбуждённом состоянии.
4. Придерживая конец презерватива, расправьте его по направлению к основанию полового члена.

Сразу после эякуляции вынуть пенис, прижав к нему кромку презерватива, чтобы он не соскользнул.



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 (Kacke) und nicht durch Insektenstiche übertragen.

Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?

Ob jemand sich mit HIV angesteckt hat, kann man ihm 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.



Можно ли заразиться ВИЧ в быту?

ВИЧ в быту практически не передаётся. Поэтому повседневная жизнь не представляет собой риск заражения. Можно, не беспокоясь, жить и работать вместе с другими людьми, пожимать им руку, обнимать и целовать, пользоваться одними и теми же туалетом, ванной и сауной, есть из одной и той же посуды, пить из одних и тех же стаканов и пользоваться одними и теми же столовыми приборами.

ВИЧ не передаётся через воздух, слюну, слёзы, пот, мочу, кал и не переносится насекомыми.

Как я могу определить, заражён ли я?

Чаще всего, по внешним признакам невозможно определить, заражён ли человек ВИЧ. После заражения человек даже может чувствовать себя хорошо несколько лет, хотя его иммунная система постоянно слабеет из-за воздействия вируса. Диагностировать ВИЧ-инфекцию можно только с помощью специального теста.



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 der Test ergibt, dass keine HIV-Infektion vorliegt, kann man dafür sorgen, dass man sich auch in Zukunft nicht ansteckt.
- ➔ Wenn man von seiner Infektion weiß, steckt man andere nicht ungewollt an, sondern kann sie schützen.
- ➔ Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man mit seinem Arzt über eine Therapie sprechen. Je früher man mit einer Behandlung anfängt, desto besser. So kann man vermeiden, dass man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommt.
- ➔ Wichtig ist ein HIV-Test auch dann, wenn man eine Schwangerschaft plant oder schwanger ist. Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man durch bestimmte Maßnahmen verhindern, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird.

Почему имеет смысл пройти тест на ВИЧ?

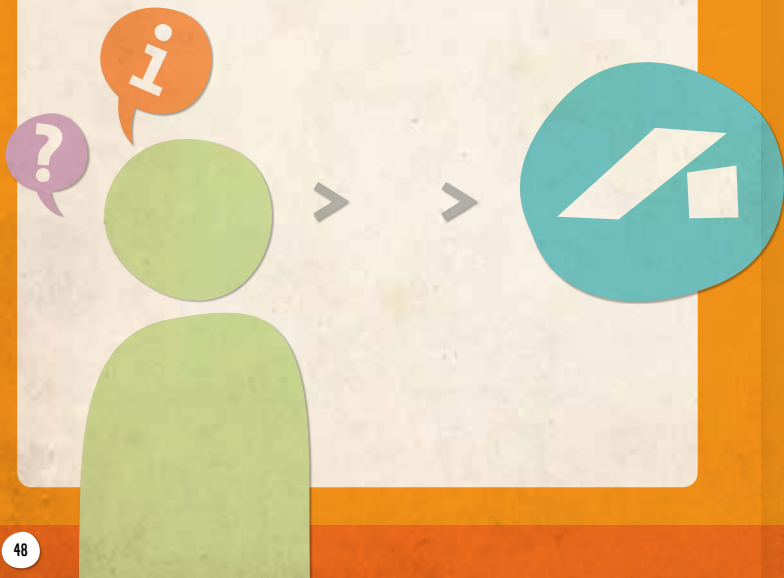
Каждый человек сам решает, хочет ли он пройти тест на ВИЧ. Для этого существует немало веских причин, например:

- ➔ Если тест покажет, что вы здоровы, то вы можете приложить усилия к тому, чтобы не заразиться и в будущем.
- ➔ Если человек знает о том, что заражён, он старается защитить других людей, не передавая инфекцию умышленно и неумышленно.
- ➔ Если у человека обнаружен ВИЧ, он может обсудить с врачом способы лечения. Чем скорее начать лечение, тем лучше. Таким образом можно избежать смертельно опасного заболевания СПИД.
- ➔ Важно также пройти тест на ВИЧ в случае планируемой или уже наступившей беременности. При обнаружении вируса с помощью определённых мер можно предотвратить его передачу от матери ребёнку.

HIV-Test: Wo und wie?

Am besten macht man einen HIV-Test beim Gesundheitsamt, das gibt es in jeder größeren Stadt (siehe S. 80). Man muss dort seinen Namen nicht nennen, und der Test ist kostenlos oder kostet nur wenig (meistens 10 bis 15 Euro). Man kann auch zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen, aber dort muss man seinen Namen angeben. Außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

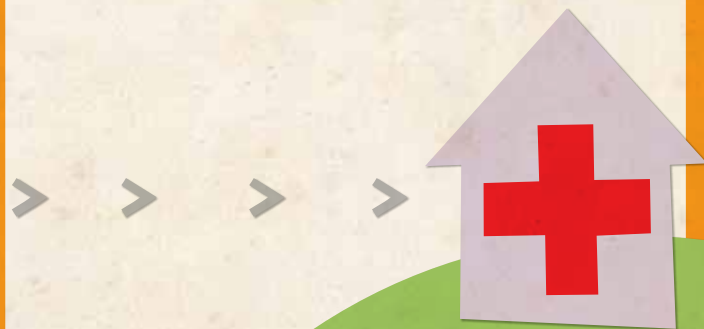
Bevor man einen Test macht, sollte man sich ausführlich beraten lassen, zum Beispiel in einer Aidshilfe (siehe S. 82). Für den Test wird eine kleine Menge Blut abgenommen und im Labor untersucht. Nach ungefähr einer Woche kann man sich das Ergebnis persönlich abholen. Bei manchen Tests („Schnelltests“) bekommt man das Ergebnis schon nach etwa 30 Minuten.



Тест на ВИЧ: где и как?

Лучше всего пройти тест на ВИЧ в отделе здравоохранения (Gesundheitsamt), они есть во всех крупных городах (см. стр. 81). Вы не обязаны называть своё имя, а сам тест проводится бесплатно или стоит недорого (обычно от 10 до 15 евро). Можно также обратиться к врачу, но там вы должны назвать своё имя. Кроме того, результат теста будет задокументирован.

Прежде, чем пройти тест, следует получить компетентную консультацию, например, в организации Aidshilfe (см. стр. 83). Для теста у вас возьмут небольшое количество крови для анализа в лаборатории. Примерно через неделю можно будет лично забрать результат. При некоторых тестах („быстрые тесты“) можно получить результат через 30 минут.



Was bedeutet das Ergebnis?

Wenn der HIV-Test „negativ“ ausfällt, liegt keine HIV-Infektion vor. „HIV-Test positiv“ bedeutet, dass man sich angesteckt hat. Das heißt aber nicht, dass man Aids hat oder bekommt. Man geht dann am besten zu einem HIV-Arzt und bespricht mit ihm, was man für seine Gesundheit tun kann, ab wann man Medikamente gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen HIV-Ärzten bekommt man bei den Aidshilfen (S. 82). Wenn man keine Krankenversicherung hat, sollte man mit dem Gesundheitsamt (S. 80) sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

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

HIV-positiv und allein?

Es ist oft schwierig, alleine mit dem positiven Testergebnis klarzukommen. Viele Menschen mit HIV möchten mehr über die Infektion erfahren und mit anderen HIV-Positiven Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel Positiventreffen, 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 Freundinnen und Freunde finden und sich engagieren kann. Informationen dazu bekommt man bei den Aidshilfen (S. 82).

Что означает результат?

Если результат теста на ВИЧ „негативный“, значит никакой инфекции нет. „Позитивный результат теста на ВИЧ“ означает, что человек заражён. Но это не означает, что человек болен или заболеет СПИДом. Лучше всего сразу же обратиться к специалисту и обсудить с ним, что можно сделать для своего здоровья, когда начать принимать медикаменты против ВИЧ и как защитить других от заражения. Адреса врачей, лечащих ВИЧ, можно получить в центрах помощи ВИЧ инфицированным (стр. 83). Если у вас нет медицинской страховки, следует обратиться в отдел здравоохранения (стр. 81), чтобы несмотря на это получить помощь.

Важно: ВИЧ-инфекция не приводит к изменению статуса пребывания: по этой причине депортация из Германии невозможна.

Наедине с проблемой?

Часто бывает трудно в одиночку справиться с осознанием того, что ты ВИЧ-позитивный. Многие люди, инфицированные ВИЧ, хотят получить больше информации об этом вирусе и поделиться опытом с другими ВИЧ-позитивными. Для этого существуют, например, встречи «позитивных», на которых в непринуждённой обстановке можно провести несколько дней с другими «позитивными». Кроме того, во многих городах есть группы взаимопомощи, в которых можно общаться, находить друзей, поддерживать друг друга или вести активную работу по оказанию помощи другим. Информацию об этом можно получить в центрах помощи ВИЧ инфицированным (стр. 83).

Andere sexuell übertragbare Krankheiten

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

Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor STDs schützen kann. Es ist auch wichtig, dass man sofort zum Arzt geht, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten STDs kann man gut behandeln.



Другие болезни, передающиеся половым путём

Помимо ВИЧ, существует ряд других заболеваний, которыми можно заразиться преимущественно (но не только) во время полового акта. К этим заболеваниям, передающимся половым путём (сокращённо ЗППП), принадлежат, в частности, сифилис, триппер (гонорея), хламидиоз, а также гепатит. Некоторые ЗППП могут иметь тяжёлые последствия, если не выявить их своевременно и не начать лечение. Например, может случиться так, что человек не сможет иметь детей. Кроме того, при ЗППП повышен риск инфицирования или передачи ВИЧ.

Важно при этом знать, каким образом можно защитить себя и других от заражения ЗППП. Также важно немедленно обратиться к врачу после обнаружения симптомов, большинство из этих болезней можно вылечить.



Wie kann man sich mit STDs anstecken?

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

Achtung: *Beschnittene Frauen können sich besonders leicht mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anstecken, wenn ihre Scheide verletzt ist und Wunden oder Risse hat. Beratung bieten zum Beispiel Frauenärzte oder pro-familia-Beratungsstellen (siehe Adressen, S. 82).*

Eine infizierte Mutter kann ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen anstecken.

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

Mit manchen STDs kann man sich auch infizieren, wenn man Geschwüre oder Blasen von anderen Menschen berührt, die angesteckt sind. Auch beim Küssen kann man sich anstecken.



Как можно заразиться ЗППП?

Возбудители болезней находятся главным образом в крови, сперме, влагалищных выделениях, а также в слизистой оболочке полового члена, влагалища и кишечника больных людей. Поэтому ЗППП передаются преимущественно во время вагинального сношения (пенис во влагалище), анального секса (пенис в анальное отверстие) и орального секса (секс ртом).

Внимание: *Женщины, подвергшиеся обрезанию, особенно рискуют заразиться болезнями, передающимися половым путём, если влагалище повреждено, имеет разрывы или раны. Консультации можно получить у гинеколога или в консультационных центрах планирования семьи (pro familia) (см. Адреса, стр. 83).*

Больная мать может заразить ребёнка во время беременности, при родах или при кормлении грудью.

Люди, принимающие наркотики, могут заразиться при пользовании шприцами и иглами, которыми ранее пользовались другие потребители наркотиков.

Некоторыми ЗППП можно заразиться, после прикосновения к язвам и нарывам больных людей. При поцелуе также можно заразиться.



Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?

Mögliche Zeichen für eine sexuell übertragene Infektion sind zum Beispiel

- ➔ gelblicher und stinkender Ausfluss aus der Scheide, dem Penis oder aus dem Po
- ➔ Schmerzen beim Pinkeln, Schmerzen beim Stuhlgang
- ➔ Jucken und Brennen im Genitalbereich
- ➔ Verfärbungen von Urin oder Kot (Kacke)
- ➔ Hautveränderungen wie zum Beispiel Blasen, Warzen, Geschwüre.

Wie kann man sich vor STDs schützen?

Der wichtigste Schutz vor STDs ist das Kondom. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin (Pipi), Kot (Kacke) oder Eiter in den Körper kommen lassen. Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen. Die Krankenversicherung bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, für Kinder (9 bis 18 Jahre) und für Menschen mit einem größeren Ansteckungsrisiko.

Beim Spritzen von Drogen immer nur die eigene Spritze und Nadel benutzen.

По каким признакам можно определить, что ты заразился?

Возможными признаками инфекции, передающейся половым путём являются, в частности,

- ➔ желтоватые с неприятным запахом выделения из влагалища, полового члена или анального отверстия,
- ➔ боли при мочеиспускании, боль при дефекации,
- ➔ зуд и жжение в области половых органов,
- ➔ изменение цвета мочи или кала,
- ➔ поражения кожи, такие как волдыри, бородавки, язвы.

Как можно защититься от ЗППП?

Важным средством защиты от ЗППП является презерватив. Кроме того, следует избегать прикосновения к изменениям на коже или ранам (например, волдыри) и проникновения внутрь тела крови, спермы, мочи, кала и гнойных выделений. Против гепатита А и В нужно сделать прививки. Медицинская страховка оплачивает прививку против гепатита В младенцам до года, детям (от 9 до 18 лет) и лицам с повышенным риском заражения.

Принимающим наркотики следует пользоваться только собственными шприцами и иглами.

Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer STD bemerkt (siehe S. 56), sollte man sofort zu einer Ärztin oder einem Arzt 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.

Frauen gehen zum Beispiel zur Frauenärztin, Männer zum Hautarzt oder zum Urologen. Wenn man eine Krankenversicherung hat, bezahlt diese die Kosten. In vielen Gesundheitsämtern kann man sich kostenlos und ohne den Namen anzugeben untersuchen lassen.

Wichtig ist, dass sich auch die Partner und Partnerinnen untersuchen und behandeln lassen.



Где можно получить консультацию и сделать тест?

При обнаружении признаков ЗППП (см. стр. 57) необходимо немедленно обратиться к врачу. Это необходимо сделать даже в случае, если симптомы ослабевают или исчезают. Возбудители болезни могут остаться в организме, причиняя ему в дальнейшем большой вред.

Женщинам следует обращаться к гинекологу, мужчинам к урологу или дерматологу. Тем, у кого имеется медицинская страховка, лечение оплачивается больничной кассой. Во многих отделах здравоохранения можно пройти обследование бесплатно и анонимно.

Важно, чтобы сексуальный партнёр или партнёрша тоже прошли обследование и лечение.



Schwangerschaft

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

Regelmäßige Arztbesuche

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 Diakonie, Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 78).

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.



Беременность

Если вы беременны, вы можете многое сделать для того, чтобы остаться здоровой и родить здорового малыша:

Регулярные визиты к врачу

Если вы будете регулярно проходить обследование у врача, это позволит своевременно выявить имеющиеся проблемы и найти способы их решения. Если у вас нет медицинской страховки или документов, вам нужно получить квалифицированную консультацию, чтобы несмотря на это получить медицинскую помощь. Информацию и консультации вы сможете получить в отделах здравоохранения и в консультационных центрах благотворительных обществ, таких, как pro familia, Diakonie, Caritas и других (см. стр. 79).

Правильное питание

Вам необходимо правильно питаться для того, чтобы вы и ваш ребёнок получал необходимые питательные вещества и витамины. Если вам приходится жить совместно с другими в плохих условиях, обратитесь за помощью в консультационный центр благотворительного общества. Вам обязательно постараются помочь.



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 enthalten Koffein – das belastet die Nerven deines Kindes. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als zwei Tassen Kaffee oder Tee trinken.

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.



Прогулки на свежем воздухе

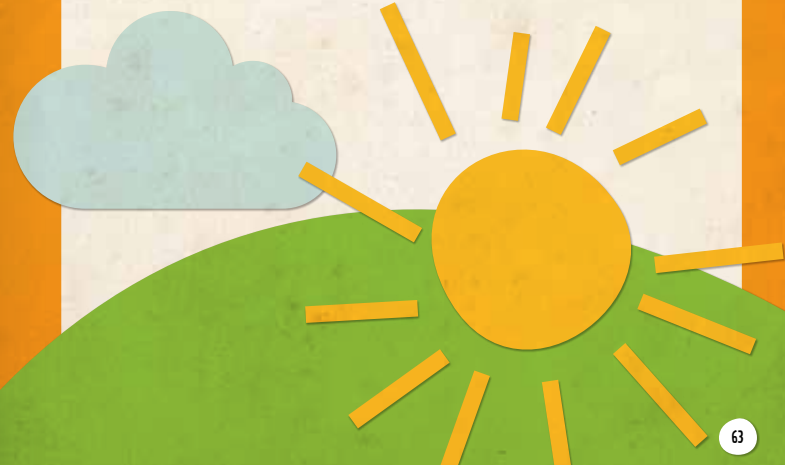
Если вы будете регулярно гулять на свежем воздухе, это благотворно повлияет на ваше кровообращение и облегчит боли в спине.

Поменьше чая и кофе

Обычный чай и кофе содержат кофеин – это оказывает плохое воздействие на нервную систему вашего малыша. Поэтому не следует пить более двух чашек кофе или чая в день.

Откажитесь от сигарет, алкоголя и наркотиков

Сигареты, алкоголь и наркотики опасны для вашего ребёнка, поэтому вам нельзя курить, употреблять алкогольные напитки и принимать наркотики.



Schutz vor Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten, zum Beispiel sexuell übertragbare Krankheiten (siehe S. 52), sind für dich und für dein Kind gefährlich. Sie können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass du keine Kinder mehr bekommen kannst.

Kondome schützen vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. 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 du dein Kind ansteckst oder dass du wegen dieser Krankheit eine Frühgeburt oder Fehlgeburt hast. Aus diesem Grund bietet man allen schwangeren Frauen einen HIV-Test an.

Тipp: Bei beschnittenen Frauen kann es zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt kommen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt sprechen.



Тipp: Schwangere Frauen 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 Migrantenorganisation oder Flüchtlingsorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 84).

Защита от инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания, такие как венерические болезни или ВИЧ (см. стр. 53), опасны для вас и вашего ребёнка. Они могут явиться причиной преждевременных родов и серьёзных повреждений у ребёнка. Некоторые болезни могут привести к тому, что вы больше не сможете иметь детей.

Презервативы защищают от ВИЧ и венерических заболеваний. Кроме того, следует как можно ранее пройти обследование, чтобы своевременно выявить возможную инфекцию. Если такие болезни обнаружить на ранней стадии, можно избежать заражения ребёнка, выкидыша и преждевременных родов. По этим причинам беременным женщинам предлагается пройти тест на ВИЧ.

Совет: У женщин, подвергшихся обрезанию, могут возникнуть проблемы во время беременности и родов. В данном случае необходимо обсудить это с врачом.



Совет: Беременные женщины без документов, как правило, получают отсрочку депортации на определённый период до и после родов. Если вы живёте в Германии без документов, вам следует обязательно обратиться за консультацией в организацию по делам мигрантов или беженцев (см. Адреса, стр. 85).

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 ist das einzige Verhütungsmittel, das auch vor HIV und anderen STDs schützt (siehe S. 40). Bei allen anderen Verhütungsmitteln muss man zusätzlich noch ein Kondom verwenden, um sich vor HIV und STDs zu schützen.



Welche Verhütungsmethoden gibt es, und wie teuer sind sie?

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Am besten lässt du dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt 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 selbst bezahlen. Nur in Ausnahmefällen bezahlt das Sozialamt die Kosten. Bei jungen Frauen unter 20 Jahren bezahlt die Krankenkasse die Kosten für die Verhütungsmittel, in der Apotheke müssen sie aber manchmal etwas dazubezahlen. Frauen unter 18 Jahren müssen keine Praxisgebühr bezahlen (siehe S. 22) und auch in der Apotheke (siehe S. 26) nichts dazubezahlen.

Контрацепция

Если вы на данный момент не планируете иметь ребёнка, то вы можете воспользоваться определёнными средствами для предотвращения беременности. Эти средства называются контрацептивами.

Важно: презерватив – единственное средство контрацепции, которое защищает от ВИЧ и других венерических заболеваний (см. стр. 41). При использовании других методов контрацепции рекомендуется дополнительно пользоваться презервативами для защиты от ВИЧ и ЗППП.



Какие существуют методы контрацепции и насколько они дорогие?

Существуют различные методы контрацепции. Мы расскажем здесь о тех, которые используются наиболее часто. Разумно было бы посоветоваться с врачом по поводу выбора метода контрацепции, который лучше всего подходит именно вам. Если вас не устраивает данный метод, вы можете попробовать другой.

В Германии средства контрацепции оплачиваются самостоятельно. Только в исключительных случаях социальная служба оплачивает их стоимость. Молодым женщинам до 20 лет стоимость контрацептивов оплачивается больничной кассой, иногда они должны сами доплатить определённую сумму в аптеке. С девушек до 18 лет не взимается плата за обслуживание во врачебном кабинете (см. стр. 23), и они не должны доплачивать за контрацептивы в аптеке (см. стр. 27).

- ➔ **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Sie kosten meistens zwischen 30 Cent und einem Euro pro Stück. Kondome kann man nur einmal benutzen.
- ➔ Für Frauen gibt es **Frauenkondome** – Frauen können sie anwenden, wenn der Mann kein Kondom benutzen möchte. Die Frau kann sie schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Scheide einsetzen. Frauenkondome gibt es in Apotheken zu kaufen, sie kosten etwa drei bis fünf Euro pro Stück. Auch Frauenkondome kann man nur einmal benutzen.
- ➔ Die **Anti-Baby-Pille** muss die Frau jeden Tag nehmen. Für die Pille braucht die Frau ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit kann sie die Pille in jeder Apotheke kaufen. Sie kostet etwa 25 bis 32 Euro für drei Monate.

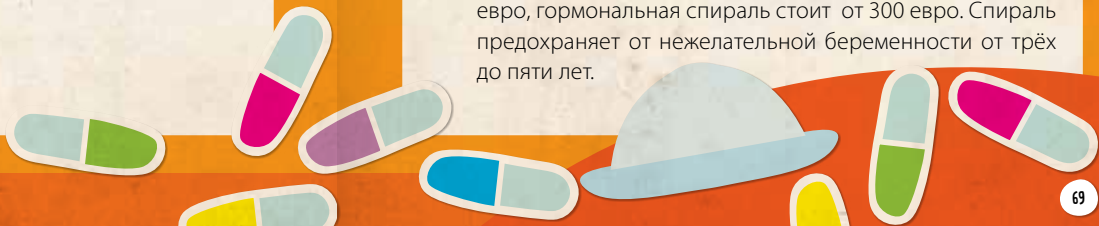
Achtung: Manche Medikamente gegen HIV führen dazu, dass die Pille nicht mehr sicher wirkt!

- ➔ Die **Spirale** (Intra-Uterin-Pessar) wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Kupferspirale kostet ab 150 Euro, eine Hormonspirale kostet ab etwa 300 Euro. Eine Spirale schützt drei bis fünf Jahre lang vor ungewollter Schwangerschaft.

- ➔ **Презервативы** не только предохраняют от нежелательной беременности, но и защищают от ВИЧ и большинства болезней, передающихся половым путём. Презервативы продаются в супермаркетах, аптеках, магазинах косметических и гигиенических средств и на некоторых заправочных станциях. В основном они стоят от 30 центов до 1 евро за штуку. Презерватив можно использовать только один раз.
- ➔ **Женский презерватив** (фемидом) – для женщин тоже есть презервативы. Женщина может воспользоваться им, если мужчина отказывается от применения презерватива. Женщина может ввести его во влагалище за несколько часов до предполагаемого полового акта. Фемидомы продаются в аптеках и стоят от трёх до пяти евро за штуку. Женские презервативы также можно использовать только однократно.
- ➔ **Противозачаточные таблетки** необходимо принимать ежедневно. Для пользования противозачаточными таблетками требуется рецепт врача. По этому рецепту можно купить таблетки в любой аптеке. Упаковка на три месяца стоит примерно от 25 до 32 евро.

Внимание: Некоторые медикаменты против ВИЧ ослабляют действие противозачаточных таблеток!

- ➔ **Спираль** (внутриматочный пессарий) вставляется в матку врачом-гинекологом. Медная спираль стоит от 150 евро, гормональная спираль стоит от 300 евро. Спираль предохраняет от нежелательной беременности от трёх до пяти лет.

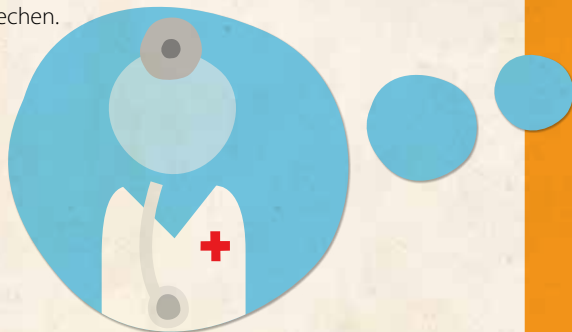


- ➔ Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Die Ärztin oder der Arzt setzt das Stäbchen in den Oberarm der Frau ein (unter die Haut). Das Hormonimplantat kostet mindestens 300 Euro. Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.
- ➔ Das **Verhütungspflaster** klebt die Frau sich selbst auf die Haut, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Das Pflaster bleibt immer eine Woche auf einer Stelle, dann wechselt man die Stelle. Nach drei Wochen macht man eine Woche Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke. Verhütungspflaster kosten etwa 40 bis 50 Euro für drei Monate.
- ➔ Die **Sterilisation von Frau oder Mann** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine Kinder (mehr) haben will. Bei der Frau schneidet man in einer Operation die Eileiter durch oder klemmt sie ab. Bei einem Mann schneidet man die Samenleiter durch. Für Frauen kostet die Sterilisation zwischen 600 und 1.000 Euro. Bei Männern ist die Sterilisation einfacher und billiger, sie kostet ungefähr 500 Euro. Meistens muss man die Operation selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann man in den meisten Fällen nicht rückgängig machen, und außerdem ist das sehr teuer.

- ➔ **Гормональный имплантант** – это тонкая мягкая капсула из силикона. Врач вводит её (подкожно) в плечо женщины. Гормональный имплантант стоит минимум 300 евро. Он предохраняет от нежелательной беременности в течение трёх лет.
- ➔ **Противозачаточный пластырь** женщина приклеивает самостоятельно на кожу, а именно, на плечо, живот, ягодицы, на лопатку, но не на грудь. Пластырь должен оставаться на одном и том же месте в течение одной недели, затем нужно сменить его и приклеить на другое место. Через три недели делают семидневный перерыв. Для приобретения противозачаточного пластыря требуется рецепт врача. По рецепту его покупают в аптеке. Пластырь стоит от 40 до 50 евро на три месяца.
- ➔ **Женская или мужская стерилизация.** Её следует проводить только в случае, если человек уверен, что (больше) не хочет иметь детей. Во время операции у женщины иссекаются или пережимаются маточные трубы. У мужчины пересекаются семявыносящие протоки с обеих сторон. Женская стерилизация стоит от 600 до 1.000 евро. Мужская стерилизация проще и дешевле, она стоит около 500 евро. В большинстве случаев операция оплачивается пациентом.

Wo kann man sich beraten lassen?

Frauenärztinnen und -ärzte helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 82). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.



Was tun bei einem Unfall?

Beim Mann ist das Kondom abgerutscht. Eine Frau 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“ (siehe „Anti-Baby-Pille“, S. 68) soll man so früh wie möglich nach dem Sex einnehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die Frau braucht dafür ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss die Frau wieder Verhütungsmittel anwenden.

Где можно получить консультацию?

Гинеколог поможет вам подобрать подходящий метод контрацепции. Бесплатную консультацию можно также получить в информационных центрах планирования семьи (pro familia) и в центрах здоровья женщин (см. стр. 83). В некоторых консультационных центрах и врачебных кабинетах есть сотрудники, говорящие на иностранных языках.



Если контрацептив не сработал?

У мужчины соскользнул презерватив. Женщина забыла принять гормональную таблетку. Для таких случаев предусмотрена „экстренная таблетка“, предназначенная для того, чтобы тем не менее не допустить беременности. „Экстренную таблетку“ (см. „Противозачаточные таблетки“, стр. 69) следует принять сразу же после полового акта, самое позднее, через 72 часа, т.е., через три дня. Для этого женщине требуется рецепт врача. „Экстренную таблетку“ нельзя рассматривать как обычный контрацептив, её принимают только в самом крайнем случае. При следующем половом акте нужно применить одно из средств контрацепции.

Schwangerschaftsabbruch

Mit Medikamenten oder mit einer Operation kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Ein Schwangerschaftsabbruch wird in Deutschland unter bestimmten Bedingungen nicht bestraft:

- ➔ Die Befruchtung darf nicht länger als 12 Wochen her sein. Das entspricht der 14. Woche nach Beginn der letzten Menstruation. (Mit Medikamenten kann man die Schwangerschaft nur bis zum Ende der 9. Woche nach Beginn der letzten Menstruation abbrechen.)
- ➔ Die Frau muss sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Beratungsstelle beraten lassen, die dafür gesetzlich anerkannt sind (Adressen unter www.familienplanung.de > Beratung). Danach bekommt sie eine Bescheinigung.
- ➔ Zwischen der Beratung und dem Schwangerschaftsabbruch müssen mindestens drei Tage liegen. Wenn die Beratung am Montag war, darf man die Schwangerschaft also erst am Freitag abbrechen.

Jede Frau, die eine Schwangerschaft abbrechen möchte, sollte sich möglichst schnell beraten lassen. Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 300 und 400 Euro. In der Regel muss man den Schwangerschaftsabbruch selbst bezahlen. Wenn eine Frau wenig Geld oder gar kein Geld verdient oder keine Krankenversicherung hat, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

Прерывание беременности

Беременность можно прервать медикаментозно или с помощью операции. В Германии аборт разрешено делать при следующих условиях:

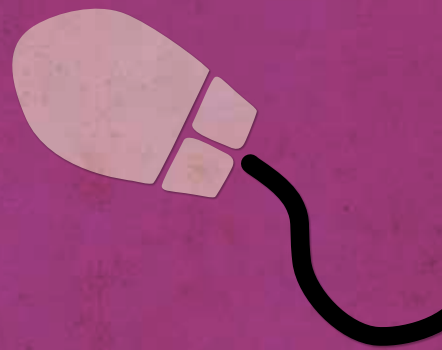
- ➔ С момента зачатия должно пройти не более 12 недель. Это соответствует 14-й неделе с начала последней менструации. (Медикаментозно можно прервать беременность только до истечения 9-й недели с начала последней менструации.)
- ➔ Женщина должна пройти консультацию в официально признанном консультационном центре (Адреса: www.familienplanung.de > Beratung). После этого ей выдаётся справка.
- ➔ Эту консультацию следует пройти не менее, чем за три дня до дня аборта. Если консультация была, например, в понедельник, то аборт можно делать не раньше пятницы.

Каждая женщина, желающая прервать беременность, должна как можно скорее получить консультацию. Аборт стоит от 300 до 400 евро. Как правило, аборт оплачивается своими средствами. Если женщина зарабатывает мало или у неё вообще нет дохода, а также если у неё нет медицинской страховки, то государство оплачивает прерывание беременности.





ADRESSEN
АДРЕСА



ADRESSEN

Krankenversicherung



Gesetzliche Krankenversicherung

Unter **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: **www.pkv.de** > Verband > Mitgliedsunternehmen.

Behandlung und Beratung

Medizinische Versorgung für Migranten und Flüchtlinge

In 25 Städten in Deutschland gibt es Gruppen, bei denen Migrantinnen/Migranten und Flüchtlinge eine kostenlose und anonyme Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt bekommen. Eine Liste dieser Gruppen findet man unter **www.medibueros.org** > Standorte.



АДРЕСА

Медицинское страхование

Обязательное медицинское страхование

На сайте **www.gesetzlichekrankenkassen.de** можно получить информацию об обязательном медицинском страховании и всех больничных кассах. Также можно найти ближайшие к вам кассы.

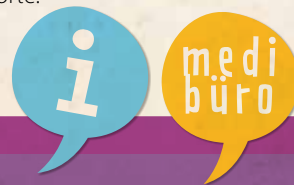
Частное медицинское страхование

На сайте Союза частных больничных страховых компаний можно найти адреса немецких частных больничных касс: **www.pkv.de** > Verband > Mitgliedsunternehmen.

Лечение и консультации

Медицинское обслуживание для мигрантов и беженцев

В 25 городах Германии есть группы, в которых мигранты и беженцы могут получить медицинское обслуживание у врача бесплатно и анонимно. Список этих групп находится здесь **www.medibueros.org** > Standorte.



Auch bei der Malteser Migranten Medizin bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und ohne Papiere anonyme und kostenlose Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt. Anlaufstellen gibt es in über 10 Städten. Die Adressen bekommt man unter **www.malteser-migranten-medizin.de** > MMM vor Ort.

Auch viele Ärztinnen und Ärzte behandeln Migrantinnen und Migranten oder Flüchtlinge umsonst. Frag am besten bei einer Flüchtlings- oder Migrationsberatungsstelle nach (siehe S. 84). Auch Aidshilfen können dir oft weiterhelfen.

Der niedersächsische Flüchtlingsrat hat auf seiner Homepage einen ausführlichen Leitfaden für Flüchtlinge in Niedersachsen veröffentlicht. Unter **www.nds-fluerat.org/leitfaden** findet man neben Informationen zu den Themen Wohnen, Umziehen und Reisen, Arbeit und Ausbildung auch Informationen zur medizinischen Versorgung je nach Aufenthaltsstatus. Die meisten Informationen, zum Beispiel zu Gesetzen, gelten auch für die anderen Bundesländer.

Sexuelle Gesundheit

Gesundheitsämter

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, findet man unter **<http://www.gesundheitsaemter-deutschland.de>**.



В мальтийской службе помощи (Malteser Migranten Medizin) люди без документов и без вида на жительство также могут получить анонимную и бесплатную медицинскую помощь. Координационные центры есть более, чем в 10 городах. Адреса здесь **www.malteser-migranten-medizin.de** > MMM vor Ort. Многие врачи оказывают помощь мигрантам и беженцам бесплатно. Лучше всего проконсультироваться в консультационных центрах обществ по делам мигрантов и беженцев (Flüchtlings- oder Migrationsberatungsstelle) (см. стр. 85). организации Aidshilfe также могут вам помочь.

Совет по делам беженцев Нижней Саксонии опубликовал на своём сайте подробное руководство для беженцев в Нижней Саксонии **www.nds-fluerat.org/leitfaden** Здесь можно найти, наряду с информацией по темам жильё, работа, переезд, поездки, получение образования, также и информацию о медицинском обслуживании в зависимости от статуса пребывания. Большинство информации, например, о законах, действительно и для других регионов (земель) Германии.

Сексуальное здоровье

Отделы здравоохранения - Gesundheitsämter

Обзор органов здравоохранения Германии по регионам (землям) можно найти на сайте **www.gesundheitsaemter-deutschland.de**.



Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

Die Adressen der Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe unter www.aidshilfe.de > Adressen > Aidshilfen und Projekte. Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (www.aidshilfe.de > Adressen > Selbsthilfekontakte).

Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus deutschen Mobilfunknetzen und online unter www.aidshilfe-beratung.de.

Auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst du dich telefonisch unter (0221) 89 20 31 und online unter www.aidsberatung.de beraten lassen. Die BZgA bietet auch eine Liste aller Aidsberatungsstellen in Deutschland an: www.gib-aids-keine-chance.de > Beratung > Beratungsstelle finden.

Beratungsstellen von pro familia

Beratungsstellen von pro familia findet man unter www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html.

Организации Aidshilfe u Aidsberatungsstellen

Адреса отделений СПИД организации в Германии можно найти на сайте этой организации Deutsche AIDS-Hilfe: www.aidshilfe.de > Adressen > Aidshilfen und Projekte. Также здесь можно найти и адреса групп взаимопомощи (www.aidshilfe.de > Adressen > Selbsthilfekontakte).

Адреса ближайших к вам отделений СПИД организации можно получить по адресу в Берлине, Вильгельмштрассе 138: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, телефон: (030) 69 00 87-0, электронный адрес: dah@aidshilfe.de. Консультации можно получить также по телефону 0180-33-19411 (0,09 €/мин. со стационарного телефона, максимум 42 цента/минута с немецких мобильных сетей) или онлайн на сайте www.aidshilfe-beratung.de.

Вы также можете получить консультацию в Федеральном центре просвещения по вопросам здравоохранения (BZgA) по телефону (0221) 89 20 31 и в режиме онлайн на сайте www.aidsberatung.de BZgA предлагает список всех консультационных центров для ВИЧ инфицированных в Германии на сайте: www.gib-aids-keine-chance.de > Beratung > Beratungsstelle finden.

Консультационные центры планирования семьи (pro familia)

Консультационные центры планирования семьи (pro familia) можно найти на сайте www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html.



Frauengesundheitszentren

Adressen von Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen für Frauen gibt es unter www.frauengesundheitszentren.de.

Informationen und Beratung für Flüchtlinge und andere Migranten

Flüchtlingsberatungsstellen

Eine Liste mit vielen Flüchtlingsberatungsstellen in ganz Deutschland gibt es auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte: www.igfm.de > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatungsstellen (direkte Adresse: www.igfm.de/Fluechtlingsberatungsstellen.1529.0.htm).

Migrationsberatungsstellen

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man nach Migrationsberatungsstellen in seiner Nähe suchen. Dazu muss man unter <http://webgis.bamf.de> > Schnellsuche nur seine Postleitzahl angeben.

Центры здоровья женщин - Frauengesundheitszentren

Адреса центров здоровья женщин и консультационных центров для женщин можно найти на этом сайте www.frauengesundheitszentren.de.

Информация и консультации для беженцев и других мигрантов

Консультационные центры для беженцев

Список консультационных центров для беженцев по всей Германии есть на сайте Международного общества защиты прав человека: www.igfm.de > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatungsstellen (прямая ссылка: www.igfm.de/Fluechtlingsberatungsstellen.1529.0.htm).

Консультационные центры для мигрантов - Migrationsberatungsstellen

На сайте Федерального ведомства по вопросам миграции и беженцев можно найти ближайшие к вам консультационные центры для мигрантов. Для этого нужно ввести почтовый индекс здесь <http://webgis.bamf.de> > Schnellsuche.



Flüchtlingsräte

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man Flüchtlingen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte findet man unter www.proasyl.de > Über uns > Flüchtlingsräte.

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

www.proasyl.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für Flüchtlinge ein. Unter www.proasyl.de > Themen findet man Informationen zu Themen wie Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von Flüchtlingen in Deutschland (www.proasyl.de > Themen > Basics).

www.asyl.net

Im Informationsverbund Asyl und Migration arbeiten viele verschiedene Organisationen zusammen, von amnesty international und PRO ASYL über das Rote Kreuz bis zu den Wohlfahrtsverbänden. Unter www.asyl.net findet man zum Beispiel Adressen von Anwältinnen und Anwälten, Gesetzestexte und Gerichtsurteile.



Советы по делам беженцев - Flüchtlingsräte

В каждой федеральной земле (Bundesland) есть совет по делам беженцев (Flüchtlingsrat). Работники этих советов оказывают поддержку беженцам. Список советов по делам беженцев здесь www.proasyl.de > Über uns > Flüchtlingsräte.

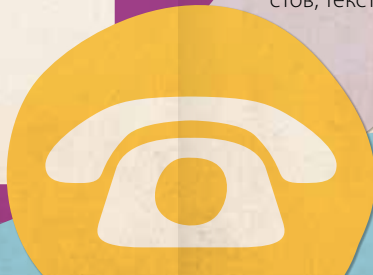
Информация по теме «Иммиграция» (закон об иммиграции, право на получение убежища, социальные права, закон о помощи соискателям убежища, социальная помощь и т.д.)

www.proasyl.de

Правозащитная организация PRO ASYL оказывает помощь беженцам. На сайте www.proasyl.de > Themen можно найти информацию по темам: депортация, право на убежище, право на пребывание и о положении беженцев в Германии (www.proasyl.de > Themen > Basics).

www.asyl.net

В Информационном союзе по вопросам убежища и миграции (Informationsverbund Asyl und Migration) сотрудничают многие организации, в частности Amnesty International, PRO ASYL, Красный Крест и другие благотворительные общества. На сайте www.asyl.net можно найти, например, адреса юристов, тексты законов и судебных решений.



Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen

- ➔ Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- ➔ sexuelle Gesundheit (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV/Aids, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

В данной брошюре предлагается информация, советы и адреса по темам

- ➔ Система здравоохранения в Германии (медицинское страхование, лечение, консультации, услуги для лиц без документов) и
- ➔ сексуальное здоровье (защита от венерических заболеваний, включая ВИЧ / СПИД, обследования, лечение, предупреждение беременности).