

## Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	<b>2</b>
Allgemeines zu Gesundheit	2
Krankenversicherung	2
Arztbesuch	3
Medikamente und Apotheken	4
Notrufnummern - SOS	4
Beratungsstellen und Hilfsangebote	5
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	6
psychosoziales Zentrum Caritas	6
AIDS-Hilfe Lausitz e.V.	7
Pflege	7
Beratung	9
Beirat für Menschen mit Behinderung	10
elektronische Patientenakte (ePA)	11
Suchtberatung	12
Schwangerschaft	15
Schwangerschaft	15
Geburt	17
Schwangerschaftskonfliktberatung / Schwangerschaftsabbruch	17
Schwangerschaftsberatung	19

## Gesundheit

### Allgemeines zu Gesundheit

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können diese Impfungen bekommen. Manche Untersuchungen sind empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie können diese Untersuchung machen lassen. Manche Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Diese bekommen Sie kostenlos von Ärzten und Ärztinnen. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind. Sie haben zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen.

💡 Sie haben noch Medikamente? Alternativ haben Sie den Beipackzettel Ihrer Medikamente? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.

Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund bitte auch mit.

👤 Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

### Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht (Versicherungspflicht). Sie haben einen Aufenthaltstitel (Aufenthaltstitel)? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse (Krankenkasse) anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland.

Sie haben eine akute Erkrankung im Ausland? Sie bekommen auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt/Fachärztin? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit.

### Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von Ihrer Versicherung bezahlt. Die Karte ist gleichzeitig Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt European Health Insurance Card (EHIC) (European Health Insurance Card (EHIC)). Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt/ zur Ärztin gehen.

💡 Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann sollten Sie eine zusätzliche Versicherung abschließen. Eine Versicherung für das Ausland schützt Sie auf der Reise. Sie heißt Auslandskrankenversicherung.

Sie möchten das deutsche Gesundheitssystem verstehen? Auf dieser [Website](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

🌐 **Hier** finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung (lesen Sie Kapitel 1). Der Wegweiser erklärt das deutsche Gesundheitssystem. Es gibt ihn auch in [anderen Sprachen](#): Wichtig sind der "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" und der "Wegweiser Gesundheit für Alle".

👤 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Krankenschein. Damit können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Diese Scheine erhalten Sie vom [Amt für Soziales und Teilhabe](#).

## Arztbesuch

### Hausärzte und Fachärzte

Sie sind krank? Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Hausarzt oder Hausärztin dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sollen Ihnen helfen? Vereinbaren Sie einen Termin.

Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch. Sie sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden über notwendige Medikamente. Sie entscheiden, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt. Diese können spezielle Untersuchungen durchführen.

**Wenn die Praxis geschlossen ist, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst (☎ [116117](#)).**

🌐 **Hier** können Sie Notdienstpraxen suchen. Das sind Ärzte und Ärztinnen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten helfen können.

### Kinderärzte und -ärztinnen

Kinderärzte und -ärztinnen untersuchen Kinder. Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen für Kinder. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Kinder müssen auch geimpft werden. Impfungen sind wichtig. Sie verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen. Die vorgeschriebenen Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen" ("U-Untersuchungen"). Sie sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

### Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

### Gynäkologen / Gynäkologinnen (Frauenärzte / Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe Frauen regelmäßig untersucht. Die Ärzte und Ärztinnen können Krankheiten so früh genug erkennen. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

👥 Sie suchen Asyl? Sie sind krank? Sie müssen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen? Dann erhalten Sie vom [Sozialamt](#) einen Schein für die Behandlung. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

📍 [Cottbus- Amt für Soziales und Teilhabe - Soziale Beratung für Geflüchtete und Asylbewerberleistungen](#)

👥 Sie brauchen eine Operation? Es ist kein Notfall? Dann muss das [Sozialamt](#) den Aufenthalt im Krankenhaus genehmigen. Beantragen Sie die Genehmigung bevor Sie zum Krankenhaus gehen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Das [Sozialamt](#) übernimmt nur medizinisch notwendige Eingriffe.

## Medikamente und Apotheken

Sie brauchen Medikamente? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie geben Ihnen ein Rezept (Rezept). Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Sie brauchen nachts oder am Wochenende dringend Medikamente? Jede Apotheke hat ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke mit Notdienst. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

🌐 [www.aponet.de](http://www.aponet.de)

👥 Als asylsuchender Mensch bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

## [Bereitschaftsdienst](#)

Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im [Internet](#).

## Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Sie haben einen Notfall? Dann rufen Sie einen Notarzt oder Notärztin an.

## Notfallkontakte

Polizei 📞 [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst 📞 [112](#)

Krankenwagen, Notarzt 📞 [112](#)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer. Sie haben kein Guthaben auf dem Handy? Die Nummer funktioniert trotzdem!

## Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich. Dann versteht man Sie besser. Beenden Sie nicht das Gespräch. Alle wichtigen Informationen sind übermittelt? Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch.

💡 Sie gehen ins Krankenhaus? Vergessen Sie Ihren Ausweis beziehungsweise Ihren Ankunftsachweis nicht. Sie sind bei einer Krankenkasse angemeldet? Bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

👤 Als asylsuchender Mensch dürfen Sie nur bei einem Notfall ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie Ihren Ankunftsachweis zeigen. Das Krankenhaus sieht dann, dass Sie Asyl suchen. Die Kosten bezahlt das Sozialamt.

## Beratungsstellen und Hilfsangebote

Das [Gesundheitsamt Cottbus](#) berät alle Menschen zu gesundheitlichen Themen.

### Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ist für Kinder und Jugendliche. Dort kann man sich zum Beispiel über Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen informieren. Mütter und Väter bekommen dort Hilfe, wenn das Kind krank ist oder Unterstützung braucht.

🌐 [Kinder- und Jugendgesundheitsdienst](#)

### Beratungsstelle für onkologische Patienten, chronisch kranke und behinderte Menschen

Wenn Sie oder jemand in Ihrer Familie dauerhaft krank ist, helfen die Mitarbeiter der Beratungsstelle. Sie unterstützen beim Ausfüllen von Formularen, bei Pflegediensten und Krankenkassen. Wenn es nötig ist, kommen die Mitarbeiter auch zu Ihnen nach Hause.

🌐 [Beratungsstelle für chronisch kranke und behinderte Menschen](#)

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Bei psychischen Problemen oder in einer Krise hilft der Sozialpsychiatrische Dienst. Dort arbeiten Sozialarbeiter. Sie helfen beim Ausfüllen von Formularen und begleiten Sie zu Ämtern.

🌐 [Sozialpsychiatrischer Dienst](#)

## Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen



Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen.

 [08000116016](tel:08000116016)

 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetschdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich:

- Albanisch
- Arabisch
- Bulgarisch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Farsi/Dari
- Kurmandschi
- Polnisch
- Portugiesisch
- Rumänisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch
- Ukrainisch
- Vietnamesisch

## psychosoziales Zentrum Caritas

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete und Migranten

Das Psychosoziale Zentrum der Caritas ist eine Beratungsstelle für Geflüchtete und Migranten. Hier können Kinder, Jugendliche und Erwachsene Hilfe bekommen. Wenn es einem psychisch nicht gut geht, kann man sich hier melden. Wir beraten in unserem Büro, telefonisch, [online](#) und in den Landkreisen um Cottbus zu folgenden Themen:

- Begutachtung, Therapien, Sozialberatung
- Krisenpläne

- Selbsthilfegruppen
- Traumatherapie
- Akutgruppen
- Weiterbehandlung
- Stellungnahmen in asyl- und aufenthaltsrechtlichen und in sozialrechtlichen Fragen
- Orientierungshilfen in der Alltags- und Lebenswelt

Nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf:

## **Herr Jens Leuner | Projektleitung Psychosoziales Zentrum der Caritas**

 [Südstraße 1, 03046 Cottbus](#)

 [@jens.leuner@caritas-goerlitz.de](mailto:jens.leuner@caritas-goerlitz.de)

 [+49 \(0\) 35538003770](tel:+49(0)35538003770)

 [+49 \(0\) 15257281069](tel:+49(0)15257281069)

 <https://www.caritas.de/onlineberatung>

### **AIDS-Hilfe Lausitz e.V.**

Kontakt, Beratung und Testung

Erreichbar sind wir:

- persönlich vor Ort (bitte Termin vereinbaren)
- telefonisch | +49 355 29065385
- per E-Mail | [beratung@aidshilfe-lausitz.de](mailto:beratung@aidshilfe-lausitz.de)
- per Videokonferenz

Für eine persönliche (auch anonyme) Beratung und Testung auf HIV, Syphilis und Hepatitis C vereinbaren wir gern einen Termin mit Dir.

Auch gibt es einen "AIDS-Hilfe-Treffpunkt" für Menschen mit und ohne HIV/Aids. Jeden letzten Mittwoch im Monat sind daher von 17.00 bis 19.30 Uhr die Türen des AIDS-Hilfe Lausitz e.V. im Regenbogenkombinat Cottbus geöffnet. Der Treffpunkt ermöglicht Kontakt, Austausch und Information zu Fragen des Alltags. Es besteht auch die Möglichkeit, anonyme Beratung zu nutzen.

## **Pflege**

### **Wann ist eine Person pflegebedürftig?**

Wenn ein Mensch seinen Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen kann und Hilfe benötigt, ist er pflegebedürftig. Das kann verschiedene Gründe haben. Gründe sind zum Beispiel hohes Alter, Krankheit oder auch ein Unfall.

### **Die folgende Fragen werden häufig von Betroffenen oder deren Angehörigen gestellt:**

- Wo beantrage ich eine Pflegestufe?
- Welcher ambulante Pflegedienst kommt für mich in Frage?

- Wer bietet Kurse zur häuslichen Pflege an?
- Welche Hilfsmittel gibt es?
- Wer betreut mich, wenn meine Angehörigen Urlaub machen wollen?
- Wo gibt es Tages- und Kurzzeitpflege?
- Was muss ich tun, wenn ich in ein Pflegeheim umziehen möchte?
- Was zahlt die Pflegekasse? Wer zahlt den Rest?

## **Pflegeberatung**

 [Am Turm 14, 03046 Cottbus](#)

 [@cottbus@pfligestuetzpunkte-brandenburg.de](mailto:@cottbus@pfligestuetzpunkte-brandenburg.de)

 [+49 \(0\) 3556122511](tel:+49(0)3556122511)

 [+49 \(0\) 3556122514](tel:+49(0)3556122514)

 <https://cottbus.de/verwaltung/gb-1/dz-1-1/pfleges...>

## **Krisentelefon, Telefonseelsorge und Online-Beratung für pflegende Angehörige**

Die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen ist eine große Aufgabe. Sie kann bis an die eigene Belastungsgrenze gehen. In schwierigen Situationen können Sie sich an folgende Stellen wenden:

Es gibt das Pfegetelefon des Bundesfamilienministeriums. Hier finden Sie Beratungsangebote. Sie finden auch Informationen zur finanziellen Unterstützung und zu rechtlichen Fragen.

 03020179131

 [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de)

 [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)

 Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag: 09:00 - 18:00 Uhr

## **Psychologische Unterstützung für Angehörige: Internetportal**

Sie benötigen Auskunft oder psychologische Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen? Hier erhalten Sie Hilfe.



[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

## **Gewalt in der Pflege und Krisentelefon: Internetportal**

 [www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)

## **Beratung und Pflege bei Demenz**

Demenz betrifft vor allem Menschen im höheren Lebensalter. Die Symptome sind vielfältig. Es können kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten betroffen sein. Die häufigste und bekannteste Form der Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Die Erkrankung kann sowohl für die Erkrankten als auch für die Angehörigen eine belastende Situation sein.

Informationen zum Thema Demenz finden Sie hier:

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**

 [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

**Alzheimer Forum**

 [www.alzheimerforum.de](http://www.alzheimerforum.de)

**Deutsche Expertengruppe Demenzbetreuung e. V.**

 [www.demenz-ded.de](http://www.demenz-ded.de)

**Internet-Plattform Wegweiser Demenz**

 [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

## **Beratung**

Menschen mit Behinderung haben körperliche, seelische oder geistige Einschränkungen. Das kann zum Beispiel das Bewegen, Sprechen oder Lernen schwer machen. Sie und ihre Familien haben oft Schwierigkeiten im Alltag. Sie brauchen besondere Hilfe. Manche Menschen können sich nicht gut bewegen und brauchen barrierefreie Wohnungen. Andere brauchen spezielle medizinische Behandlungen. Einige Menschen brauchen einen besonderen Arbeitsplatz.

In Deutschland und in Cottbus gibt es viele Hilfen. Sie machen das Leben leichter. Viele wissen aber nicht davon. Oder sie finden die Hilfen zu kompliziert. Deshalb gibt es in Cottbus Beratungsstellen. Wenn Sie oder jemand aus Ihrer Familie eine Behinderung hat, können Sie dort hingehen. Die Berater\*innen helfen Ihnen gern. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Beratungsstellen in Cottbus:

### **EUTB - Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung**

 **Adresse**

Johannes-Brahms-Straße 8  
03044 Cottbus  
Brandenburg

**Kontakt**

 **Telefon:** 0355 5842034

 **Fax:** 0355 5842050

 **E-Mail:** [EUTB.cottbus@malteser.org](mailto:EUTB.cottbus@malteser.org)

Termine sind nach Absprache möglich.

### **Macht los**

Der Verein bietet soziale Dienste an. Das sind Angebote von Fachleuten, die Menschen helfen. Sie lösen soziale Probleme. Der Verein hat auch Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und für Menschen mit Behinderungen.

 **Tel.** 0355 5832-20

 **E-Mail:** [kontaktundberatungsstelle@machtlos-cottbus.de](mailto:kontaktundberatungsstelle@machtlos-cottbus.de)

 Weitere Informationen finden Sie auf der [Webseite](#) des Vereins.

Die Behindertenhilfe im **Deutschen Roten Kreuz**

 **Ansprechpartnerin für ambulant betreutes Wohnen ist** Steffi Hassatzky

 Tel: 0355 / 24105

 Sandower Straße 14  
03044 Cottbus

 [steffi.hassatzky@DRK-Cottbus.de](mailto:steffi.hassatzky@DRK-Cottbus.de)

### **Der Behindertenfahrdienst**

Einige Städte in Brandenburg bieten spezielle Fahrdienste an. Der Fahrdienst erleichtert Menschen mit einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Er hilft dabei, den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten.

 [Onlinedienste](#)

**Der Johanniter-Fahrdienst** bringt Menschen mit eingeschränkter Mobilität sicher ans Ziel. Ob zum Arzt, zur Arbeit, zur Gymnastik oder zum Treffen mit Freunden. Der Fahrdienst sorgt für mehr Mobilität im Alltag.

 Kontakt [hier](#)

### **Das Projekt „Perspektive inklusiver Arbeitsmarkt 2.0“ in Brandenburg**

 Hier geht es zur [Webseite](#) des Projekts.

### **Weitere Beratungsangebote und aktuelle Informationen**

Der Verein **Handicap International** hat einen Bereich namens [Crossroads](#). Dort werden Projekte gemacht, um geflüchtete Menschen mit Behinderung besser zu unterstützen. Geflüchtete mit Behinderung und ihre Familien finden auf der Webseite viele Infos. Es gibt [Broschüren](#) in neun Sprachen. Zum Beispiel eine Broschüre mit dem Titel „Das Hilfesystem für Menschen mit Behinderung“. Man kann auch eine [Beratung](#) bekommen. Die Beratung ist kostenlos und telefonisch.

### **Beirat für Menschen mit Behinderung**

Der Beirat hilft behinderten Menschen, um am Leben in der Stadt teilzunehmen. Er besteht aus 11 Mitgliedern. Es gibt auch andere Personen, die ihn bei der Arbeit unterstützen. Der Beirat vertritt die Interessen von verschiedenen behinderten Gruppen, zum Beispiel:

- Menschen mit mehreren Behinderungen
- Menschen mit Lernschwierigkeiten

- Gehörlose und schwerhörige Menschen
- Menschen mit körperlichen Behinderungen
- Chronisch kranke Menschen
- Blinde und sehbehinderte Menschen
- Menschen mit Sprachproblemen
- Menschen mit seelischen oder psychischen Krankheiten

Der Beirat gibt Empfehlungen an Politiker. Er berät die Verwaltung. Er hilft, dass die Gesellschaft mehr Verständnis für behinderte Menschen bekommt. Er fördert, dass behinderte Menschen mitreden können. Er setzt sich dafür ein, dass Orte und Informationen für alle zugänglich sind. Und er kontrolliert, ob Gesetze und Maßnahmen richtig umgesetzt werden.

Der Kontakt zum Beauftragten ist:

[Dr. Normen Franzke](#)

☎0355 612-2017

☎0355 612-132017

 [Webseite](#)

 [behindertenbeauftragter@cottbus.de](mailto:behindertenbeauftragter@cottbus.de)

## **elektronische Patientenakte (ePA)**

Ab dem 15. Januar 2025 wird in Deutschland eine neue digitale Patientenakte eingeführt, die elektronische Patientenakte (ePA) genannt wird. Diese Akte speichert alle wichtigen Gesundheitsdaten wie zum Beispiel, was der Arzt über Ihre Gesundheit herausgefunden hat, welche Medikamente Sie nehmen oder welche Untersuchungen Sie gemacht haben.

Jeder, der gesetzlich versichert ist, bekommt diese ePA automatisch. Wenn Sie das nicht möchten, können Sie widersprechen.

Ärzte und Patienten können über die ePA schnell und einfach auf die Gesundheitsdaten zugreifen. Aber nur Menschen, denen das erlaubt ist, dürfen die Daten sehen. So bleiben die Daten sicher.

Wie können Versicherte die Einrichtung einer ePA ablehnen? Welche Fristen gelten dafür?

Wenn jemand später doch die ePA nicht mehr nutzen möchte, kann er sie auch wieder löschen lassen. Das Ziel ist, dass Ärzte und Patienten schneller und besser zusammenarbeiten können, um die Gesundheit zu verbessern.

Wenn jemand die ePA ablehnen möchte, muss er das seiner Krankenkasse mitteilen. Wenn er das nicht tut, wird die ePA automatisch erstellt.

Wichtige Details zur ePA. Was müssen Sie beachten?

Inhalte der ePA:

In die ePA werden automatisch alle wichtigen Informationen aus Ihren Arztbesuchen aufgenommen, wenn diese digital vorliegen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Befunde oder Diagnosen, die der Arzt aufschreibt, in die ePA übernommen werden.

Sie können auch selbst Informationen wie Vitalwerte (zum Beispiel Ihre Größe oder Ihr Gewicht) oder ältere medizinische Dokumente in die ePA hochladen.

Ab 2025 wird es eine automatische Übersicht aller Medikamente geben, die Sie einnehmen.

Diese wird später um einen speziellen Medikationsplan ergänzt.

Zugriffsrechte:

Sie können festlegen, welche Ärzte oder Krankenhäuser auf Ihre ePA zugreifen dürfen. Wenn Sie Änderungen vornehmen möchten, können Sie das über die ePA-App tun oder sich an die Ombudsstellen Ihrer Krankenkasse wenden.

Wenn Ihre Gesundheitskarte in einer Arztpraxis oder einem Krankenhaus eingelesen wird, erhalten diese vorübergehend für 90 Tage Zugriff auf Ihre ePA, es sei denn, Sie legen Widerspruch ein.

Nutzung und Zugänglichkeit:

Die ePA können Sie über eine spezielle App auf Ihrem Smartphone verwalten. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet ihre eigene ePA-App an, die Sie kostenlos im App Store (für iOS) oder im Google Play Store (für Android) herunterladen können.

Sollten Sie kein Smartphone besitzen, können Sie Unterstützung von Apotheken oder speziellen Stellen erhalten, um auf Ihre ePA zuzugreifen.

Gesetzliche Regelungen:

Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie dann deutschlandweit verfügbar sein.

Auch Privatversicherte können eine ePA nutzen, wobei dies von der jeweiligen Versicherung abhängt.

Vorteile:

Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen. Sie haben dadurch einen besseren Überblick über Ihre Gesundheitsdaten.

Außerdem wird durch die ePA die Sicherheit und Genauigkeit bei der Medikation erhöht.

Herausforderungen:

Nicht alle Dokumente, wie alte Papierbefunde, werden automatisch digitalisiert. Sie können jedoch bei Ihrer Krankenkasse anfragen, ob diese eine Digitalisierung übernehmen kann. Zu Beginn kann es technische Schwierigkeiten geben, weil manche Ärzte ihre Praxissoftware anpassen müssen.

Ein weiteres Problem ist, dass es keine mehrsprachigen Informationen gibt, also keine Übersetzungen in andere Sprachen.

Die ePA ist ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie soll die medizinische Versorgung verbessern. Sie bietet auch eine Grundlage für die Forschung.

Wollen Sie mehr darüber erfahren? Weitere Informationen finden Sie hier:

 [Fragen und Antworten zur elektronischen Patientenakte \(ePA\) durch die KBV](#)

 [Informationen der Verbraucherzentrale über die ePA](#)

## Suchtberatung

### Suchtberatung

Süchtig? Sucht ist doof. Sucht ist eine Krankheit. Suchtkranke sind nicht schuld an ihrer Sucht. Und das ist kein Randproblem. Das hat negative Folgen. Es braucht einen richtigen Umgang.

Wer kann dabei helfen?

Es gibt spezielle Beratungsstelle. Sie helfen Menschen mit Suchtproblemen, zum Beispiel bei Alkohol, Zigaretten oder Drogen. Man unterstützt auch bei süchtigem Verhalten wie Glücksspielen. Mitarbeitende der Suchtberatung vermitteln bei Bedarf in ambulante oder stationäre Therapien. Da kommen Fachleute zur Hilfe. Sie kommen aus Bereichen wie Soziale Arbeit, Medizin, Psychologie oder Sozialpädagogik. Alles, was Sie sagen, bleibt geheim. Man hilft den Betroffenen und auch ihren Familien bei Fragen zu Sucht. Die Angebote sind kostenlos.

### **Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße**

Was bietet diese Stelle an?

- Hier finden Sie Informationen zum Thema Sucht. Betroffene und Angehörige sowie Multiplikator\*innen finden hier Unterstützung und Beratung.
- Es gibt integrative Beratung und -behandlung zum Thema Sucht (stoffgebunden und / oder verhaltensbezogen). Diese führt man in Einzel- und Gruppengesprächen.
- Beratungen erfolgen vor Ort, am Telefon oder online.
- Bei Bedarf erhält der Betroffene die Entzug-Therapie.
- Man leitet Kriseninterventionen ein. Sie finden die Unterstützung kurzfristig und gezielt in akuten Situationen.
- Man vermittelt, bereitet vor und beantragt Suchtrehabilitation (ambulant/ganztägig sowie ambulant/stationär/Kombi).
- Über diese Stelle kommt man zur ambulanten Rehabilitation und ambulanten Suchtnachsorge (Einzel- und Gruppentherapie).
- Bei Bedarf vermittelt man den Betroffenen in betreutes Wohnen, Übergangswohnen, soziotherapeutische Einrichtungen.
- Psychologische Vorbereitung zur MPU (medizinisch-psychologischen Untersuchung) in Einzel- und Gruppengesprächen
- Bei Bedarf findet man hier Vermittlung in andere Fachstellen und zur Selbsthilfe
- Präventive Arbeit ist notwendig. Die Stelle bietet Schulungen und Seminare zum Thema Sucht an. Info- und Gesprächsrunden in Schulen, Betrieben und anderen Institutionen.
- Außerdem ist die Stelle mit dem Selbsthilfeverein SuchtBetreuung Cottbus e.V. kooperiert

Adresse:

Sachsendorfer Str. 22  
03046 Cottbus, Ortsteil Ströbitz

Tel.: 0355 / 290 23 08 - 0

0355 / 290 23 08 - 8

Auf der Webseite finden Sie auch Angebote für die Therapie.

Email-Adresse: [suchtberatung.cb@tannenhof.de](mailto:suchtberatung.cb@tannenhof.de)

<https://www.tannenhof.de/suchthilfe/alle-einricht...>

## Suchtberatung Caritas-Region Cottbus

Da für Menschen mit Suchtproblemen. Sie unterstützen Betroffene und Angehörige. Wenn es Probleme gibt, und zwar mit:

- Alkohol
- Nikotin
- Drogen
- Medikamenten
- Essen/Nicht-Essen
- allem, was süchtig macht oder damit zusammenhängt

dann bitte nicht zögern.

### Beratungsziele

- Umgang mit der Sucht
- Umgang mit Alkohol und Drogen
- Wege zur Abstinenz. Verzicht auf den Konsum
- Wege zur Entgiftung
- stationäre und ambulante Therapie
- medizinische Abklärung
- Vernetzung

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Lattig

Pascal Noack

Adresse:

Straße der Jugend 23

03046 Cottbus

+49 355 38003761

+49 355 38003746

Suchtgruppe, Alexander Lattig

Südstraße 1

03046 Cottbus

jeden Mittwoch 17:00 bis 19:00 Uhr

[suchtberatung.cottbus@caritas-goerlitz.de](mailto:suchtberatung.cottbus@caritas-goerlitz.de)

<https://www.caritas-goerlitz.de/angebote/sucht/su...>

## Schwangerschaft

### Schwangerschaft

#### Schwangerschaft

Du bekommst ein Baby?

Du bist schwanger?

Mache einen Schwangerschafts-Test!

Du kaufst einen Schwangerschafts-Test in einer Apotheke oder einer Drogerie.

Gehe zum Frauen-Arzt (Gynäkologe):

Der Frauen-Arzt sorgt für Dich und Dein Kind.



⇒ [Hier](#) kannst Du Frauen-Ärzte in Cottbus suchen!

Du bekommst einen Mutter-Pass:

Im Mutter-Pass stehen die Ergebnisse der Untersuchungen.

Der Mutter-Pass ist wichtig!

Du musst den Mutter-Pass immer zum Frauen-Arzt mitnehmen.

Der Mutter-Pass ist kein Ausweis.

Gehe regelmäßig zur Untersuchung!

Kranken-Kasse

Die Kranken-Kasse zahlt die Untersuchungen in der Schwangerschaft.

Gehe regelmäßig zur Untersuchung!

Du hast Fragen?

Frag Deinen Frauen-Arzt.

Er hilft Dir.

⇒ Es gibt auch viele Informationen im Internet in vielen Sprachen.

 Schau dazu bei "[Krankenversicherung](#)" hier in der App.

Die Kranken-Kasse zahlt auch Beratung von einer Hebamme.

Die Hebamme kann zu Dir nach Hause kommen.

Hast du Fragen zur Schwangerschaft?

Die Hebamme hilft dir.

Vor der Geburt und nach der Geburt des Babys.

Wie kann die Hebamme Dir helfen?

⇒ Informationen zur Arbeit von Hebammen

Diese Seiten können Sie zur Suche nach einer Hebamme nutzen:

 [Hebammenverband](#)

 [Hebamme suchen](#) und finden - online

Du brauchst dringend eine Hebamme, aber du findest keine Hebamme, die Zeit für dich und dein Baby hat?

 [Hier gibt es Hilfe.](#)

Du suchst noch mehr Beratung?

⇒ Schau bei "Wer kann mir helfen? Beratung zu Gesundheit und Krankheit".

**Hilfe-Telefon "Schwanger und viele Fragen":**  0800 4040020

 Der [„Leitfaden zum Mutterschutz“](#) informiert ausführlich über wichtige Aspekte rund um den Mutterschutz.

**Informationen zu Schwangerschaft und Geburt** in vielen Sprachen.

 [Hier](#) kannst Du Wegweiser Müttergesundheit finden. Der im Rahmen der bundesweiten „MiMi-Initiative für Müttergesundheit in Deutschland“ entstandene Wegweiser steht Ihnen jetzt als kostenloser Download zur Verfügung.

## **Vaterschaftsanerkennung**

Sie sind zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes nicht mit dem Vater des Kindes verheiratet? Dann ist eine gesetzliche Vaterschaftsanerkennung wichtig. Mit der Vaterschaftsanerkennung werden Vater und Kind vor dem Gesetz miteinander verwandt.

 Die Mutter des Kindes muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen.

 Eine Vaterschaftsanerkennung sollten Sie vor der Geburt durchführen. Sie können dies aber auch erst nach der Geburt erledigen.

### **Ablauf: Anerkennung der Vaterschaft**

**Wann?** Vor Geburt oder nach Geburt des Kindes.

**Wo?** Beim Jugendamt, Standesamt, Notar oder Amtsgericht.

 Bitte vereinbaren Sie hierfür rechtzeitig vorher einen Termin bei der gewählten Behörde.

Diese Unterlagen sind notwendig:

Gültiges Ausweisdokument (ersatzweise Reisepass). Sofern das Dokument keine Wohnanschrift aufweist, ist bitte die Meldebescheinigung mitzubringen.

Geburtsurkunden von Mutter, Vater und vom Kind (sofern es schon geboren ist). Sie haben eine Geburtsurkunde, die nicht in Deutschland ausgestellt wurde? Dann muss die Urkunde ins Deutsche übersetzt werden.

### **Weitere Informationen**

 [Familienplanung.de](https://www.familienplanung.de) ist ein **Informationsangebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit** (BIÖG) zu vielen wichtigen Themen der Familienplanung. **Das Onlineportal** richtet sich an Frauen und Männer in unterschiedlichen Lebenssituationen. Je nach Interesse finden sie ihre Themen in fünf verschiedenen Themenkanälen: „Schwangerschaft und Geburt“, „Verhütung“, „Kinderwunsch“, "Schwangerschaftskonflikt" und „Beratung & Hilfen“. Der sechste Kanal „Jung und schwanger“ richtet sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene.

Mehr Information **in vielen verschiedenen Sprachen** auf der Internetseite:

 [www.zanzu.de](https://www.zanzu.de)

## Geburt

### Geburt

Sie müssen sich rechtzeitig vor der Geburt in einem Krankenhaus anmelden. Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin oder Ihre Hebamme können Sie bei der Suche nach einer Klinik unterstützen. In Cottbus hat das [MUL CT eine Geburtsstation](#).

Sie können sich den Kreißsaal vor der Geburt ansehen. [⇒ Kreißsaalsprechstunde](#)

Überlegen Sie frühzeitig, wer Sie zur Geburt ins Krankenhaus bringen kann.

Im Notfall rufen Sie die Notfallnummer für einen Krankenwagen: 112.

Während der Entbindung stehen Ihnen Hebammen bei. Ärzte und Ärztinnen geben Ihnen medizinische Hilfe, wenn diese notwendig ist. Hebammen helfen auch nach der Geburt. Fragen Sie in der Klinik nach einer Hebamme für die Nachsorge.

Sie wollen eine anonyme und vertrauliche Geburt? Informationen finden Sie dazu [hier](#).

### [Geburtshäuser](#)

Sie können Ihr Kind auch in einem Geburtshaus bekommen. Dort wird die Geburt nur von Hebammen betreut. Die Betreuung ist oft persönlicher und individueller als in einem Krankenhaus. Auf der anderen Seite ist die medizinische Versorgung geringer als in einem Krankenhaus.

Die Geburt in einem Geburtshaus wird von den Krankenkassen bezahlt. Kurz vor dem Geburtstermin ist die Hebamme für Sie immer erreichbar ("Rufbereitschaft"). Die Erreichbarkeit wird nicht von allen Krankenkassen bezahlt. Oft müssen Sie einen Teil davon selbst bezahlen.

### [Mondstein Geburtshaus Cottbus](#)

 Bahnhofstraße 50 , 03046 Cottbus

 0176 /43370124

 [info@mondstein-cottbus.de](mailto:info@mondstein-cottbus.de)

## Schwangerschaftskonfliktberatung / Schwangerschaftsabbruch

### Schwangerschaftsabbruch und vertrauliche Geburt

In Deutschland haben Sie unter bestimmten Bedingungen das Recht, eine Schwangerschaft abzuberehen. Ein Abbruch ist nur in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft möglich. Dazu müssen Sie eine Schwangerschaftskonfliktberatung aufsuchen. Der Abbruch darf nur vorgenommen werden, wenn ein Arzt dabei ist. Nach den ersten zwölf Wochen ist ein Abbruch nur noch in Ausnahmefällen möglich. Zum Beispiel dann, wenn Ihre körperliche oder seelische Gesundheit gefährdet ist.

Die Schwangerschaftskonfliktberatung ist eine kostenlose Beratung. **Sie ist auf Wunsch anonym.**

Sie erhalten bei der **Beratung** Informationen über:

- rechtliche und soziale Fragen,
- Möglichkeiten der Unterstützung,
- die verschiedenen Formen eines Schwangerschaftsabbruchs.
- Sie erhalten Kontakt zu Ärzten und Ärztinnen, die einen Abbruch durchführen.
- Sie erhalten Informationen über Kosten, die durch einen Schwangerschaftsabbruch entstehen können.

Für einen Schwangerschaftsabbruch benötigen Sie eine **Beratungsbescheinigung**. Diese wird Ihnen von den Mitarbeitenden der Schwangerschaftskonfliktberatung im Beratungsgespräch ausgestellt.

Sie wollen das Kind nicht behalten. Sie wollen es aber auch nicht abtreiben. Was können Sie tun?

Sie wollen oder können Ihr Kind nicht behalten? Dann können Sie es nach der Geburt zur Adoption freigeben. Das Jugendamt nimmt Ihr Kind dann zunächst in seine Obhut. In Obhut nehmen bedeutet: Dem Kind eine Wohn-Möglichkeit geben. Und sich um das Kind kümmern. Damit es Essen und Kleidung hat. Und in Sicherheit leben kann. Wenn Sie sich endgültig für eine Adoption entschieden haben, sucht das Jugendamt eine liebevolle Familie. Dort kann Ihr Kind auf Dauer leben.

Niemand soll von Ihrer Schwangerschaft erfahren? Sie haben dennoch die Möglichkeit, Ihr Kind medizinisch gut versorgt zur Welt zu bringen. Sie sind nicht allein. Es gibt die Möglichkeit der sogenannten „vertraulichen Geburt“. Bei einer „vertraulichen Geburt“ können Sie Ihr Kind sicher in einem Krankenhaus zur Welt bringen. Eine Hebamme wird Sie begleiten. Außer der Beraterin wird niemand Ihren Namen erfahren. Die Beraterin darf mit niemandem über Sie sprechen. Sie bleiben also anonym. Sie haben aber die Möglichkeit, mithilfe der Schwangerschaftsberatung eine Nachricht für Ihr Kind zu hinterlassen. So hat es nach 16 Jahren die Chance, Ihren Namen zu erfahren. Außer Ihrem Kind hat niemand das Recht darauf.

 Auf der [Internetseite der AWO](#) finden Sie Informationen zu Kosten und Kostenübernahme für die Beratung und bei einem Schwangerschaftsabbruch.

**Hier finden Sie Beratungsstellen und weitere Informationen. Die Liste ist nicht vollständig.**

 Sie können sich für ein persönliches Gespräch direkt an eine Schwangerschaftsberatungsstelle vor Ort oder auch an **jede Klinik** wenden. Dort weiß man, was zu tun ist.

[Beratungsstellen des DRK](#) in Cottbus:

Schwangerschaftsberatung - DRK KV Cottbus-Spree-Neiße-West e.V.

 Frau Sylvia Neumann

 Frau Teresa Richter

 Ostrower Damm 2

03046 Cottbus

 [schwangerenberatung\(at\)drk-cottbus.de](mailto:schwangerenberatung(at)drk-cottbus.de)

 0355 / 42 77 71

Hier können Sie deutschlandweit nach Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen **vor Ort suchen**:

 <https://www.familienplanung.de/schwangerschaftsko...>

Wenn Sie Fragen zu einem möglichen Schwangerschaftsabbruch haben, können Sie sich auch rund um die Uhr an das **Hilfetelefon** Schwangere in Not wenden. **Die Beratung ist kostenlos und anonym.** Die Mitarbeitenden sprechen mehrere Sprachen. Das Hilfetelefon unterstützt auch in anderen schwierigen Situationen während der Schwangerschaft.

 08004040020

oder

 [Hier](#) finden Sie Übersicht von anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen und sonstigen Schwangerschaftsberatungsstellen **im Land Brandenburg**

**Mehr** über die verschiedenen Möglichkeiten eines Schwangerschaftsabbruchs erfahren Sie in vielen verschiedenen Sprachen auf der Internetseite:

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Auf der Internetseite der Familienplanung.de finden Sie Informationen zur **vertraulichen Geburt**:

 <https://www.familienplanung.de/schwangerschaftsko...>

## Schwangerschaftsberatung

Eine Schwangerschaft verändert das Leben. Viele Fragen gibt es vielleicht dazu. Beratung zur Schwangerschaft in Cottbus gibt es bei diesen Einrichtungen:

### Deutsches Rotes Kreuz

### Sylvia Neumann | DRK

 [Ostrower Damm 2, 03046 Cottbus](#)

 [@schwangerenberatung@drk-cottbus.de](mailto:schwangerenberatung@drk-cottbus.de)

 [+49 \(0\) 355427771](tel:+49(0)355427771)

 <https://www.drk-cottbus.de/angebote/kinder-jugend...>

### **Demokratischer Frauenbund**

 [Am Turm 14, 03046 Cottbus](#)

 [@schwangerschaft-beratung@dfb-brandenburg.de](mailto:schwangerschaft-beratung@dfb-brandenburg.de)

 [+49 \(0\) 3554947991](tel:+49(0)3554947991)

 <https://www.familienplanung.de/beratung/beratungs...>

### **Caritas-Region Cottbus**

#### **Schwangerschaftsberatung**

 [Straße der Jugend 23, 03046 Cottbus](#)

 [@schwangerschaftsberatung.cottbus@caritas-goerlitz...](mailto:schwangerschaftsberatung.cottbus@caritas-goerlitz...)

 [+49 \(0\) 35538003740](tel:+49(0)35538003740)

 <https://www.caritas.de/adressen/caritas-region-co...>