

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Allgemeines zu Gesundheit	2
Impfungen	2
Arztbesuch	3
Notrufnummern - SOS	5
Gesetzliche Krankenversicherung	6
Gesundheitsversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern	7
Medikamente und Apotheken	8
Infektionskrankheiten	10
Skabies (Krätze)	10
Weitere Informationen zu Skabies	10
Corona	11
Allgemeine Informationen zum Corona-Virus	11
Impfung gegen das Corona-Virus	12
Hilfe in schwierigen Situationen	13
Seelische Krisen und Trauma	13
Psychologische Erkrankungen	15
Suchterkrankungen	17
HIV/ Aids und Geschlechtskrankheiten	18
Menschen mit Behinderung	19
Beratungsstellen und Ansprechpersonen	20
Ratgeber	21
Schwerbehinderten-Ausweis	21
Seniorinnen und Senioren	22
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen	22
Breastcare App - Brustkrebsvorsorge	23

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.

Das deutsche Gesundheitssystem

Die Broschüre "[Gesundheit für alle](#)" bietet Informationen in 15 verschiedenen Sprachen zu folgenden Themen:

- Krankenversicherung
- Medizinische Versorgung
- Notfälle
- Gesundheitsvorsorge
- Pflegeversicherung

Impfungen

Jeden Tag kommen wir in Kontakt mit Viren, Bakterien oder Pilzen. Dieser Kontakt kann zu einer Krankheit führen, muss er aber nicht. Oft wird der Körper selbst mit Viren, Bakterien oder Pilzen fertig.

Ansteckende Krankheiten können von Mensch zu Mensch oder unter Umständen auch von Lebensmitteln oder Gegenständen weitergegeben werden. Manche Krankheiten werden von Tieren auf den Menschen übertragen.

Zum Schutz vor einigen ansteckenden Krankheiten kann man sich impfen lassen, zum Beispiel gegen Grippe, Mumps, Windpocken, Masern oder Röteln. Am besten kann Sie Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt beraten, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind. Manche Impfungen müssen nach einer bestimmten Zeit wiederholt werden, damit der Impfschutz nicht verloren geht.

🌐 [Info Impfen](#) (Deutsch)

Aktuelle Impfeempfehlungen des Robert-Koch-Instituts erhalten Sie im  [Impfkalender](#) in 20 Sprachen.

Masern-Impfung

In Deutschland gibt es eine **Pflicht-Impfung für Schulkinder und Kindergartenkinder**. Schulkinder und Kindergartenkinder sollen vor Masern geschützt werden. Alle Kinder ab dem ersten Lebensjahr müssen beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die Masern-Impfung nachweisen. Auch bei einer Kinder-Tagespflege-Person muss in der Regel ein Nachweis über die Masern-Impfung vorgelegt werden.

Weitere Informationen finden Sie beim  [Bundesgesundheitsministerium](#).

Hygiene

Um selbst nicht krank zu werden, hilft eine gute Hygiene. Häufiges Händewaschen ist ebenso wichtig wie eine saubere Toilettenhygiene.

Auf der Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erhalten Sie  [Tipps für die Hygiene](#).

Arztbesuch

Alle Ärztinnen und Ärzte unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht, das heißt sie dürfen niemandem Auskunft über Ihre Erkrankungen, Untersuchungsergebnisse und Lebensumstände geben.

Hausärztin und Hausarzt / Fachärztin und Facharzt

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. Sie müssen zu dem Termin pünktlich erscheinen und dem Arzt oder der Ärztin mitteilen falls Sie den Termin nicht wahrnehmen.

Suchen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin auf, wenn Sie

- akut erkrankt sind (zum Beispiel Grippe oder Erkältung).
- chronisch krank sind (zum Beispiel Diabetes oder Rheuma).
- Schmerzen haben.
- sich impfen lassen möchten.
- schwanger sind.

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](tel:116117)

 [Hier](#) können Sie Notdienstpraxen suchen. Das sind Ärzte und Ärztinnen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten helfen können.

Kinderärzte und Kinderärztinnen

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

Mit der [Kinderarztsuche](#) können Sie einen Kinderarzt über den Namen, die Stadt oder die Postleitzahl suchen.

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt. Für Ihre Zahngesundheit sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt wichtig.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen zur Zahngesundheit.

[Hier](#) finden Sie eine Anleitung für richtiges Zähneputzen.

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.

Hinweise zur Krankenversorgung über die Krankenkasse

Wenn Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen, legen Sie Ihre [Krankenversichertenkarte](#) vor. Mit dieser sind die meisten Untersuchungen für Sie kostenlos. Für bestimmte Vorsorgeuntersuchungen müssen Sie selbst bezahlen. Für Therapien (zum Beispiel Krankengymnastik) und Hilfsmittel (zum Beispiel Bandagen) müssen Sie einen Teil selbst bezahlen. Personen mit geringem Einkommen können beantragen, diesen Eigenanteil nicht zahlen zu müssen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Kosten für Zahnbehandlungen und Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt. Muss ein Zahn erneuert oder ersetzt werden, müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Die Kosten für eine Behandlung im Krankenhaus werden ebenfalls von der Krankenkasse bezahlt. Allerdings müssen Sie für jeden Tag im Krankenhaus ein Krankenhaustagegeld in Höhe von 10 Euro selber zahlen. Auch davon können Personen mit geringem Einkommen befreit werden.

Hinweise für Asylsuchende

Sie suchen Asyl? Sie sind krank? Sie müssen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen? Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, dass Sie einen [Behandlungsschein](#) brauchen. Der Behandlungsschein wird von der Arztpraxis beim [Amt Soziale Leistungen](#) beantragt. Der Behandlungsschein wird direkt zur Arztpraxis gefaxt. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

Sie brauchen eine Operation? Es ist kein Notfall? Dann muss das Amt Soziale Leistungen 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 Amt Soziale Leistungen übernimmt nur Kosten für medizinisch notwendige Eingriffe.

Übersetzung

Es ist gut, wenn Sie in die Arztpraxis eine Person Ihres Vertrauens mitbringen, die für Sie ins Deutsche oder Englische übersetzt. Nur in begründeten Einzelfällen werden die Kosten für einen Dolmetscher/Sprachmittler übernommen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Sachbearbeiter oder Ihre Sachbearbeiterin beim [Amt Soziale Leistungen](#) zwecks Information.

Weitere Informationen

[Hier](#) finden Sie Filme in 8 Sprachen vom Deutschen Roten Kreuz.

Themen der Filme sind:

- Unser Gesundheitssystem
- Gesundheitsversorgung für neu angekommene Asylsuchende
- Schwangerschaft und Geburt
- Schutz vor Infektionen
- Psychische Gesundheit
- Gesunde Kinder
- Gesunde Zähne
- Krebsvorsorge
- Suchthilfe

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit (Unfälle oder lebensbedrohliche Zustände). 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!

Notrufnummern benötigen keine Vorwahl und können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie sind kostenlos.

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.

💡 Als **asylsuchender Mensch** dürfen Sie nur bei einem Notfall ohne [Behandlungsschein](#) ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie Ihren Ankunftsnachweis zeigen. Das Krankenhaus sieht dann, dass Sie Asyl suchen. Die Kosten bezahlt das Amt Soziale Leistungen.

Es ist **kein Notfall**, wenn man zum Beispiel eine Krankschreibung benötigt oder Wartezeiten beim Hausarzt vermeiden will.

Wenn die Situation akut, aber nicht lebensbedrohlich ist, gehen Sie in die **Notfallambulanz** des nächsten Krankenhauses.

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

Wenn Sie außerhalb der Sprechstunden ärztlichen Rat brauchen (zum Beispiel nachts, am Wochenende oder an Feiertagen) und nicht warten können, bis Ihr Hausarzt wieder erreichbar ist, rufen Sie den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** unter der [116 117](#) an.

Besonders wenn man Familie hat, ist es gut zu wissen, wie man selbst helfen kann, bevor professionelle Hilfe kommt. In **Erste-Hilfe-Kursen** können Sie das lernen. Viele Vereine und Bildungseinrichtungen bieten Erste-Hilfe-Kurse an.

Gesetzliche Krankenversicherung

In Deutschland besteht **Versicherungspflicht**. Das heißt, sie müssen Mitglied einer Krankenkasse sein, um zu einem Arzt zu gehen.

Sobald Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer regulären **Krankenkasse** anmelden. Die Krankenkasse dürfen Sie sich selbst aussuchen und wechseln.

Bei der Krankenkasse bekommen Sie eine **Versichertenkarte (elektronische Gesundheitskarte)** und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland. Nehmen Sie die Versichertenkarte immer zu Ihren Terminen bei den Ärztinnen und Ärzten mit.

Die medizinische Grundversorgung der Krankenkasse umfasst:

- Leistungen zur Vermeidung und Linderung von Krankheiten.
- Leistungen bei Schwangerschaft.

- Leistungen zur Erkennung von Krankheiten.
- Leistungen zur Behandlung von Krankheiten.

Kosten

Wenn Sie zu einem Arzt gehen, zeigen Sie Ihre Krankenversichertenkarte vor. Mit dieser sind die meisten Untersuchungen für Sie kostenlos.

Für bestimmte **Vorsorgeuntersuchungen** müssen Sie selbst bezahlen.

Für Therapien (zum Beispiel Krankengymnastik) und Hilfsmittel (zum Beispiel Bandagen) müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Personen, die wenig Geld haben, können davon befreit werden. Fragen Sie hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Kosten von **Zahnbehandlungen** und zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt. Muss ein Zahn erneuert oder ersetzt werden, müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Die Kosten für die **Behandlung im Krankenhaus** werden von der Krankenkasse auch bezahlt. Sie müssen aber für jeden Tag im Krankenhaus ein Krankenhaustagegeld in Höhe von 10 Euro bezahlen. Personen, die wenig Geld haben, können davon befreit werden.

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

🌐 Im [Handbook Germany](#) finden Sie viele wichtige Informationen zum Thema Krankenversicherung in mehreren Sprachen.

💡 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen [Behandlungsschein](#). Diesen erhält Ihr Arzt/ Ihre Ärztin vom [Amt Soziale Leistungen](#).

Gesundheitsversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern

Grundsätzlich haben Asylsuchende in Deutschland bei **akuten Erkrankungen** und Schmerzen den Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Ihnen stehen außerdem die amtlich empfohlenen **Schutzimpfungen** und **Vorsorgeuntersuchungen** zu. Darüber hinaus werden allerdings nur solche ärztlichen Leistungen erbracht, die zur "**Sicherung der Gesundheit**" **unabdingbar** sind.

Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie **akut erkrankt** sind oder **akute Schmerzen** haben.
- Sie **chronisch krank** sind (z. B. bei Diabetes, Epilepsie, psychischen Erkrankungen etc.). Wenn Sie noch über restliche Medikamente oder den Beipackzettel verfügen, bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.
- eine **Schwangerschaft** vorliegt.

Wenn Lebensgefahr besteht, tätigen Sie immer unverzüglich den Notruf ☎ [112](#)

Behandlungsschein

Wenn Sie krank sind und zu Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin gehen oder eine Zahnärztin/ einen Zahnarzt brauchen, benötigen Sie unbedingt einen Behandlungsschein. Dieser wird von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beim [Amt Soziale Leistungen](#) beantragen. Der Behandlungsschein wird direkt zur Arztpraxis gefaxt. Vereinbaren Sie einen Termin. Sagen Sie, dass Sie einen Behandlungsschein brauchen.

Bitte bringen Sie zu ihrem Arztbesuch alle medizinischen Unterlagen, wie zum Beispiel Impfbescheinigungen mit. Wenn eine fachärztliche Behandlung erforderlich ist, brauchen Sie eine Überweisung von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Vor einer Operation brauchen Sie vom [Amt Soziale Leistungen](#) die Zusage, dass es die Kosten der Behandlung übernimmt.

💡 Ohne den Behandlungsschein erfolgt keine Behandlung.

Nach 36 Monaten Aufenthalt erhalten Sie eine elektronische Gesundheitskarte (Versichertenkarte). Diese sollten Sie immer bei sich haben und zu Arztterminen mitbringen. Eine Behandlungsgenehmigung vom Amt Soziale Leistungen vor dem Arztbesuch ist nun nicht mehr nötig.

👤 Wenn Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer [Krankenkasse](#) anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle anderen Einwohnerinnen und Einwohner in Deutschland. Im Fall einer akuten Erkrankung bekommen Sie auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung. Infos dazu bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen zu Gesundheit in Deutschland

Das "Deutsche Rote Kreuz" (kurz DRK) informiert in 🎥 [Kurzfilmen](#) zu verschiedenen Themen der Gesundheit (mehrsprachig). Dort wird zum Beispiel das deutsche Gesundheitssystem erklärt und es wird gezeigt wie Sie sich vor Krankheiten schützen können und gesund bleiben.

🌐 [Mehrsprachige Gesundheitsinformationen für geflüchtete Menschen](#)

🌐 [Gesundheitsversorgung von geflüchteten Menschen - Handbook Germany](#)

Medikamente und Apotheken

Apotheken

Medikamente und Verbandsmittel bekommt man in der Apotheke. Jede Apotheke ist von außen am roten A erkennbar:



Öffnungszeiten

Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich.

 [Apotheken in der Nähe suchen](#)

Bereitschaftsdienst

Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit dem Namen und der Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat.

Wenn Sie den Notdienst nutzen, müssen Sie eine Notfallgebühr bezahlen.

 [Apothekennotdienst suchen](#)

Medikamente

Sollten Sie ein Medikament benötigen, stellt Ihnen die Ärztin oder der Arzt dafür ein Rezept aus. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Es gibt rezeptpflichtige (auch verschreibungspflichtig genannt) und rezeptfreie Medikamente.

Rezeptpflichtige Medikamente bekommen Sie nur, wenn ein Arzt oder eine Ärztin ein Rezept ausstellt. Rezeptpflichtig sind zum Beispiel Medikamente gegen Bluthochdruck oder Diabetes und alle Antibiotika gegen bakterielle Infektionen.

Rezeptfreie Medikamente bekommen Sie in der Apotheke ohne Rezept. Sie müssen also nicht vorher zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen. Rezeptfrei sind zum Beispiel Medikamente gegen Erkältungen und viele Medikamente gegen Schmerzen.

Bestimmte Medikamente müssen erst bestellt werden. Meist sind sie am nächsten Tag da. Wenn Sie Medikamente regelmäßig einnehmen, sollten Sie sich immer rechtzeitig ein neues Rezept vom Arzt besorgen.

Kosten der Medikamente

Beachten Sie, dass auch mit einem Rezept nicht alle Medikamente kostenlos sind, sondern oft ein Eigenanteil bezahlt werden muss. Das heißt Zuzahlungspflicht. Ohne Rezept sind Medikamente in der Apotheke aber immer kostenpflichtig.

[Gesetzliche Krankenversicherung](#): Rezeptpflichtige Medikamente (rosa Rezept) werden teilweise von der Krankenkasse bezahlt. Sie müssen einen Eigenanteil von mindestens 5 Euro selbst bezahlen. Diesen Eigenanteil müssen Sie für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren nicht bezahlen. Medikamente, die nicht rezeptpflichtig sind (zum Beispiel Hustensaft), müssen Sie selbst bezahlen (grünes oder blaues Rezept).

[Gesundheitsversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern](#): Auch mit einem Rezept sind nicht alle Medikamente kostenlos. Fragen Sie deshalb bei Ihrem Arzt oder bei Ihrer Ärztin nach.

 Wenn Sie regelmäßig viel Geld für Medikamente oder notwendige Behandlungen ausgeben für die Sie von der Ärztin oder vom Arzt ein Rezept bekommen, können Sie sich unter Umständen von der Zuzahlungspflicht von Ihrer Krankenkasse für jeweils ein Kalenderjahr befreien lassen. Fragen Sie diesbezüglich bei Ihrer Krankenkasse nach.

 Es ist wichtig, die ärztlichen Anweisungen zur Einnahme genau zu befolgen. Sollten Sie die Ärztin oder den Arzt oder die Apothekerin oder den Apotheker nicht verstanden haben, fragen

Sie unbedingt nach.

Infektionskrankheiten

Skabies (Krätze)

Krätze wird von Ärzten als Skabies bezeichnet. Sie sind eine durch Milben verursachte ansteckende Hautkrankheit des Menschen. Die Skabiesmilben verbreiten sich von Mensch zu Mensch. Vor allem bei einem länger andauernden Hautkontakt (Hilfe zur Körperpflege, Schlafen in einem Bett oder dem gemeinsamen Spielen) kann man sich anstecken. Für die Behandlung stehen Medikamente zur Verfügung. Sie werden in der Regel als Creme, Spray oder Salbe aufgetragen.

Mehr Informationen gibt es hier:

[deu](#), [ru](#), [en](#), [tr](#), [fr](#), [ar](#)

Weitere Informationen zu Skabies

Wie erkennt man Krätze (Skabies)?

- Rote Flecken auf der Haut
- Es Juckt zwischen Fingern oder Zehen
- Es juckt auch in warmen Hautfalten (zum Beispiel Achselhöhlen oder Genitalbereich)

Nachts unter der warmen Bettdecke wird der Juckreiz noch heftiger.

Bei diesen Zeichen sollte man einen **Arzt** aufsuchen.

Wenn der Arzt Krätze bei Ihnen festgestellt hat:

Alle Personen, zu denen enger Körperkontakt bestanden hat, müssen informiert werden. Diese Personen sollten auch zum Arzt gehen.

Der Arzt verschreibt normalerweise eine **Creme**. Man muss duschen, die Nägel säubern und kürzen. Danach muss bei Personen, die älter als 4 Jahre sind, die Creme überall auf die Haut aufgetragen werden (außer am Kopf). Sie muss mindestens 8 Stunden einwirken, zum Beispiel über Nacht. Die Creme muss danach mit Seife abgewaschen werden. Diese Behandlung muss man nach 7 Tagen wiederholen. Es ist notwendig, immer frische Kleidung anzuziehen.

Es gibt auch die Möglichkeit, ein Medikament in Form von Tabletten zu geben. Auch hier ist eine Wiederholung der Behandlung nach 7 Tagen notwendig.

Der Erfolg der Behandlung soll durch einen Arzt überprüft werden.

Allgemeine hygienische Maßnahmen

Alle Dinge, die Kontakt mit der Haut hatten, müssen mit mindestens 50 Grad Celsius gewaschen werden (Bettwäsche, Kleidung, Handtücher)

oder

3 Tage in eine dicht verschlossene Plastiktüte packen und nicht benutzen

oder

2 Stunden einfrieren

und

Polstermöbel absaugen.

Die Wäsche sollte mindestens 1 mal pro Tag gewechselt werden.

Corona

Allgemeine Informationen zum Corona-Virus

Seit dem 8. April 2023 gibt es keine staatlich geregelten Corona-Schutzmaßnahme mehr. Dennoch können Sie sich und andere vor einer Infektion schützen.

Wie schütze ich mich und andere?

- Regelmäßiges und ausreichend langes Händewaschen (mindestens 20 Sekunden unter laufendem Wasser mit Seife)
- richtiges Husten und Niesen in ein Taschentuch oder in die Armbeuge
- Abstand von Menschen mit Husten, Schnupfen oder Fieber halten
- Kein Händeschütteln
- Hände vom Gesicht fernhalten

Welche Krankheitssymptome weisen auf eine Corona-Infektion hin?

Husten, Fieber, Schnupfen, Verlust des Geruchssinns oder Geschmackssinns, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Kurzatmigkeit oder allgemeine Schwäche können Anzeichen für eine Infektion sein.

Was sollte ich bei Verdacht auf eine Corona-Infektion tun?

Sie haben den Verdacht sich infiziert zu haben? Folgende Verhaltensregeln werden empfohlen:

- Bleiben Sie zu Hause und schränken Sie Ihre direkten Kontakte ein. Melden Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber krank.

- Beachten Sie die klassischen Maßnahmen wie Abstand, Hygienemaßnahmen, Maske und regelmäßiges Lüften.
- Machen Sie, wenn möglich, einen Selbsttest.
- Melden Sie sich telefonisch bei Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin.

Impfung gegen das Corona-Virus

Allgemeine Informationen

Eine Impfung trägt zu Ihrem Schutz bei und dämmt die Pandemie ein. Die Impfung ist freiwillig.

Alle Personen ab 12 Jahren können, ungeachtet ihres Gesundheitszustands oder ihres Berufs, einen Impftermin bekommen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin zu den Möglichkeiten einer Impfung.

Impfungen bei Kindern von 5 bis 11 Jahren

Kinder von 5 bis 11 Jahren mit Vorerkrankung können sich ebenfalls gegen das Corona-Virus impfen lassen. Bei individuellem Wunsch können auch alle anderen Kinder geimpft werden. Die Impfung erfolgt bei den niedergelassenen Kinderärzten und Kinderärztinnen. Geimpft wird mit dem Kinderimpfstoff von Biontech mit einer geringeren Dosis als bei Erwachsenen. Es können die gleichen Impfreaktionen auftreten wie bei Erwachsenen. Die Covid-19-Impfung verringert das Risiko, an Covid-19 zu erkranken und das Coronavirus weiterzugeben – so können Sie Ihr Kind selbst und besonders gefährdete Personen in Ihrer Familie, Ihrem Haushalt oder Ihrem Arbeitsumfeld schützen.

Wie wird geimpft?

Der Impfstoff wird in den oberen Arm gespritzt. Die Impfstoffe von Biontech, Moderna, AstraZeneca und Johnson & Johnson müssen je nach Impfstoff mit einem Abstand von 2 bis 12 Wochen zweimal verabreicht werden. Erst dann ist man für eine bestimmte Zeit gegen die Krankheit geschützt. Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren sind die Impfstoffe von Biontech und Moderna zugelassen.

Welche Wirkung und Nebenwirkung hat die Impfung?

Die Wahrscheinlichkeit am Corona-Virus zu sterben, ist bei geimpften Personen um 94-95% geringer als bei nicht geimpften Menschen. Bei Impfungen kann es in einigen Fällen zu Impfreaktionen kommen. Schmerzen an der Einstichstelle oder ein Krankheitsgefühl können ein paar Stunden nach der Impfung auftreten. Das kommt daher, weil sich der Körper auf die Abwehr der Krankheit vorbereitet.

Wenn Sie sich länger unwohl fühlen, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Was ist die Auffrischungsimpfung?

Alle Bürgerinnen und Bürger können sich eine erneute Impfung (Auffrischungsimpfung) geben lassen, wenn ihre zweite Impfung länger als drei Monate zurückliegt. Die Impfung

erneuert den Schutz gegen das Corona-Virus. Die Impfung ist kostenlos.

Die Auffrischungsimpfung ist eine erneute Impfung mit einem zugelassenen mRNA-Impfstoff (Moderna oder Biontech). Es ist nicht wichtig, mit welchem Impfstoff die Grundimpfung durchgeführt wurde.

Wo kann ich mich Impfen lassen?

Sie können sich jederzeit bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin impfen lassen. Fragen Sie dort einfach nach.

Hilfe in schwierigen Situationen

Hier gibt es Informationen zu den Themen Seelische Gesundheit, Psychologie und Trauma, Sucht und Drogen sowie HIV und Aids.

Seelische Krisen und Trauma

Jeder Mensch kann eine psychische Krise haben - egal wie alt er ist, wie er lebt oder wo er herkommt. Man kann eine Krise haben, weil einem etwas sehr Schlimmes passiert ist (zum Beispiel jemand gestorben ist oder man in großer Gefahr war...). Man kann auch eine Krise haben, wenn man lange Zeit schlimme Dinge erlebt hat oder wenn man psychisch krank ist (zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen hat).

💡 Im Notfall rufen Sie die [112](tel:112).

Sie befinden sich aktuell in einer psychischen Krise? Sie wollen sterben? Sie können:

- zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gehen oder dort anrufen,
- Kontakt mit einer der unten genannten Kliniken aufnehmen,
- oder sich an eine der nachfolgenden Adressen wenden.

Der Sozialpsychiatrische Dienst

Bei seelischen Krisen und psychischen Erkrankungen können Sie sich an den **Sozialpsychiatrische Dienst** (kurz SpDi) des Gesundheitsamtes wenden. Der Sozialpsychiatrische Dienst hilft und berät Menschen in schwierigen und belastenden Lebenssituationen kostenlos, insbesondere

- bei seelischen Problemen.
- bei akuten seelischen Krisen.
- bei psychischen Erkrankungen.

Auch Angehörige, Freunde und Bekannte der Betroffenen können sich an den SpDi wenden.

Sprechzeiten Beratung

Montag bis Donnerstag 8:30 Uhr – 15:30 Uhr

Freitag 8:30 Uhr – 12:00 Uhr

☎ Zentrale Rufnummer: [04721662910](tel:04721662910)

Die Beratung ist kostenlos. Alle Gespräche sind vertraulich, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

Außerhalb der Sprechzeiten, in akuten lebensbedrohlichen Krisensituationen vermittelt Ihnen die Rettungsleitstelle Hilfe über die Rufbereitschaft des Landkreises Cuxhaven.

☎ Notruf: [047119222](tel:047119222)

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge e.V. (NTFN)

Das Netzwerk für Traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. hat eine Außenstelle im MVZ Timmermann und Partner in Cuxhaven (MVZ heißt "Medizinisches Versorgungszentrum"). Dort wird eine psychologische Sprechstunde angeboten. Diese ist eine Anlaufstelle für Menschen auf der Flucht, die an psychischen oder psychosomatischen Beschwerden leiden und Hilfe benötigen. Sie erhalten Hilfestellung bei der Integration in das medizinische Versorgungssystem. Es können Folgetermine mit Fachärztinnen und Fachärzten des MVZ vereinbart werden. Bei akuten Problemen werden psychologische Gespräche im Rahmen der Krisenintervention angeboten.

Außenstelle Cuxhaven (MVZ Timmermann & Partner):

📍 Marienstraße 37a, 27472 Cuxhaven

✉ [@info-cux@ntfn.de](mailto:info-cux@ntfn.de)

☎ [047217075227](tel:047217075227)

🌐 [Netzwerk für Traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.](#)

☎ Telefonische Sprechzeiten

Dienstags und Mittwochs von 9-10 Uhr

📺 [Offene Videosprechstunde](#)

Donnerstags von 14-16 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch und Spanisch. Zudem Arabisch und Farsi mit Unterstützung durch Dolmetschende.

Tageskliniken, Krankenhäuser und Fachärzte

Psychiatrische Institutsambulanz und Tagesklinik

AMEOS Klinikum Seepark Geestland

📍 Langener Straße 66, 27607 Geestland

☎ [047438930](tel:047438930)

🌐 [AMEOS Klinikum](#)

Psychiatrische Institutsambulanz und Tagesklinik

AMEOS Klinikum Cuxhaven

📍 Feldweg 24, 27474 Cuxhaven

☎ [047216644187](tel:047216644187)

🌐 [AMEOS Klinikum](#)

Medizinisches Versorgungszentrum für körperliche und psychische Gesundheit
- MVZ Timmermann und Partner -

📍 Marienstraße 37a, 27472 Cuxhaven

☎ [04721393650](tel:04721393650)

🌐 [MVZ Timmermann und Partner](#)

Medizinisches Versorgungszentrum am Ostebogen

- Zentrum für Sozialpsychiatrie und Nervenheilkunde -

📍 Elsa-Brändström-Straße 2, 21745 Hemmoor

☎ [047712323](tel:047712323)

@ info@zentrum.ostebogen.de

🌐 [MVZ Ostebogen](#)

Neurozentrum Cuxhaven

📍 Kapitän-Alexander-Straße 1, 27472 Cuxhaven

☎ [0472134018](tel:0472134018) oder [0472134019](tel:0472134019)

@ praxis@neuro-cux.de

🌐 [Neurozentrum Cuxhaven](#)

Für Kinder und Jugendliche

Psychiatrische Institutsambulanz und Tagesklinik für Kinder und Jugendliche

Diakonie Arche Klinik

📍 Robert-Blum-Str. 7, 27574 Bremerhaven

☎ [0471924090](tel:0471924090)

@ archeklinik@diakonie-bhv.de

🌐 [Arche Klinik](#)

Medizinisches Versorgungszentrum für körperliche und psychische Gesundheit

- MVZ Timmermann und Partner -

📍 Marienstraße 37a, 27472 Cuxhaven

☎ [04721393650](tel:04721393650)

🌐 [MVZ Timmermann und Partner](#)

Weitere Hilfs- und Beratungsangebote

Das **Kindertelefon und Jugendtelefon** „[Nummer gegen Kummer](#)“ hilft anonym und kostenlos bei allen Fragen, Sorgen und Problemen.

☎ [08001110333](tel:08001110333)

🕒 Montag - Freitag 15.00 - 19.00 Uhr

Rufen Sie das **SeeleFon** an. Es gibt Hilfe in Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch. Die Personen hören Ihnen zu und helfen Ihnen herauszufinden, was Sie als nächstes tun können.

☎ [022871002424](tel:022871002424)

@ seelefon@psychiatrie.de

🌐 [SeeleFon](#)

Psychologische Erkrankungen

Schwierige Erlebnisse oder Probleme belasten die Seele (Psyche) des Menschen. Wenn Sie selbst Hilfe brauchen oder jemanden kennen, der Hilfe braucht, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Hausarzt

Die erste Anlaufstelle sollte immer Ihre **Hausärztin** oder Ihr **Hausarzt** sein. Er oder sie wird Ihnen helfen und Sie an einen Facharzt/ eine Fachärztin überweisen.

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie kennt sich besonders gut mit seelischen Erkrankungen aus. Einen Facharzt finden Sie zum Beispiel auf der Internetseite der [Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen](#).

Psychotherapie

Psychotherapie bedeutet übersetzt: Die Behandlung der menschlichen Seele. Es gibt verschiedene Formen der Psychotherapie. Ziel ist es Probleme, die zu einer psychischen Störung geführt haben, zu erkennen und zu behandeln.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie  [hier](#).

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der [Sozialpsychiatrischen Dienst](#) (kurz SpDi) ist eine Beratungsstelle für Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Krankheiten sowie deren Angehörige oder Personen aus dem sozialen Umfeld. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes beraten und begleiten bei psychischen Erkrankungen sowie Krisensituationen und Konfliktsituationen.

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge e.V. (NTFN)

Das Netzwerk für Traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. hat eine Außenstelle im MVZ Timmermann und Partner in Cuxhaven (MVZ heißt "Medizinisches Versorgungszentrum"). Dort wird eine psychologische Sprechstunde angeboten. Diese ist eine Anlaufstelle für Menschen auf der Flucht, die an psychischen oder psychosomatischen Beschwerden leiden und Hilfe benötigen. Sie erhalten Hilfestellung bei der Integration in das medizinische Versorgungssystem. Es können Folgetermine mit Fachärztinnen und Fachärzten des MVZ vereinbart werden. Bei akuten Problemen werden psychologische Gespräche im Rahmen der Krisenintervention angeboten.

Außenstelle Cuxhaven (MVZ Timmermann & Partner)

 Marienstraße 37a, 27472 Cuxhaven

 [@info-cux@ntfn.de](mailto:info-cux@ntfn.de)

 [047217075227](tel:047217075227)

 [Netzwerk für Traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.](#)

 Telefonische Sprechzeiten

Dienstags und Mittwochs von 9-10 Uhr

 [Offene Videosprechstunde](#)

Donnerstags von 14-16 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch und Spanisch. Zudem Arabisch und Farsi mit Unterstützung durch Dolmetschende

Weitere Informationen und Hilfen

Wenn Sie aus Ihrem Heimatland geflüchtet sind und nun merken, dass Ihr körperliches oder seelisches Wohlbefinden beeinträchtigt ist, kann Ihnen die Seite  [Reugeeum](#) erste Informationen und Hilfe bieten. Es gibt sie in sieben verschiedenen Sprachen.

Auch die Online-Soforthilfe von  [Refugee Trauma Help](#) kann Ihnen helfen, die Wartezeit auf eine vielleicht notwendige professionelle Therapie zu überbrücken.

 Refugee Trauma Help ist auch für Helferkreise für Geflüchtete interessant. Dort finden Sie Informationen, wie Sie Geflüchtete mit einem Trauma begleiten können.

Möchten Sie mehr über Traumatisierung oder Depression erfahren? Informationsmaterial in vielen Sprachen finden Sie im Folgenden:

 [Traumatisierung](#)

 [Depression](#)

Suchterkrankungen

Sucht ist eine Krankheit!

Eine Sucht ist eine Abhängigkeit von **Stoffen** (zum Beispiel Alkohol, Drogen, Nikotin, Medikamenten) oder **Verhaltensweisen** (zum Beispiel Spielsucht, Kaufsucht). Sucht kann jeden treffen. Es hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun, wenn man **Hilfe** in Anspruch nimmt.

Wenn man süchtig ist, denkt man fast nur noch an das Suchtmittel. Man kann den Konsum selbst nicht mehr kontrollieren. Häufig verschlechtern sich dadurch Beziehungen und die Arbeitsleistung.

Welche Hilfen gibt es?

Haben Sie Probleme mit Alkohol, Medikamenten, Glücksspiel, Medien oder Drogen? Holen Sie sich Hilfe bei der Suchtberatung. Auch Angehörige können sich an die Suchtberatung wenden.

VBS - Fachstelle für Sucht, Suchtprävention und Psychosoziale Beratung

 Grodener Chaussee 21, 27472 Cuxhaven

 [0472137067](tel:0472137067)

 info@vbs-cuxhaven.de

 [Suchtberatung VBS](#)

 [Jugend- und Drogenberatung](#)

 Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

💡 Dienstag zwischen 17:00 und 19:00 Uhr: offene Sprechstunde, ohne Anmeldung.

Sie erreichen die Suchtberatung telefonisch nicht? Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer. Sie werden zurückgerufen.

Weitere Beratungssprechstunden im Landkreis:

- 📍 Bad Bederkesa, "Die Schleuse", Mattenburger Str. 10
- 📍 Bad Bederkesa, DRK Alteneinrichtung, Heussstr. 19
- 📍 Beverstedt, Sozialstation Beverstedt/Hagen, Schulstr. 1
- 📍 Bremerhaven, VBS-Nebenstelle, Georgstr. 66
- 📍 Cadenberge, Rathaus, Am Markt 1
- 📍 Cadenberge, Jugendberufsagentur (JBA), Am Markt 1
- 📍 Cuxhaven, VBS-Hauptstelle, Grodener Chaussee 21
- 📍 Cuxhaven, „Die Schleuse“, Am Bahnhof 1
- 📍 Cuxhaven, Jugendberufsagentur (JBA), Bahnhofstr. 6-8
- 📍 Cuxhaven, Jobcenter, Konrad-Adenauer-Allee 1
- 📍 Geestland (Debstedt), AMEOS-Klinik, Langener Str. 66
- 📍 Hagen, Bürgermarkt, Amtsdamm 42
- 📍 Hemmoor, Rathaus, Rathausplatz 5
- 📍 Hemmoor, Jobcenter, Lamstedter Str. 14
- 📍 Loxstedt, Jugendzentrum „Düne4“, Dünenfährstr. 4
- 📍 Nordholz, evangelisches Gemeindehaus, Elbestr. 6

Die konkreten Sprechzeiten erfragen Sie bitte telefonisch oder per Mail.

💡 Die Beratungsstellen sind kostenlos. Die Beratungsgespräche sind vertraulich und die besprochenen Inhalte werden nicht an die Polizei weitergeleitet. Falls Sie das möchten, ist die Beratung anonym.

Auf der [Seite der Caritas](#) finden Sie mehrsprachige Informationen zum Thema Sucht. Auch eine Online-Beratung ist hier möglich.

HIV/ Aids und Geschlechtskrankheiten

HIV ist die Abkürzung für ein **Virus**. Wenn Sie durch das Virus sehr krank werden, heißt das: **Aids**. **Geschlechtskrankheiten** sind Krankheiten, die beim **Sex übertragen** werden.

Haben Sie Fragen wie:

- Wann kann ich mich anstecken?
- Was schützt mich vor Ansteckung?
- Wer kann mir helfen, wenn ich mich angesteckt habe?

Mehrsprachige Informationen finden Sie bei der [Aidshilfe Potsdam](#) oder auf der Webseite von [zanzu](#).

Beratung und Hilfe

HIV-/Aidsberatung Gesundheitsamt

Wenden Sie sich an die HIV-/Aids-Beratung beim Gesundheitsamt Cuxhaven, wenn Sie:

- Fragen zu HIV / Aids und anderen Geschlechtskrankheiten haben.
- befürchten, sich angesteckt zu haben.
- einen anonymen und kostenlosen HIV-Antikörpertest machen möchten.

Vereinbaren Sie einen Termin.

Kontakt Gesundheitsamt

Melanie Zimmer

📍 Vincent-Lübeck-Straße 2, 27474 Cuxhaven

☎ [04721662126](tel:04721662126) (erreichbar Montag bis Donnerstag)

@ m.zimmer@landkreis-cuxhaven.de

Krystina Schneider

📍 Vincent-Lübeck-Straße 2, 27474 Cuxhaven

☎ [04721662646](tel:04721662646) (erreichbar vormittags, Montag bis Freitag)

@ k.schneider@landkreis-cuxhaven.de

🌐 [Gesundheitsamt Landkreis Cuxhaven](#)

Deutsche Aidshilfe

Auf der Seite der Deutschen Aidshilfe finden Sie [weitere Informationen](#) zu HIV, Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Außerdem besteht die Möglichkeit der [Online-Beratung](#).

Menschen mit Behinderung

Wer körperlich, geistig oder seelisch behindert ist oder wem eine solche Behinderung droht, hat ein Recht auf Hilfe. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden. Das steht auch im Gesetz.

Menschen mit Behinderungen wollen genauso leben wie Menschen ohne Behinderung.

Hier finden Sie die wichtigsten Ansprechpartner, Beratungsstellen und Informationen.

Beratungsstellen und Ansprechpersonen

EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Haben Sie eine Behinderung? Sind Sie krank und werden vielleicht bald behindert sein? Sind Sie verwandt mit einem Menschen mit Behinderung oder eine Vertrauensperson? Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Hilfe und Unterstützung? Dann wenden Sie sich an die EUTB.

Die Beraterinnen und Berater:

- nehmen sich Zeit für Sie.
- helfen Ihnen, bevor Sie einen Antrag stellen.
- sagen Ihnen, wo Sie Unterstützung bekommen können und wer das bezahlt.
- helfen Ihnen, selbst zu entscheiden.
- finden gemeinsam mit Ihnen heraus, was für Sie wichtig ist.
- helfen Ihnen sich zurecht zu finden.

Die EUTB berät zu vielen Themen:

- Arbeit
- Ausbildung
- Wohnen
- Schwerbehindertenausweis
- Schule, Mobilität, Freizeit
- und vieles mehr.

Kontakt

📍 Kreishaus, Vincent-Lübeck-Straße 2, 27474 Cuxhaven, Raum 6

☎ [04721662417](tel:04721662417) oder [04721662246](tel:04721662246)

@ cuxhaven.eutb@paritaetischer.de

🌐 [EUTB Pari Cux](#)

🌐 [Teilhabeberatung](#)

🕒 **Öffnungszeiten**

Montag bis Donnerstag: 8:30 - 15:30 Uhr

Freitag: 8:30 - 12:00 Uhr

Auch außerhalb der Öffnungszeiten finden Termine nach vorheriger Vereinbarung statt.

Zusätzlich gibt es persönliche Beratungen:

Jeden 1. Dienstag im Monat in **Bad Bederkesa**, sowie

jeden 2. Mittwoch im Monat in **Hemmoor**.

💡 Vereinbaren Sie vorher einen Termin.

Eine weitere Beratungsmöglichkeit finden Sie in **Hagen** durch den EUTB Betreuungsverein Bremerhaven e.V.

💡 Vereinbaren Sie vorher einen Termin.

📍 Bürgermarkt, Amtsdamm 42, 27628 Hagen im Bremischen
☎ [04719545961](tel:04719545961)
✉ [@eutb.hagen@betreuungsverein-Bremerhaven.de](mailto:eutb.hagen@betreuungsverein-Bremerhaven.de)
🌐 [EUTB Bremerhaven in Hagen](#)

Ratgeber

Der Familienratgeber

🌐 [Familienratgeber](#)

Die Aktion Mensch veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Sie finden dort wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung. Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache: Von der Schule, über den Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung und vieles mehr.

Ratgeber für Menschen mit Behinderung

[Hier](#) finden Sie einen Ratgeber für Menschen mit Behinderung. Den Ratgeber gibt es auch in [leichter Sprache](#).

Mein Kind ist behindert - diese Hilfen gibt es

🌐 [Mein Kind ist behindert - diese Hilfen gibt es](#)

Einen guten Überblick über Rechte und finanzielle Hilfen für Menschen mit Behinderung und deren Familien gibt der Ratgeber „Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es“ in den Sprachen Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Türkisch und Vietnamesisch. Der Ratgeber ist auch für Erwachsene ohne Kinder geeignet.

Schwerbehinderten-Ausweis

Menschen mit Behinderung können einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Der Schwerbehindertenausweis soll ihnen den Alltag erleichtern. Soziale Einschränkungen aufgrund von Krankheit, Unfall oder seit der Geburt können Sie als Behinderung amtlich feststellen lassen.

Antragsformulare für einen Schwerbehindertenausweis und weitere Informationen zum Schwerbehindertenausweis bekommen Sie beim [Amt Soziale Leistungen](#) und beim [Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie](#). Das Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie prüft den Grad der Behinderung und stellt eventuell einen Schwerbehindertenausweis aus.

Eine Feststellung können Menschen beantragen, die

- in Deutschland wohnen oder
- sich gewöhnlich hier aufhalten oder

- hier beschäftigt sind.

Die Feststellung gleicht Ihnen bestimmte Nachteile Ihrer Behinderung aus.

Möglichkeiten des Ausgleichs sind:

- kostenlose Fahrt im öffentlichen Nahverkehr.
- kostenlose Fahrt für Begleitpersonen.
- Parkerleichterung.
- Steuerfreibeträge.
- Ermäßigung der Rundfunkgebühren (GEZ).
- KFZ-Steuerermäßigung.

Seniorinnen und Senioren

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Was ist der Pflegestützpunkt?

Der Pflegestützpunkt ist eine Beratungsstelle für pflegebedürftige, kranke, behinderte oder ältere Menschen und deren Angehörige oder deren Freunde/Bekannte.

Wer bekommt Hilfe?

An den Pflegestützpunkt können sich alle gesetzlich Krankenversicherte und Pflegeversicherte des Landkreises Cuxhaven wenden. Unabhängig von Alter, Krankheit oder Pflegebedürftigkeit.

Sie werden neutral, umfassend, individuell und kostenlos über das komplexe Thema Pflege beraten.

Die Mitarbeiterinnen

- beraten wohnortnah, umfassend, unabhängig und kostenlos.
- haben Informationen über vorhandene Betreuungsangebote.
- kennen die rechtlichen Grundlagen.
- kennen die zuständigen Kostenträger.
- bieten Unterstützung bei Anträgen.
- binden vorhandene Betreuungsangebote und Versorgungsangebote ein.

Die Beratung ist auch im Vorfeld von Pflege möglich. Die Beratung kann telefonisch, persönlich in der Beratungsstelle oder bei Bedarf auch zu Hause stattfinden.

Persönliche Beratungen erfolgen:

- im Kreishaus Cuxhaven.
- im Bürgermarkt in Hagen.
- im Engelstüvchen in Hechthausen.
- im Bürgermarkt in Hemmoor.

- im Rathaus Beverstedt.
- im Rathaus Lamstedt.
- in einem Hausbesuch bei der pflegebedürftigen Person.

💡 **Vereinbaren Sie einen Termin.**

Kontakt:

📍 Vincent-Lübeck-Straße 2, 27474 Cuxhaven

✉ @spn@landkreis-cuxhaven.de

📱 [SPN Landkreis Cuxhaven](#)

📄 [Flyer](#)

Gabriele Knabe

☎ [04721662261](tel:04721662261)

✉ @g.knabe@landkreis-cuxhaven.de

Beate Vetter

☎ [04721662259](tel:04721662259)

✉ @b.vetter@landkreis-cuxhaven.de

Weiterführende Informationen

Der **Seniorenwegweiser** enthält viele Informationen rund um das Thema Seniorinnen und Senioren. Themen sind unter anderem Beratungsstellen, Mobilität, finanzielle Hilfen, Pflege und vieles mehr.

📱 [Seniorenwegweiser Landkreis Cuxhaven](#)

Der **Ratgeber Pflege** bietet einen umfassenden Überblick zum Thema Pflege.

📱 [Ratgeber Pflege](#) (Englisch, Türkisch, Russisch, Deutsch)

Der **Flyer "Pflegebedürftig. Was nun?"** hilft bei den ersten Schritten im Pflegefall.

📱 [Flyer "Pflegebedürftig. Was nun?"](#) (Englisch, Türkisch, Russisch, Deutsch)

Der Medizinische Dienst stellt Informationen zur **Pflegebegutachtung** in mehreren Sprachen zur Verfügung.

📱 [Pflegebegutachtung](#)

Breastcare App - Brustkrebsvorsorge

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu dem Thema Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: **Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.**

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust.
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt.
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil.
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland.
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können.
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen die Mut machen.

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen finden Sie  [hier](#).