

Spis treści

Zdrowie	2
Informacje dla osób ubiegających się o azyl	2
Informacje ogólne	3
Wizyta u lekarza i w szpitalu	4
Leki i apteki	6
Ośrodki doradztwa i oferty pomocy	7
Osoby starsze i ich krewni	7
Środki ostrożności i opieka prawna	9
Grupy samopomocy	10
Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki	10
STI - choroby przenoszone drogą płciową	11
Zdrowie kobiet	12
Trauma, ostre kryzysy i stres psychologiczny	13
Ciąża i aborcja	14
Zaburzenia odżywiania	17
Niepełnosprawność i integracja	17

Zdrowie

Informacje dla osób ubiegających się o azyl

Opiekamedyczna

Podczas procedury azylowej nie jesteś objęty ubezpieczeniem zdrowotnym, ale urząd opieki społecznej gwarantuje podstawową opiekę medyczną.

Osoby ubiegające się o azyl mają prawo do

- oficjalnie zalecanych szczepień
- profilaktycznych badań lekarskich (ciąża)
- podstawowa opieka medyczna (usługi medyczne, które są niezbędne do "ochrony zdrowia").

Udaj się do lekarza, jeśli jesteś chory lub odczuwasz ból.

- jesteś chory lub odczuwasz ból
- jesteś w ciąży
- jesteś przewlekle chory (np. cukrzyca, epilepsja, choroba psychiczna).

■ Jeśli zażywasz leki lub masz już raporty medyczne od lekarza lub szpitala, zabierz je ze sobą na wizytę u lekarza.

Informacje w różnych językach można znaleźć [tutaj](#).

Zaświadczenie o chorobie

Jeśli jesteś chory, musisz najpierw udać się do biura opieki społecznej i uzyskać zaświadczenie o chorobie. Tylko w nagłych przypadkach można udać się bezpośrednio do lekarza lub szpitala.

Istnieje zaświadczenie o chorobie dla lekarza pierwszego kontaktu (lekarza rodzinnego) i dla dentysty.

W przypadku konieczności wizyty u specjalisty, lekarz rodzinny wystawia skierowanie.

Co kwartał (styczeń-marzec, kwiecień-czerwiec, lipiec-wrzesień, październik-grudzień) należy uzyskać nowe zaświadczenia o chorobie w urzędzie opieki społecznej.

Operacja, leczenie psychoterapeutyczne i leczenie stomatologiczne

Jeśli konieczna jest operacja, lekarz musi wystawić zaświadczenie lekarskie. Zaświadczenie to należy dostarczyć do urzędu opieki społecznej. Operacja musi zostać zatwierdzona przez urząd opieki społecznej, w przeciwnym razie nie zostanie opłacona. Urząd opieki społecznej musi również wyrazić zgodę na leczenie psychoterapeutyczne.

W przypadku bólu zęba leczenie zostanie opłacone. Protezy zwykle nie są dozwolone. Leczenie dzieci jest objęte ubezpieczeniem, ale za aparat ortodontyczny trzeba dopłacić. Zostanie ona zwrócona, jeśli leczenie przebiegnie pomyślnie.

Ubezpieczenie zdrowotne

Gdy osoby ubiegające się o azyl przebywają w Niemczech przez 18 miesięcy, prawie wszystkie z nich otrzymują ubezpieczenie zdrowotne. Opłaca je urząd opieki społecznej. Możesz wybrać ustawowego ubezpieczyciela zdrowotnego. Jeśli masz [pozwolenie na pobyt](#) i przeprowadzasz się do [urzędu](#) pracy, musisz zarejestrować się w firmie ubezpieczeniowej. Tam otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Będziesz wtedy uprawniony do takich samych świadczeń jak wszyscy mieszkańcy Niemiec.



Spraw Socjalnych, Mieszkaniowych i Seniorów - Pomoc dla osób ubiegających się o azyl

📍 Königsplatz 2, 90762 Fürth, Erdgeschoss, Zimmer 21-23



Jeśli mieszkasz w powiecie, udaj się do urzędnika odpowiedzialnego za gminę zamieszkania:

Landkreis Fürth - Soziale Hilfen - Landratsamt Fürth

📍 Stresemannplatz 11, 90763 Fürth, Zimmer 206-209

Jeśli mieszkasz w centrum AnKER w Zirndorf, opiekę medyczną znajdziesz na miejscu. Dostępne są godziny konsultacji lekarzy ogólnych, ginekologów, pediatrów i psychologów. Sprawdź ogłoszenia i porozmawiaj z lokalnym [doradcą ds. uchodźców i integracji](#).

Zaświadczenia o chorobie są dostępne w

Powiat Fürth - pomoc społeczna (w centrum AnKER w Zirndorf)

📍 Rothenburger Str. 31, 90513 Zirndorf

☎ [09119693400](tel:09119693400)

📷 od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-12:00

Informacje ogólne

Niemcy mają dobry i niezawodny system opieki zdrowotnej w przypadku choroby. Drogowskazy zawierają informacje na temat [systemu opieki zdrowotnej](#) i poszczególnych [tematów](#) w różnych językach, w tym [filmy wideo](#). Obywatele UE mogą uzyskać informacje w [Centrum Równego Traktowania](#) UE. Można tam [znaleźć](#) informacje na temat ludzkiego ciała, zdrowia seksualnego, ciąży i wiele więcej w różnych językach.

Lekarze, szpitale i ich personel są zobowiązani do zachowania poufności. Oznacza to, że nie wolno informować innych o swoim stanie zdrowia, wynikach badań lub sytuacji życiowej, jeśli tego nie chcesz, nawet swojej rodzinie. Dotyczy to również poradni. Masz swobodę wyboru lekarza, a poradnie są bezpłatne.

Każdy w Niemczech potrzebuje [ubezpieczenia zdrowotnego](#). Jako pracownik jesteś obowiązkowo ubezpieczony, w tym stażyści. Małżonkowie i dzieci, którzy zarabiają mało lub wcale, są objęci

ubezpieczeniem rodzinnym. Osoby prowadzące własną działalność gospodarczą muszą wykupić prywatne ubezpieczenie. Płacisz składki na ubezpieczenie zdrowotne, które są obliczane na podstawie Twoich dochodów. Oznacza to, że gdy idziesz do lekarza, nie musisz płacić za leczenie. Firmy oferujące ubezpieczenia zdrowotne w mieście i powiecie Fürth można znaleźć [tutaj](#). Informacje na temat ubezpieczenia zdrowotnego dla obywateli UE w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).

■ Do gabinetu lekarskiego lub szpitala należy zawsze zabierać ze sobą kartę ubezpieczenia zdrowotnego!

Jeśli pracujesz, uczestniczysz w kursie językowym lub jesteś w [urzędzie](#) pracy, musisz natychmiast poinformować o swojej chorobie. Poproś lekarza o wystawienie zwolnienia lekarskiego (zaświadczenie AU). Oryginał jest przeznaczony dla Ciebie. Kopię należy przesać do pracodawcy, organizatora kursu językowego lub urzędu pracy, a kopię do zakładu ubezpieczeń zdrowotnych.

Jeśli jesteś w trakcie procedury azylowej, możesz znaleźć informacje [tutaj](#).

Wizyta u lekarza i w szpitalu

Zawsze zabieraj ze sobą kartę ubezpieczenia zdrowotnego, gdy idziesz do gabinetu lekarskiego lub szpitala! Jeśli nie mówisz dobrze po niemiecku, zabierz ze sobą przyjaciół mówiących po niemiecku lub [pomocnika językowego](#). Ważne jest, aby dobrze rozumieć lekarza. Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz. Możesz wyszukać gabinety lekarskie, apteki i praktyki opieki zdrowotnej ze specjalnymi umiejętnościami językowymi w mieście Fürth i powiecie Fürth [tutaj](#), w Norymberdze [tutaj](#).

Lekarze ogólni i specjaliści

W przypadku [choroby](#) fizycznej lub [psychicznej](#) należy udać się do lekarza rodzinnego (lekarza pierwszego kontaktu). Lekarza można wybrać samodzielnie. Jeśli to możliwe, umów się na wizytę. Godziny otwarcia gabinetów lekarskich są różne.

Lekarze pierwszego kontaktu przeprowadzają najważniejsze badania i są pierwszym punktem kontaktu w przypadku choroby. Przepiszą oni niezbędne leki lub skierują na dalsze badania specjalistyczne.

W razie potrzeby lekarz rodzinny skieruje Cię do specjalisty (np. ortopedy, urologa, psychologa). Specjaliści ci specjalizują się w określonej dziedzinie medycyny, mogą przeprowadzać specjalne badania i przejmować dalsze leczenie. Dobrze jest, jeśli lekarz rodzinny otrzymuje wszystkie wyniki badań.

Pediatrzy

Dzieci są zazwyczaj badane przez pediatrów. Regularne [badania kontrolne](#) i [szczepienia](#) u pediatry są ważne dla zdrowia dziecka i są bezpłatne.

Badania kontrolne nazywane są badaniami U i przeprowadzane są w określonym czasie. Każde dziecko otrzymuje żółtą książeczkę U z datami i godzinami badań. W Bawarii badania U1-U9 są obowiązkowe. Książeczka U jest potrzebna do zarejestrowania się w [przedszkolu](#). Szczepienia są wpisywane do rejestru szczepień.

Gabinety pediatryczne w mieście i powiecie Fürth można znaleźć [tutaj](#).

Dentyści

Jeśli boli Cię ząb, udaj się do dentysty. Leczenie stomatologiczne jest opłacane z ubezpieczenia zdrowotnego. Jeśli konieczna jest wymiana zęba, będziesz musiał pokryć znaczną część kosztów we własnym zakresie. Poproś o kosztorys i porozmawiaj ze swoją kasą chorych.

Gabinety dentystyczne w mieście Fürth i powiecie Fürth można znaleźć [tutaj](#).

Ginekolodzy (ginekolodzy)

Ważne jest, aby kobiety i nastolatki były regularnie badane przez ginekologa. Nazywa się to badaniem kontrolnym. Pozwala to na odpowiednio wczesne rozpoznanie chorób. Można tam również omówić temat [antykoncepcji](#).

Gabinety ginekologiczne w mieście i powiecie Fürth można znaleźć [tutaj](#).

Lekarze dla mężczyzn (urologzy)


Mężczyźni również powinni regularnie odwiedzać lekarza. Większość badań kontrolnych przeprowadza lekarz rodzinny. Urolog specjalizuje się w chorobach męskich. Można tam również omówić temat [antykoncepcji](#).

Gabinety lekarskie dla mężczyzn w mieście i powiecie Fürth można znaleźć [tutaj](#).

Szpital


Do szpitala udajesz się w nagłych przypadkach lub jeśli zostałeś przyjęty. Nagły wypadek to sytuacja, w której obawiasz się o swoje życie, odczuwasz silny ból i nie możesz skontaktować się z lekarzem lub poważnie zachorowałeś w weekend. Jeśli zostaniesz hospitalizowany, lekarz wyśle Cię do szpitala.

Koszty leczenia szpitalnego, zakwaterowania i wyżywienia pokrywa ubezpieczenie zdrowotne. Będziesz jednak musiał zapłacić dzienną dietę w wysokości 10 € za każdy dzień.

 Osoby o niskich dochodach mogą być z niej zwolnione. Porozmawiaj ze swoją firmą ubezpieczeniową.

Szpital w Fürth


 Jakob-Henle-Str. 1, 90763 Fürth


 [091175802810](tel:091175802810)

 www.klinikum-fuerth.de


 Izba przyjęć codziennie 00:00 - 24:00

Bezirkskliniken Mittelfranken Fürth - ambulatorium instytutu i klinika dzienna

 Friedrich-Ebert-Str. 50, 90766 Fürth

 [09117565740](tel:09117565740)


 www.bezirkskliniken-mfr.de


 Poniedziałek - czwartek 08:30 - 11:30 i 13:30 - 15:30, piątek 08:30 - 11:30 i 13:30 - 14:30 (choroby psychiczne u dorosłych i demencja)

Dyżur medyczny


Jeśli potrzebujesz lekarza wieczorem lub w weekend, a **nie** jest to nagły przypadek, możesz zadzwonić tutaj lub udać się do przychodni ratunkowej i dyżurnej:

Praktyka dyżurna Fürth w ośrodku zdrowia Klinikum Fürth


 Jakob-Henle-Str. 1, 90766 Fürth

 [116117](tel:116117)


 www.kvb-bereitschaftspraxis-fuerth.de

 Poniedziałek, wtorek 18:00 - 21:00, środa 17:00 - 21:00, czwartek 18:00 - 21:00, piątek 17:00 - 21:00, sobota, niedziela, święta 08:00 - 21:00


Praktyka na wezwanie Centrum Norymberga Bahnhofstr. 11a, 90402 Nürnberg

 [116117](tel:116117)


 www.kvb.de

 Poniedziałek, wtorek 19:00 - 22:00, środa 14:00 - 22:00, czwartek, piątek 19:00 - 22:00, sobota, niedziela, święta 08:00 - 22:00 (w środę, piątek, sobotę, niedzielę, święta na miejscu są również ginekologzy i pediatrzy)

Praktyka na wezwanie w Szpital u Południowym w Norymberdze Breslauer Str. 201, 90471 Nürnberg

 [116117](tel:116117)

 www.kvb.de

 Poniedziałek, wtorek 18:00 - 22:00, środa 14:00 - 22:00, czwartek 18:00 - 22:00, sobota, niedziela, święta 09:00 - 22:00

Pogotowie stomatologiczne

Na stronie internetowej [Zahnärztlicher Notdienst Bayern](#) (wpisz kod pocztowy) można znaleźć lokalną praktykę dentystyczną dyżurującą w nagłych przypadkach bólu zęba w weekendy i święta.

Nie rozumiesz ustaleń gabinetu lekarskiego lub szpitala. [Tutaj](#) znajdziesz wyjaśnienia (tylko w języku niemieckim).

Leki i apteki

Leki

Jeśli potrzebujesz leków, otrzymasz receptę od swojego lekarza. Leki z recepty można następnie nabyć w dowolnej aptece. Czasami leki muszą zostać zamówione. Zazwyczaj docierają one w ciągu kilku godzin.

Leki na receptę (np. antybiotyki) można otrzymać tylko wtedy, gdy lekarz wystawił receptę (np. w kolorze różowym, niebieskim dla osób ubezpieczonych prywatnie). Nawet z receptą nie wszystkie leki są bezpłatne. Zazwyczaj trzeba za nie dopłacić. Dotyczy to również fizjoterapii i innych zabiegów. Jeśli otrzymałeś zieloną receptę, będziesz musiał sam zapłacić za leki. Jeśli często potrzebujesz leków, porozmawiaj ze swoją [kasą](#) chorych. Możesz być zwolniony ze współpłacenia.

Leki bez recepty można kupić w aptece w dowolnym momencie. Nie trzeba wcześniej udawać się do lekarza. Leki bez recepty obejmują na przykład wiele leków na przeziębienie lub ból.

Apteki

[Apteki](#) są zazwyczaj otwarte od poniedziałku do soboty. Godziny otwarcia różnią się w zależności od apteki (często od 09:00 do 18:00). Jeśli potrzebujesz pilnych leków w nocy lub w weekend, w każdej aptece znajdziesz znak z nazwą i adresem apteki, która jest otwarta dla służb ratunkowych. Zazwyczaj należy zadzwonić do drzwi apteki dyżurnej, a ktoś otworzy drzwi.

Aptekę z dyżurem w mieście Fürth i powiecie Fürth można znaleźć [tutaj](#), w całej Bawarii [tutaj](#), a w całym Niemczech [tutaj](#) (wpisz kod pocztowy lub miejscowość).

Ośrodki doradztwa i oferty pomocy

Tutaj znajdziesz różne poradnie zdrowotne. [Tutaj](#) dowiesz się, czym jest poradnia.

Osoby starsze i ich krewni

Poradnie dla osób starszych i ich krewnych

Ośrodki doradcze zapewniają informacje, wsparcie i pomoc w podejmowaniu decyzji we wszystkich kwestiach związanych ze starzeniem się. Poradnie są przeznaczone dla osób starszych, ale także dla członków ich rodzin. Opieka i demencja to często stresujące sytuacje dla rodzin. Być może nie znasz tego rodzaju wsparcia ze swojego kraju pochodzenia. W Niemczech istnieje wiele usług doradczych. Porady i wsparcie można uzyskać bezpłatnie. Ostatecznie to Ty decydujesz, co chcesz zrobić.

Otrzymasz porady i pomoc na różne tematy. Na przykład

- Demencja
- Inne choroby wieku podeszłego
- Świadczenia z ubezpieczenia pielęgnacyjnego
- Opieka w domu lub w domu opieki
- Pieniądze na opiekę
- Sprawy z władzami
- Sprawy z władzami
- Ciężka niepełnosprawność
- opieka
- Testament życia

Specjalistyczne centrum opieki nad krewnymi Diakonie Fürth e.V.

📍 Königswarterstr. 56-60, 90762 Fürth

☎ [09117493323](tel:09117493323)

@ angehoerigen-beratung@diakonie-fuerth.de

🌐 www.diakonie-fuerth.de

🕒 Poniedziałek 10:00 - 11:30, wtorek 13:00 - 14:30, środa 11:00 - 12:30

📺 Poradnictwo online: <https://beratung.diakonie.de/themen>


Specjalistyczny ośrodek Caritas Fürth e.V. dla krewnych wymagających opieki

📍 Königsstr. 112-114, 90762 Fürth

☎ [0911740500](tel:0911740500)

@ angelika.bleicher@caritas-fuerth.de

🌐 www.caritas-fuerth.de

🕒  Poniedziałek - piątek 09:00 - 15:00

Hospizverein Region Fürth e.V. Stowarzyszenie hospicyjne pomaga ciężko chorym i umierającym ludziom oraz ich bliskim w odchodzeniu z tego świata. Wykłady, seminaria i wydarzenia oferują dobrą okazję do udzielenia odpowiedzi na pytania dotyczące umierania, śmierci i żałoby. Można także zaangażować się w działalność organizacji hospicyjnej.

■ Gustav-Weißkopf-Str. 9, 90768 Fürth

■ [091197905460](tel:091197905460)

■ buro@hospizverein-fuerth.de

🌐 www.hospizverein-fuerth.de

Filmy objaśniające na temat hospicjum i opieki paliatywnej w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).



Inne punkty informacyjne i doradcze w mieście Fürth można znaleźć [tutaj](#).




Specjalistyczne centrum opieki nad krewnymi AWO Fürth Land e.V.

📍 Martin-Luther-Platz 7, 90547 Stein

☎ [091197191469](tel:091197191469) oraz [015238950256](tel:015238950256)

@ fachstellefpA@awo-fl.de

🌐 www.awo-fl.de

🕒  umówić się na spotkanie

Można również skontaktować się z zarządem dzielnicy w Cadolzburgu, Oberasbach i Wilhermsdorfie:

Zarząd dzielnicy Cadolzburg

📍 Hindenburgstr. 14, 90566 Cadolzburg

☎ [017620751794](tel:017620751794)

@ quartier-cadolzburg@caritas-fuerth.de

🌐 www.caritas-fuerth.de

🕒  Poniedziałek 09:00 - 11:00, czwartek 14:00 - 16:00 i po wcześniejszym umówieniu się

Zarządanie dzielnicą Wilhermsdorf

📍 Hauptstr. 46, 91452 Wilhermsdorf

☎ [091029958205](tel:091029958205)

@<mailto:Last@markt-wilhermsdorf.de>

www.markt-wilhermsdorf.de

📞 po uzgodnieniu

Zarządanie dzielnicą Oberasbach

📍 Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6, 90522 Oberasbach

📞 [091180193569](tel:091180193569)

@renate.schwarz@diakonie-fuerth.de

www.diakonie-fuerth.de

📅 Poniedziałek 10:00 - 16:00, piątek 10:00 - 16:00 i po wcześniejszym umówieniu się

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#) oraz w przewodniku "[Lebensfroh mit 60+](#)" powiatu Fürth.

Środki ostrożności i opieka prawna

Porady dotyczące opieki prawnej i zabezpieczenia na wypadek choroby, starości i niepełnosprawności

Czy Ty lub Twoi krewni nie jesteście już w stanie samodzielnie zarządzać swoimi sprawami? Z powodu choroby psychicznej, umysłowej, intelektualnej lub fizycznej albo niepełnosprawności? W takim przypadku możesz potrzebować przedstawiciela prawnego. Są oni wyznaczani przez sąd. Może to być również krewny.

Można jednak również dokonać prywatnych zapisów. Możesz udzielić wybranej osobie pełnomocnictwa lub dyrektywy dotyczącej opieki. W przypadku, gdy nie będziesz już w stanie samodzielnie podejmować decyzji.

Ośrodki opieki udzielają wsparcia w zakresie

- Pytania dotyczące opieki prawnej
- sporządzenie pełnomocnictwa do spraw opieki zdrowotnej
- notarialnego poświadczenia pełnomocnictw i dyrektyw dotyczących opieki zdrowotnej.

Po umówieniu się na wizytę personel przyjdzie do ciebie. Niezależnie od tego, czy jesteś w domu, w szpitalu, w instytucji czy w domu opieki.



Miasto Fürth - Ośrodek opieki dla dorosłych

■ Technisches Rathaus, Kohlenmarkt 3, 90762 Fürth

■ [09119741531](tel:09119741531)

■ betreuungsstelle@fuerth.de

■ www.stadt-fuerth.de



Landkreis Fürth

Urząd Rejonowy Fürth - Centrum opieki

📍 Stresemannplatz 11, 90763 Fürth

 [091197731246](tel:091197731246)
 www.landkreis-fuerth.de

Grupy samopomocy


W grupie samopomocy spotykają się osoby, których dotyczy ten sam temat (np. choroba, niepełnosprawność, krewni, uzależnienia).


Rozmawiają ze sobą o swoich doświadczeniach lub robią coś razem. Uczą się od siebie nawzajem i pomagają sobie. W grupach samopomocy nie ma profesjonalnego przywództwa, nikt nie może decydować o innych. Bardzo ważne jest, aby to, co jest omawiane w grupie, nie było przekazywane nikomu innemu. Ludzie w grupie ufają sobie nawzajem.


Jeśli szukasz odpowiedniej grupy samopomocy lub chcesz założyć grupę w swoim ojczystym języku, skontaktuj się z Kiss.

Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen e.V.





 S trona dostępna również w języku angielskim, tureckim i rosyjskim Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg


 [09112349449](tel:09112349449)



 nuernberg@kiss-mfr.de

 <http://www.kiss-mfr.de>

  Poniedziałek 10:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00, Środa 10:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00 (również telefonicznie 17:00 - 19:00), Czwartek 10:00 - 13:00

Selbsthilfekontaktstelle Kiss in Fürth

 "Lila Ecke" im Klinikum Fürth, Jakob-Henle-Str. 1, 90766 Fürth

  Wtorek 14:00 - 17:00

Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki


Uzależnienie jest chorobą. Ludzie są uzależnieni od narkotyków, alkoholu lub leków. Hazard, Internet lub gry komputerowe również mogą uzależniać. Często pojawiają się problemy w rodzinie, z pieniędzmi, w pracy lub z policją. Trudno jest odróżnić to, co jest jeszcze normalne, od tego, kiedy ktoś jest uzależniony.


Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny, przyjaciel lub znajomy jest uzależniony, lub jeśli masz pytania na ten temat, możesz udać się do poradni uzależnień. Można tam również uzyskać pomoc, jeśli chodzi o nielegalne narkotyki. Istnieje obowiązek zachowania poufności. Policja również nie jest informowana. Poradnictwo jest bezpłatne i anonimowe, jeśli sobie tego życzysz.

Można [tu](#) również znaleźć informacje dla członków rodziny w różnych językach.

Ośrodki doradztwa w pobliżu:


Caritas Fürth - Poradnia psychospołeczna dla osób z problemami uzależnień

 Königstr. 112-114, 90762 Fürth


 [09117405020](tel:09117405020)


 suchtberatung@caritas-fuerth.de

 www.caritas-fuerth.de

 Poniedziałek, wtorek, czwartek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00, środa 14:00 - 16:00, piątek 09:00 - 13:00

mudra - Alternatywne centrum pomocy młodzieży i narkotyków e.V.


 Ottostr. 18, 90402 Nürnberg

 [09118150100](tel:09118150100)


 @beratung@mudra-online.de

 [Transkulturelle Beratung](#)


 [Geflüchtete mit Drogenproblemen](#)

 Poniedziałek 10:00 - 15:00, wtorek 10:00 - 15:00, czwartek 10:00 - 15:00, piątek 10:00 - 15:00.


Środa 12:00 - 15:00 tylko telefonicznie


 Doradztwo w języku niemieckim, arabskim, angielskim, farski, włoskim, tureckim, rosyjskim i doradztwo online

mudra doradztwo online

 suchtberatung.digital

Lilith e.V. - Stowarzyszenie wspierające kobiety z problemami narkotykowymi

 Bogenstr. 30, 90459 Nürnberg


 [0911472218](tel:0911472218)


 info@lilith-ev.de


 www.lilith-ev.de

Sprungbretter e.V. - Stowarzyszenie na rzecz reintegracji osób cierpiących z powodu uzależnienia.

Zarządzanie przypadkami: doradztwo i wsparcie dla osób uzależnionych od narkotyków i problematycznej konsumpcji

 Doradztwo w języku niemieckim, angielskim, rumuńskim

 Dompropststraße 7, 91056 Erlangen

 [09131931395](tel:09131931395)

 @casemanagement@sprungbretter-ev.de

 <https://www.sprungbretter-ev.de/>


STI - choroby przenoszone drogą płciową


STI to skrót od "Sexually Transmitted Infection" (infekcja przenoszona drogą płciową). Odnosi się to do chorób, które są zwykle przenoszone poprzez kontakt seksualny z kimś. Na przykład: HIV (AIDS), rzeżączka (gonorrhoea), kiła. Zawsze używaj prezerwatywy podczas uprawiania seksu, aby się chronić. Czy jesteś chory? Obawiasz się, że mogłeś się zarazić? Udaj się do lekarza. Lub zasięgnij porady w poradni. To ci pomoże!


Informacje na temat chorób przenoszonych drogą płciową są dostępne w wielu językach na stronie internetowej zanu.

Poradnictwo na miejscu:


AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V.

 Entengasse 2, 90402 Nürnberg


 [09112309035](tel:09112309035)


 Anonimowe poradnictwo [091119411](tel:091119411) (niemiecki, angielski)

 www.aidshilfe-nuernberg.de

 Poniedziałek 14:00 - 20:00, wtorek, środa, czwartek 09:00 - 16:00, piątek 09:00 - 14:00

Stadtmission Nürnberg e.V. - Poradnictwo w zakresie AIDS Środkowa Frankonia

 Krellerstr. 3, 90419 Nürnberg

 [0911322500](tel:0911322500)


 aids-beratung@stadtmission-nuernberg.de


 www.evangelische-beratung.info




Landkreis Fürth



 Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf

 [091197731833](tel:091197731833) [091197731834](tel:091197731834)


 gesundheitsamt@lra-fue.bayern.de

 **Stadt und Landkreis Fürth - Gesundheitsamt** Poradnictwo i bezpłatny test na AIDS z urzędnikami zdrowia publicznego po wcześniejszym umówieniu się
poniedziałek - czwartek 08:00 - 16:00, piątek 08:00 - 12:30


Poradnictwo telefoniczne:

Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej



 [01805555444](tel:01805555444)

 www.liebesleben.de

 Poradnictwo telefoniczne w zakresie HIV i AIDS poniedziałek - czwartek 10:00 - 22:00, piątek - niedziela 10:00 - 18:00

Zdrowie kobiet

Istnieje specjalna usługa doradztwa zdrowotnego dla kobiet i dziewcząt.

Porad udziela Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum Nürnberg e.V. (Norymberskie Centrum Zdrowia Kobiet i Dziewcząt).

Można tam zadawać pytania dotyczące zdrowia i medycyny, które w szczególności dotyczą kobiet.

Można na przykład uzyskać porady dotyczące

- problemów z miesiączką
- raka piersi
- raka szyjki macicy
- endometrioza
- niespełnione pragnienie posiadania dzieci
- menopauza
- antykoncepcja

Porady są dostępne osobiście lub telefonicznie.
Organizowane są również wydarzenia informacyjne. Mogą przyjść kobiety i dziewczęta w każdym wieku.


Centrum Zdrowia Kobiet i Dziewcząt Nuremberg e.V.

📍 Fürther Str. 154, 90429 Nürnberg (tylny budynek)

☎️ [0911328262](tel:0911328262)

✉️ info@fmgz-nuernberg.de

🌐 www.fmgz-nuernberg.de

🕒  Poniedziałek 10:00 - 12:00, wtorek 14:00 - 16:00, czwartek 15:00 - 17:00

Trauma, ostre kryzysy i stres psychologiczny

Każdy może mieć problemy emocjonalne. Normalnym zjawiskiem jest również tak zwany "kryzys". Czasami można również zachorować. Jest to określane jako "choroba psychiczna" lub "choroba psychologiczna". Straszne doświadczenia w życiu i w biegu mogą stanowić obciążenie. Określa się to mianem "traumy". Czy potrzebujesz pomocy? Czy ktoś, kogo znasz, potrzebuje pomocy? Tutaj można znaleźć ważne ośrodki doradztwa:

Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth - Miasto i dzielnica


📄 Oferta skierowana jest do wszystkich osób powyżej 18 roku życia z problemami ze zdrowiem psychicznym, chorobami psychicznymi, w ostrych sytuacjach kryzysowych lub z myślami samobójczymi. Jest również przeznaczona dla przyjaciół i rodziny.

📍 Frankenstr. 12, 90762 Fürth

☎️ [09119756670](tel:09119756670)

✉️ info@sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de

🌐 www.sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de

🕒  Poniedziałek - czwartek 08:00 - 17:00, piątek 08:00 - 12:00 i po wcześniejszym umówieniu. W Cadolzburgu, Langenzenn i Stein oraz we wszystkich lokalizacjach w powiecie Fürth wizyty są możliwe po wcześniejszym umówieniu.

Centrum psychospołeczne dla uchodźców, Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH


📄 Ta usługa jest przeznaczona dla uchodźców z traumą i chorych psychicznie.

📍 St. Johannis-Mühlgasse 5, 90419 Nürnberg

☎️ [0911393634055](tel:0911393634055)

✉️ psz@rummelsberger.net

🌐 www.rummelsberger-diakonie.de

🕒  Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym


Centrum medyczne dla uchodźców z centrum urazowym

📄 Usługa jest przeznaczona dla uchodźców, którzy przeżyli traumę. Oferowane są terapie indywidualne i grupowe.


📍 Dianastr. 29, 90441 Nürnberg 3 piętro


☎️ [091165678100](tel:091165678100) lub [091165678601](tel:091165678601)

🌐 www.nuernberg.de

🕒  Poniedziałek - czwartek 09:00 - 16:00, piątek 09:00 - 14:00

Infolinia kryzysowa - Urząd Okręgowy w Fürth - Ogólne usługi socjalne


 Ta usługa jest przeznaczona dla dzieci, młodzieży i rodzin.


 Stresemannplatz 11, 90763 Fürth


 [091197733333](tel:091197733333)



  Poniedziałek - niedziela 00:00 - 24:00


Służba kryzysowa Środkowa Frankonia

 Serwis kryzysowy zapewnia pomoc 24 godziny na dobę. Pomaga, jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, cierpi z powodu poczucia izolacji, niepokoju, żalu lub myśli samobójczych. Pomaga również w przypadku problemów rodzinnych i chorób psychicznych.

 Hessestr. 10, 90443 Nürnberg

 [09114248550](tel:09114248550); [091142485520](tel:091142485520) (rosyjski); [091142485560](tel:091142485560) (turecki)


  Doradztwo telefoniczne codziennie od 09:00 do 24:00


 Niemiecki, francuski, angielski, rosyjski, turecki


 <https://kdmfr.de/krisendienst-mittelfranken/>

 Doradztwo online: <https://kdmfr.de/online-beratung/>

Stadtmission Nürnberg e.V.


 Doradztwo, wsparcie i specjalistyczne doradztwo w zakresie traumy. Usługa jest przeznaczona dla osób dorosłych ze środowisk uchodźczych, cierpiących na choroby psychiczne lub traumę.


 Pirckheimerstr. 16, 90408 Nürnberg

 [09119359555](tel:09119359555)

 www.spdi-stadtmission-nuernberg.de

TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.



 TraumaHilfe Zentrum doradza i wspiera osoby cierpiące z powodu skutków traumy, a także pomaga krewnym. Prowadzone są również programy grupowe.

 Glockenhofstr. 47, 90478 Nürnberg

 [091199009010](tel:091199009010)

 [@kontakt@thzn.org](mailto:kontakt@thzn.org)

 www.thzn.de

  Wtorek 14:00 - 16:00, czwartek 09:00 - 11:00

Wizyty wyłącznie telefonicznie.

Ciąża i aborcja

Ciąża

Kobiety w ciąży mają w Niemczech specjalną ochronę. Mogą porozmawiać z poradnią. Mogą też udać się do lekarza. Jest to niezależne od ich statusu pobytu.

Jesteś w ciąży?

W takim razie najpierw udaj się do ginekologa.

Termin techniczny to: ginekolog. Będziesz tam miała regularne badania kontrolne.

Otrzymasz kartę macierzyńską. Karta macierzyńska to dokument.

Dokument ten zawiera ważne informacje dotyczące

- ciąży

- stanu zdrowia
- zdrowia dziecka

Zawsze zabieraj ze sobą paszport swojej mamy. Dzięki temu w nagłych wypadkach zawsze będziesz mieć przy sobie najważniejsze informacje.




Więcej informacji w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).

Istnieją zatwierdzone przez państwo poradnie, w których można uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące ciąży. Poradnie udzielają informacji bezpłatnie. Udzielają one również wsparcia w przypadku chęci posiadania dzieci. Pomagają w czasie ciąży i po porodzie. Pomagają do ukończenia przez dziecko 3 roku życia:





- Doradztwo we wszystkich kwestiach związanych z ciążą i porodem. Diagnostyka prenatalna, przygotowanie do porodu, poród, karmienie piersią, urlop rodzicielski.
- Informacje o położnych i klinikach położniczych.
- Porady dotyczące kwestii prawnych. Ojcostwo, opieka nad dzieckiem, prawa rodzica samotnie wychowującego dziecko lub rodzica samotnie wychowującego dziecko
- Pomoc w ubieganiu się o wsparcie finansowe: zasiłek rodzicielski, zasiłek na dziecko, zasiłek mieszkaniowy, fundacja państwowa "Pomoc dla matki i dziecka"
- Planowanie rodziny, antykoncepcja, seksualność i niespełnione pragnienie posiadania dzieci
- Poradnictwo psychospołeczne w zakresie problemów psychologicznych w trakcie i po ciąży oraz po przerwaniu ciąży
- Poradnictwo w zakresie konfliktu ciążowego zgodnie z § 219 StGB
- Poradnictwo w zakresie problemów z partnerem lub rodziną w czasie ciąży i po porodzie
- Doradztwo w zakresie adopcji, poufnych narodzin
- Doradztwo i wsparcie, jeśli czujesz się wyczerpana i nieszczęśliwa po urodzeniu dziecka
- Doradztwo, jeśli dziecko dużo płacze



Prosimy o umówienie się na wizytę.

Zatwierdzona przez państwo poradniadla kobiet w ciąży - miasto Fürth (w Centrum Rodzinnym Rosengarten, wejście przez tylny dziedziniec)

 Rosenstraße 16-20, 90762 Fürth 2 piętro
 [09119741518](tel:09119741518)
 @schwangerschaftsberatung@fuerth.de

Zatwierdzona przez państwo poradnia ds. ciąży i poradnictwa seksualnego - Diakonie Fürth

 Königwarterstr. 56-60, 90762 Fürth
 [09117493353](tel:09117493353)
 @schwangerschaftsberatung@diakonie-fuerth.de
 www.diakonie-fuerth.de

  Poniedziałek, środa 09:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00, wtorek, czwartek, piątek 09:00 - 12:00,

Uznana przez państwo poradnia dla kobiet w ciąży - Urząd Okręgowy w Fürth

■ Stresemannplatz 11, 90763 Fürth

■ [091197731866](tel:091197731866)

■ schwangerenberatung@lra-fue.bayern.de

■ www.landkreis-fuerth.de



📍 Rosenstraße 16-20, 90762 Fürth KoKi - Netzwerk frühe Kindheit (w Centrum Rodzinnym Rosengarten, wejście przez podwórko), 2 piętro

☎ [09119741569](tel:09119741569) lub [09119741502](tel:09119741502)


@ koki-fuerth@fuerth.de

🌐 www.familieninfo-fuerth.de

Otwarte godziny konsultacji położnej KoKi - Sieć wczesnego dzieciństwa

Położna rodzinna doradca kobietom w ciąży, matkom i ojcom

📍 Café SAMOCCA, Rudolf-Breitscheid-Str. 4, 90762 Fürth

🕒  Poniedziałek: 15:00 - 16:30



KoKi - Sieć Wczesnego Dzieciństwa - Powiatowy Urząd ds. Młodzieży, powiat Fürth

Stresemannplatz 11, 90763 Fürth

☎ [091197731277](tel:091197731277) lub [091197731293](tel:091197731293)


@ koki@lra-fue.bayern.de

🌐 www.landkreis-fuerth.de

Otwarte godziny konsultacji położnej Koki - sieć wczesnego dzieciństwa

Położna rodzinna doradca kobietom w ciąży, matkom i ojcom

📍 Familienzentrum Zirndorf e. V., Bahnhofstr. 35, 90513 Zirndorf

🕒  Czwartek 9:30 - 11:00

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Przerwanie ciąży

Jesteś w ciąży? Ale wcale nie chciałaś zająć w ciążę? Sama decydujesz, czy kontynuować niechcianą ciążę, czy ją usunąć (jeśli masz 16 lat lub więcej). Ani Twój partner, ani rodzina, ani lekarze, ani władze nie mogą wywierać na Ciebie presji. Przerwanie ciąży może być przeprowadzone wyłącznie przez lekarza ginekologa!

Aborcja może być przeprowadzona tylko do 14 tygodnia ciąży (12 tygodni po zapłodnieniu) i podlega pewnym warunkom. Przede wszystkim musisz wziąć udział w sesji doradczej

dotyczącej konfliktu w ciąży. Poradnictwo dotyczące konfliktu w ciąży jest bezpłatne. Otrzymasz zaświadczenie o udzieleniu porady. Doradca wyjaśni procedurę i terminy. Doradca jest zobowiązany do zachowania poufności, a poradę można uzyskać również anonimowo.

Otrzymasz również informacje o usługach wsparcia, jeśli zdecydujesz się nie przerywać ciąży. Zasięgnij porady w jednym z wyżej wymienionych ośrodków doradztwa. Więcej informacji w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).

Zaburzenia odżywiania

Zaburzenia odżywiania to prawdziwe choroby. Dziewczęta i kobiety cierpią na nie częściej niż chłopcy i mężczyźni. Większość ludzi zna anoreksję, bulimię lub objadanie się. Jeśli masz lub podejrzewasz, że Twoje dzieci lub przyjaciele cierpią na zaburzenia odżywiania, możesz uzyskać pomoc od następujących organizacji


Caritas Fürth - Poradnia psychospołeczna

📍 Königstr. 112-114, 90762 Fürth

☎ [09117405020](tel:09117405020)

@ suchtberatung@caritas-fuerth.de

🌐 www.caritas-fuerth.de

🕒  Poniedziałek, wtorek, czwartek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00, środa 14:00 - 16:00, piątek 09:00 - 13:00


Therapienetz Esstörungen GmbH

📍 Willi-Brandt-Platz 4, 90402 Nürnberg

☎ [091127744910](tel:091127744910)

@ beratung@tness.de

🌐 www.tness.de

🕒  Poniedziałek - czwartek 08:00 - 18:00, piątek 08:00 - 16:00


dick und dünn e.V. - Specjalistyczne doradztwo dla kobiet i młodzieży z zaburzeniami odżywiania

📍 Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg

☎ [0911471711](tel:0911471711)

@ kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de

🌐 www.essstoerungen-mittelfranken.de

🕒  Wtorek 14:00 - 16:00, środa 10:00 - 12:00, czwartek 16:00 - 18:00 (po wcześniejszym umówieniu się)

Niepełnosprawność i integracja

Każdy, kto jest niepełnosprawny fizycznie, psychicznie lub emocjonalnie, lub kto jest zagrożony niepełnosprawnością, ma prawo do pomocy i wsparcia. Nikt nie może być pokrzywdzony z powodu swojej niepełnosprawności. Jest to uregulowane prawnie w Niemczech. Integracja oznacza, że każdy należy i może brać udział we wszystkich czynnościach życiowych, nawet jeśli jest niepełnosprawny. Istnieją również różne dobre programy dla dzieci niepełnosprawnych.

Ważne jest, aby osoby niepełnosprawne posiadały [kartę osoby niepełnosprawnej](#). Karta jest niezbędna do korzystania z niektórych świadczeń. Wniosek o wydanie karty należy złożyć w Bawarskim Centrum Rodzinnym i Socjalnym. Pomogą Ci w tym różne centra doradcze. Znajdziesz tam również wiele informacji na temat pracy, mieszkania i praw. Centra doradcze

udzielają również informacji i pomocy przy ubieganiu się o różnego rodzaju usługi wsparcia. Informacje w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).


Zentrum Bayern Familie und Soziales - Centrum usług w Norymberdze

📍 Roonstr. 22, 90429 Nürnberg

☎ [09119282080](tel:09119282080)

@ poststelle.mfr@zbfs.bayern.de

🌐 www.zbfs.bayern.de

🕒  Poniedziałek 08:00 - 13:00, wtorek, środa, piątek 08:00 - 12:00, czwartek 08:00 - 16:00

Istnieje ogólnokrajowa [platforma samopomocy](#) w języku niemieckim i tureckim dla osób o tureckim pochodzeniu migracyjnym.

[Tutaj](#) można również znaleźć centra doradcze w mieście Fürth i powiecie Fürth.


fübs - Specjalistyczne centrum dla seniorów i osób niepełnosprawnych

📍 Hirschenstr. 2b, 90762 Fürth (Technisches Rathaus)

☎ [09119741785](tel:09119741785)

@ fachstelle-fuebs@fuerth.de

🌐 www.fuerth.de

🕒  Poniedziałek - piątek 09:00 - 12:00, czwartek 13:30 - 16:00


Lebenshilfe Fürth e.V. - Biuro

📍 Ludwig-Erhardt-Str. 17, 90762 Fürth

☎ [0911972793](tel:0911972793)

@ info@lebenshilfe-fuerth.de

🌐 www.lebenshilfe-fuerth.de


🕒  Poniedziałek - czwartek 09:00 - 15:00, piątek 09:00 - 12:00

BRK Fürth - Centrum doradztwa dla osób niepełnosprawnych i/lub przewlekle chorych

📍 Henri-Dunant-Str. 11, 90762 Fürth

☎ [09117798128](tel:09117798128)

🌐 www.brk-fuerth.de

🕒  Poniedziałek - wtorek 09:00 - 11:00 i 15:00 - 17:00, środa - piątek 09:00 - 11:00


EUTB - Dodatkowe doradztwo w zakresie niezależnego uczestnictwa w ZSL e.V.

📍 Schwabacher Str. 206, 90763 Fürth

☎ [091118073680](tel:091118073680)

@ info@teilhabeberatung-mittelfranken.de

🌐 www.eutb.zls-erlangen.de

🕒  Poniedziałek 10:00 - 16:00, wtorek 10:00 - 18:00, środa - piątek 10:00 - 16:00

Pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych w powiecie Fürth

📍 Im Pinderpark 2, 90513 Zirndorf

☎ [091197731705](tel:091197731705)

@ behindertenbeauftragter@lra-fue.bayern.de

🌐 www.landkreis-fuerth.de

Niepełnosprawne maluchy (0 - 6 lat)

Nawet małe dzieci mogą być objęte wczesną interwencją. Istnieją specjalne placówki dla dzieci niepełnosprawnych, ale można też zapisać dziecko do zwykłego ośrodka opieki dziennej. Zwróć się o pomoc do poradni.



Lebenshilfe Fürth e. V. - Wczesna interwencja dla dzieci i rodziców

📍 Karolinenstr. 108, 90763 Fürth

☎ [091147762240](tel:091147762240)

@ ff@lebenshilfe-fuerth.de

🌐 www.lebenshilfe-fuerth.de

SVE Lebenshilfe Fürth e. V. - (centrum przygotowania do szkoły)

Szkoła Klary i dr Isaaka Hallemannów

📍 Aldringerstr. 10, 90768 Fürth

☎ [0911721244](tel:0911721244)

@ hallemann-schule@lebenshilfe-fuerth.de

🌐 www.lebenshilfe-fuerth.de

Więcej informacji na temat przedszkola można znaleźć [tutaj](#).



Landkreis Fürth

Szkoła Elisabeth Krauß

📍 Ohlauer Str. 20, 90522 Oberasbach

☎ [0911747666](tel:0911747666)

@ foerderzentrum@lebenshilfe-fuerth.de

🌐 www.lebenshilfe-fuerth.de

Uczniowie niepełnosprawni

Informacje na temat uczniów niepełnosprawnych można znaleźć [tutaj](#).

Praca i szkolenia

Centrum doradztwa wspierające osoby niepełnosprawne w podjęciu szkolenia lub pracy:

Specjalistyczny Serwis Integracyjny IFD gGmbH Fürth

📍 Gerhardtstr. 45, 90762 Fürth

☎ [091132389970](tel:091132389970)

@ info@ifd-ggmbh.de

🌐 www.ifd-mittelfranken.de

Access gGmbH

(z programem dla uchodźców)

📍 Marthastr. 35-37, 90482 Nürnberg

☎ [09113009022](tel:09113009022)

@ arbeit@access-ifd.de

🌐 www.access-ifd.de