

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Notfallnummern	2
Nicht lebensbedrohliche medizinische Notlage	2
Allgemeine Informationen	3
Mehrsprachige Gesundheitsinformationen	3
Informationen Sozialversicherungen	4
Das deutsche Gesundheitswesen	5
Krankenkasse/Gesundheitskarte und Befreiungsausweis	5
elektronische Patientenakte (ePA)	6
Kindergesundheit / Jugendlichengesundheit	10
Arzt, Facharzt und Attest	10
Vorsorgeuntersuchungen	13
Körperliche und geistige Behinderung	13
Psychische Gesundheit und Traumatisierung	14
Psychische und Seelische Erkrankungen	14
Trauma	15
Hilfsangebote Psychische Gesundheit - Kontakte und Adressen	16
Schwangerschaft	17
Schwangerschaft, Entbindung und Nachsorge	17
Beratung und Unterstützung für Schwangere	18
Finanzielle Hilfen und Familienleistungen	19
Meldung an das Standesamt und Vaterschaftsanerkennung	20
Verhütung und Sexualberatung	21
Medikamente	22
Impfschutz für Erwachsene	24
Abhängigkeit/Sucht	24

Gesundheit


Notfallnummern

Patientenservice 116 117 anrufen

- Ein Anruf ist für Sie kostenlos und 24/7 möglich.
- z.B. bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden wie hohem Fieber, starken Bauchschmerzen oder Erbrechen

Der Patientenservice hilft Ihnen wenn Sie krank sind.

- Wenn es Ihnen nicht gut geht und Sie nicht wissen, was Sie tun sollen.
- Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen und die Arztpraxis zu ist.
- Wenn Sie einen Arzt oder Psychotherapeuten suchen.


 Nutzen Sie die 116 117 als App

- [Laden im App Store](#)
- [Jetzt bei Google Play](#)

 [Nutzen Sie die Website](#) (in verschiedenen Sprachen verfügbar)

Zahnärztlicher Notdienst

- Erreichbar von **freitags ab 15:00 Uhr bis montags um 06:00 Uhr**

 Hier finden Sie eine geöffnete [Notfallpraxis](#).

Apothekennotdienst

- Außerhalb der Öffnungszeiten finden Sie hier eine [Notdienstapotheke in Ihrer Nähe](#).

Weitere Notfallnummern

Feuerwehr, Polizei und Krankenwagen finden Sie [hier](#).

Nicht lebensbedrohliche medizinische Notlage

Patientenservice 116 117 anrufen

- Ein Anruf ist für Sie kostenlos und 24/7 möglich.
- z.B. bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden wie hohem Fieber, starken Bauchschmerzen oder Erbrechen

Der Patientenservice hilft Ihnen wenn Sie krank sind.

- Wenn es Ihnen nicht gut geht und Sie nicht wissen, was Sie tun sollen.

- Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen und die Arztpraxis zu ist.
- Wenn Sie einen Arzt oder Psychotherapeuten suchen.

💡 Nutzen Sie die 116 117 als App

- [Laden im App Store](#)
- [Jetzt bei Google Play](#)

🌐 [Nutzen Sie die Website](#) (in verschiedenen Sprachen verfügbar)

📞 Zahnärztlicher Notdienst

- Erreichbar von **freitags ab 15:00 Uhr bis montags um 06:00 Uhr**

🌐 Hier finden Sie eine geöffnete [Notfallpraxis](#).

📍 Apothekennotdienst

- Außerhalb der Öffnungszeiten finden Sie hier eine [Notdienstapotheke in Ihrer Nähe](#).

💡 **Weitere Notfallnummern**

Feuerwehr, Polizei und Krankenwagen finden Sie [hier](#).

Allgemeine Informationen

Mehrsprachige Gesundheitsinformationen

🌐 [Migration und Gesundheit](#)

Auf der Internetseite Migration und Gesundheit gibt es viele Infos über Gesundheit.

Diese Informationen gibt es in mehr als 40 Sprachen.

Die Inhalte werden regelmäßig aktualisiert und immer wieder mit neuen Themen ergänzt.

🌐 [Gesundheitswesen](#)

Es ist wichtig zu wissen, wohin man gehen kann, wenn man krank ist. Nur so bekommen Sie schnell und sicher Hilfe.

Hier erfahren Sie mehr über:

- das deutsche Gesundheitssystem
- Ärzte und Krankenhäuser
- was Sie im Notfall tun müssen
- Organspende

🌐 [Gesundheit & Vorsorge](#)

Wenn eine Krankheit früh entdeckt wird, kann man sie besser behandeln.
Dann sind die Chancen gut, wieder gesund zu werden.

Hier erfahren Sie mehr über:

- Vorbeugung und Früherkennung von Krankheiten
- Schutzimpfungen
- Bewegung und gesunde Ernährung
- Gesundheit von Kindern
- Schwangerschaft und Geburt
- Sexualität
- Hygiene
- Medikamenten
- körperlicher und seelischer Gesundheit

Pflege

Manche Menschen brauchen Hilfe und Pflege.
Das kann im Alter so sein. Aber auch, wenn man eine körperliche oder geistige Beeinträchtigung hat.

Hier erfahren Sie mehr über:

- was man tun muss, wenn Pflege nötig ist
- welche Pflegeleistungen es gibt
- praktische Tipps für die Pflege

Sucht & Drogen

Sucht kann die Gesundheit stark schädigen. Verschiedene Dinge können süchtig machen.

Hier erfahren Sie mehr über:

- Alkohol
- Tabak und Nikotin
- Drogen
- Glücksspiel
- Medikamente
- Computerspiele und andere Medien
- wie Missbrauch und Abhängigkeit entstehen

Informationen Sozialversicherungen

Fünf Versicherungen:

Krankenversicherung/Pflegeversicherung/Unfallversicherung/Rentenversicherung/und die Arbeitslosenversicherung bilden in Deutschland die Basis der sogenannten

Sozialversicherungen.

Sie sollen dafür sorgen, dass jeder sozial abgesichert ist.

In Deutschland ist es Pflicht, eine Krankenversicherung zu haben.

Die Zahlungen (Beiträge) an und für diese fünf Versicherungen kommen in eine gemeinsame Kasse (Pool). Im Bedarfsfall erhält man aus dieser gemeinsamen Kasse z. B. Kosten für eine notwendige Operation.

Was bedeutet das:

Der Bürger ist nicht auf sich allein gestellt.

Die Gemeinschaft der Einzahler (Solidargemeinschaft) hilft sich gegenseitig.

Das deutsche Gesundheitswesen

Link zu: [Gesundheit für alle](#)

Der Wegweiser gibt Menschen, die aus anderen Ländern nach Deutschland gekommen sind, einfache Informationen über Gesundheit und wie das Gesundheitssystem hier funktioniert. Er zeigt auch, was man tun kann, wenn man krank ist oder sich um die eigene Gesundheit kümmern möchte. Der Wegweiser ist in fünf Teile aufgeteilt.

1. Krankenversicherung
2. Medizinische Versorgung
3. Im Notfall
4. Gesundheitsvorsorge
5. Pflegeversicherung.

Krankenkasse/Gesundheitskarte und Befreiungsausweis

Alle Menschen in Deutschland müssen krankenversichert sein.

Vergleichen sie die Krankenkassen!

Wer hat welches Angebot zu welchen Beitragskosten (wenn Sie arbeiten).

Und!! Die Krankenkassen übernehmen nicht immer alle Kosten einer Behandlung, manchmal müssen Sie auch etwas dazu bezahlen. Bitte fragen sie Ihren Arzt vorher nach möglichen Zuzahlungen (dem Leistungskatalog der Krankenkassen).

Über die Krankenkassen erhalten Sie Ihre [Gesundheitskarte](#).

Ein [Befreiungsausweis](#) erhält man, wenn man von Zuzahlungen zu Medikamenten, oder Krankenhausaufenthalten befreit ist. Zum Beispiel als Asylbewerber oder bei chronischen Erkrankungen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob dies auch auf Sie zutrifft.

Bitte nehmen Sie unbedingt Ihre Gesundheitskarte zu allen Arztterminen mit. Den Befreiungsausweis benötigen Sie, wenn Sie in einer Apotheke die vom Arzt verschriebenen Medikamente holen.

Als Flüchtling haben Sie in Deutschland nur bei akuten Erkrankungen und Schmerzen den Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung.

Suchen Sie einen Arzt auf wenn:

Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben

Sie schwanger sind

Sie chronisch krank sind zum Beispiel mit Diabetes, wenn Sie Epilepsie oder eine psychische Erkrankung haben.

Wenn Sie wegen der Erkrankung bereits beim Arzt oder im Krankenhaus waren, bringen Sie den Befund bitte auch mit.

Wenn Sie noch restliche Medikamente oder den Beipackzettel Ihrer Medikamente haben, bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.(Template)

Sie haben auch Anspruch auf jede amtlich empfohlene Schutzimpfung und Vorsorgeuntersuchung.

Außerdem bekommen Sie kostenlos ärztliche Leistungen, die zur Sicherung der Gesundheit unbedingt notwendig sind.

Der Kreis Segeberg hat für Flüchtlinge mit der Krankenkasse „Novitas BKK“ einen Vertrag abgeschlossen, damit Ihnen möglichst schnell eine Gesundheitskarte und ein Befreiungsausweis ausgestellt wird.

Zunächst sind Sie damit über das Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) krankenversichert.

Dies ändert sich in der Regel entweder:

nach 15 Monaten. Dann findet ein Wechsel in eine Krankenkasse Ihrer Wahl statt. Damit ist auch eine Anhebung Ihrer Asylbewerberleistungen auf die Höhe des Geldes, was man vom Jobcenter bekommt, verbunden.

Beides entfällt, wenn Sie versuchen, oder versucht haben, Ihren Aufenthalt in Deutschland unrechtmäßig zu verlängern.

oder erst nach 18 Monaten!

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem zuständigen Sozialamt an Ihrem Wohnort, was für Sie zutrifft.

Nach diesem Wechsel und/oder sobald Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer Krankenkasse anmelden. Sie können sich frei für eine Krankenkasse entscheiden.

Dann bekommen Sie eine neue Versichertenkarte und haben damit vollen Anspruch auf die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung.

Infos rund zum Thema Krankenkassen [hier](#)

elektronische Patientenakte (ePA)

Am **15. Januar 2025** wurde 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.
- Seit dem 15. Januar 2025 gibt es in der ePA eine digitale Liste mit Medikamenten, die Sie einnehmen. Diese wird im Laufe des Jahres 2026 um einen speziellen Medikationsplan ergänzt.
- Der Medikationsplan wird nicht nur zeigen, welche Medikamente Ihnen verschrieben wurden. Er soll auch erklären, wie Sie die Medikamente einnehmen sollen und zu welcher Zeit.

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 eingelese 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 ePA für alle wurde am 15. Januar 2025 zuerst in einigen Regionen gestartet. Dazu gehören zum Beispiel Hamburg und Teile von Nordrhein-Westfalen. Ab dem 29. April 2025 wurde die ePA nach und nach in ganz Deutschland eingeführt. Seit dem 1. Oktober 2025 müssen zum Beispiel Arztpraxen, Krankenhäuser und Apotheken die ePA grundsätzlich nutzen.
- Auch Privatversicherte können eine ePA nutzen. Ob das möglich ist, hängt von der privaten Krankenversicherung ab.

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](#)

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

Kindergesundheit / Jugendlichengesundheit

Kindergesundheit

Kinder werden üblicherweise von Kinderärzten untersucht.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind für die Gesundheit eines Kindes wichtig.

Die Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und werden zu einem bestimmten Zeitpunkt kostenfrei durchgeführt.

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1).

Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet.

Die U1 und U2 Untersuchungen finden meist noch in der Klinik statt.

Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

Bei der Anmeldung im Kindergarten oder Schule kann ein Nachweis über vollständige Früherkennungsuntersuchungen verlangt werden.

Wichtig!

Wenn Ihr Kind den Kindergarten oder die Schule besucht, muss es gegen Masern geimpft sein.

- [Früherkennung-Untersuchungen](#) - In Deutschland müssen alle Kinder frühzeitig untersucht werden, um gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Die Eltern sind dafür verantwortlich, dass diese Untersuchungen gemacht werden.
- Hier finden Sie die [Impfempfehlungen](#) für Kinder im Alter von 0-12 Jahre.
- Hier finden Sie die [Impfempfehlungen](#) für Jugendliche im Alter von 12-17 Jahre.

Arzt, Facharzt und Attest

WICHTIG: Wenn Sie noch kein Deutsch oder Englisch sprechen können, sollten Sie eine Person mitnehmen, die für Sie übersetzt, damit der Arzt oder die Ärztin Sie versteht und richtig behandeln kann. Im Einzelfall können die Kosten für eine benötigte Sprachmittlung erstattet werden. Dazu muss frühzeitig ein Antrag beim Sozialamt gestellt werden.

Als Asylbewerber*in haben Sie dafür Ihre Krankenkassenkarte der Novitas BKK für Ihre medizinische Grundversorgung.

Auch dringend notwendige Operationen werden über die Novitas BKK während Ihrer Grundversorgung abgerechnet.

Allgemeine Informationen

In Deutschland können Sie sich ihren Arzt oder ihre Ärztin selber aussuchen. In einem Krankenhaus geht das nicht. Sie werden von dem diensthabenden medizinischen Personal behandelt.

In Deutschland behandeln Männer auch Frauen und Frauen auch Männer.

💡 **Hier können Sie nach dem passenden Arzt oder der Ärztin suchen:**

🌐 **Link zur [Arztsuche](#)**

🌐 **Link zur [fremdsprachigen Arztsuche](#)**

🌐 **Link zur [fremdsprachigen Arztsuche](#)**

🌐 **Link zu [Queermed](#)**, hier finden Sie sensibilisierte Ärzt*innen und Therapeut*innen

🌐 **Link zur [Kinderarztsuche](#)**

💡 **Hier finden Sie im Notfall Hilfe**

- [Notfall](#)
- [Kein lebensbedrohlicher Notfall](#)

Allgemeinärzte

Für alle Krankheiten ist in Deutschland zunächst ein Allgemeinarzt oder Allgemeinärztin zuständig. Er oder Sie übernimmt die Grundversorgung und ist der erste Ansprechpartner oder erste Ansprechpartnerin bei allen gesundheitlichen Beschwerden. Er oder Sie führt eine erste Untersuchung durch und entscheidet über die weitere Behandlung.

Ein Allgemeinarzt oder eine Allgemeinärztin ist der oder die erste Ansprechpartner*in bei allen Krankheiten. Sie fühlen sich gut behandelt? Dann gehen Sie immer zu diesem Arzt oder dieser Ärztin. Er oder Sie ist dann Ihr Hausarzt. Hausärzte führen wichtige Untersuchungen durch. Sie entscheiden auch über notwendige Medikamente.

Fachärzte/Spezialisten

Fachärzte sind auf einem medizinischen Gebiet spezialisiert und übernehmen nach Überweisung durch den Allgemeinarzt oder die Allgemeinärztin die weiteren Untersuchungen und Behandlungen.

Der Allgemeinarzt oder die Allgemeinärztin bekommt anschließend darüber Informationen/einen Bericht und hat dann einen Gesamtüberblick über Ihre Krankengeschichte und ist für Sie ein wichtiger Partner und Lotse im Gesundheitssystem.

Kinderärzte

Kinder werden von Kinderärzten untersucht. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin macht Vorsorgeuntersuchungen. Das bedeutet, er oder sie untersucht ob Ihr Kind gesund ist und sich

gut entwickelt. Diese Untersuchungen muss man machen lassen. Sie sind Pflicht. Diese Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen". Sie sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt und kostenfrei. Bitte informieren Sie sich mit Ihrem Kind über diese U-Untersuchungen bei einem Kinderarzt oder ihrer Kinderärztin.

Kinderärzte machen auch Impfungen. Sie sind für die Gesundheit Ihres Kindes sehr wichtig. Sie schützen vor Krankheiten.

Zahnärzte

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

Gynäkologen (Frauenärzte)

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

Öffnungszeiten

Allgemeinärzte und Fachärzte haben normalerweise von Montag bis Freitag geöffnet.

Mittwoch nachmittags haben Arztpraxen in der Regel geschlossen.

Die Öffnungszeiten sind je nach Arzt unterschiedlich.

In Deutschland benötigt man einen Termin für einen Arztbesuch.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.

Ärztliche Schweigepflicht

Ohne Ihre Zustimmung dürfen Ärzt*innen keine Informationen über Sie an Andere weitergeben - weder an offizielle Stellen (z.B. Behörden), noch an Ihren Arbeitgeber*in oder auch Familienmitglieder.

Teilweise gilt das auch bei Informationen über die Gesundheit Ihrer Kinder ab einem bestimmten Alter. Zum Beispiel darf der Frauenarzt oder die Frauenärztin Ihrer 16-jährigen Tochter Ihnen nicht ohne Zustimmung Ihrer Tochter die Untersuchungsergebnisse mitteilen.

Wenn Sie wollen, dass jemand informiert wird, müssen Sie eine "Schweigepflichtentbindung" ausstellen.

Attest

Wenn Sie nicht in die Arbeit oder in die Schule gehen können, müssen Sie zum Arzt gehen. Denn Sie brauchen ein Attest. Das ist eine Bescheinigung, dass Sie nicht arbeiten können oder nicht zur Schule gehen können. Diese Bescheinigung nennt man Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, kurz AU.

Der Arzt oder die Ärztin schickt die AU direkt an die Krankenkasse. Ihr Arbeitgeber*in bekommt ihre AU bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn Ihr Kind krank ist, kriegen Sie ein Attest auf Papier. Geben Sie dieses Attest in der Schule ab.

Wenn Ihr krankes Kind jünger als 12 Jahre ist, dürfen Sie von der Arbeit zuhause bleiben. So können Sie sich um Ihr krankes Kind kümmern. Aber informieren Sie Ihren Chef oder Ihre Chefin. Ihren Lohn erhalten Sie in dieser Zeit von Ihrer Krankenkasse. Allerdings nur 90%. Und

höchstens 30 Arbeitstage im Jahr.

Vorsorgeuntersuchungen

Was ist eine Vorsorgeuntersuchung?

Bei vielen Erkrankungen sind die Heilungsmöglichkeiten besser, wenn die Krankheit früh erkannt wird.

Auch wenn man sich ganz gesund fühlt, geht man zu den Vorsorgeuntersuchungen.

Bei der Vorsorgeuntersuchung (englisch „Screening“) wird untersucht, ob an Ihrem Körper etwas auffällig ist.

Es wird zum Beispiel bei Frauen untersucht, ob es Verhärtungen in der Brust gibt.

Nach der Untersuchung bespricht der Arzt oder die Ärztin die Ergebnisse mit Ihnen.

Es gibt verschiedene Vorsorgeuntersuchungen für Frauen, Männer und Kinder.

Für jedes Alter gibt es andere Vorsorgeuntersuchungen

Beispiele: Zahngesundheit, Brustkrebs, Darmkrebs, Geschlechtskrankheiten.

Wenn Sie schwanger sind, gibt es besondere Vorsorgeuntersuchungen.

Weitere Informationen zum Thema Schwangerschaft finden Sie [hier](#).

Wichtig: Fragen Sie vor der Untersuchung bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die Kosten übernommen werden.

Viele Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt.

Fragen Sie am Besten hier nach:

- Kinderärztin oder Kinderarzt
- Allgemeinärztin oder Allgemeinarzt
- Krankenkasse
- Gesundheitsamt
- Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer
- Beratungsangebot des Kreises

[!\[\]\(7a46e95487f33e1626db2421f41f660d_img.jpg\) Früherkennung - Diese Vorsorgeuntersuchungen stehen Ihnen zu](#)

[!\[\]\(aff56d901f2147af331f1e9cefdfc8d6_img.jpg\) Früherkennung und Vorsorge für Frauen](#)

[!\[\]\(e7333b044f927d371647bc5699c46b55_img.jpg\) Früherkennung und Vorsorge bei Kindern und Jugendlichen](#)

Körperliche und geistige Behinderung

Behinderung? Was versteht man darunter?

Wenn jemand dauerhaft und in weitreichendem Umfang nicht am gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leben teilhaben kann, spricht man von einer Behinderung. Grund dafür kann sein, dass Menschen über einen längeren Zeitraum körperlich, psychisch, geistig oder sinnesbeeinträchtigt sind und durch ungünstige Umweltfaktoren (Barrieren) ihre Teilhabe eingeschränkt wird.

Jeder Mensch mit Behinderung, Benachteiligung, psychischer Erkrankung oder aus dem Autismus-Spektrum sollte aber die Möglichkeit der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben haben. Das gilt vor allem auch in jungen Jahren in Schule und Ausbildung.

Ist eine Behinderung eine Krankheit?

Eine Behinderung ist keine Krankheit – aber eine Krankheit kann eine Behinderung verursachen.

Tatsächlich sind nur drei Prozent aller Behinderungen angeboren. 89 Prozent der Behinderungen treten im Laufe des Lebens durch Krankheiten auf. Andere Ursachen können Unfälle sein.

Welche Arten von Behinderungen gibt es?

Es gibt sehr viele unterschiedliche Behinderungsarten. Sie lassen sich wie folgt unterteilen:

- körperliche Behinderung
- geistige Behinderung
- psychische / seelische Behinderung
- Lernbehinderung
- Sinnesbehinderung (Blindheit, Gehörlosigkeit, Schwerhörigkeit)
- Sprachbehinderung






Jede Behinderung hat, je nachdem wie schwer sie ist, ganz unterschiedliche Auswirkungen auf die berufliche und gesellschaftliche Teilhabe. Ein Messwert ist der Grad der Behinderung, kurz: GdB.

Was ist der "Grad der Behinderung"/ GdB?

Der Grad der Behinderung (kurz: GdB) drückt aus, wie schwer eine Behinderung ist. Das geht in Zehnerschritten von 20 bis 100. Eine Schwerbehinderung liegt bei einem GdB von 50 oder mehr vor. Menschen, bei denen eine Schwerbehinderung festgestellt wird, können einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Dieser Ausweis gibt Ihnen besondere Rechte, z.B. einen besseren Kündigungsschutz bei einem Arbeitsverhältnis.

🔍 Hier finden Sie weitere Informationen und Hilfsangebote:

Ist Ihr Kind betroffen ist es wichtig es früh zu fördern. Hier sind Hilfen für Familien, die ein Kind mit Behinderung haben, zu finden. Hier finden Sie Informationen rund um das Thema "Frühförderung".

-  Link zum [Familienratgeber - Frühförderung](#)
-  Link zur [Eingliederungshilfe für Kinder und Erwachsene](#)
-  Link zur [Beantragung von einem Schwerbehinderten-Ausweis](#)
-  Link zu den [Behindertenbeauftragten des Kreises Segeberg](#)
-  Link zum [Pflegestützpunkt im Kreis Segeberg](#)

Psychische Gesundheit und Traumatisierung

Psychische und Seelische Erkrankungen

Es ist wichtig, dass Sie jemanden zum Arzttermin mitbringen, der Deutsch oder Englisch spricht, wenn Sie es selbst nicht können. Das hilft dem Arzt oder der Ärztin, Sie besser zu verstehen und die richtige Behandlung für Sie zu finden. Manchmal können die Kosten für die Übersetzung übernommen werden. Dafür müssen Sie einen Antrag beim Sozialamt stellen, bevor Sie zum Arzt gehen.

Psychische und Seelische Erkrankungen

Wir tun viel für die Gesundheit unseres Körpers. Aber auch die Gesundheit der Seele ist sehr wichtig.

Wenn Sie Fragen zu seelischen Erkrankungen haben oder glauben, dass jemand aus Ihrem Umfeld eine seelische Erkrankung haben könnte, lassen Sie sich beraten.

Vielleicht bemerken Sie auch bei sich selbst auffällige Verhaltensänderungen und leiden darunter – dann holen Sie sich Hilfe.

In Deutschland werden seelische oder psychische Gesundheitsprobleme genauso ernst genommen wie körperliche Gesundheitsprobleme.

Sie sind nicht verrückt!


Was können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

- Ihnen geht es nicht gut.
- Sie machen sich Sorgen.
- Schlechte Erinnerungen oder Gedanken.
- Sie haben Heim-Weh.
- Sie können nicht schlafen.
- Ihre Konzentration ist schlecht.
- Sie haben oft Angst.

Beispiele für psychische Krankheiten sind Depressionen, Angst-Störungen, Sucht-Krankheiten oder Traumata. Für psychische Krankheiten gibt es spezielle Ärzte.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin. Ihr Hausarzt oder ihre Hausärztin wird Ihnen Hilfe vermitteln.

 [Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung.](#)

 Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, in Ihrem Helferkreis, von der Unterkunftsbetreuung oder in dem [Beratungsteam der Kreisverwaltung](#).

Trauma

Trauma

Flucht und Migration aufgrund von Krieg und Vertreibung sind allgegenwärtig und bringen Menschen in unerträgliche Situationen. Viele leiden danach lebenslang an den Folgen dieser Situationen.

Ein seelisches Trauma ist eine schwere Verletzung der Seele. Ereignisse wie Naturkatastrophen, schwere Unfälle, Kriege, der Tod von nahestehenden Personen oder körperliche und sexuelle Gewalt können ein solches Trauma auslösen.

Manchmal passiert etwas so Schlimmes, dass der Körper und der Kopf es nicht sofort verstehen können. Bei einer Krankheit, die man PTBS nennt (das steht für Posttraumatische Belastungsstörung), merkt man die Folgen von einem schlimmen Erlebnis oft erst später.

Das kann den Alltag schwer machen. Manche Menschen bekommen davon Kopfschmerzen, haben Schwierigkeiten zu schlafen oder fühlen sich oft sehr ängstlich.

Holen Sie sich bei Verdacht auf ein Trauma und/oder einer PTBS bitte ärztliche Hilfen.

 [Hier finden Sie weitere Informationen und Hilfe.](#)

 [Link Trauma Bilderbuch](#) für Flüchtlingsfamilien und ihre Unterstützerinnen und Unterstützern

Das Buch ist für Sie kostenlos und in 14 Sprachen verfügbar!

Das Trauma-Bilderbuch versucht, ein schweres Thema verständlich darzustellen: Ein Kind erlebt kriegsbedingt eine überwältigende Angstsituation. Der Angst verfolgt das Kind noch, wenn die schreckliche Situation bereits vergangen ist.

Es kann Kindern, Eltern und deren Unterstützerinnen und Unterstützern helfen, die ebenso unsichtbare wie leibenseinschränkende Belastung besser zu verstehen. Das Buch zeigt auf, was dem Kind helfen kann. Das können praktische Hilfen im Alltag sein, tröstende Botschaften der Eltern und vielleicht der Weg in eine Therapie.

Als Familie können Sie das Trauma-Bilderbuch im Internet lesen, es ausdrucken, mit ihren Kindern ansehen und die Malvorlagen benutzen. Sie können es auch an Ihre Freunde weitergeben. Weitere Hinweise für Eltern finden Sie im Bilderbuch.

Hilfsangebote Psychische Gesundheit - Kontakte und Adressen


Wenn Sie das Gefühl hast, dass es Ihnen in Ihrer Seele oder in Ihrem Kopf nicht gut geht, oder wenn Sie etwas ganz Schlimmes erlebt haben, dann ist es wichtig, mit einem Arzt oder einer Ärztin darüber zu sprechen.


Es gibt auch Stellen, die Ihnen helfen können. Diese Hilfe kostet nichts und ist für Sie da.


Zentrum für Integrative Psychiatrie (ZIP)

Das Zentrum für Integrative Psychiatrie (ZIP) bietet an den Standorten Kiel und Lübeck umfassende psychotherapeutische und psychiatrische Behandlungsangebote, die stationär, teilstationär und ambulant erfolgen können.

Kiel

 [0431-5000](tel:0431-5000)

 Schwanenweg 20 • 24105 Kiel

 [Link zum ZIP Kiel](#)

Lübeck

☎ [0451-50098710](tel:0451-50098710)

📍 Ratzeburger Allee 160 • 23562 Lübeck

🌐 [Link zum ZIP Lübeck](#)

Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge

Angebote: Beratung für traumatisierte Flüchtlinge und ihre Familien, Unterstützung bei sozial- und ausländerrechtlichen Fragen, Vermittlung in Therapien, Gruppenangebote, Supervision für Dolmetscher*innen.

☎ [0431-70559491](tel:0431-70559491)

☎ [0431-70559492](tel:0431-70559492)

☎ [0431-70559493](tel:0431-70559493)

@ psz@bruecke-sh.de

📍 Rendsburger Landstraße 7 • 24113 Kiel

🌐 [Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge](#)

Das Team besteht aus Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen, die neben der deutschen auch muttersprachliche Beratung auf Farsi, Russisch, Ukrainisch und Englisch durchführen können. Sie verfügen über eine umfassende Erfahrung sowie transkulturelle Kompetenz.

Online: [Refugee Trauma Help](#)

Vielleicht haben Sie z.B. Ihre Heimat verlassen müssen, Angehörige verloren oder körperliche Schmerzen ertragen müssen. Jetzt sind Sie möglicherweise in einer einigermaßen geschützten Umgebung und können etwas zur Ruhe kommen. Vielleicht meldet sich jetzt Ihre Seele mit einer der nachfolgenden Fragen:

- Wie kann ich weiterleben mit meinen Sorgen / meinen Erinnerungen an belastende Dinge?
- Wie kann ich weiterleben mit den aktuellen Nachrichten aus meiner Heimat?
- Wie kann ich weiterleben mit dem Heimweh nach denen, die zurückgeblieben sind?

💡 **Egal, ob es durch ein Gespräch mit einer vertrauten Person, professionelle Therapie oder den ersten Schritt zu einer Beratungsstelle geschieht - das Wichtigste ist, sich Hilfe zu suchen, um sein Trauma zu verarbeiten oder mit einer psychischen Erkrankung umzugehen. Jede Unterstützung zählt und kann der Anfang eines Weges zu Heilung und innerer Stabilität sein.**

Schwangerschaft

Schwangerschaft, Entbindung und Nachsorge

💡 Auf dem Portal „[Zanzu](#)“ finden Sie Informationen in 13 Sprachen zu Themen wie Familienplanung und Schwangerschaft. Es gibt auch ein Wörterbuch mit medizinischen Fachbegriffen.

Schwangerschaft

Werdende Mütter stehen in Deutschland unter einem besonderen Schutz. Sie haben das Recht auf eine Beratung und medizinische Betreuung.

Wenn Sie schwanger sind, ist es wichtig, zuerst zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt zu gehen. Dort werden Vorsorgeuntersuchungen gemacht. Sie bekommen einen Mutterpass, der bestätigt, dass Sie schwanger sind. Darin stehen wichtige Informationen über Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Babys.

Hier finden Sie Beratungs- und Unterstützungsangebote

Führen Sie den Mutterpass, auch für eventuelle Notfälle, stets mit sich. Melden Sie die bevorstehende Geburt an Ihre Unterkunftsbetreuung. Diese prüft, ob für das Kind ausreichend Platz in der Unterkunft vorhanden ist und bestellt die notwendigen Möbel für das Baby.

Nach Möglichkeit werden Familien mit Neugeborenen bevorzugt in Wohnungen vermittelt.


Entbindung und Nachsorge

Ihr Gynäkologe vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort nach einer Hebamme für die Nachsorge. Falls die Klinik keine Hebamme vermittelt, können Sie sich an [„Frühe Hilfen“](#) wenden.

Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung. Eine Geburtsbescheinigung brauchen Sie um beim Standesamt die Geburtsurkunde für Ihr Kind zu beantragen. Die Geburtsbescheinigung brauchen Sie auch, wenn Sie Elterngeld beantragen.

Hier finden Sie Informationen zur Anmeldung beim Standesamt

Beratung und Unterstützung für Schwangere

 Auf dem Portal [„Zanzu“](#) finden Sie Informationen in 13 Sprachen zu Themen wie Familienplanung und Schwangerschaft. Es gibt auch ein Wörterbuch mit medizinischen Fachbegriffen.

Wegweiser Müttergesundheit

Der „Wegweiser Müttergesundheit“ gibt Antworten auf viele konkrete Fragen. Es gibt ihn in fünf Sprachen:

- [Wegweiser Arabisch.pdf](#)
- [Wegweiser Deutsch.pdf](#)
- [Wegweiser Englisch.pdf](#)
- [Wegweiser Russisch.pdf](#)
- [Wegweiser Türkisch.pdf](#)

Was tun bei ungewollter Schwangerschaft?

Manchmal möchte man nicht schwanger werden. Im Kreis Segeberg gibt es Hilfe, wenn Sie Unterstützung brauchen.

Die [Schwangerenberatung](#) berät, wenn


- Frauen die Schwangerschaft abbrechen möchten („Schwangerschaftskonfliktberatung“) oder
- niemand von der Geburt wissen soll („vertrauliche Geburt“).

Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

Manchmal wollen Frauen die Schwangerschaft beenden. Das ist bis zur 12. Woche möglich, ohne dass es strafbar ist.

Dafür müssen sie folgendes tun:

- Eine staatlich anerkannte Beratungsstelle aufsuchen und sich beraten lassen. Dort bekommen sie eine Bescheinigung über die Beratung ausgestellt.
- Zwischen der Beratung und dem Abbruch müssen drei Tage vergehen.
- Der Abbruch wird durch eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt.

 [Hier](#) finden Sie Informationen zum Schwangerschaftsabbruch in mehreren Sprachen.

Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Weitere Beratungsangebote für Frauen finden Sie [hier](#).

Finanzielle Hilfen und Familienleistungen

Schwangere im Asylverfahren oder mit einer Duldung

Wenn Sie schwanger sind und einen Mutterpass haben, können Sie beim Sozialamt ab dem 7. Schwangerschaftsmonat einen Antrag für Unterstützung stellen. Dann bekommen Sie einen Gutschein für einen Kinderwagen. Sechs Wochen vor der Geburt erhalten Sie auch einen Einkaufsgutschein für die Erstausrüstung Ihres Kindes.

Außerdem können Sie beim Sozialamt einen Antrag auf Umstandskleidung stellen.

Nach der Geburt erhalten Sie mit der Geburtsbescheinigung vier bis sechs Wochen nach der Geburt einen weiteren Einkaufsgutschein für Babykleidung.

Schwangere mit Aufenthaltstitel

Wenn Sie einen Mutterpass haben, können Sie ab der 13. Woche finanzielle Hilfe vom Jobcenter bekommen. Sie können auch einen Antrag stellen, um Geld für Umstandskleidung und die Erstausrüstung Ihres Babys zu erhalten.

Nach der Geburt Ihres Kindes könne Sie außerdem [Eltern- und Kindergeld](#) beantragen.

Für alle Schwangeren in einer Notlage

Weitere finanziellen Hilfen können Sie außerdem bei der [Bundesstiftung Mutter und Kind](#) beantragen. Für die Antragsstellung müssen Sie zur [Schwangerenberatungsstelle](#) in Ihrer gehen.

💡 Pro Schwangerschaft kann nur ein Antrag bei der Bundesstiftung gestellt werden!

Familienleistungen

Um folgende finanzielle Hilfen bekommen zu können, muss Ihr **Asylverfahren mit einem positiven Bescheid abgeschlossen** worden sein. Das heißt, dass Sie schon einen deutschen Aufenthaltstitel haben müssen. Mit einer Aufenthaltsgestattung oder einer Duldung kann man diese finanziellen Hilfen leider nicht beantragen.

Kindergeld

Alle Kinder in Deutschland haben Anspruch auf Kindergeld, von ihrer Geburt bis zum 18. Geburtstag (manchmal sogar länger). Sie müssen den Antrag auf Kindergeld bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit stellen

🌐 [Hier](#) finden Sie Formulare und Anträge für das Kindergeld in mehreren Sprachen.

Kinderzuschlag

Wenn Sie Kindergeld erhalten und arbeiten, könnten Sie auch Anspruch auf Kinderzuschlag haben. Für den Kinderzuschlag gibt es bestimmte Regeln. Sie dürfen weder zu viel noch zu wenig Geld verdienen, um den Kinderzuschlag zu bekommen.

🌐 [Hier](#) finden Sie Formulare und Anträge für den Kinderzuschlag in mehreren Sprachen.

Elterngeld

Das Elterngeld ist eine finanzielle Unterstützung für (berufstätige) Eltern im ersten Lebensjahr des Kindes erhalten. Es soll ihnen die Wahl zwischen Arbeit und persönlicher Betreuung ihres Kindes ermöglichen.. Dabei wird das Elterngeld demjenigen Elternteil bezahlt, der auf seine volle Erwerbstätigkeit zugunsten des Kindes verzichtet. Wechseln sich die Eltern für mindestens zwei Monate in der Betreuung ab, so verlängert sich die Bezugsdauer des Elterngeldes auf vierzehn Monate.

🌐 [Hier](#) finden Sie Informationen zum Elterngeld.

💡 **Hier finden Sie weitere Informationen rund um das Thema [Kindergeld und Kinderzuschlag](#).**

Meldung an das Standesamt und Vaterschaftsanerkennung

Meldung an das Standesamt

Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt.

Wird das Kind nicht in einem Krankenhaus geboren, haben Sie selbst diese Pflicht zur Information.

Beim Standesamt erhalten Sie unter Vorlage Ihres Reisepasses, der Geburtsanzeige der Klinik und Ihrer Heiratsurkunde eine Geburtsurkunde für Ihr Kind. Falls Sie nicht verheiratet sind, bringen Sie bitte Ihre eigene Geburtsurkunde mit.

Sollten nicht alle Unterlagen vorhanden sein oder Sie noch weitere Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit dem Standesamt in Verbindung.

Vaterschaftsanerkennung

Sind die Eltern verheiratet, werden Vater und Mutter als Eltern eingetragen. Sind die Eltern nicht verheiratet, muss der Vater die Vaterschaft beim Standesamt oder beim Jugendamt anerkennen.

💡 Die Mutter des Kindes muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen.

Aus der Vaterschaftsanerkennung ergeben sich für den Vater Rechte und Pflichten: So kann der Vater z.B. zum Unterhalt verpflichtet werden, das heißt, dass er finanziellen Unterhalt zahlen muss, um die Versorgung seines Kindes sicherzustellen. Im Gegenzug hat er ein Umgangsrecht mit dem Kind. Dies ist besonders wichtig, wenn die Eltern des Kindes nicht zusammen leben oder sich vor der Geburt trennen.

Wenn Sie Fragen zum Unterhalt oder zum Umgangsrecht haben, wenden Sie sich an das [Jugendamt](#).

Verhütung und Sexualberatung

💡 Auf dem Portal „[Zanzu](#)“ finden Sie Informationen in 13 Sprachen zu Themen wie Familienplanung und Schwangerschaft. Es gibt auch ein Wörterbuch mit medizinischen Fachbegriffen.

Sie können selbst bestimmen, ob und wie viele Kinder Sie bekommen möchten. Niemand darf Sie dazu zwingen, Kinder zu bekommen. Man kann auch sagen: Sie haben das Recht auf Familienplanung.

Verhütung

Verhütung verhindert, dass eine Frau schwanger wird. Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten, aber (noch) keine Kinder haben möchten, können Sie durch Verhütung eine Schwangerschaft verhindern. Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden Partnerinnen/Partnern. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, welche **Verhütungsmethode** Sie als Paar anwenden wollen. **Beide** sollten damit **einverstanden** sein.

Die Verhütung macht eine Frau **nicht weniger fruchtbar**. Wenn sie die Verhütung absetzt, kann sie Kinder bekommen.

Es gibt verschiedene **Verhütungsmethoden**. Sie können wählen, welche Methode für Sie und Ihre Partnerin/Ihren Partner die Beste ist. Einige Verhütungsmethoden passen besser zum Lebensstil, dem Alter und körperlichen Bedingungen einer Person als andere.

Verhütungsmethoden

Wichtig: Bitte lassen Sie sich von einem **Frauenarzt** oder einer **Frauenärztin** oder einer **Beratungsstelle** zu den Verhütungsmethoden beraten.

Hier sind nur ein paar Beispiele:

Barriere-Methoden:

- Kondom, Diaphragma und Weitere
Das Kondom ist eine Verhütungsmethode, die Sie auch vor HIV schützt. Außerdem senkt es das Risiko, eine sexuell übertragbare Krankheit (STI) zu bekommen.

Methoden mit Hormonen:

- Pille, Spirale und Weitere

Notfallverhütung

- Wenn Sie **Geschlechtsverkehr ohne Verhütung** haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie schwanger werden, auch wenn Sie das nicht möchten. Bei der Verhütung können auch Fehler passieren. Dann werden Sie trotz der Verhütung schwanger. Zum Beispiel kann das Kondom abrutschen. Sie können auch die Pille vergessen oder Sie hatten starken Durchfall und die Pille konnte nicht richtig wirken.
Sie können die die „**Pille danach**“ nehmen. Diese müssen Sie so schnell wie möglich einnehmen, am besten **in den ersten zwölf Stunden nach dem Geschlechtsverkehr**. Sie können die „Pille danach“ ohne Rezept in einer Apotheke kaufen. In einer Apotheke oder bei einem Arzt können Sie sich dazu beraten lassen.

Wichtig: Nutzen Sie die „Pille danach“ **nicht als Verhütungsmethode**.

 [Hier](#) finden Sie weitere Informationen.

Sexualberatung

Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet, selber zu wählen, wie und mit wem Sexualität gelebt wird. **Man darf zu nichts gezwungen werden**. Bei einer Sexualberatung können Sie über Ihre Sexualität sprechen. In der **Sexualberatung** kann man Fragen zum Körper, zur sexuellen Orientierung und sexuellen Schwierigkeiten wie Lustlosigkeit oder Erektionsprobleme stellen. Aber auch sexuelle Gewalterfahrungen können Thema sein.
Die Sexualberatung spricht **mit keinen anderen Personen** über das, was Sie mit Ihr besprechen.

Beratungsstellen

 [Hier](#) finden Sie Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Medikamente

Medikamente

Hier gibt es von Aponet pharmazeutische [Informationen auf Arabisch](#) .

Apotheken

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

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.

[Suche nach Apotheken-Notdienst](#)

Bitte geben Sie im Link Ihren Wohnort ein, damit die Suchfunktion starten kann.

Umgang mit Medikamenten

Informieren Sie alle ÄrztInnen und auch Apotheken über **alle** Medikamente, die Sie nehmen (von der Arztpraxis verschrieben/oder selbst gekauft).

Lesen Sie immer sorgfältig den Beipackzettel des Medikamentes in der Packung, oder lassen Sie ihn sich erklären. Diesen Beipackzettel nie wegwerfen.

Beachten Sie das Haltbarkeitsdatum von Medikamenten. Wenn es abgelaufen ist, nicht mehr nehmen!

Nehmen Sie Medikamente nur nach Anweisung Ihren behandelnden Ärzte/Ärztinnen.

Die Medikamente muss man häufig auch noch weiter nehmen, wenn man sich schon besser fühlt. Bitte brechen Sie die Medikamenteneinnahme nicht einfach selber ab. Entweder Sie nehmen die Tabletten bis zum Ende, oder Sie fragen bei Ihren behandelnden Ärzte/Ärztinnen nach.

Jede Wirkung eines Medikamentes hat möglicherweise auch Nebenwirkungen. Bitte beachten Sie den Informationszettel oder fragen Sie nach.

Nehmen (essen) Sie keine Medikamente von anderen Personen und geben Sie Ihre Medikamente niemals an jemanden weiter!!

Medikamente und Suchtmittel (wie z.B. Alkohol trinken, kiffen usw.)

Bitte bedenken Sie, dass eine Medikamenteneinnahme und der gleichzeitige Gebrauch von Suchtmitteln wie z.B. Alkohol, Marihuana, Pillen sich nie miteinander vertragen. Die Wirkung des Medikaments kann stärker oder schwächer werden und dadurch kann beides für Sie gefährlich werden.

Fastenzeiten

Für erkrankte Menschen gelten in der Fastenzeit Ausnahmen. Das ist auch für Ihre Medikamenteneinnahme wichtig!

Bitte setzen Sie Ihre Medikamenteneinnahme auch in der Fastenzeit nie einfach ab, sondern besprechen Sie das vorher (!) mit Ihren Ärzten/Ärztinnen.

Impfschutz für Erwachsene

Täglich kommen wir in Kontakt mit einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien oder Pilzen. Doch nicht jeder Kontakt führt automatisch zu Krankheit.

Häufig wird die körpereigene Abwehr mit den Angreifern allein fertig. Wirksamen Schutz gegen einige Infektionskrankheiten bieten Impfungen.

Aufgrund von Impfungen gibt es in Deutschland einige Krankheiten nicht mehr oder nur noch selten.

Es ist trotzdem wichtig sich und seine Angehörigen zu impfen, um selbst nicht krank zu werden und keine Krankheiten zu verbreiten. Am besten kann Sie Ihr Arzt oder Ihre Ärztin dazu beraten, welche Impfungen für Sie ratsam und notwendig sind.

Weitere Infos zum [Impfvorgang finden Sie hier](#).

Achten Sie vor allem bei ihrem Kind auf einen aktuellen Impfschutz.

 [Hier finden Sie einen Impfkalender in mehreren Sprachen.](#)

 [Hier finden Sie weitere Informationen über Infektionskrankheiten.](#)

Abhängigkeit/Sucht

In Deutschland ist eine Abhängigkeit beziehungsweise eine Sucht eine **Krankheit** und keine persönliche Schwäche oder ein persönliches Versagen. Sucht oder Abhängigkeit ist auch keine Frage von Schuld haben.

Es ist eine Krankheit und Sie können sich Hilfe holen: zum Beispiel medizinische Hilfe und/oder Beratung.

Wovon kann man abhängig werden? Dazu gehören zum Beispiel:

- Alkohol, Nikotin, Cannabis, Medikament (sogenannte **stoffgebundene** Abhängigkeiten)
- Internet, Essstörung, Handy, Spielsucht (sogenannte stoffungebundene Abhängigkeiten)
- Man kann seelisch (psychisch) und/oder körperlich (physisch) abhängig werden.

Der Übergang vom „normalen Gebrauch“ hin zu einer Sucht oder Abhängigkeit von "Etwas" ist nicht einfach zu erkennen. Es entwickelt sich oft langsam und mit der Zeit. Aus diesem Grund ist es gefährlich.

- Wann hört der normale Gebrauch eines Mittels auf?
- Wo fängt der Missbrauch an?
- Ab wann wird ein Mittel gewohnheitsmäßig konsumiert?

- Wo beginnt die Abhängigkeit/Sucht?

Für Menschen mit Abhängigkeits-/Suchtproblemen gibt es in fast jeder Gemeinde Beratungsstellen.

Dort arbeiten ausgebildete und erfahrene Beratende.

Selbst Betroffene, Angehörige und auch Eltern können sich an diese Stellen wenden.

Ihre Informationen werden **immer** vertraulich behandelt. Die Mitarbeitenden sind wie Ärzte und Ärztinnen an eine Schweigepflicht gebunden. Ihre Informationen werden nicht weitergeleitet, auch nicht an die Polizei, auch wenn es um illegale Drogen geht."

Bei Fragen rund um das Thema Sucht oder wen Sie Hilfe benötigen, fragen Sie Ihren Hausarzt oder erkundigen Sie sich wo es eine Suchtberatungsstelle gibt.

📍 Hier einige Kontakte von **Suchtberatungsstellen im Kreis** (keine vollständige Liste der Beratungsstellen im Kreis)

Suchtberatung in [Bad Segeberg](#)

Suchtberatung [Norderstedt](#)

Suchtberatung [Kaltenkirchen](#)

📍 Erziehungs- und Familienberatung und/oder Suchtfragen in:

- [Kaltenkirchen](#)
- Bad Bramstedt
- [Henstedt -Ulzburg](#)

💡 Es gibt auch sogenannte **Selbsthilfegruppen** in denen sich abhängige Menschen selber organisieren und gegenseitig in der Überwindung ihrer Abhängigkeit/Sucht unterstützen. Hier finden Sie Adressen: [KIS](#) Kontakt und Information für Selbsthilfegruppen

💡 Als Eltern sehen sie, dass sich Ihr Kind verändert und sie haben Bedenken das hat etwas mit Drogen und einer Sucht zu tun? Infos [hier](#)

💡 [Erklärvideo für Geflüchtete](#) (Herausgeber: Hessische Landesstelle für Sucht - Fragen e.V. (HLS))

💡 Mehrsprachiges kurzes Video zum Thema [Alkohol](#)