

## Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	<b>2</b>
Behandlungsschein für Asylbewerber:innen	2
Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem	2
Arztbesuch	3
Medizinische Notfälle	4
Krankenversicherung & Krankenkasse	5
Medikamente und Apotheken	6
Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Versicherung	6
Was mache ich im Notfall?	7
Wo finde ich Hilfe?	8
Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen	10
Schwangerschaft & Entbindung (Geburt)	10
Verhütung und Sexualberatung	13
Spezielle Untersuchungen für Kinder	14
Weitere Beratungsstellen und Hilfsangebote	14
Suchterkrankungen	14
Brustkrebs	15
HIV/Aids und Geschlechtskrankheiten	16
Selbsthilfegruppen	16
Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung	17

## Gesundheit

### Behandlungsschein für Asylbewerber:innen

Personen im **laufenden Asylverfahren**, benötigen für die ärztliche Behandlung einen **Krankenschein** beziehungsweise **Zahnbehandlungsschein**. Dieser ist immer für **3 Monate gültig**. Den jeweiligen Behandlungsschein erhalten Sie vom **Leistungssachbearbeiter** der Asylbewerberleistungsabteilung

Wenn Sie zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen, zeigen Sie den Behandlungsschein vor.

Sie haben Anspruch auf:

- Leistungen zur Vermeidung und Linderung von Krankheiten und Schmerzen
- Leistungen bei Schwangerschaft
- Leistungen zur Erkennung von Krankheiten
- Leistungen zur Behandlung von Krankheiten

Wenn Sie einen **Aufenthaltstitel** haben, müssen Sie sich bei einer **Krankenkasse** anmelden.

### Weitere Informationen

Bei Fragen zu Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz wenden sie sich an:

[@50.52.Kontakt@mannheim.de](mailto:@50.52.Kontakt@mannheim.de)

[Hier](#) finden sie weitere Informationen. Auch in weiteren Sprachen(Farsi, Dari, Paschto, Kurdisch, Arabisch, Englisch, Deutsch)

### Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem

Das deutsche Gesundheitssystem zählt zu den besten auf der Welt – aber nicht zu den einfachsten.

Vielleicht fragen Sie sich, ob und wie Sie sich krankenversichern können. Oder an wen Sie sich wenden können, wenn Sie oder ein Familienmitglied krank sind. Wann gehen Sie zum Arzt oder direkt ins Krankenhaus?

Diese Fragen möchten wir Ihnen hier beantwortet.

Hier finden sie weitere Informationen von **Die Gesundheitsinitiative Deutschland Mit Migranten für Migranten** in verschiedenen Sprachen(Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Paschtu, Persisch /Farsi, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch/ Kroatisch/ Bosnisch, Spanisch und Türkisch)

<http://mimi-gesundheit.de/ratgeber/wegweiser-durc...>

## Arztbesuch

### Hausarzt

In Deutschland gibt es in jeder Stadt Ärzte und Ärztinnen, die in einer Praxis arbeiten und nicht in einer Klinik - diese nennt man **Hausärzte**. Wer gesundheitliche Anliegen oder Fragen hat, geht zuerst zu einem Hausarzt. Damit Sie nicht zu lange warten müssen ist es **wichtig**, vorher einen **Termin** zu vereinbaren.

Den Hausarzt dürfen Sie selbst wählen. In der Regel wechselt man diesen Hausarzt nicht. Hausärzte gibt es fast in jedem Ort. Die Öffnungszeiten legen sie selbst fest.

Hausärzte führen **wichtige Untersuchungen** durch und sind Ihre **erste Kontaktstelle bei Krankheiten**.

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 entscheiden über notwendige Medikamente und darüber, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihr Hausarzt **überweist** Sie bei Bedarf an einen **Facharzt** (Facharzt) oder an eine Fachärztin, der oder die spezielle Untersuchungen durchführen kann.

### Wie finde ich einen Hausarzt?

[Hier](#) können Sie nach einem Hausarzt oder einen Facharzt in Ihrer Nähe suchen.

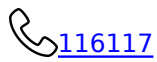
Sie können hier auch nach Ärzten suchen, die Ihre Sprache sprechen („Fremdsprachen“).

Finden Sie keinen Arzt, der Ihre Sprache spricht, müssen Sie sich um einen Dolmetscher bemühen. Manchmal können die Kosten für professionelle Dolmetscher übernommen werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Sozialen Beratung/ihrem Integrationsmanager, ihrer [Migrationsberatung](#) oder dem [Jugendmigrationsdienst](#).

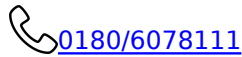
### Wichtige Information

Wenn Sie am Abend, in der Nacht oder am Wochenende einen Hausarzt oder eine Hausärztin brauchen, es aber kein Notfall ist, dann rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst an. Falls Sie nicht in die Notfallpraxis kommen können, fährt ein Arzt zu Ihnen nach Hause.

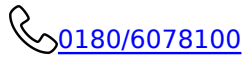
### Allgemeinärztlicher Dienst



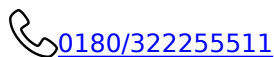
## Kinderärztlicher Dienst



## Augenärztlicher Dienst



## Zahnärztlicher Dienst der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVZ)



## Weitere Informationen

[Hier](#) finden Sie 8 Gesundheitsfilme vom Deutschen Roten Kreuz zu verschiedenen Themen.

## Medizinische Notfälle

Bei **Unfällen** oder **lebensbedrohlichen Zuständen** wählen Sie den **Notruf 112**



**Wichtig** ist, dass Sie diese Angaben machen:

- **Wer** ruft an?
- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte/Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Bewahren Sie stets die Ruhe und sprechen Sie deutlich, damit man Sie besser versteht. **Beenden Sie nicht das Gespräch.** Der Notdienst oder die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle erforderlichen Informationen übermittelt sind.

Notrufnummer sind **kostenlos** und können auch **ohne Prepaid-Guthaben** von **allen Telefonen** angerufen werden. Sie benötigen **keine Vorwahl.**

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.

Wenn Sie außerhalb der Sprechstunden ärztlichen Rat brauchen (z.B. 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](tel:116117) an.

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

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.

## Krankenversicherung & Krankenkasse

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** (Krankenkasse) anmelden. Die Krankenkasse dürfen Sie sich selbst aussuchen und wechseln.

Bei der Krankenkasse bekommen Sie eine **Versichertenkarte** und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bewohner in Deutschland. Nehmen Sie die Versichertenkarte immer zu Ihren Terminen bei den 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** 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.

## Weitere Informationen

[Hier](#) finden Sie verschiedene Krankenversicherungen und können die für sie am besten passende raussuchen.

## Medikamente und Apotheken

### Medikamente

Von ihrem Arzt verordnete Medikamente erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts (Rezept) in der **Apotheke** (Apotheke).

Normalerweise müssen Sie beim Kassenrezept 5-10€ pro Medikament selbst zuzahlen. Fragen Sie bei Ihrem Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Kinder bis 18 Jahre und Schwangere müssen für Medikamente nichts zuzahlen (wenn es um ein Medikament gegen Schwangerschaftsbeschwerden geht).

Manche Medikamente werden von der Krankenkasse nicht bezahlt. Dafür gibt Ihr Arzt Ihnen ein grünes **Privatrezept** (Privatrezept). Für diese Medikamente müssen Sie selbst zahlen.

### Apotheken

Medikamente und Verbandsmittel bekommen Sie in Deutschland in der Apotheke. Die Apotheken haben ein großes rotes A über der Tür:



In der Apotheke erhalten Sie sowohl **rezeptfreie** (ohne Rezept) als auch **verschreibungspflichtige** (mit Rezept) **Arzneimittel**.

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.



Apotheken sind normalerweise wochentags (Montag bis Freitag) von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Nachts und am Wochenende hat immer eine andere Apotheke **Notdienst**. Welche das ist, steht an der Tür Ihrer Apotheke. Wenn Sie den Notdienst nutzen, müssen Sie eine **Notfallgebühr** bezahlen.

## Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Versicherung

### Medinetz Rhein-Neckar

Falls Sie **krank** sind und **keine Papiere** und/oder **keine Krankenversicherung** haben, gibt es die medizinische [Beratungsstelle Medinetz](#), die Sie kostenlos und anonym an Ärzte weiterleitet. Die Behandlung ist vertraulich, es werden keine Informationen an Behörden weitergegeben.

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, kontaktieren Sie:

 [mail@medinetz-rhein-neckar.de](mailto:mail@medinetz-rhein-neckar.de)  
 [015775438815](tel:015775438815)

## Sprechstunde

Bitte vereinbaren Sie einen Termin per Telefon oder E-Mail.

## Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) in Mannheim

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) finden Menschen, die sich in einer Notsituation befinden und keine Krankenversicherung haben, Ärztinnen und Ärzte, die die Erstuntersuchung, die Versorgung und die medizinische Beratung bei Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernehmen. Die MMM hat **jeden Donnerstag Sprechstunde** für die man sich aber immer **vorher anmelden** muss.

**Kontakt** 📍 [Zehntstr. 32, 68169 Mannheim](#) 📞 [062132491489](tel:062132491489) (donnerstags 9-11 Uhr) @ [mmm.mannheim@malteser.org](mailto:mmm.mannheim@malteser.org) 🌐 <https://www.malteser-bw.de/unsere-standorte/mannh...>

## Was mache ich im Notfall?

Wenn Sie in einer Notsituation ganz schnell Hilfe brauchen, helfen Ihnen die [Notfallnummern](#) weiter.


Außerdem können Sie auch die **Telefon-Seelsorge** anrufen. Dort werden Sie direkt am Telefon beraten:



[08001110111](tel:08001110111) und [08001110222](tel:08001110222)

Der Anruf kostet nichts und Sie können immer anrufen. Sie müssen Ihren Namen nicht sagen und werden auch nicht danach gefragt.

Hilfe und Beratung in schwierigen Situationen finden Sie auch bei der [Helpline](#).


 [0800 2226622](tel:08002226622)

Für Kinder und Jugendliche gibt es die **Nummer gegen Kummer**:



[116111](tel:116111)

## Was können Sie tun bei einer akuten psychischen Krise?

 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 (z.B. jemand gestorben ist, man in großer Gefahr war...). Man kann auch eine Krise haben, wenn man lange Zeit schlimme Dinge erlebt oder schwer psychisch krank ist (z.B. Depressionen oder Angststörungen hat).




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

Wenn Sie eine Krise haben oder denken, sterben zu wollen, können Sie auch immer in ein Krankenhaus gehen - Tag und Nacht und am Wochenende:

### Universitätsklinik Mannheim - Notaufnahme


 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#)

 [06213834472](tel:06213834472)

 <https://www.umm.de/integriertes-notfallzentrum/no...>

### Psychologischer Notdienst Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

 [J5, 68159 Mannheim](#) (Eingang neben dem Haupteingang)

 [0621 1703777](tel:06211703777)

 <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/notfall.html>

### Wo finde ich Hilfe?

Im **Mannheim** finden Sie an folgenden Stellen Hilfe:

#### Hausarzt

Ihr Hausarzt kann ihnen direkt helfen, sie an den richtigen Facharzt weiterleiten.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).


#### Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie




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

## Beratungsstellen


### Psychologische Beratungsstelle der Caritas Mannheim

 [D7, 5, 68159 Mannheim](#)

 [0621125060](tel:0621125060)

 <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratun...>


### Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen Kirche Mannheim


 [M1, 9a, 68161 Mannheim](#)

 [0621 28000280](tel:062128000280)

 <https://pb.ekma.de/>

### Notruf und Beratung für sexuell misshandelte Frauen und Mädchen


 [O6, 9, 68161 Mannheim](#)

 [062110033](tel:062110033)

 <https://www.maedchennotruf.de/>

### Suchtberatung beim Drogenverein Mannheim

 [K 3, 11-14 68159 Mannheim](#)

 [0621 159000](tel:0621159000)

 <https://drogenverein-mannheim.de/hilfe/beratung/>

## Online-Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene mit traumatischen Erfahrungen

Du hast eine schlimme Erfahrung gemacht?  
Finde mit dem **StAR-Online-Training** einen Weg, besser damit umzugehen!

Das Online-Training ...

- ist kostenlos

- geht 12 Wochen
- kannst Du selbstständig machen
- kannst Du machen, wann und wo Du willst (z.B. zuhause)
- wird begleitet von einem Coach

Teilnehmen kannst Du, wenn du **zwischen 15 und 21 Jahren** alt bist.

Wenn Du noch keine 18 Jahre alt bist, wird das Einverständnis deiner Eltern benötigt.

Hier findest Du weitere Informationen und kannst Dich direkt anmelden:

<https://hellobetter.de/star-studie/>

Bei Fragen kannst Du dem Studienteam eine Mail oder eine Nachricht auf Instagram schreiben:



[projekt-star@fau.de](mailto:projekt-star@fau.de)



team\_star\_studie



[StAR Flyer für Angehörige](#)



[StAR Flyer für Jugendliche](#)

## Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen

Die App „[Sanadak](#)“ unterstützt im Umgang mit **posttraumatischem Stress** und verwandten **psychischen Belastungen**.

Sie ist in **deutscher** und **arabischer Sprache** verfügbar.

 [Google Playstore](#)

 [Apple Store](#)

## Schwangerschaft & Entbindung (Geburt)

Schwangere stehen in Deutschland unter **besonderem Schutz** und haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung. Eine **Frauenärztin / ein Frauenarzt** (Frauenarzt) stellt die Schwangerschaft fest. Man nennt diesen auch **Gynäkologen / Gynäkologin**.

Lassen Sie dort die **Vorsorgeuntersuchungen** durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Information über Ihre

Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

## Schwanger sein

### Wie stellt man eine Schwangerschaft fest?

Zum Beispiel:

- Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper stark. Zum Beispiel Übelkeit, Müdigkeit und vieles mehr.
- Sie haben keine Monatsblutung mehr.

Sie können Schwangerschaftstests beim Arzt durchführen lassen oder sich einen Test in der Apotheke oder im Drogeriemarkt kaufen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Einige Frauen werden sehr leicht schwanger, andere müssen es längere Zeit versuchen. Das ist normal. Wenn es länger dauert, sind möglicherweise Sie oder Ihr Partner weniger fruchtbar. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

## Geburtskliniken

Universitätsklinik Mannheim

📍 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#) (Haus 1)

✉ [kreisssaal@umm.de](mailto:kreisssaal@umm.de)

☎ [0621 3831649](tel:06213831649) (zwischen 8:00 und 15:00)

🌐 <https://www.umm.de/frauenklinik/geburt/geburtshil...>

Diakonissenkrankenhaus Mannheim

📍 [Speyerer Straße 91-93, 68163 Mannheim](#)

☎ [062181024224](tel:062181024224)

🌐 <https://www.diako-mannheim.de/diako/medizin-pfleg...>

## Ungewollte Schwangerschaft

Um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden, können Sie [Verhütungsmethoden](#) benutzen.

Wenn Sie nicht geplant haben, schwanger zu werden, ist es besonders wichtig, dass Sie sich

Hilfe und Rat holen. Sie sollten sich über unterschiedliche Möglichkeiten informieren.

[Mehrsprachige Informationen](#)

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/frauen-...>

## Schwangerschaftsabbruch

Sie können die Schwangerschaft mit einem [Schwangerschaftsabbruch](#) (Schwangerschaftsabbruch) beenden.

Der Schwangerschaftsabbruch ist bis zur **zwölften Woche** der Schwangerschaft möglich. Davor müssen Sie zu einer **Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle** und ein Gespräch führen.

**Hilfe und Beratung** finden Sie hier:

- [pro familia Mannheim](#)
- [Diakonisches Werk Mannheim](#)
- [Stadt Mannheim - \(Ungewollte\) Schwangerschaft: Aufklärung und Beratung](#)

Das **Hilfetelefon** „Schwangere in Not – anonym und sicher“ unter der Nummer **0800 40 40 020** ist 24 Stunden kostenlos erreichbar. Mithilfe einer Dolmetscherin ist die Beratung in vielen Sprachen möglich.

Sie bekommen hier auch Informationen über eine Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe. Diese steht Ihnen anonym und kostenlos zur Seite und begleitet Sie bei allen weiteren Schritten.

## Adoption

Sie können die Schwangerschaft fortsetzen und das Baby zur **Adoption** freigeben.

In Deutschland können Frauen ihr Baby im Krankenhaus bekommen, ohne dass sie ihren Namen angeben müssen. Nach der Geburt verlässt die Mutter das Krankenhaus. Das Baby wird nach einer bestimmten Zeit zur Adoption freigegeben. Hilfreiche Informationen finden Sie unter [„Ein Kind zur Adoption freigeben“](#).

## Babyklappe

Es gibt auch die Möglichkeit das Kind in der [Babyklappe](#) am **Diakonissenkrankenhaus** abzugeben.

## Schwangerschaftsberatung

Dort können sich Frauen und Männer zu **allen Fragen, Angelegenheiten und Veränderungen rund um Schwangerschaft** und Familienplanung kostenfrei und auch anonym beraten lassen. Ganz egal, ob sie zum Beispiel **medizinische** oder **rechtliche Informationen** brauchen. Das Beratungsangebot ist auch für Mütter und junge Familien nach der Geburt eines Kindes. Außerdem können sich Frauen und Männer mit einem unerfüllten Kinderwunsch beraten lassen.

Beratung zu den Themen Sexualität, Partnerschaft und Familienplanung finden Sie hier:

- [Diakonisches Werk Mannheim](#)
- [pro familia Mannheim](#)
- [SkF \(Sozialdienst katholischer Frauen e.V.\)](#)
- [Stadt Mannheim - \(Ungewollte\) Schwangerschaft: Aufklärung und Beratung](#)
- [Stadt Mannheim - Frühe Hilfen](#)

## Verhütung und Sexualberatung

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 haben.

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 **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.**

Mehr Informationen gibt es [hier](#).

## 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.

Mehr Informationen gibt es hier: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## Beratungsstellen

[pro familia Mannheim](#)

## Spezielle Untersuchungen für Kinder

### Früherkennungsuntersuchung

Es gibt zehn **Früherkennungsuntersuchungen** (U1bis U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. Die **U1** (Untersuchung nach der Geburt) und **U2** Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrem **Kinderarzt** vereinbaren.



Bei der Kita-Anmeldung kann ein Nachweis über vollständige Früherkennungsuntersuchungen verlangt werden.

### Einschulungsuntersuchung

Für Kinder im Alter von **4 bis 6 Jahren** bietet das Gesundheitsamt eine **schulvorbereitende Untersuchung** (Einschulungsuntersuchung) an.

Es erfolgen eine Untersuchung im Hinblick auf schulrelevante Fähigkeiten und eine Beratung der Eltern, der Kindertageseinrichtung und der Grundschule.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage des Landratsamtes](#) und auf der [Homepage des Kultusministerium Baden-Württemberg](#).

## Weitere Beratungsstellen und Hilfsangebote

### Suchterkrankungen

### Sucht ist eine Krankheit!

Eine Sucht ist eine Abhängigkeit von **Stoffen** (z.B. Alkohol, Drogen, Nikotin, Medikamenten) oder **Verhaltensweisen** (z.B. 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?

### Professionelle Unterstützung

Professionelle Unterstützung erhalten Sie bei Fachkräften in Suchtberatungsstellen (Suchtberatungsstelle).

[Hier](#) finden Sie die Beratungsstellen in der Stadt Mannheim.

### Selbsthilfegruppen

Betroffene stärken sich in Selbsthilfegruppen gegenseitig. Die Gruppen arbeiten teilweise anonym und helfen allen Betroffenen in schwierigen Situationen.

Eine Übersicht über alle Angebote der Suchthilfe in der Stadt finden Sie [hier](#).

Hier ist man mit dem Problem vertraut und es wird Ihnen ganz sicher geholfen.

### Beratungsstelle für suchtbelastete Flüchtlingsfamilien

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Familien mit Fluchthintergrund.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen.

Broschüren für hilfeschuchende Migranten und Flüchtlinge mit Suchtproblemen in folgenden Sprachen: Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Farsi, Türkisch und weitere Sprachen. Den Link zu den Broschüren finden Sie [hier](#)

## Wichtige Informationen

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.

## Brustkrebs

Informationen zur Brustkrebs-Früherkennung finden Sie in der mehrsprachigen App:  
<https://www.breastcare.app/>

## 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 zu diesen Themen Fragen wie:

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

Dann hilft Ihnen die [Aidshilfe Potsdam](#) weiter - auch in Ihrer Sprache.  
Weitere mehrsprachige Infos in 13 Sprachen finden Sie [hier](#).

Hier finden Sie Hilfe in Mannheim:

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/gesundh...>

## Beratung zu HIV / AIDS und sonstigen sexuell übertragbaren Erkrankungen im Gesundheitsamt

Sie können sich an uns wenden,

wenn Sie:

- einen anonymen und kostenlosen HIV-Antikörpertest machen möchten
- Fragen zu HIV / Aids und anderen Geschlechtskrankheiten haben
- befürchten, sich angesteckt zu haben
- HIV-infiziert oder an Aids erkrankt sind

Wir bieten auch zusätzliche Untersuchungen gegen einen Unkostenbeitrag an:

- Chlamydia und Gonorrhoe (Tripper)
- Syphilis
- Hepatitis B und C

Mehr Informationen finden Sie auf der [Website des Gesundheitsamts](#).

## Selbsthilfegruppen

Fühlen Sie sich **gesundheitlich**, **seelisch** oder **sozial belastet** (zum Beispiel durch eine Erkrankung, Trennung von dem Partner oder der Partnerin)? Möchten Sie mit Menschen sprechen, denen es genauso geht? Diese Möglichkeit gibt es - wir nennen das



**Selbsthilfegruppen.** Selbsthilfegruppengibt es zu vielen **Themen** und **Lebenssituationen**.

Hier finden Sie eine Übersicht über die [Selbsthilfegruppen im Stadt und Landkreis Karlsruhe](#).

## **Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung**

Wenn Sie schon in der Prostitution arbeiten oder dort arbeiten wollen, berät Sie das Gesundheitsamt (§10 ProstSchG). Für diese Arbeit müssen Sie sich laut Gesetz beraten lassen. Das Gesetz zu Ihrem Schutz heißt Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG). Sie haben aber auch jederzeit die Möglichkeit, sich beraten zu lassen, wenn Sie das wollen (freiwillig).

Die Beratung ist **vertraulich** und es werden **keine Daten weitergegeben**.

Mehr Informationen finden Sie auf der [Website des Gesundheitsamt](#).

Ein Video mit Erklärungen zur gesundheitlichen Beratung finden Sie [hier](#).

## **Terminvereinbarung Hotline gesundheitliche Beratung**

Einen Termin für die gesundheitliche Beratung können Sie telefonisch oder persönlich im Gesundheitsamt vereinbaren. Im Anschluss erhalten Sie eine Beratungsbescheinigung sowie, falls erforderlich, einen Termin zum Anmeldegespräch im Fachbereich Sicherheit und Ordnung.

☎0621 / 293 261

Anmeldezeiten: Mo.-Fr. 8-12 Uhr, Do.14-17 Uhr

Die gesundheitliche Beratung wird von einer Sozialarbeiterin durchgeführt. Das Gespräch ist streng vertraulich, es besteht Schweigepflicht. Sollte dem Gespräch ein\*e Dolmetscher\*in hinzugezogen werden, steht diese\*r ebenfalls unter Schweigepflicht. Es werden KEINE UNTERSUCHUNGEN durchgeführt.

## **Weitere Beratungsstellen**

[The Justice Project](#) kann Sie ebenfalls beraten.

[Amalie](#)- Eine Beratungsstelle für Prostituierte.

Schlagworte: Sexarbeit, Sexdienstleistung, Prostituiertenschutzgesetz