

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
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
Psychische Gesundheit und Traumatisierung	7
Was mache ich im Notfall?	8
Wo finde ich Hilfe?	9
Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen	11
Schwangerschaft & Entbindung (Geburt)	11
Verhütung und Sexualberatung	14
Spezielle Untersuchungen für Kinder	15
Weitere Beratungsstellen und Hilfsangebote	15
Suchterkrankungen	15
Brustkrebs	16
HIV/Aids und Geschlechtskrankheiten	17
Selbsthilfegruppen	17
Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung	18





Gesundheit

Behandlungsschein für Asylbewerber:innen

Personen im **laufenden Asylverfahren**, benötigen für die ärztliche Behandlung einen **Krankenschein** bzw. **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
- · bei Schwangerschaft
- · zur Erkennung von Krankheiten
- · zur Behandlung von Krankheiten

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

Weitere Informationen

Wenn Sie Fragen haben zu den Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, wenden sie sich an:

@50.52.Kontakt@mannheim.de

Hier finden sie weitere Informationen und hier.

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 eine Krankenversicherung bekommen können
- · An wen Sie sich wenden sollen, wenn Sie oder Ihre Familie krank sind
- · Wann Sie zum Arzt gehen oder direkt ins Krankenhaus

Diese Fragen möchten wir Ihnen hier beantwortet.





Weitere Informationen finden Sie bei der **Gesundheitsinitiative Deutschland Mit Migranten für Migranten**.

Die Infos gibt es in vielen 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** oder an eine Fachärztin, der oder die speziellen 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

60180/6078111

Augenärztlicher Dienst

0180/6078100

Zahnärztlicher Dienst der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVZ)

0180/322255511

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** an.

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

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

<u>Hier</u> 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** in der **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**. 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::00 bis 18:00 Uhr und am Samstag bis 13:00 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

Wenn Sie **krank** sind und **keine Papiere** und **keine Krankenversicherung** haben, können Sie sich an die medizinische **Beratungsstelle Medinetz** wenden. Dort werden Sie kostenlos und anonym an Ärzte weitergeleitet. Ihre Daten bleiben geheim. Es wird nichts an Behörden weitergegeben.

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, kontaktieren Sie:

mail@medinetz-rhein-neckar.de
015775438815

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die Sprechstunde.

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) in Mannheim

Die MMM hilft Menschen ohne Krankenversicherung, die dringend einen Arzt brauchen. Dort bekommen Sie eine erste Untersuchung, Behandlung und Beratung bei Krankheit, Verletzung oder Schwangerschaft.

Psychische Gesundheit und Traumatisierung

Wir kümmern uns oft um unseren Körper, damit er gesund bleibt. Aber auch unsere Gefühle und Gedanken sind wichtig! Sie haben Fragen zu seelischen Problemen? Sie denken, dass es jemandem in Ihrer Nähe nicht gut geht? Dann können Sie mit einem Spezialisten darüber sprechen. In Mannheim gibt es dafür eine besondere Beratungsstelle: das Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI).

Wenn jemand große seelische Probleme hat und sich selbst oder anderen wehtun könnte, ist das ein Notfall. In so einem Fall können Sie jederzeit zur Notfallambulanz des ZI gehen. Dort gibt es immer Hilfe.

- **Q**0621 17037777
- Q 5, Erdgeschoss (EG), 68159 Mannheim

Notfallberatung für Traumatisierte - Sprechstunden für Geflüchtete am Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI)

Psychiatrische Behandlung Erwachsener





In den Sprechstunden können Menschen mit seelischen Problemen Hilfe bekommen. Es gibt Ärzte und Berater, die mit ihnen sprechen und herausfinden, was sie brauchen. Wenn nötig, bekommen sie auch Medikamente.

Geflüchtete Kinder und Jugendliche, die seelische Probleme haben, sollen schnell und einfach Hilfe bekommen. Dafür gibt es Ärzte, die ihre Sprache sprechen, oder Dolmetscher, die übersetzen können.

Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Die Behandlung hilft Kindern und Jugendlichen mit seelischen Problemen. Zuerst wird geschaut, was sie genau haben. Dann bekommen sie die richtige Hilfe und Behandlung. Dabei arbeiten die Ärzte mit Kinderärzten, Schulen, Kindergärten, Beratungsstellen und Therapeuten zusammen, um den Kindern und Jugendlichen bestmöglich zu helfen.

Bitte bringen Sie Folgendes zu Ihrem **Termin beim ZI** mit:

- 15 bis 30 Minuten Zeit
- einen vom Sozialamt ausgestellten Behandlungsausweis (wenn vorhanden)
- Vorbefunde und Arztbriefe (EKG-Befunde, Blutwerte, Medikationsplan)
- eventuell vorher zugesandte Fragebögen
- Wenn ein Kind ohne seine Eltern kommt, die schriftliche Erlaubnis der Eltern, damit es behandelt werden kann.

Kinder aus der Ukraine können auch im "Krisenchat" psychologische Hilfe bekommen. Dort sprechen Fachleute auf Ukrainisch und Russisch mit ihnen und helfen bei Problemen.

• https://krisenchat.de/ukraine

Was mache ich im Notfall?

Wenn Sie in einer Notsituation ganz schnell Hilfe brauchen, helfen Ihnen die <u>Notfallnummern</u> weiter.

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



08001110111 und 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.

Für Kinder und Jugendliche gibt es die **Nummer gegen Kummer**: \$\square\$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.

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

406213834472

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

Psychologischer Notdienst Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

Q<u>J5, 68159 Mannheim</u> (Eingang neben dem Haupteingang)

60621 17037777

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 <u>Internetseite</u> der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Beratungsstellen





Psychologische Beratungsstelle der Caritas Mannheim

QD7, 5, 68159 Mannheim

****0621125060

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

Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen Kirche Mannheim

9 M1, 9a, 68161 Mannheim

<u>0621 28000280</u>

https://pb.ekma.de/

Notruf und Beratung für sexuell misshandelte Frauen und Mädchen

Q06, 9, 68161 Mannheim

****062110033

https://www.maedchennotruf.de/

Suchtberatung beim Drogenverein Mannheim

QK 3, 11-14 68159 Mannheim

4.0621 159000

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.

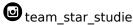
Wenn Du noch keine 18 Jahre alt bist, wird das Einverständnis deiner Eltern benötigt.

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





StAR Flyer für Angehörige



StAR Flyer für Jugendliche

Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen

Die App "Sanadak" unterstützt im Umgang die Menschen mit dem **posttraumatischen** Stress und mit verwandten **psychischen Belastungen**.

Sie ist auf **Deutsch** und auf **Arabisch** 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

- **Ŷ**Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim (Haus 1)
- @kreisssaal@umm.de
- **60621 3831649** (zwischen 8:00 und 15:00)
- https://www.umm.de/frauenklinik/geburt/geburtshil...

Diakonissenkrankenhaus Mannheim

Speyerer Straße 91-93, 68163 Mannheim

062181024224

Ungewollte Schwangerschaft

Um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden, können Sie <u>Verhütungsmethoden</u> 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 <u>Schwangerschaftsabbruch</u> (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 <u>0800 40 40</u> <u>020</u> 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 <u>Babyklappe</u> 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:

- <u>Diakonisches Werk Mannheim</u>
- 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

Beratungsstellen

pro familia Mannheim

Spezielle Untersuchungen für Kinder

Früherkennungsuntersuchung

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen. Sie heißen U1 bis U9 und J1.

Bis zum 6. Geburtstag wird Ihr Kind regelmäßig untersucht. Dabei wird geschaut, wie sich Ihr Kind entwickelt.

Die ersten Untersuchungen (**U1** und **U2**) finden oft direkt nach der Geburt in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrem **Kinderarzt** vereinbaren.

Wichtig:

Wenn Sie Ihr Kind in der Kita anmelden, müssen Sie vielleicht einen Nachweis über die Untersuchungen zeigen.

Einschulungsuntersuchung

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

Diese Untersuchung heißt Einschulungsuntersuchung.

Dabei wird geprüft, ob das Kind gut auf die Schule vorbereitet ist.

Außerdem gibt es eine Beratung für die Eltern, die Kindertageseinrichtung und die Grundschule.

Weitere Informationen finden Sie 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. <u>Hier</u> finden Sie weitere Informationen.

Broschüren für hilfesuchende Migranten und Flüchtlinge mit Suchtproblemen in folgenden Sprachen: Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Farsi, Türkisch und in weiteren 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

Informieren Sie sich über Brustkrebs Früherkennung in der mehrsprachigen App.





Link:

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 <u>Aidshilfe Potsdam</u> 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 in Stadt Mannheim

Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung

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

Die Beratung ist vertraulich. 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 für gesundheitliche Beratung

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

40621 / 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, weil eine Schweigepflicht besteht. 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

