

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit und Hilfe	2
Gesundheitsprojekt MiMi "Mit Migranten für Migranten"	2
Weibliche Genitalverstümmelung, Female Genital Mutilation (FGM)	3
Sexualaufklärung	4
Arztbesuch	5
Ärzte	6
Schweigepflicht	6
Impfungen	7
Krankenhäuser	7
Grundversorgung für Asylbewerber und Asylbewerberinnen	8
Dolmetscher*innen	10
Pflege	10
Medikamente und Apotheken	10
Notrufnummern - SOS	10
Erste-Hilfe-Kurse	11
Krankenversicherung	12
Psychische Gesundheit	12
Frauengesundheit	13
Gynäkologie	13
Hilfe für Frauen und Kinder in Not	15
Inklusion	15
Menschen mit Behinderung und ihre Familien	16
Hygiene	16
Organspende	17
Knochenmarkspende	18
Warnmeldungen und Katastrophenalarm	18
Ernährung Halal / Koscher	18

Gesundheit und Hilfe

Gesundheitsprojekt MiMi "Mit Migranten für Migranten"

Das Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten - Interkulturelle Gesundheit in Bayern (MiMi - Bayern)“

Was ist dieses Projekt?

Das Projekt „Mit Migranten für Migranten“ hilft Menschen mit Migrationshintergrund, mehr über Gesundheit zu lernen. Es wird in vielen Sprachen erklärt, wie man gesund bleibt. Gut integrierte Migranten und Migrantinnen bekommen eine Schulung. Nach der Schulung informieren sie andere Menschen in ihrer Muttersprache über Gesundheit. Wir arbeiten mit den Projektstandorten in Kaufbeuren (AK Asyl) und Landsberg am Lech (Landratsamt) zusammen.

Über welche Themen sprechen wir?

- Das deutsche Gesundheitssystem
- Gesundheit von Kindern und Unfallvorbeugung
- Ernährung und Bewegung
- Medizinische Versorgung von Asylsuchenden
- Diabetes
- Seelische Gesundheit
- Impfschutz
- Umgang mit Medikamenten
- Familienplanung und Schwangerschaft
- Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung von Krankheiten
- Gesunde Zähne
- Coronavirus

Wer kann mitmachen?

Das Projekt richtet sich an Migranten und Migrantinnen.

In welchen Sprachen können die Veranstaltungen sein?

- Arabisch
- Farsi
- Serbisch
- Bosnisch
- Französisch
- Spanisch
- Dari
- Kroatisch

- Tigrinya
- Dinka
- Pidgin-Englisch
- Turkmenisch
- Englisch
- Russisch

Wo finden die Veranstaltungen statt?

- Willkommenstreffen
- Familiencafés
- Elternabende in Kitas und Schulen
- Stilltreffs
- Familienstützpunkte
- Sprachkurse

Wer bietet das Projekt an?

Das Projekt „Mit Migranten für Migranten“ wird vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. angeboten. Mehr Infos gibt es [hier](#).

Wie viel kostet das Projekt?

Das Projekt kostet nichts. Die Veranstaltungskosten werden vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. bezahlt. Wenn es nötig ist, können auch die Fahrtkosten für die Referenten übernommen werden. Das funktioniert, weil es ein Kooperationsprojekt ist.

Mehr Infos:

- Mehr Infos zum Projekt gibt es unter www.mimi.bayern.de.
- Infos zum Partner in Kaufbeuren (AK Asyl Kaufbeuren) gibt es [hier](#).
- Infos zum Partner in Landsberg am Lech (Landratsamt) gibt es [hier](#).
- Kostenlose Infomaterialien gibt es [hier](#).

Weibliche Genitalverstümmelung, Female Genital Mutilation (FGM)

In vielen Ländern der Welt werden Mädchen beschnitten. Die oft lebensgefährlichen Eingriffe verstümmeln ihre Geschlechtsorgane. Viele Frauen leiden ein Leben lang schwer an den Folgen. In Deutschland ist die weibliche Genitalverstümmelung (FGM) verboten. Doch auch bei uns leben, durch Zuwanderung und Flucht, immer mehr betroffene Mädchen und Frauen.

Schätzungen zufolge gibt es derzeit über 70.000 Frauen in Deutschland, die von weiblicher Genitalverstümmelung betroffen, und 15.000 Mädchen, die davon bedroht sind. In Fachkreisen wird von einer Dunkelziffer ausgegangen, die diese Zahlen bei weitem übersteigt.

Schutzbrief gegen weibliche Genitalverstümmelung der Bundesregierung

Deutschland. Sie sollten diesen Schutzbrief immer bei sich tragen, wenn Sie ins Ausland reisen. So können Sie Ihrer Familie eindeutig zeigen, dass weibliche Genitalverstümmelung in Deutschland eine mit langjähriger Haft bedrohte Straftat ist.

Wo bekomme ich Hilfe?

Was tue ich, wenn ich einen Verdacht habe? Wenn Sie Sorge haben, dass für Sie oder jemanden, den Sie kennen, eine Gefahr besteht, für eine weibliche Genitalverstümmelung ins Ausland gebracht zu werden, oder wenn eine solche Gefahr im Inland droht, können Sie sich an

- die **Polizei** (Rufnummer: [110](tel:110)) oder
- Ihr zuständiges **Jugendamt** in Ihrem Wohnort wenden.

Hilfe per Telefon oder online erhalten Sie auch bei dem bundesweiten **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**

- Rufnummer: [08000 116 016](tel:08000116016)
- www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon bietet Beratung in 18 Sprachen an – 24 Stunden täglich, kostenfrei und anonym.

Wenn Sie im Ausland sind und Hilfe brauchen, können Sie sich an die [nächstgelegene deutsche Auslandsvertretung](#) wenden.

Weitere Informationen:

- [Empfehlungen-zum-Umgang-mit-Patientinnen-nach-wei...](#)
- [BAMF-Merkblatt.pdf](#)
- [Flyer_Genitalverstümmelung.pdf](#)

Sexualaufklärung

Was ist Sexualaufklärung?

Sexualaufklärung bedeutet, dass Kinder in der Schule lernen, was Sexualität ist. Sie erfahren, wie der Körper funktioniert und wie man gut mit anderen Menschen umgeht.

Warum ist Sexualaufklärung wichtig?

- Wissen: Kinder lernen wichtige Dinge über ihren Körper.
- Sicherheit: Kinder erfahren, wie sie sich schützen können.
- Respekt: Kinder lernen, andere zu respektieren und zu verstehen.

Welche Themen werden behandelt?

- Körper und Pubertät: Wie verändert sich der Körper, wenn man erwachsen wird?
- Gefühle und Beziehungen: Wie geht man gut mit anderen Menschen um?

- Verhütung: Wie kann man eine Schwangerschaft verhindern?
- Gesundheit: Wie bleibt man gesund und schützt sich vor Krankheiten?

Tipps für Eltern

- Offen sprechen: Reden Sie mit Ihrem Kind über das, was es in der Schule lernt.
- Fragen beantworten: Seien Sie bereit, Fragen Ihres Kindes zu beantworten.
- Unterstützen: Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es okay ist, über Sexualität zu sprechen.

Diese [Broschüre](#) hilft Ihnen, das Thema Sexuaufklärung zu verstehen und zu unterstützen. Sie ist speziell für Eltern gemacht, die aus anderen Ländern nach Deutschland gekommen sind und Kinder im Schulalter haben.

[Sexuaufklärung in Deutschland in Deutsch](#)

[Sexuaufklärung in Deutschland in Arabisch](#)

[Sexuaufklärung in Deutschland in Dari](#)

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte selbst fest. Vereinbaren Sie einen Termin, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Hausärzte führen wichtige Untersuchungen durch und sind Ihre erste Anlaufstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden auch über notwendige Medikamente und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie wenn nötig an eine Fachärztin oder einen Facharzt, die spezielle Untersuchungen durchführen können.

Kinderärzte

Kinder werden meist von Kinderärzten untersucht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei dem Kinderarzt sind für die Gesundheit jedes Kindes wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt und kostenfrei. Bitte informieren Sie sich mit Ihrem Kind über die geregelten, vorgeschriebene U-Untersuchungen bei einem Kinderarzt.

Zahnärzte

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einem Zahnarzt.

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.

■ Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

🐾 Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom [Sozialamt](#) einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

🐾 Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich **nicht** um einen Notfall, muss das [Sozialamt](#) vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Ärzte

Es gibt verschiedene Ärzte und Ärztinnen mit unterschiedlichen Fachrichtungen.

Bei körperlicher oder seelischer Erkrankung sollten Ärzte und Ärztinnen besucht werden.

Geflüchtete, die sich noch im Verfahren befinden, benötigen einen Behandlungsschein. Dieses Formular bekommen Sie in der zuständigen Behörde ([Soziale Verwaltung](#)). Es besteht die Möglichkeit das Formular nachzureichen.

Ärzte und Ärztinnen haben normalerweise von **Montag bis Freitag geöffnet**. Die Öffnungszeiten sind je nach Arzt oder Ärztin unterschiedlich. Es ist besser, **vorher einen Termin** zu vereinbaren.

Medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen

Sie sind krank und die Arztpraxen sind zu? Sie sind nicht lebensbedrohlich erkrankt, können jedoch nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten? Dann helfen Haus- und Fachärzte im ärztlichen Bereitschaftsdienst. Mehr Informationen [hier](#).

Allgemeine Ärztliche KVB-Bereitschaftspraxis

am Klinikum Kaufbeuren
Dr.-Gutermann-Straße 2
87600 Kaufbeuren

■ [116117](#)

Hausarzt/Facharzt

--> Siehe [hier](#).

Schweigepflicht

Schweigepflicht bedeutet, dass Ärzt*innen persönliche Themen, die man ihnen anvertraut, nicht weitererzählen dürfen. Auch Arzthelfer*innen und das

Krankenpflegepersonal müssen sich an die Schweigepflicht halten.

Die **Schweigepflicht** umfasst:

- Die Information, dass der Betroffene überhaupt bei dem Arzt oder der Ärztin in Behandlung ist
- Der Name des Patienten
- Alle Krankendaten
- Alle familiären, beruflichen und finanziellen Themen, die der Patient dem Arzt oder der Ärztin anvertraut

Impfungen

Täglich kommt man in Kontakt mit einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien oder Pilzen. Wirksamen Schutz davor und vor einigen Infektionskrankheiten bieten Impfungen.

Es gibt Schutzimpfungen die empfohlen sind. Die Kosten für diese Impfungen übernehmen die Krankenkassen. Alle anderen Impfungen sind kostenpflichtig.

■ [Hier](#) erhalten Sie alle aktuellen Impfeempfehlungen in 20 Sprachen.

Impfen ist gegen viele Krankheiten ein wichtiger und wirksamer Schutz. Spätestens mit Kindern, die in einer Einrichtung betreut werden, kommen Zugewanderte durch die Masern-Impfpflicht mit dem Thema in Kontakt.

■ Der Verein REFUDOCs hat ein Kurzvideo mit Informationen rund um das Thema Impfen produziert. Es ist in elf Sprachen verfügbar: www.refudocs.de/startseite.

--> Informationen zur Corona-Impfung finden Sie [hier](#).



Krankenhäuser

Wann muss ich ins Krankenhaus?

- Bei Angst um das Leben und die Gesundheit
- Bei sehr starken Schmerzen und wenn kein Arzt erreicht werden kann
- Bei schwerer Erkrankung am Wochenende

Wann gehe ich zum Arzt und nicht ins Krankenhaus?

- Wenn man leicht krank ist
- Bei keinen sehr starken Schmerzen
- Von Montag bis Freitag kann man zu den Öffnungszeiten immer Ärzt*innen erreichen

Informationen zum [Arztbesuch](#) finden Sie hier.

■ Wichtig ist, an eine/n [Dolmetscher*in](#) zu denken, wenn man wenig Deutsch und Englisch sprechen kann. Nur so können Ärzt*innen helfen.

Hier finden Sie die Adressen von Krankenhäusern im Landkreis Ostallgäu und Kaufbeuren

Klinikum Füssen

Stadtbleihe 1
87629 Füssen



[+4983625000](tel:+4983625000)



info.fuessen@kliniken-oal-kf.de



www.klinik-fuessen.de

Klinik St. Josef Buchloe

Peter-Dörfler-Straße 7
86807 Buchloe



[+4982414050](tel:+4982414050)



info.buchloe@kliniken-oal-kf.de



www.klinik-buchloe.de

Klinikum Kaufbeuren

Dr.-Gutermann-Straße 2
87600 Kaufbeuren



[+498341420](tel:+498341420)



info.kaufbeuren@kliniken-oal-kf.de



www.klinikum-kf.de

Grundversorgung für Asylbewerber und Asylbewerberinnen

Asylbewerber und Asylbewerberinnen haben in Deutschland Anspruch auf medizinische Versorgung, wenn sie krank sind oder Schmerzen haben. Sie bekommen auch alle empfohlenen Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen. Man bekommt kostenlos medizinische Hilfe, die wichtig ist, um gesund zu bleiben:

- Bei akuten Krankheiten oder Schmerzen
- Bei einer langen Krankheit (chronische Erkrankung)
- Bei einer Schwangerschaft

Das müssen Sie zum Arzt mitbringen:

- Übrig gebliebene Medikamente oder den Beipackzettel der Medikamente
- Den Befund, wenn Sie schon beim Arzt oder im Krankenhaus waren

Arztbesuch für Asylbewerberinnen und Asylbewerber – Schritt für Schritt

1. Du bist krank oder hast Schmerzen.

→ Du entscheidest: Ich brauche einen Arzt.

2. Du holst dir einen Behandlungsschein.

→ Frage beim [Sozialamt](#).

3. Du suchst einen Arzt.

→ Suche im Internet nach einem passenden Arzt oder frage bei Freunden oder einer Beratungsstelle nach einem Hausarzt oder Facharzt.

4. Du machst einen Termin.

→ Rufe beim Arzt an oder gehe direkt in die Praxis und frage nach einem Termin.

→ Sage: "Ich bin Asylbewerber und habe einen Krankenschein."

5. Du gehst zum Termin.

→ Bringe diese Sachen mit:

- Behandlungsschein oder Gesundheitskarte
- Pass oder Ausweis (wenn vorhanden)
- Alle wichtigen Dokumente über frühere Krankheiten (falls du welche hast)

6. Der Arzt untersucht dich.

→ Er fragt dich: Wo tut es weh? Was hast du für Beschwerden?

7. Du bekommst eine Behandlung oder ein Rezept.

→ Der Arzt hilft dir direkt oder gibt dir ein Rezept für Medikamente.

8. Medikamente bekommst du in der Apotheke.

→ Gib das Rezept in einer Apotheke ab.

→ Du bekommst die Medikamente oft kostenlos oder für wenig Geld.

9. (Wenn nötig) Der Arzt schickt dich zu einem Spezialisten.

→ Vielleicht brauchst du eine Überweisung zu einem anderen Arzt (z. B. Augenarzt, Zahnarzt).

Dolmetscher*innen

Damit es bei Arzt- oder Krankenhausbesuchen keine **Verständigungsproblemen** gibt, sollte man vorab an eine/n [Dolmetscher*in](#) wenden.

Es gibt eine [Liste mit Dolmetscher*innen](#), die kontaktiert werden können. Die Bezahlung muss in der Regel vom Auftraggebenden übernommen werden.

Pflege

Senioren -und Pflegeberatung

Der Pflegestützpunkt Ostallgäu bietet kostenlose Beratung an. Er informiert und berät Menschen, die wegen Alter oder Krankheit Pflege und Hilfe brauchen. Zum Beispiel: Hilfe für den Alltag, Finanzierung, Anträge und mehr.

Die Kontaktdaten finden Sie [hier](#).

Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Auch mit einem Rezept sind in der Regel nicht alle Medikamente kostenlos.

Viele Medikamente können Sie frei in einer Apotheke kaufen. Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, sind verschreibungspflichtig. Das heißt, Sie können sie nicht ohne Rezept kaufen.

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-Notdiensten

 www.aponet.de

 Als Asylsuchende oder Asylsuchender bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

Notfallkontakte

Polizei  [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst  [112](#)

Krankenwagen, Notarzt  [112](#)

☎ Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

☎ Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

👤 Als Asylsuchende oder Asylsuchender dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden.

Erste-Hilfe-Kurse

Im Erste-Hilfe-Kurs lernt man Alles zur ersten Versorgung bei einem Unfall bis der Rettungsdienst kommt. Dazu gehören zum Beispiel lebensrettende Sofortmaßnahmen und das richtige Verhalten am Unfallort. Die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs kostet ungefähr 45,00 €.

Hier kann man einen Erste-Hilfe-Kurs buchen:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

☎ [+4983152157405](tel:+4983152157405)

🌐 [Homepage Johanniter](#)

DLRG Kaufbeuren/Ostallgäu e. V.

☎ [+49834198298](tel:+49834198298)

✉ Info@Kaufbeuren-Ostallgaeu.DLRG.de

🌐 [Homepage DLRG Kaufbeuren-Ostallgäu e. V.](#)

Bayerisches Rotes Kreuz Ostallgäu

■ [+498342966911](tel:+498342966911)

■ info@kvostallgaeu.brk.de

■ [Homepage BRK Ostallgäu](#)

Allgäuer Bildungswerk



[+4983120691888](tel:+4983120691888)

■ info@allgaeuer-bildungswerk.de

■ [Homepage Allgäuer Bildungswerk](#)

Krankenversicherung

Die Krankenversicherung

Wenn Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Mit dieser Karte haben Sie Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle anderen Menschen in Deutschland.

■ Hinweis: Denken Sie daran, die Versichertenkarte mitzunehmen, wenn Sie zum Arzt oder in ein Krankenhaus gehen oder von anerkannten Therapeuten behandelt werden.

Die Versichertenkarte

Mit der Versichertenkarte einer Krankenkasse können Sie in ganz Deutschland zum Arzt gehen. Auf der Rückseite der Karte ist die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Mit dieser Karte sind Sie auch in allen EU-Ländern und in vielen anderen europäischen Ländern gut versichert. Die Karte gilt sogar in einigen außereuropäischen Ländern.

Hinweis: Wenn Sie ins Ausland reisen, empfehlen wir eine Auslandsreise-Krankenversicherung. Diese Versicherung bietet Ihnen noch mehr Leistungen.

Psychische Gesundheit

Was können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

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

Psychische Krankheiten sind Depressionen, Angststörungen, Suchtkrankheiten oder Traumata.

Für psychische Krankheiten gibt es spezielle Ärzt*innen.

Sie können auch zu einer [Beratungsstelle](#) gehen, beispielsweise zu [TAF](#).

Bei den zwei unteren Homepages dazuschreiben, wo man hinverlinkt wird: 1. Informationen für Menschen nach einem Trauma (Refugee Trauma Help)
2. Trauma-Bilderbuch

■ [Hier](#) sind Informationen für Menschen nach einem Trauma (Refugee Trauma Help)

■ [Hier](#) finden Sie ein Trauma-Bilderbuch für traumatisierte Kinder

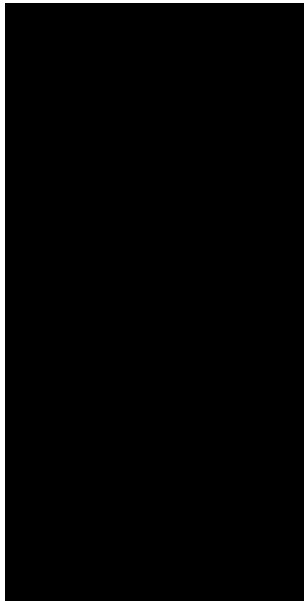
Frauengesundheit

Gynäkologie

Schwangerschaft

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Sie haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung bei Neuanschaffungen für das Kind. Wenn man schwanger ist, sollte man zuerst zum Frauenarzt gehen. Hier kann man Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen. Beim Frauenarzt erhält man einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Information über die Schwangerschaft und die Gesundheit der Mutter und des Kindes. Der Mutterpass sollte für eventuelle Notfälle immer mitgeführt werden.

■ **Checkliste für schwangere Migrantinnen in [Deutsch-Englisch](#), [Deutsch-Arabisch](#) und [Deutsch-Tigrinya](#)**



Hier finden Sie [Beratungsstellen](#) zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Hilfsangebote.

Entbindung und Nachsorge

Hebammen sind Ansprechpersonen während der Schwangerschaft und in der Zeit danach. Wenn man weiß, dass eine Schwangerschaft besteht, sollte man sich eine Hebamme suchen.

■ [Hier](#) finden Sie die Homepage des Bayrischen Hebammen Landesverband und [hier](#) finden Sie die Hebammensuche Bayern.

Sollten Sie keine Hebamme finden, wenden Sie sich an:

[Koki](#)

Landratsamt Ostallgäu

Schwabenstraße 11

87616 Marktoberdorf



[+498342911911](#)



koki@lra-oal.bayern.de



[Homepage Koki](#)

Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem Standesamt und dem Einwohnermeldeamt gemeldet werden. Das übernimmt die Entbindungsklinik. Sie müssen innerhalb von 4 Wochen nach der Geburt zum zuständigen Standesamt gehen.

Das brauchen Sie beim Standesamt:

- Identifikationsnachweis (gültiger Pass und Duldung oder Registrierung der Ausländerbehörde)
- Ihre eigene Geburtsurkunde (Original und beglaubigte Übersetzung)
- Wenn Sie verheiratet sind: Heiratsurkunde bzw. Ehevertrag (Original und beglaubigte Übersetzung)

Am besten vereinbaren Sie beim Standesamt einen Termin und fragen, ob Sie weitere Dokumente benötigen.

Verhütung

Mit dem Thema „Verhütung“ sollte man sich befassen, wenn man nicht schwanger werden möchte. Verhütung ist in Deutschland erlaubt. Jede Frau darf selbst entscheiden, ob sie verhütet. Sie darf auch ohne Wissen des Mannes verhüten. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein Frauenarzt führt Beratungen durch und gibt Informationen.

Weitere Informationen in [Dari](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Arabisch](#), [Rumänisch](#), [Türkisch](#) und [Tigrinya](#)

Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

Bei einer ungewollten Schwangerschaft gibt es die Möglichkeit einen Schwangerschaftsabbruch zu machen. Für diesen Eingriff ist im Voraus eine Beratung nötig. Schwangerschaftsabbrüche sind nur innerhalb der ersten zwölf Schwangerschaftswochen erlaubt. Ob das durchgeführt wird, entscheidet allein die werdende Mutter. Weder Partner, Familie noch Ärzte oder Ärztinnen dürfen diese Entscheidung beeinflussen. Weitere Informationen gibt es [hier](#).

Brustkrebs-Früherkennung

Die Breastcare App ist eine App zum Thema Brustbewusstsein in sieben Sprachen, welche vor allem Frauen mit Migrationshintergrund dieses Thema näherbringen soll. Ziel ist es, jede Frau in ihrer Muttersprache zu erreichen. Sie ist in den App Stores verfügbar oder über die Webseite: www.breastcare.app

Hilfe für Frauen und Kinder in Not

In Deutschland ist es verboten andere Menschen körperlich oder seelisch zu misshandeln oder sexuell zu belästigen und zu missbrauchen. Das gilt auch Eltern, Ehepartner und Ehepartnerinnen.

Rund um die Uhr und an allen Tagen des Jahres bietet der Kinder- und Jugendnotdienst Hilfe und Unterstützung in Krisen- und Notsituationen.

Kinder- und Jugendnotdienst



[08001110333](tel:08001110333)

Zuflucht und Schutz für Frauen und deren Kinder bieten Frauenhäuser. In sogenannten Frauenhäusern finden Frauen mit ihren Kindern eine geschützte Unterkunft. Sie haben Gewalt durch den Partner erlebt. Außerdem gibt es Beratungsstellen. Hier besteht die Möglichkeit seine Sorgen und Ängste in einem anonymen Gespräch loszuwerden.

Frauenhaus Kaufbeuren-Ostallgäu

Inklusion

Inklusion bedeutet, dass alle Menschen am Leben in der Gesellschaft teilnehmen. Auch Menschen mit Behinderung oder Krankheit. Hindernisse werden abgebaut. Rampen, Leitsysteme und einfache Sprache helfen dabei. So wird das Leben für alle besser.

Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) hilft bei Fragen zum Thema Behinderung. Sie können sich unter [+4983429192210](tel:+4983429192210) oder per E-Mail an beratung@eutb-oal.de informieren. Alle Infos finden Sie auch auf www.eutb-oal.de.

Bei Fragen zur Inklusion erreichen Sie den Inklusionskoordinator des Landkreises Ostallgäu unter [+498342911225](tel:+498342911225) oder per E-Mail an inklusion@lra-oal.bayern.de. Weitere Infos gibt es auf der [Homepage Inklusion](#)

Menschen mit Behinderung und ihre Familien

Für behinderte Menschen und ihre Familien ist es nicht immer leicht, sich im Dickicht der Sozialleistungen zu Recht zu finden. Der Rechtsratgeber „Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es“ vermittelt deshalb in gut verständlicher Sprache einen ersten Überblick über die Leistungen, die Menschen mit Behinderung zustehen. Die deutsche Version hat den Rechtsstand von Oktober 2023 und berücksichtigt bereits die Änderungen, die zum 1. Januar 2024 durch das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) in Kraft treten werden.

Kommen sprachliche Probleme bei der Inanspruchnahme von Sozialleistungen hinzu, entstehen weitere Barrieren. Daher wurde der Ratgeber in weitere Sprachen übersetzt. Die Ratgeber finden Sie [hier](#).

Hygiene

Sauberkeit und Hygiene sind für ein gesundes Leben wichtig.

Hände waschen

Das regelmäßige Waschen der Hände ist wichtig gegen Viren und Bakterien.
So gehen Sie vor:

- Die Hände unter fließendem Wasser anfeuchten und anschließend mit Seife gründlich waschen.
- Auch Handrücken, Daumen und den Bereich zwischen den Fingern nicht vergessen.
- Abschließend die Hände mit einem sauberen und trockenen Handtuch abtrocknen.

Haus/Wohnung lüften



Durch regelmäßiges Stoßlüften (3 – 4 Mal täglich) kann die virushaltige Luft reduziert werden. Lüften hilft auch gegen die Ansteckung durch Infektionen, wie beispielsweise dem grippalen Infekt. Wichtig beim Stoßlüften ist, dass man die Heizung vorher runterdreht. Danach sollte man alle Fenster ca. 10 Minuten öffnen.

Hygiene beim Husten und Niesen

Durch Husten und Niesen werden beispielsweise Erkältungs- und Grippeviren, Bakterien oder Keuchhusten verbreitet.

Hier sind ein paar Tipps wie man dem vorbeugen kann:

- Beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegrehen
- Niesen oder husten am besten in ein Taschentuch. Dies sollte nur einmal verwendet werden. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Nach dem Husten oder Niesen sollte man sich die Hände waschen.

Lebensmittelhygiene

In der Küche ist auf Sauberkeit und einen sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln zu achten. Das verhindert, dass sich Keime auf Lebensmitteln verbreiten und man krank wird. Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte müssen gekühlt aufbewahrt werden, da sich sonst Bakterien bilden. Wichtig ist, dass man beim Kochen auf saubere Kleidung, frisch gewaschene Hände und gereinigte Fingernägel achtet.

Organspende

Mit dem **Organspendeausweis** hat man die Möglichkeit, nach dem Tod seine Organe zu spenden. Die Organe gehen dann an Menschen, die auf ein Spenderorgan warten und angewiesen sind. Der Organspendeausweis muss wie ein Personalausweis immer mitgeführt werden. Diesen Ausweis bekommt man bei vielen Ärzten oder Ärztinnen, Krankenkassen, Gesundheitsämtern und Apotheken.

 [Hier](#) kann ein **Organspendeausweis** erstellt und ausgedruckt werden.



Knochenmarkspende

Die DKMS hilft bei der Suche nach Knochenmarkspendern. Mit einer Stammzellspende retten Sie Menschen mit Blutkrebs. Sie können sich kostenlos als Spender oder Spenderin registrieren.

Weitere Infos gibt es [hier](#).

Warnmeldungen und Katastrophenalarm

Die Behörden lösen Warnmeldungen und Katastrophenalarme lokal aus. Sie entscheiden, wie stark die Gefahr bei Unwettern, Chemieunfällen, Bränden oder Anschlägen ist. Nur im Test oder bei Kriegen wird das Warnsystem vom Bundesamt aktiviert.

Warnstufe 1

Es besteht sofortige Lebensgefahr, z.B. durch giftiges Gas nach einer Explosion in einer Fabrik. Auch Sturmfluten oder Hochwasser können diese Gefahr bedeuten.

Warnstufe 2

Es gibt eine ernsthafte Gefahr: z.B. bei einem sehr starken Sturm, umherfliegenden Ästen oder Dachziegeln.

Warnstufe 3

Dies zeigt an, dass etwas den normalen Alltag stören könnte, z.B. bei Glätte, starkem Regen oder Hitze.

Kostenlose Warn-App

Installieren Sie eine kostenlose Warn-App wie [Nina](#), [Katwarn](#) oder [Biwapp](#) auf Ihrem Handy. So können Sie bei Unwettern, Chemieunfällen oder Terroranschlägen schnell informiert werden.

Cell-Broadcast

Um den Alarm über Cell-Broadcast zu erhalten, stellen Sie sicher, dass Ihr Handy die neuesten Updates hat. Gehen Sie zu den Einstellungen > Meldungen und prüfen Sie, ob die SMS-Notfallbenachrichtigung aktiviert ist. Das Handy sollte beim Probealarm nicht im Flugmodus sein. Cell-Broadcast benötigt keine App oder Internetverbindung und sendet eine Push-SMS.

Ernährung Halal / Koscher

□ **Halal (Islamische Speisevorschriften)**

Halal bedeutet „erlaubt“ im Islam. Lebensmittel müssen bestimmten Regeln folgen:

Erlaubte Tiere: z. B. Rinder, Schafe, Hühner.

Verbotene Tiere: z. B. Schweine.

Schlachtung: Das Tier muss von einem Muslim geschlachtet werden, der dabei den Namen Gottes ausspricht.

Kein Blut: Das Blut muss vollständig entfernt werden.

Kein Alkohol: Alkohol ist verboten.

☆ **Koscher (Jüdische Speisevorschriften)**

Koscher bedeutet „rein“ oder „geeignet“ im Judentum. Lebensmittel müssen folgenden Regeln entsprechen:

Erlaubte Tiere: z. B. Rinder, Schafe, Ziegen mit gespaltenen Hufen und Wiederkäuer.

Verbotene Tiere: z. B. Schweine, Kamele, Hasen.

Schlachtung: Das Tier muss von einem ausgebildeten Schächter (Schochet) geschlachtet werden.

Kein Blut: Das Blut muss vollständig entfernt werden.

Keine Mischung von Milch und Fleisch: Milchige und fleischige Speisen dürfen nicht zusammen zubereitet oder gegessen werden.

□ **Anlaufstellen im Ostallgäu**

□ **Halal-Lebensmittel**

In größeren Städten wie Kaufbeuren oder Marktoberdorf gibt es türkische oder arabische Supermärkte, die Halal-Produkte anbieten. Auch einige Metzgereien führen Halal-Fleisch. In der Region Ostallgäu können Sie Halal-Lebensmittel über Lieferando bestellen. Hier finden Sie Restaurants, die Halal-Gerichte anbieten: [Lieferando – 100% Halal in Ostallgäu](#)

□ **Koschere Lebensmittel**

Koschere Lebensmittel sind in der Region Ostallgäu weniger verbreitet. In größeren Städten wie München oder Augsburg gibt es spezialisierte Geschäfte. Eine Übersicht über solche Geschäfte finden Sie auf der Website des Verbraucherportals Bayern: [Verbraucherportal Bayern – Koscher einkaufen](#)

□ **Online-Shops für Koschere Lebensmittel**

Wenn Sie keine passenden Geschäfte in Ihrer Nähe finden, können Sie koschere Lebensmittel auch online bestellen. Ein Beispiel für einen solchen Online-Shop ist: [Old Abraham – Lebensmittel aus Israel](#)