

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Allgemeines zu Gesundheit	2
Krankenversicherung	2
Arztbesuch	3
Medikamente und Apotheken	3
Notrufnummern - SOS	3
Beratungsstellen und Hilfsangebote	4
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	4
Beratung zu Sexualität, Familie, Schwangerschaft und	5
Schwangerschaftskonfliktberatung	
Beratung bei HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten	5
Beratung und Hilfe Seelische Gesundheit	6
breastcare App	6

Gesundheit

Allgemeines zu Gesundheit

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können diese Impfungen bekommen. Manche Untersuchungen sind empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie können diese Untersuchung machen lassen. Manche Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Diese bekommen Sie kostenlos von Ärzten und Ärztinnen. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind. Sie haben zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen.

💡 Sie haben noch Medikamente? Alternativ haben Sie den Beipackzettel Ihrer Medikamente? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.

Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund bitte auch mit.

👤 Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland.

Sie haben eine akute Erkrankung im Ausland? Sie bekommen auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt/Fachärztin? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit.

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von Ihrer Versicherung bezahlt. Die Karte ist gleichzeitig Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt European Health Insurance Card (EHIC). Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt/ zur Ärztin gehen.

💡 Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann sollten Sie eine zusätzliche Versicherung abschließen. Eine Versicherung für das Ausland schützt Sie auf der Reise. Sie heißt

Auslandskrankenversicherung.

Sie möchten das deutsche Gesundheitssystem verstehen? Auf dieser [Website](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

 [Hier](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung (lesen Sie Kapitel 1). Der Wegweiser erklärt das deutsche Gesundheitssystem. Es gibt ihn auch in [anderen Sprachen](#): Wichtig sind der "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" und der "Wegweiser Gesundheit für Alle".

 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Krankenschein. Damit können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Diese Scheine erhalten Sie vom [Sozialamt](#).

Arztbesuch

Medikamente und Apotheken

Sie brauchen Medikamente? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie geben Ihnen ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Sie brauchen nachts oder am Wochenende dringend Medikamente? Jede Apotheke hat ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke mit Notdienst. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

 www.aponet.de

 Als asylsuchender Mensch 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. Sie haben einen Notfall? Dann rufen Sie einen Notarzt oder Notärztin an.

Notfallkontakte

Polizei  [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst  [112](#)

Krankenwagen, Notarzt  [112](#)

 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer. Sie haben kein Guthaben auf dem Handy? Die Nummer funktioniert trotzdem!

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. Dann versteht man Sie besser. Beenden Sie nicht das Gespräch. Alle wichtigen Informationen sind übermittelt? Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch.

💡 Sie gehen ins Krankenhaus? Vergessen Sie Ihren Ausweis beziehungsweise Ihren Ankunftsnachweis nicht. Sie sind bei einer Krankenkasse angemeldet? Bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

🏥 Als asylsuchender Mensch dürfen Sie nur bei einem Notfall ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie Ihren Ankunftsnachweis zeigen. Das Krankenhaus sieht dann, dass Sie Asyl suchen. Die Kosten bezahlt das Sozialamt.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen hilft Frauen. Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich.

☎ [116016](tel:116016)

🌐 www.hilfetelefon.de

Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetscherdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich:

- Albanisch
- Arabisch
- Bulgarisch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Farsi/Dari
- Kurmandschi
- Polnisch
- Portugiesisch
- Rumänisch
- Russisch

- Spanisch
- Türkisch
- Ukrainisch
- Vietnamesisch

Beratung zu Sexualität, Familie, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung

In Potsdam können Sie sich zu den Themen Sexualität, Familie, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung informieren. Bitte nehmen Sie zunächst mit der entsprechenden Einrichtung per Telefon Kontakt auf.

pro familia Potsdam, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung

 [Charlottenstraße 30, 14467 Potsdam](#)

 [0331860668](tel:0331860668)

DRK Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familienplanung und Sexualität

 [Beyerstraße 8, 14469 Potsdam](#)

 [03312011891](tel:03312011891)

EJF - Beratungshaus Lindenstraße - Schwangerschaftsberatung

 [Lindenstraße 56, 14467 Potsdam](#)

 [03312807320](tel:03312807320)

Caritas Schwangerschaftsberatung

 [Zimmerstraße 7, 14471 Potsdam](#)

 [0331710298](tel:0331710298)

Beratung bei HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten

In Potsdam kann man sich kostenlos und anonym auf HIV und sexuell übertragbare Infektionen (STI) testen und sich zum Thema Sexualität beraten lassen. Bitte nehmen Sie zunächst mit der entsprechenden Einrichtung per Telefon Kontakt auf.

Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit im Gesundheitsamt Potsdam



[Berliner Straße 150a, Gebäude P, 14467 Potsdam](#)

 [03312892377](tel:03312892377)

Arbeitsgemeinschaft Tolerantes Brandenburg - Katte e.V

 [Jägeralle 29, 14469 Potsdam](#)

 [0331240190](tel:0331240190)

Aidshilfe Potsdam

 [Hebbelstraße 3, 14469 Potsdam](#)

 [033195130851](tel:033195130851)

Beratung und Hilfe Seelische Gesundheit

Die körperliche und seelische Gesundheit sind gleichermaßen wichtig für das Wohlbefinden der Menschen. Hier finden Sie Beratung und Hilfe zu den Themen Seelische Gesundheit und psychischen Störungen.

Online-Wegweiser für weitere Hilfen

 www.potsdam.de/wegweiser-seele

Seelsorge

Seelefon: [022871002424](tel:022871002424) und [01805950951](tel:01805950951) , [022871002425](tel:022871002425) (Arabisch, Englisch und Französisch)

Telefonseelsorge: [08001110111](tel:08001110111) , [08001110222](tel:08001110222) oder [0800116123](tel:0800116123)

Zum Chat:



www.telefonseelsorge.de

Sozial-Psychiatrischer Dienst

 www.potsdam.de/spdi

 [Behlertstraße 33a, 14467 Potsdam](#)

 [03312892428](tel:03312892428) (Montag bis Freitag)

[@spdi@rathaus.potsdam.de](mailto:spdi@rathaus.potsdam.de)

Psychiatrische Notaufnahme Klinikum Ernst von Bergmann

 [In der Aue 59 – 61, 14480 Potsdam](#) (täglich 24 Stunden)

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst

 116 117

Rettungsdienst

 112

breastcare App

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil

- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen, die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter: www.breastcare.app