
Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Allgemeines zu Gesundheit	2
Krankenversicherung	2
Arztbesuch	3
Schwangerschaft und Geburt	4
Medikamente und Apotheken	5
Impfungen	5
Pflege	6
Beratungsstellen und Hilfsangebote	8
Schwerbehinderung	8
Flucht und Trauma	8
Psychische Erkrankungen	9
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	10
Kinderschutz	10
Beratung bei HIV oder Aids	11

Gesundheit

Allgemeines zu Gesundheit

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung. Außerdem bekommen Sie kostenlos ärztliche Leistungen, die zur Sicherung der Gesundheit unabdingbar sind. 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 Ärztinnen und Ärzten. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

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

💡 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 schriftlichen Befund bitte auch mit.

👤 Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte (💡 die sogenannte Chipkarte). Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärztinnen und Ärzten im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung. 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, die sogenannte Chipkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen aus der gesetzlichen Krankenversicherung 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 einen Allgemeinarzt als Hausarzt Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt eine Überweisung.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeuten? Sie gehen zu einem Arzt? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit. Bitte führen Sie diese Karte immer bei sich.

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt gehen. Die Arbeit der Ärzte wird von Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung 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 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. Und ist von Ihnen privat zu bezahlen.

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 umfassend und in 40 Sprachen über das Thema „Gesundheit“ und „Gesundheitssystem in Deutschland“. Die Webseite erklärt Ihnen, welche Versicherungen es gibt. Sie lernen, auf was Sie achten müssen.

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Wenn Sie krank sind oder es Ihnen nicht gut geht, suchen Sie einen Hausarzt auf. Diesen Arzt dürfen Sie selbst wählen. Vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der Arztpraxis, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Ihr Hausarzt führt wichtige Untersuchungen durch und ist Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Er entscheidet auch über notwendige Medikamente und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist. Der Hausarzt ist der Doktor Ihres Vertrauens.

Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an einen Facharzt als Spezialist, der weitere Untersuchungen durchführt. So ein Facharzt kann zum Beispiel ein Augenarzt, ein Ohrenarzt, ein Urologe und ein Orthopäde sein. Hier gibt es aber in der Regel lange Wartezeiten auf freie Termine. Sie müssen auf jeden Fall einen Termin für die Sprechstunde vereinbaren.

 [Hier](#) können Sie Notdienstpraxen suchen. Das sind Ärzte, die Ihnen auch außerhalb der normalen Öffnungszeiten helfen können.

Kinderärzte

Kinder werden von Kinderärzten untersucht und behandelt. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei dem Kinderarzt sind für die Gesundheit der Kinder wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und sind immer in einem festgelegten Zeitraum erforderlich, aber auch kostenfrei. Bitte informieren Sie sich über die geregelten, vorgeschriebenen Untersuchungen für Ihr Kind. Hierzu berät Sie Ihr Kinderarzt. Vereinbaren Sie zuvor einen Termin.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Zahnärzte

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einem Zahnarzt. Auch hier benötigen Sie einen Termin für die Behandlung. Ihre Zahnarztpraxis vereinbart mit Ihnen auch regelmäßige Vorsorgetermine und Kontrolltermine.

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.

💡 Sie suchen einen Arzt. Nutzen Sie folgende [Webseite](#).

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Sie haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung bei Neuanschaffungen für das Kind.

Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zum Frauenarzt gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für Notfälle immer mit.

Hebamme

Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft. Sie können bei der Geburt helfen, nach der Geburt an das Stillen heranführen und achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau.

Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die gesetzliche Krankenkasse bezahlt.

Entbindung und Nachsorge

Ihr Gynäkologe vermittelt Sie an ein Krankenhaus oder eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort nach der Geburt nach einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger für die Nachsorge. Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung.

Meldung an das Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem Standesamt gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie mit Ihrem Ausweis und der Geburtsbescheinigung der Klinik die amtliche Geburtsurkunde für Ihr Kind.

Kinderärzte und Kinderärztinnen

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit 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.

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. 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: [Apothekensuche](#)

💡 Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Impfungen

Impfungen

In Deutschland gibt es aufgrund von Impfungen einige Krankheiten nicht mehr oder nur noch selten. Es ist trotzdem wichtig, sich und seine Angehörigen zu impfen, um selbst nicht krank zu werden und keine Krankheiten zu verbreiten. Am besten kann Sie Ihr Arzt beraten, welche Impfungen für Sie ratsam und notwendig sind.

Wie wirken Impfungen?

Bei einer Impfung wird der Organismus gezielt mit Krankheitserregern, sog. Antigenen, in Kontakt gebracht. Diese Erreger können keine Krankheit mehr auslösen. Sie regen aber das Immunsystem an, körpereigene Abwehrstoffe, sog. Antikörper, zu bilden. Es passiert bei der Impfung somit im Körper auf sanfte Weise das gleiche wie bei einer natürlichen Erkrankung. Die körpereigene Immunabwehr reagiert mit der Bildung von Antikörpern, die später vor der jeweiligen Infektionskrankheit schützen. Dabei müssen bestimmte Impfungen von Zeit zu Zeit aufgefrischt werden, um den Schutz nicht zu verlieren.

In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Jeder Erwachsene kann also für sich und Eltern können für ihre minderjährigen Kinder entscheiden, gegen welche Infektionskrankheiten sie sich und ihre Kinder durch eine Impfung schützen.

Die aktuell empfohlenen Impfungen finden Sie im [Impfkalender](#) des Robert-Koch-Instituts in 20 verschiedenen Sprachen.

Eine [Beratung zu Impfungen](#) und [Infektionskrankheiten](#) kann auch im Landratsamt erfolgen

Kontakt:

FD Gesundheit

 [Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen](#)

 [@hygiene@lra-sm.de](mailto:hygiene@lra-sm.de)

 [+49 \(0\) 369348584000](tel:+49(0)369348584000)

Pflege

Der Anspruch auf Pflege in Deutschland

Wer in Deutschland in einer gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist, hat automatisch auch eine Pflegeversicherung. Die Pflegeversicherung ist dafür da, anfallende Kosten für die Pflege eines pflegebedürftigen Menschen zu übernehmen. Dafür wird geprüft, ob und wie ein Mensch pflegebedürftig ist.

Wer pflegebedürftig ist, das ist in einem Gesetz festgehalten (§15 SGB XI). Dort steht, dass ein Mensch erst dann pflegebedürftig ist, wenn bestimmte Merkmale einer Pflegebedürftigkeit für mindestens 6 Monate erfüllt sind. Ein Beispiel dafür ist: Sie oder einer Ihrer Angehörigen hatten einen Unfall und brauchen nun für mindestens 6 Monate Unterstützung in pflegerischen oder alltäglichen Aufgaben.

Über die Pflegeversicherung kann eine Pflegekraft für diese Zeit eingesetzt werden. Dafür müssen Sie oder Ihre Angehörigen einen Antrag auf die Pflegebedürftigkeit stellen.

Der Antrag auf die Pflegebedürftigkeit

Der Antrag auf die Pflegebedürftigkeit wird über die Pflegeversicherung gestellt. Sie oder Ihre Angehörigen können den Antrag selbstständig stellen. Dafür rufen Sie oder Ihre Angehörigen bei der Krankenkasse an und fragen nach einem Gespräch mit der Pflegekasse.

Sobald der Antrag bei der Pflegekasse eingegangen ist, beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst. Der Medizinische Dienst ist dafür da, die Pflegebedürftigkeit festzustellen. Dafür wird der Medizinische Dienst einen Termin mit Ihnen oder Ihren Angehörigen vereinbaren. Die Mitarbeiter vom Medizinischen Dienst kommen dann zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause. Sie stellen Fragen, um den aktuellen Gesundheitszustand herauszufinden. Es ist eine ungewohnte Situation und dadurch können Ängste entstehen. Fragen Sie oder Ihre Angehörigen eine vertraute Person, ob diese den Termin begleiten kann.

Der zugesprochene Pflegegrad

Sobald der Medizinische Dienst alle Unterlagen hat, wird der Antrag auf Pflegebedürftigkeit ausgewertet. Das Ergebnis erhalten Sie oder Ihre Angehörigen in einem Brief. Auch die Krankenkasse bekommt das Ergebnis per Brief. Ist in dem Brief eine Pflegebedürftigkeit bestätigt, wird ein Pflegegrad zugesprochen.

Ein Pflegegrad beschreibt, wie pflegebedürftig Sie oder Ihre Angehörigen sind. Insgesamt gibt es fünf Pflegegrade, die aufeinander aufbauen. Pflegegrad 1 bedeutet leicht pflegebedürftig und Pflegegrad 5 stark pflegebedürftig. Je nach Pflegegrad zahlt die Pflegeversicherung einen festen Betrag für die Pflege. Sie oder Ihre Angehörigen entscheiden selbst, wer die Pflege übernehmen soll.

Wählen Sie zwischen professioneller Pflege (Pflegedienste) oder einer Person aus dem Familien- und Bekanntenkreis. Wenn Sie oder ein Angehöriger die Pflege übernimmt, zahlt die Pflegekasse einen Beitrag an die zu pflegende Person. Mit dem Betrag von der Pflegekasse können die pflegenden Personen bezahlt werden. Die Pflegedienste werden direkt von der Pflegeversicherung bezahlt.

💡 Eine kostenlose und unabhängige Beratung hierzu kann im Pflegestützpunkt des Landratsamtes Schmalkalden-Meiningen erfolgen.

Kontakt:

Pflegestützpunkt

📍 [Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen](#)

✉️ [@pflegestuetzpunkt@lra-sm.de](mailto:pflegestuetzpunkt@lra-sm.de)

☎️ [+49 \(0\) 36934858544](tel:+4936934858544)

Näheres zu Pflegeangeboten finden Sie zudem unter den Webseiten [AOK Pflegenavigator](#) und [vdek Pflegelotse](#).

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Schwerbehinderung

Die Feststellung der Schwerbehinderung müssen Sie schriftlich beantragen.

💡 Das Antragsformular kann angefordert werden.

In diesen sind alle behandelnden Ärzte der letzten 2 Jahre anzugeben. Wichtig ist die Unterschrift auch unter die Einwilligungserklärung, damit Berichte bei den Ärzten angefordert werden können (Datenschutz).

Außerdem ist eine Kopie des Aufenthaltstitels vorzulegen.

Die Feststellung erfolgt dann mit einem Bescheid über die Höhe des Grades der Behinderung und entsprechender Nachteilsausgleiche.

Der Grad der Behinderung wird als auf 10 gerundete Zahl im Bereich von 50 bis 100 angegeben.

Erst ab einem Grad der Behinderung von 50 wird ein Ausweis mit Lichtbild ausgestellt.

Für die Feststellung bzw. Verlängerung wenden Sie sich bitte an:

FD Sonstige Soziale Aufgaben

📍 [Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen](#)

✉️ [@poststelle@ira-sm.de](mailto:poststelle@ira-sm.de)

☎️ [+49 \(0\) 36836820](tel:+49036836820)

Flucht und Trauma

Nach einer langen beschwerlichen Reise aus Ihrem Heimatland kann es sein, dass es Ihnen nicht gut geht. Vielleicht haben Sie Angehörige verloren oder körperliche Schmerzen ertragen müssen. Jetzt sind Sie möglicherweise in einer einigermaßen geschützten Umgebung und können etwas zur Ruhe kommen. Vielleicht meldet sich jetzt Ihre Seele mit einer der nachfolgenden Fragen:

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

Was tun bei einem Trauma?

Eine Therapie ist wahrscheinlich die beste Möglichkeit, ein Trauma längerfristig zu überwinden. Eine Beratungsstelle oder eine Ärztin oder ein Arzt kann Ihnen mehr Informationen zu Therapiemöglichkeiten liefern.

Eine professionelle Therapie ist leider oft mit einer Wartezeit verbunden.

Online-Soforthilfe mit Refugee Trauma Help

Die Online-Soforthilfe von Refugee Trauma Help kann helfen, die Wartezeit auf eine vielleicht notwendige professionelle Therapie zu überbrücken.

[Refugee Traum Help](#)

💡 Refugee Trauma Help ist auch für Helferkreise für Geflüchtete interessant. Dort finden sie Informationen, wie sie Geflüchtete mit einem Trauma begleiten können.

Eine weitere Möglichkeit sind Angebote von IPSO. Hier finden Sie auch

[Onlineberatungsmöglichkeiten.](#)

Ein Ipsopoint befindet sich in Meiningen im [Cabrini](#). Hier können Sie sich auch bei Fragen melden.

Psychische Erkrankungen

Bei einer psychischen Erkrankung können Sie auch Hilfe im Landratsamt erhalten. Die Kontaktdaten finden Sie weiter unten.

Wer ist die Zielgruppe?

- Menschen, die ein psychisches oder ein seelisches Problem haben
- Menschen mit Suchtproblemen
- Menschen mit einer altersbedingten Veränderung des Wesens
- die Angehörigen
- die Bezugspersonen

Wie kann unterstützt werden?

- durch eine Beratung
- durch eine aufsuchende Sozialarbeit
- mit Hilfe und der Begleitung bei einer Krise
- mit einer lebenspraktischen Hilfe
- eine Zusammenarbeit mit Kliniken, Ärzten und Behörden. Auch durch ein Kontakt mit professionellen Hilfen
- die Vermittlung von weiterführenden Hilfen und auch von Beratungsstellen
- die Anordnung einer vorläufigen Unterbringung in einer Einrichtung

💡 Jedes Gespräch ist vertraulich. Es besteht eine Schweigepflicht.

💡 Die Beratung ist freiwillig und kostenfrei.

Kontakt:

Sozialpsychiatrischer Dienst

 [Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen](#)

 @spdi@lra-sm.de

 [+49 \(0\) 3683682414](tel:+49(0)3683682414)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät betroffene Frauen in ganz Deutschland. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Bei Bedarf vermitteln sie an geeignete Einrichtungen zur Unterstützung vor Ort. Eine Beratung ist auch online über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich.

Sie können bei dem Gespräch anonym bleiben. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon mitteilen. Das gilt auch auf der Website.

Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website kostenfrei einen Dolmetscher für Gebärdensprache buchen.

Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden.

Eine Beratung in verschiedenen Sprachen ist möglich.

Die Hotline ist erreichbar unter folgendem Kontakt:

 [08000116016](tel:08000116016)

 www.hilfetelefon.de

Kinderschutz

Kinderschutzbund und Kindernotruftelefon

Das Kindernotruftelefon ist unter der bundesweit einheitlichen Nummer: [08001110333](tel:08001110333) zu erreichen. Es richtet sich an Kinder und Jugendlichen jeden Alters. Hier können diese mit qualifizierten Beratern über jedes Problem sprechen. Diese geben auch Infos über eine Stelle zur Beratung in der Nähe. Die Telefonnummer ist gebührenfrei. Diese ist montags bis freitags von 15:00 bis 19:00 Uhr zu erreichen. Das Notruftelefon wird vom Deutschen Kinderschutzbund betrieben.

Weiterer Ansprechpartner für Sorgen und Nöte ist das Jugendamt im Landratsamt Schmalkalden-Meiningen.

Zudem gibt es das Kinder- und Jugendorgentelefon des Freistaates Thüringen. Es ist unter der einheitlichen und kostenlosen Rufnummer: [08000080080](tel:08000080080) zu erreichen. Es gibt Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, in einer aktuellen Krise oder bei Problemen jederzeit anzurufen. Diese erhalten dann Rat, Hilfe und Informationen.

Die Telefonseelsorge der christlichen Kirchen steht gebührenfrei unter den Nummern: [08001110111](tel:08001110111) und [08001110222](tel:08001110222) rund um die Uhr zur Verfügung.

Beratung bei HIV oder Aids

Es gibt einige Stellen zur Beratung.

Hilfe bekommen Sie im [Landratsamt](#) wie folgt:

- Eine persönliche und eine anonyme Beratung. Diese ist kostenlos.
- Ein kostenloser und ein freiwilliger HIV-Antikörpertest. Dieser erfolgt mit einem Termin.
- Ein persönliches Gespräch zur Auswertung des Tests.
- Die Durchführung von Beratungen in Gruppen.
- Vorträge zu HIV und Aids in Schulen und in Einrichtungen.

Kontakt:

FD Gesundheit

[📍 Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen](#)

@gesundheitsfoerderung@lra-sm.de

[☎ +49 \(0\) 36934858701](tel:+49(0)36934858701)

Zudem bietet die **AIDS-Hilfe Thüringen e. V.** Hilfe für Betroffene an.

Es gibt folgende Angebote:

- eine anonyme Beratung am Telefon
- eine persönliche Beratung
- planen und durchführen von Veranstaltungen, von Projekttagen, von Seminaren und von Workshops. Diese sind für verschiedene Zielgruppen
- Aufbau von Informationsständen bei Veranstaltungen
- gründen und fördern von Gruppen zur Selbsthilfe
- eine Begleitung von Menschen mit HIV und AIDS, wann immer diese es wünschen
- Die Begleitung der Angehörigen bzw. der Partner.

Kontakt:

AIDS-Hilfe Thüringen e.V.

📍 Liebknechtstraße 8, 99085 Erfurt

☎ [03613462297](tel:03613462297)

@ beratung@thueringen.aidshilfe.de
