

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE 2025

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

.....

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, ВАШИ ПРАВА – 2025

ИНФОРМАЦИЯ, СОВЕТЫ И АДРЕСА



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

4. Auflage, 2025
Bestellnummer: 024108

Redaktion:
Laila Prager, Holger Sweers,
Christina Laußmann

Beratung:
Sven Hasse, Dirk Schäffer,
Axel Jeremias Schmidt,
Maria Kuban

Übersetzung:
Dialecta, Zentrum für
Internationale Sprachdienst-
leistungen; Peer-Prüfung:
Krystyna Rivera

Illustrationen, Satz und
Gestaltung:
www.diegoldkinder.de

Druck:
PIEREG Druckcenter Berlin,
Benzstr. 12, 12277 Berlin

aidshilfe.de



DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE 2025

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, ВАШИ ПРАВА – 2025

ИНФОРМАЦИЯ, СОВЕТЫ И АДРЕСА

KRANKENVERSICHERUNG МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

- 10 Gesetzliche Krankenversicherung
Обязательное медицинское страхование
- 14 Private Krankenversicherung
Частное медицинское страхование
- 18 Medizinische Versorgung für
Медицинское обслуживание для
- 18 Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bürgergeld oder Rente
получателей пособия по безработице, гражданского пособия или пенсии
- 20 Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete
просителей убежища, лиц, которым назначено принудительное выдворение из страны, и лиц с отсрочкой депортации
- 22 anerkannte Flüchtlinge, Personen mit subsidiärem Schutz oder Abschiebungsverbot
лиц, получивших статус беженца, вид на жительство по мотивам субсидиарной защиты или лиц, к которым не может применяться выдворение

- 24 Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung
лиц без урегулированного статуса пребывания или без медицинской страховки
- 28 Student*innen an einer Universität oder Hochschule
студентов высших учебных заведений
- 30 EU-Bürger*innen
граждан ЕС

BEHANDLUNG UND BERATUNG ЛЕЧЕНИЕ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- 34 Arzt*Ärztin
Врач
- 38 Krankenhaus
Больница
- 40 Notfall
Экстренные случаи
- 42 Apotheke
Аптека
- 44 Psychotherapeut*innen und psychologische Unterstützung
Психотерапевты и психологическая помощь
- 46 Beratung
Консультирование
- 46 Gesundheitsamt
Управление здравоохранения

- 48 Aidshilfe
ВИЧ-сервисная организация
- 50 pro familia
Ассоциация Pro familia
- 50 Frauengesundheitszentrum
Центр женского здоровья

SEXUELLE GESUNDHEIT СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- 54 HIV/Aids
ВИЧ/СПИД
- 74 Hepatitis
Гепатит
- 84 Geschlechtskrankheiten
Заболевания, передающиеся половым путем
- 92 Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C)
Калечащие операции на женских половых органах (КОЖПО)

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND VERHÜTUNG БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ И КОНТРАЦЕПЦИЯ

- 98 Schwangerschaft
Беременность
- 108 Geburt
Роды
- 112 Säuglingsernährung
Кормление новорожденных

- 114 Kinderuntersuchungsheft
Медицинская книжка ребенка
- 118 Verhütung
Контрацепция
- 126 Notfallverhütung: „Pille danach“
Экстренная контрацепция: «таблетка после» („Pille danach“)
- 128 Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)
Прерывание беременности (аборт)

ADRESSEN АДРЕСА

- 132 Krankenversicherung
Медицинское страхование
- 134 Behandlung und Beratung
Лечение и консультирование
- 138 Psychische Gesundheit
Психическое здоровье
- 140 Sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft und Verhütung
Сексуальное здоровье, беременность и контрацепция
- 146 Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen
Информация и консультации для беженцев и мигрантов
- 148 Informationen zum Thema Migration
Информация на тему миграции

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Diese Broschüre richtet sich an geflüchtete Menschen und Migrant*innen und bietet Informationen und Tipps

- ▶ zum Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Psychotherapie, Beratung, Angebote für Menschen mit/ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung)
- ▶ zur sexuellen Gesundheit (Schutz vor HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten, Untersuchung, Behandlung)
- ▶ zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Schwangerschaftsverhütung.

Am Schluss sind Adressen von Organisationen aufgelistet, bei denen man weitere Informationen und Beratung bekommt.

Achtung: Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom Januar 2025. Manche Dinge können sich verändert haben, zum Beispiel im Recht. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 130).

ОБ ЭТОЙ БРОШЮРЕ

Эта брошюра предназначена для беженцев и мигрантов и содержит информацию и советы

- ▶ о системе здравоохранения в Германии (медицинское страхование, лечение, психотерапия, консультирование, услуги для людей с/без урегулированного статуса пребывания или медицинского страхования);
- ▶ о сексуальном здоровье (защита от ВИЧ, гепатита и заболеваний, передающихся половым путем, обследование, лечение);
- ▶ на тему беременности, родов и контрацепции.

В конце указаны адреса организаций, в которых можно получить дополнительную информацию и консультации.

Внимание! Информация в этой брошюре актуальна по состоянию на январь 2025 года. Некоторые положения могут измениться, например, в области законодательства. Получите информацию самостоятельно или обратитесь за консультацией (адреса см. на с. 130).



KRANKENVERSICHERUNG

**МЕДИЦИНСКОЕ
СТРАХОВАНИЕ**



KRANKENVERSICHERUNG

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen bei Ärzt*innen und Zahnärzt*innen, wichtige Impfungen, Medikamente, Psychotherapie, Heil- und Hilfsmittel (wie Prothesen oder Gehhilfen), Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen und Krankengeld.

Tipp: Wenn du nicht weißt, wie du dich krankenversichern kannst, lässt du dich am besten bei einer Migrant*innen-organisation oder Geflüchtetenhilfe beraten. Nimm alle Unterlagen zu deinem Aufenthaltsstatus und deinem Gesundheitszustand mit.



Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat und über 556 Euro im Monat verdient, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen sind sehr ähnlich. Um dich anzumelden, gehst du direkt zu einer Krankenkasse oder du sagst deinem*deiner Arbeitgeber*in, wo du versichert werden möchtest. Der Beitrag ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit ca. 15 Prozent des Bruttoeinkommens. Etwa die Hälfte des Beitrags zieht der*die Arbeitgeber*in vom Bruttolohn ab und überweist ihn der Krankenkasse. Die andere Hälfte zahlt dein*e Arbeitgeber*in.

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Медицинское страхование занимает важное место в системе здравоохранения Германии. Больничные кассы оплачивают лечение и осмотр у врачей, включая стоматологов, основные прививки, лекарства, психотерапию, лечебные и вспомогательные средства (например, протезы или вспомогательные средства для ходьбы), профилактические медосмотры, реабилитационные мероприятия и больничные выплаты.

Совет: Если вы не знаете, как оформить медицинскую страховку, лучше обратитесь за консультацией в какую-либо организацию для мигрантов или центр помощи беженцам. Возьмите с собой все документы, подтверждающие ваш статус пребывания и ваше состояние здоровья.



Обязательное медицинское страхование (gesetzliche Krankenversicherung)

Если вы работаете в Германии и зарабатываете более 556 евро в месяц, как правило, вы должны быть застрахованы в установленном законом порядке в одной из больничных касс обязательного страхования. Услуги, предоставляемые различными компаниями медицинского страхования, очень похожи. Для оформления обратитесь непосредственно в больничную кассу или сообщите своему работодателю, где вы желаете застраховаться. Размер взноса устанавливается законом и в настоящее время составляет

Ehepartner*innen und Kinder bis mindestens 18 Jahre werden in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei mitversichert, wenn sie nichts oder nur wenig verdienen.

Die Krankenkassen zahlen den größten Teil der Kosten für die medizinische Versorgung. Bei Medikamenten und Hilfsmitteln, die der Arzt*die Ärztin verschreibt, musst du einen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro. Bei Krankenhausaufenthalten werden dir 10 Euro pro Tag, aber maximal 280 Euro im Jahr in Rechnung gestellt.

Hast du 2 Prozent deines Brutto-Haushaltseinkommens (1 Prozent bei chronischen Erkrankungen) erreicht, stellt dir die Krankenkasse für den Rest des Jahres einen Befreiungsbescheid aus und du musst dann in Apotheken keine Zuzahlungen mehr leisten.

Wenn du Leistungen vom Jobcenter oder Sozialamt erhältst, beträgt im Jahr 2025 die Höchstgrenze für eine alleinstehende Person 135,12 Euro, bei chronischen Erkrankungen 67,56 Euro.

приблизительно 15% от заработной платы до вычета налогов (брутто). Около половины данного взноса работодатель вычитает из вашей общей суммы заработной платы и перечисляет в больничную кассу. Вторую половину оплачивает работодатель.

Супруги и дети до 18 лет бесплатно застрахованы в рамках обязательного медицинского страхования как члены семьи, если они не имеют собственного дохода или зарабатывают мало.

Больничные кассы покрывают большую часть расходов на медицинское обслуживание. Вам необходимо самостоятельно оплачивать определенную часть стоимости лекарств и вспомогательных средств, назначенных врачом. Для лекарств эта сумма не превышает 10 евро. При стационарном лечении взимается плата в размере 10 евро в день, но не более 280 евро в год.

Если сумма достигнет 2 процента от общего дохода семьи (1 процент в случае хронических заболеваний), больничная касса выдаст вам справку об освобождении от оплаты до конца года: в таком случае в аптеках вам не нужно будет ничего доплачивать.

Если вы получаете пособия от центра занятости (Jobcenter) или управления социального обеспечения (Sozialamt), то максимальный лимит для одинокого человека в 2025 году составляет 135,12 евро, а в случае хронических заболеваний — 67,56 евро.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben für viele Medikamente Maximalbeträge festgelegt, die sie für diese Arzneimittel bezahlen („Festbeträge“ genannt). Kostet dein Medikament mehr, musst du den Anteil, der teurer ist als der Festbetrag, selbst zahlen. Du kannst solche Zuzahlungen vermeiden, indem du in der Apotheke nach einem gleich wirksamen Medikament von einer anderen Firma fragst (diese werden Generika genannt und haben dieselben Wirkstoffe) oder deinen Arzt*deine Ärztin darum bittest, ein günstigeres zu verschreiben.

Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.

Private Krankenversicherung

Wenn du in einer gesetzlichen Krankenkasse bist und sehr viel Geld verdienst (im Jahr 2025 mehr als 5.512,50 Euro brutto pro Monat) oder dich selbstständig machst, kannst du wählen, ob du dich weiterhin freiwillig gesetzlich oder privat versichern möchtest. Wenn du dich als Selbständige*r nicht gesetzlich versichern kannst, weil du noch nie versichert warst, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Der Beitrag hängt von den versicherten Leistungen, deinem Alter und deinem Gesundheitszustand ab. Anders als in der gesetzlichen Krankenversicherung sind Ehepartner*innen und Kinder nicht kostenlos mitversichert.

В больничных кассах обязательного страхования для многих лекарств предусмотрены максимальные суммы, которые возмещает страховка (так называемые «фиксированные суммы»). Если стоимость вашего лекарства превышает фиксированную сумму, разницу вам придётся оплатить самостоятельно. Чтобы избежать доплаты, вы можете спросить в аптеке лекарственное средство идентичного действия, но другого производителя (они называются «дженерики» и содержат те же действующие вещества) или попросить своего врача выписать менее дорогостоящий медикамент.

Дети до 18 лет, как правило, освобождаются от доплат.

Частное медицинское страхование (private Krankenversicherung)

Если вы много зарабатываете (в 2025 году это более 5512,50 евро заработной платы до вычета налогов (брутто в месяц) или собираетесь стать частным предпринимателем, вы можете по своему выбору оформить добровольное обязательное или частное страхование. Если вы не можете оформить обязательное страхование, поскольку являетесь индивидуальным предпринимателем и никогда ранее не были застрахованы, вы должны оформить частную медстраховку. Размер страхового взноса зависит от объема предоставляемых

Wenn du dich privat versichern willst, musst du viele Fragen beantworten oder dich ärztlich untersuchen lassen. Man fragt dich, ob du in den letzten Jahren krank warst, Medikamente oder Drogen genommen hast, HIV-positiv bist oder die HIV-PrEP nutzt. Wichtig ist, dass du diese Fragen vollständig und richtig beantwortest. Machst du falsche Angaben, kann die Krankenversicherung die Erstattung der Kosten ablehnen und den Vertrag kündigen.

Die Krankenkasse kann je nach Gesundheitszustand Zuschläge verlangen oder einen Antrag auf Versicherung im Normaltarif ablehnen. Private Krankenkassen müssen aber im teuren „Basistarif“ jede Person aufnehmen, die nicht gesetzlich versichert werden kann und bei der die Behandlungskosten nicht vom Staat bezahlt werden. Wenn man chronisch krank ist (zum Beispiel HIV hat), kann man sich nur im „Basistarif“ versichern lassen. In bestimmten Fällen wird der Beitrag aber halbiert und vom Sozialamt bezahlt – informier dich dazu beim Sozialamt.

страховых услуг, вашего возраста и состояния здоровья. В отличие от обязательного медицинского страхования, в частной страховке супруги и дети не застрахованы бесплатно.

Если вы решите оформить частную страховку, вам предстоит ответить на ряд вопросов или пройти медицинское обследование. Вас спросят, болели ли вы в последние годы, принимали ли лекарства или наркотики, живете ли вы с ВИЧ и принимаете ли препараты в рамках доконтактной профилактики ВИЧ (-PrEP). На эти вопросы необходимо отвечать полностью и достоверно. В случае предоставления ложной информации страховая компания может отказать в возмещении расходов и расторгнуть договор.

В зависимости от состояния вашего здоровья больничная касса может потребовать дополнительную плату или отказать в оформлении страхования по обычному тарифу. Однако частные больничные кассы обязаны оформлять по дорогостоящему «базовому тарифу» (Basistarif) всех, кто не может быть застрахован в обязательном медицинском страховании и чьи расходы на лечение не оплачиваются государством. При наличии хронического заболевания (например, ВИЧ-инфекции), вы можете быть застрахованы только по «базовому тарифу». Однако в некоторых случаях размер взноса составляет лишь половину, и оплачивается управлением социального обеспечения (Sozialamt): за дополнительной информацией обращайтесь непосредственно в данное управление.



Medizinische Versorgung für Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bürgergeld oder Rente

Wenn du deine Arbeit verlierst oder ein befristeter Vertrag bald ausläuft, musst du dich unbedingt bei der Agentur für Arbeit melden (innerhalb von 3 Tagen nach einer Kündigung oder 3 Monate vor Ende des Arbeitsvertrags) und Arbeitslosengeld beantragen, damit dein Anspruch darauf nicht gekürzt wird und du weiter in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibst. Die Krankenkassenbeiträge werden dann von der Agentur für Arbeit bezahlt.

Wenn du keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld hast, weil du zum Beispiel nicht lange genug gearbeitet hast, und nur über geringe Ersparnisse verfügst, bekommst du Geld vom Jobcenter (Bürgergeld nach SGB II). Das Jobcenter zahlt dann die Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse. **Wichtig ist, dass du dich rechtzeitig dort meldest.**

Wenn du eine bestimmte Zeit gearbeitet hast oder eine deutsche Rente bekommst, bleibst du in der gesetzlichen Krankenkasse (Krankenversicherung der Rentner). Wenn du keine deutsche Rente bekommst, aber aus gesundheitlichen Gründen nicht (mehr) arbeiten kannst, kannst du dich nur dann gesetzlich versichern, wenn du eine Aufenthaltserlaubnis von mehr als zwölf Monaten hast.

Медицинское обслуживание получателей пособия по безработице (Arbeitslosengeld), гражданского пособия (Bürgergeld) или пенсии (Rente)

Если вы потеряли работу или у вас скоро истекает срок действия срочного трудового договора, вы должны обязательно зарегистрироваться на бирже труда (Agentur für Arbeit) (в течение 3 дней после увольнения или за 3 месяца до окончания срока действия договора) и подать заявление на получение пособия по безработице, чтобы сохранить за собой право на несокращённое пособие, а также на обязательное медицинское страхование. В таком случае страховые взносы в больничную кассу будет оплачивать биржа труда.

Если вы не имеете права на пособие по безработице (Arbeitslosengeld), например, потому что у вас нет достаточного трудового стажа, а сбережений у вас немного, то вы будете получать пособие от центра занятости (гражданское пособие (Bürgergeld) в соответствии с томом II Кодекса социального права (SGB II). В таком случае центр занятости выплачивает взносы в больничную кассу обязательного страхования. **Важно своевременно там зарегистрироваться.**

Если вы проработали определенное время или получаете пенсию в Германии, вы продолжите быть застрахованы в больничной кассе обязательного медицинского страхования (медицинское страхование для пенсионеров, Krankenversicherung der Rentner). Если вы не получаете



Medizinische Versorgung für Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber*in bist oder eine Duldung oder Grenzübertrittsbescheinigung hast, darfst du manchmal nicht arbeiten und bist dann nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird in diesem Fall vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen sowie alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Auch die HIV-Behandlung und die nötigen Kontrolluntersuchungen werden bezahlt. In einigen Bundesländern muss man sich vorher einen begrenzt gültigen Behandlungsschein besorgen, in anderen Bundesländern bekommt man eine Versichertenkarte von einer Krankenkasse, mit der man direkt zu einem Arzt*einer Ärztin gehen kann.



пенсию в Германии, но (больше) не можете работать по состоянию здоровья, вы можете оформить обязательное медицинское страхование, только в случае, если у вас есть разрешение на проживание сроком более двенадцати месяцев.

Медицинское обслуживание просителей убежища, лиц, которым назначена депортация из страны, и лиц с отсрочкой депортации

Если вы являетесь заявителем на предоставление убежища, либо получили отсрочку предписания покинуть страну, или имеете справку о пересечении границы, в некоторых случаях вам не разрешено работать и оформлять обязательную страховку. В этом случае ваше медицинское обслуживание будет оплачивать государство. Согласно Закону о предоставлении социальной помощи просителям убежища (Asylbewerberleistungsgesetz), вы имеете право на лечение в случае более и острых заболеваний, а также на все обследования и лечение, связанные с беременностью и родами. Терапия при ВИЧ-инфекции и необходимые контрольные осмотры также оплачиваются. В некоторых федеральных землях необходимо предварительно получить ваучер на лечение с ограниченным сроком действия; в других землях в больничной кассе выдается карточка медицинского страхования, с которой можно напрямую обращаться к врачу.

Tipp: Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrant*innenorganisation, einer Clearingstelle oder einer Organisation der Geflüchtetenhilfe (siehe Adressen, S. 146).



Medizinische Versorgung für anerkannte Flüchtlinge, Personen mit subsidiärem Schutz oder Abschiebungsverbot

Mit Zustellung des Anerkennungsbescheids des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) hast du einen Anspruch auf Aufnahme in die gesetzliche Krankenversicherung sowie auf Leistungen des Jobcenters, wenn du kein ausreichendes Einkommen hast. Das Jobcenter zahlt dann auch die Beiträge zur Krankenversicherung. Damit stehen dir alle Vorsorgeuntersuchungen, Behandlungen und Reha-Maßnahmen zur Verfügung.

Совет: Какая бы у вас ни была проблема со здоровьем, решение есть почти всегда. Лучше всего обратиться за консультацией, например, в организацию для мигрантов, координационный (Clearingstelle) центр или организацию помощи беженцам (адреса см. на с. 147).



Медицинское обслуживание лиц, получивших статус беженца, вид на жительство по мотивам субсидиарной защиты или лиц, к которым не может применяться депортация

С получением решения о признании статуса беженца от Федерального ведомства по делам миграции и беженцев (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) у вас появляется право на вступление в систему обязательного медицинского страхования, а также на получение услуг от центра занятости, если у вас нет достаточного дохода. В таком случае центр занятости также будет оплачивать ваши взносы на медицинское страхование. При этом вы сможете проходить все профилактические осмотры, лечение и реабилитационные мероприятия.

Medizinische Versorgung für Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung

Wenn du ohne Aufenthaltstitel oder Duldung in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern. Unter bestimmten Voraussetzungen bekommst du aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (siehe oben). Dafür ist es wichtig, zuerst den Aufenthaltsstatus zu klären – lass dich hierzu am besten beraten.

Bei Organisationen wie Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Ärzte der Welt, Clearingstellen oder den MediBüros/MediNetzen (siehe Adressen, S. 134) gibt es Ärzt*innen, die dich anonym (du musst deinen Namen nicht nennen) und kostenlos behandeln, wenn du plötzlich krank wirst, dich verletzt hast oder wenn du schwanger bist. Bei einem Notfall solltest du dich aber sofort ins Krankenhaus bringen lassen. In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du nicht versichert bist und die Behandlung nicht bezahlen kannst. Trotzdem kann es im Krankenhaus manchmal zu Problemen kommen. Daher ist es gut, wenn du Kontakt zu einer Clearingstelle oder einem MediNetz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.



Медицинское обслуживание лиц без урегулированного статуса пребывания или без медицинской страховки

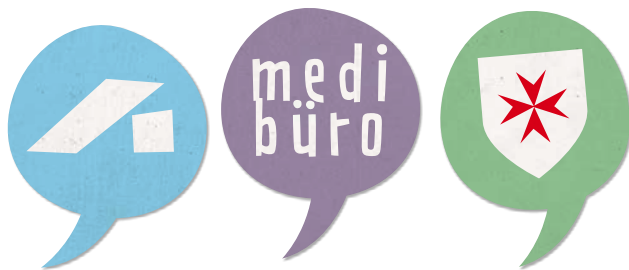
Если вы проживаете в Германии без разрешения на пребывание или отсрочки на депортацию, вы не сможете оформить страховку в какой-либо больничной кассе. Однако при определенных условиях вы сможете получать помощь в рамках Закона о предоставлении социальной помощи просителям убежища (Asylbewerberleistungsgesetz, см. выше). При этом сначала необходимо выяснить ваш статус пребывания: для этого лучше всего обратитесь за консультацией.

В таких организациях, как «Мальтийская медицина для людей без медицинской страховки» (Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung), ассоциация «Врачи мира» (Ärzte der Welt), координационные центры (Clearingstelle) или пункты медицинского консультирования MediBüros/MediNetzen (адреса см. на с. 135) есть врачи, которые вас обслуживают анонимно (вам не нужно сообщать свое имя и фамилию) и бесплатно, если вы вдруг заболели, получили травму или если вы беременны. Однако в экстренных случаях нужно немедленно ехать в больницу. В отделении неотложной помощи вам обязаны помочь, даже если вы не застрахованы и не можете оплатить лечение. Тем не менее, в больнице иногда могут возникнуть проблемы. Поэтому вам лучше поддерживать связь с каким-либо координационным центром или пунктом медицинского консультирования MediNetz/MediBüro, чтобы быстро получить помощь.

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem musst du diese dann in der Regel selbst bezahlen. Vor allem bei schweren Krankheiten wie zum Beispiel HIV ist das sehr teuer.

Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrant*innenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 140).

Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, kannst du dich auch in einem staatlichen Gesundheitsamt untersuchen lassen – du musst dort deinen Namen nicht nennen. Außerdem hast du mindestens sechs Wochen vor und bis acht Wochen nach der Geburt Abschiebungsschutz, in manchen Bundesländern sogar 3 Monate vor und bis 3 Monate nach der Geburt. Du kannst dann eine Duldung und Leistungen nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ bekommen. Auch hier hilft eine Beratungsstelle weiter (siehe Adressen, S. 134)



Если у вас хроническое заболевание, то получить продолжительное лечение и лекарства может быть сложно и, как правило, вам придется оплачивать их самостоятельно. Это очень дорого, особенно при таких серьезных заболеваниях, как ВИЧ.

Если вы оказались в подобной ситуации, обратитесь за консультацией в организацию для мигрантов. Помощь также могут оказать в управлениях здравоохранения (Gesundheitsamt) и ВИЧ-сервисных организациях (Aidshilfe) (адреса см. на с. 141).

Если вы беременны и не имеете медицинской страховки, вы можете проходить осмотры в государственном управлении здравоохранения: в нем вам не нужно называть свое имя и фамилию. При этом к вам не может применяться депортация из страны в течение как минимум шести недель до родов и до восьми недель после родов, а в некоторых федеральных землях этот срок составляет 3 месяца до и максимально 3 месяца после родов. В это время вы можете получить отсрочку депортации и помощь в соответствии с Законом о предоставлении социальной помощи просителям убежища. Разобраться, как действовать дальше, вам помогут в консультационном центре (адреса см. на с. 135).

Medizinische Versorgung für Student*innen an einer Universität oder Hochschule

Wenn du studierst und jünger als 30 Jahre bist, hast du die Wahl zwischen der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung. Wenn du deine Immatrikulationsbescheinigung bei der gesetzlichen Krankenkasse vorlegst, bekommst du den günstigen Student*innentarif. Dieser ist abhängig von der jeweiligen Krankenkasse und liegt im Jahr 2025 bei ca. 140 Euro. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für alle medizinischen Behandlungen (siehe „Gesetzliche Krankenversicherung“ ab S. 10). Sobald du 30 Jahre alt wirst, bleibst du als „freiwillig Versicherte*r“ Mitglied in der gesetzlichen Versicherung, zahlst aber einen höheren Beitrag.

Wenn du 30 Jahre oder älter bist und vorher nicht gesetzlich versichert warst, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Lass dich vor dem Abschluss beraten, ob es Alternativen für dich gibt. Frage in einer Aidshilfe oder Migrant*innenorganisation nach.

Медицинское обслуживание студентов высших учебных заведений

Если вы учитесь в университете или ином высшем учебном заведении и вам меньше 30 лет, вы можете выбрать между обязательным и частным медицинским страхованием. Если вы предъявите в больничной кассе обязательного страхования справку о зачислении в вуз (Immatrikulationsbescheinigung), то сможете оформить полис по льготному студенческому тарифу. Точная сумма страхового взноса зависит от конкретной больничной кассы, в 2025 году она составляет около 140 евро. Больничная касса полностью оплачивает стоимость медицинского лечения (см. «Обязательное медицинское страхование» на с. 11 и последующих). После достижения 30-летнего возраста вы продолжите быть застрахованным в системе обязательного медицинского страхования как «добровольно застрахованное лицо», однако размер взноса увеличится.

Если вам уже исполнилось 30 лет и вы еще никогда не оформляли обязательное медицинское страхование, вы должны оформить частную страховку. Прежде чем заключать договор страхования, проконсультируйтесь, есть ли у вас альтернативные варианты. Обращайтесь в ВИЧ-сервисную организацию или организацию для мигрантов.

Medizinische Versorgung für EU-Bürger*innen

Wenn du aus einem EU-Land kommst und noch nicht länger als fünf Jahre in Deutschland lebst, gilt das Leistungsausschlussgesetz. Das bedeutet: Ohne ein angemeldetes Arbeitsverhältnis hast du keinen Anspruch auf Sozialleistungen und eine gesetzliche Krankenversicherung. Lass dich am besten beraten.



Медицинское обслуживание граждан ЕС

Если вы приехали из одной из стран ЕС и пребываете в Германии менее пяти лет, на вас распространяется Закон об исключении права на социальное обеспечение (Leistungsausschlussgesetz). Это означает, что без официального трудоустройства вы не имеете права на получение социальных пособий и услуг, а также на обязательное медицинское страхование. В таком случае рекомендуется обратиться за консультацией.





**BEHANDLUNG UND
BERATUNG**
**ЛЕЧЕНИЕ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**



BEHANDLUNG UND BERATUNG

Arzt*Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt*einer Ärztin für Allgemeinmedizin. Falls du eine*n Spezialist*in brauchst, zum Beispiel für Hautkrankheiten oder Gynäkologie, gibt er*sie dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem*einer Spezialist*in gehen. Wenn du nicht zufrieden bist, kannst du zu einem*einer anderen Arzt*in wechseln.

Wenn du gesetzlich versichert bist, kann die Praxis direkt mit deiner Krankenkasse abrechnen – dazu braucht sie deine Versichertenkarte (auch Krankenversicherungs- oder Gesundheitskarte genannt). Hat dir das Sozialamt einen Behandlungsschein ausgestellt, rechnet die Praxis direkt mit dem Sozialamt ab. Wenn du privat versichert bist, musst du die Rechnung erst einmal selbst bezahlen und dir die Kosten dann von deiner Krankenkasse erstatten lassen. Wenn du in einem EU-Land gesetzlich krankenversichert bist und eine Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) hast, kannst du dich bei Unfällen oder akuten Erkrankungen ambulant oder stationär behandeln lassen. Die Kosten müssen dann von der Praxis mit deiner Krankenkasse abgerechnet werden.

ЛЕЧЕНИЕ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Врач

Если вы заболели, вам следует обратиться к врачу общей практики. При необходимости он направит вас к врачу-специалисту, например, к дерматологу или гинекологу. Однако вы можете обратиться и напрямую к специалисту. Если вас что-либо не устраивает, можно перейти к другому врачу.

Если у вас есть обязательное медицинское страхование, клиника может напрямую выставить счет вашей больницы кассе: для этого ей понадобится ваша страховая карточка (возможные названия: Versichertenkarte, Krankenversicherungskarte или Gesundheitskarte). Если в управлении социального обеспечения (Sozialamt) вам выдадут ваучер на лечение, клиника будет проводить расчеты напрямую с данным управлением. Если у вас есть частная медицинская страховка, вам сначала нужно оплатить счет самостоятельно, а затем подать заявление на возмещение расходов в своей больницы кассе. Если у вас оформлено обязательное медицинское страхование в одной из стран ЕС и есть «Европейская карта медицинского страхования» (EHIC), вам могут оказать амбулаторное или стационарное лечение в случае острого заболевания или несчастного случая. В этом случае клиника выставляет счёт вашей больницы кассе.

Einen Termin kannst du in der Regel per Telefon und oft auch online über die Website der Praxis oder spezielle Portale vereinbaren. Bei akuten Schmerzen oder Problemen kannst du auch ohne Termin zum Arzt*zur Ärztin gehen – viele Praxen bieten hierfür Akutsprechstunden an, die Zeiten stehen meist auf der Website. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

Ärzt*innen und ihre Mitarbeiter*innen (die Angestellten in der Praxis) dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.



Как правило, записаться на прием можно по телефону, а часто и через интернет на сайте клиники или на специальном онлайн-портале. В случае острой боли или других серьезных симптомов можно пойти к врачу и без предварительной записи: во многих клиниках предусмотрены часы экстренного приема, время которых обычно указано на сайте. Если вы плохо говорите по-немецки, рекомендуется взять с собой человека, который владеет языком и сможет помочь с переводом.

Врачи и их медработники (сотрудники клиники) не имеют права разглашать информацию, которую вы им сообщите. Поэтому вы можете открыто говорить обо всем, что связано с вашим заболеванием.

Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt*deine Ärztin, ob du ins Krankenhaus musst (zum Beispiel für eine Operation) und gibt dir einen Einweisungsschein. Wenn du dann in die Klinik gehst, brauchst du deine Krankenversichertenkarte (Gesundheitskarte), den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.

Tipp: In einigen Krankenhäusern gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – wenn du das möchtest, frag danach.



Krankenhäuser sind außerdem für die Behandlung von Notfällen da. Du kannst auch zur Notaufnahme eines Krankenhauses gehen, wenn du plötzlich schwer krank wirst (oder dein Kind) und keine Arztpraxis geöffnet hat (zum Beispiel abends, am Wochenende oder an Feiertagen) oder dich die Arztpraxen aufgrund von Überfüllung nicht behandeln können. Manche Krankenhäuser haben auch spezielle Kindernotaufnahmen. In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du keine Krankenversicherung hast.

Больница

Обычно лечащий врач принимает решение о необходимости госпитализации (например, для проведения операции) и выдает направление. При поступлении в стационар, вам нужно иметь при себе карточку медицинского страхования (Krankenversichertenkarte или Gesundheitskarte), направление от врача и удостоверение личности или паспорт.

Совет: В некоторых больницах есть сотрудники, которые говорят не только на немецком, но и на других языках: если вам это нужно — узнайте о наличии такого персонала.



Больницы также должны оказывать медицинскую помощь в экстренных случаях. Можно обратиться в отделение неотложной помощи (Notaufnahme) больницы, если у вас (или у вашего ребенка) внезапно возникло серьезное заболевание, а все врачебные кабинеты закрыты (например, вечером, в выходные или праздничные дни) или вас не могут принять из-за перегруженности. В некоторых больницах также есть специальные педиатрические отделения неотложной помощи. В отделении неотложной помощи вам обязаны оказать необходимую помощь, даже если у вас нет медицинской страховки.

Trotzdem kann es im Krankenhaus manchmal zu Problemen kommen. Daher ist es gut, wenn du Kontakt zu einer Clearingstelle oder einem MediNetz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.

In der Notaufnahme gibt es oft sehr lange Wartezeiten, stell dich darauf ein.

Notfall

Wenn du schwer krank oder verletzt bist und nicht zum Arzt*zur Ärztin gehen kannst, sollte jemand die Notrufnummer **112** anrufen. Die Notrufzentrale schickt dann eine*n Notärzt*in und einen Rettungswagen, der dich ins nächste Krankenhaus bringen kann.



Тем не менее, в больнице иногда могут возникнуть сложности. Поэтому рекомендуется заранее установить контакт с координационным центром или центром медицинского консультирования MediNetz/MediBüro, чтобы быстро получить помощь.

В отделении неотложной помощи ожидание часто может занять много времени, поэтому будьте готовы к этому.

Экстренные случаи

Если вы серьезно заболели или получили травму и не можете обратиться к врачу, необходимо вызвать скорую помощь, позвонив по номеру **112**. Диспетчер направит дежурного врача и машину скорой помощи, чтобы доставить вас в ближайшую больницу.

Apotheke

Medikamente bekommt man in Deutschland in Apotheken. Sie haben meistens ein großes rotes A über der Tür oder im Fenster. Für manche Medikamente braucht man ein Rezept vom Arzt* von der Ärztin. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzt*innen verschrieben worden sind. Wenn man gesetzlich krankenversichert ist, muss man einen kleinen Betrag selbst bezahlen, den Rest bekommt die Apotheke von der Krankenkasse. Für Kinder verschriebene Medikamente sind zuzahlungsfrei. Menschen, die privat versichert sind, müssen erst einmal alles selbst bezahlen und bekommen das Geld später von ihrer Krankenversicherung zurück.

Tipp: Nachts und am Wochenende hat immer eine Apotheke in der Stadt oder in der Gegend Notdienst – die Adresse steht meistens an Türen von Apotheken oder im Internet: apotheken-umschau.de/Apotheken-Notdienst.



Аптека

В Германии лекарственные средства продаются в аптеках. Обычно над дверью или на витрине изображена большая красная буква А. Для некоторых препаратов нужен рецепт от врача. По медицинской страховке оплачиваются только те лекарства, которые были выписаны врачом. Если у вас есть обязательное медицинское страхование, вам нужно будет доплатить небольшую сумму самостоятельно, остальную часть аптеке оплачивает больничная касса. За лекарства, выписанные для детей, доплачивать не нужно. Если у вас частная медицинская страховка, необходимо сначала оплатить все расходы самостоятельно, а затем подать заявку на возмещение средств в своей страховой компании.

Совет: Вечером и в выходные дни в городе или поблизости всегда работает дежурная аптека, адрес которой можно найти, как правило, на дверях аптек или на интернет-портале: apotheken-umschau.de/Apotheken-Notdienst.



Psychotherapeut*innen und psychologische Unterstützung

Wenn du psychische Belastungen hast, beispielsweise aufgrund einer Krankheit (z. B. HIV), der Flucht- oder Migrationserfahrung, aufgrund von Rassismus und/oder anderen Formen von Diskriminierung, kannst du zu Psychotherapeut*innen gehen und dich behandeln lassen. Für die Abrechnung benötigst du deine Krankenversicherungskarte. Du kannst selbst eine Therapeutin*en Therapeuten wählen, einige sind auch auf die Themen Trauma, Migration und Flucht spezialisiert und können mehrere Sprachen sprechen. Verschiedene Stellen können dir bei der Suche nach dem richtigen oder einer sensiblen Therapeut*in helfen und dich auch mit Dolmetscher*innen unterstützen. Um die psychotherapeutische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland kümmern sich auch die psychosozialen Zentren (Adressen S. 138).

Bei schwerwiegenden akuten Problemen oder suizidalen Gedanken solltest du umgehend zu einem psychiatrischen Notdienst/Krisendienst gehen!

Tipp: Du darfst auch noch während einer Therapie den Psychotherapeuten*die Psychotherapeutin wechseln, wenn du dich nicht wohl- bzw. mit deinen Themen unverstanden fühlst.



Психотерапевты и психологическая помощь

Если вы находитесь в состоянии психического стресса, например, из-за болезни (такой как ВИЧ), переезда в другую страну, вынужденного беженства, дискриминации на почве расизма и/или других форм дискриминации, то вы можете обратиться за помощью к психотерапевту для прохождения лечения. Для получения услуги понадобится карточка медицинского страхования. Вы можете самостоятельно выбрать психотерапевта по своему усмотрению; многие из них специализированы на психотравмах, миграции, беженстве и могут вести приём на нескольких языках. Некоторые организации могут помочь подобрать подходящего специалиста, который будет учитывать ваши особенности, и оказать помощь с переводом. Психотерапевтической помощью для беженцев Германии занимаются так же службы психосоциальной помощи (psychosoziale Zentren, адреса см. на с. 139).

В случае серьезных острых расстройств или суицидальных мыслей следует немедленно обратиться в психиатрическую службу скорой помощи или кризисную службу!

Совет: Психотерапевта можно сменить и во время терапии, если вы почувствуете себя не комфортно или вам кажется, что врач не понимает ваших проблем.



Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen Geschlechtskrankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern, Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren. Darüber hinaus gibt es in vielen Städten spezialisierte Anlaufstellen für z. B. queere Menschen, drogenkonsumierende Menschen oder Menschen in der Sexarbeit. Adressen findest du über **www.kompass.hiv**.

Gesundheitsamt

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter. Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen und die Mitarbeiter*innen haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weitererzählen, was du ihnen sagst). Wenn du keine Krankenversicherung hast, kannst du mit dem Gesundheitsamt sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen. In vielen Gesundheitsämtern bekommst du Impfungen und Schwangerschaftsuntersuchungen und kannst dich auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 25 Euro.

Tipp: In vielen Gesundheitsämtern gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, wenn du das möchtest.



Консультирование

Можно получить бесплатную анонимную консультацию по вопросам сексуального здоровья (например, на тему ВИЧ/СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем, на тему беременности и контрацепции) в управлениях здравоохранения (Gesundheitsamt), ВИЧ-сервисных организациях (Aidshilfe), консультационных центрах Pro familia и центрах женского здоровья. Во многих городах также есть специализированные координационные центры, например, для квир-людей, людей, употребляющих наркотики, или людей, работающих в секс-индустрии. Адреса см. на сайте **www.kompass.hiv**.

Управление здравоохранения

Во многих городах работают управления здравоохранения (Gesundheitsamt). Они входят в систему государственной службы здравоохранения. В них не нужно называть свое имя и фамилию, а сотрудники обязаны соблюдать конфиденциальность (не имеют права передавать информацию третьим лицам). Даже если у вас нет медицинской страховки, вы всё равно можете обратиться за помощью в данные учреждения. Во многих управлениях здравоохранения проводят обследования при беременности, делают прививки и тесты на ВИЧ и другие заболевания, передающиеся половым путем. Тест на ВИЧ может быть бесплатным или стоить от 10 до 25 евро.

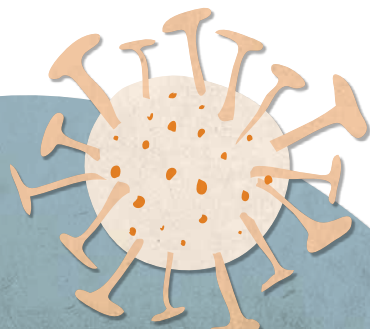
Совет: Во многих управлениях здравоохранения работают сотрудники, которые говорят не только на немецком, но и на других языках: если вам это нужно — узнайте о наличии такого персонала.



Aidshilfe

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-positiv bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 140). Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten. Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Sprachmittler*innen, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung unterstützen. Manche Aidshilfen unterstützen dich auch bei aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und/oder vermitteln dich an Anwalt*innen, die sich damit auskennen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen und die Berater*innen sind zur Verschwiegenheit (= Schweigepflicht) verpflichtet.

Tipp: In einigen Aidshilfen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, wenn du das möchtest.



ВИЧ-сервисная организация (Aidshilfe)

Если вы хотите узнать больше о ВИЧ или живете с ВИЧ, вы можете обратиться в ВИЧ-сервисную организацию или ближайший консультационный центр по вопросам ВИЧ/СПИД лично или по телефону (адреса см. на с. 141). ВИЧ-сервисные организации есть во всех крупных городах, а также во многих небольших населенных пунктах. Они не являются государственными. Здесь вам помогут с поиском врачей, психотерапевтов, переводчиков, групп самопомощи или организаций, помогающих людям без урегулированного статуса пребывания и медицинской страховки. Некоторые ВИЧ-сервисные организации также оказывают поддержку в решении социально-правовых вопросов и вопросов, связанных с правом на пребывание, либо могут направить вас к юристам, специализирующимся в этой области. В ВИЧ-сервисных организациях не нужно называть свое имя и фамилию, а консультанты обязаны сохранять тайну (соблюдать конфиденциальность).

Совет: В некоторых ВИЧ-сервисных организациях работают сотрудники, которые говорят не только на немецком, но и на других языках: если вам это нужно — узнайте о наличии такого персонала.



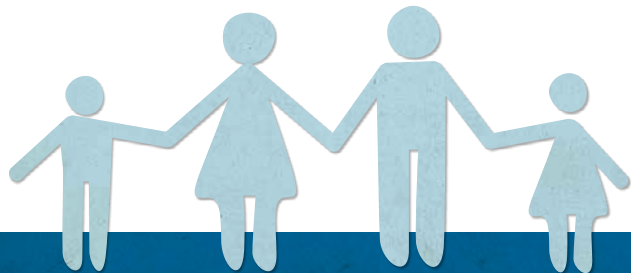
pro familia

Die Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung (pro familia) berät kostenlos zum Thema Verhütung, Schwangerschaft und Umgang mit Sexualität. Pro-familia-Beratungsstellen gibt es in vielen großen und auch kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 142).

Tipp: In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, wenn du das möchtest.

Frauengesundheitszentrum

Frauengesundheitszentren bieten kostenlose Informationen, Beratung und Begleitung zu allen Themen rund um die Gesundheit von Frauen und Mädchen – zum Beispiel zu Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft und auch Krankheiten. Frauengesundheitszentren gibt es in vielen großen und kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 142).



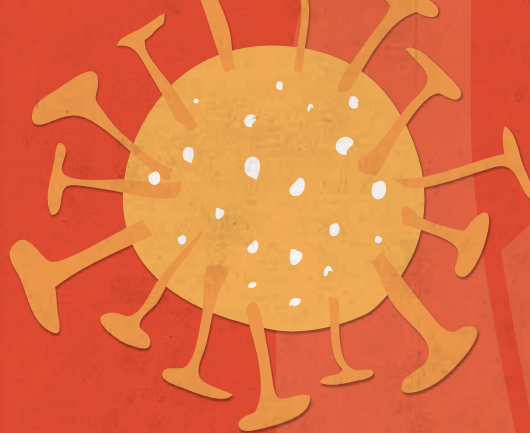
Ассоциация Pro familia

Немецкое общество по вопросам планирования семьи, полового воспитания и сексуального консультирования (Pro familia) предоставляет бесплатные консультации на тему предохранения, беременности и отношения к сексуальности и половым связям. Консультационные центры Pro familia есть во многих городах и населенных пунктах Германии (адреса см. на с. 143).

Совет. В некоторых консультационных центрах Pro familia работают сотрудники, которые говорят не только на немецком, но и на других языках: если вам это нужно — узнайте о наличии такого персонала.

Центр женского здоровья

Центры женского здоровья предлагают бесплатную информацию, консультации и поддержку по всем вопросам, касающимся здоровья женщин и девочек, например, на тему половых отношений, контрацепции, беременности, а также заболеваний. Центры женского здоровья есть во многих городах и населенных пунктах Германии (адреса см. на с. 143).



SEXUELLE GESUNDHEIT
СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



SEXUELLE GESUNDHEIT

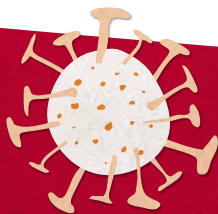
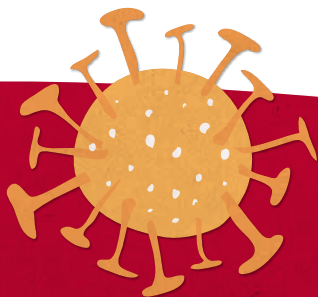
HIV/Aids

HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland.

Du kannst dich selbst und andere vor einer Ansteckung mit HIV schützen. Wenn du dich angesteckt hast, kann man mit Medikamenten die lebensgefährliche Krankheit Aids verhindern – dazu ist es aber wichtig, die Infektion so früh wie möglich durch einen Test festzustellen und möglichst früh mit der Behandlung zu beginnen.

Was ist HIV und was ist Aids?

HIV ist ein Virus. Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wenn man sich angesteckt hat und keine Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

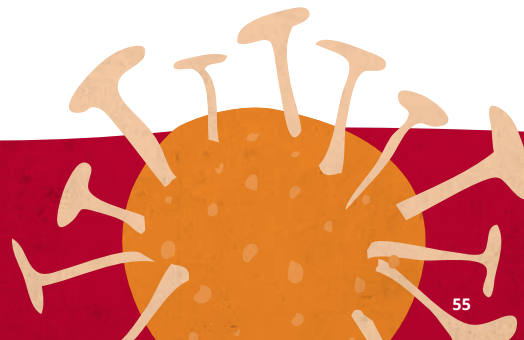
ВИЧ/СПИД

ВИЧ и СПИД распространены во всем мире, в том числе и в Германии.

Вы можете защитить себя и других от инфицирования ВИЧ. В случае инфицирования можно с помощью лекарств предотвратить переход заболевания в опасную для жизни стадию — СПИД, но для этого важно как можно раньше пройти тест, чтобы вовремя выявить инфекцию и как можно раньше начать лечение.

Что такое ВИЧ и что такое СПИД?

ВИЧ — это вирус. Он ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от болезней. Если, инфицировавшись, не принимать лекарств, может развиваться опасное для жизни СПИД.



Wie kann man sich mit HIV anstecken?

HIV kann übertragen werden

- ▶ beim Sex mit jemandem, der das Virus in seinem Körper hat und keine HIV-Medikamente nimmt
- ▶ auf Babys – in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen –, wenn die schwangere oder stillende Person keine Medikamente gegen HIV nimmt
- ▶ beim Drogenkonsum, wenn man Spritzen gemeinsam verwendet.



Как можно инфицироваться ВИЧ?

Возможные пути передачи ВИЧ-инфекции:

- ▶ половой контакт с человеком, живущим с ВИЧ человеком, не принимающим медикаментов против ВИЧ;
- ▶ передача ВИЧ от матери к ребенку = (во время беременности, родов или грудного вскармливания), если она не принимает медикаментов от ВИЧ;
- ▶ совместное использование шприцов при употреблении наркотиков.



Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?

Kondome oder **Femidome** verhindern HIV-Übertragungen beim Sex und schützen auch vor ungewollter Schwangerschaft. Außerdem senken sie das Risiko für eine Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Man bekommt Kondome/Femidome in Apotheken, in manchen Aidshilfen und im Internet. Kondome kann man auch in Drogerien, Supermärkten und an vielen Automaten kaufen.

Schutz durch Therapie: Bei erfolgreicher HIV-Therapie ist HIV im Blut nicht mehr nachweisbar und dann beim Sex nicht mehr übertragbar – auch beim Sex ohne Kondom nicht. Dafür ist es wichtig, dass die HIV-Medikamente **ohne Unterbrechungen** eingenommen werden und der Erfolg der Therapie regelmäßig ärztlich geprüft wird. „Schutz durch Therapie“ schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

PrEP: HIV-negative Menschen können ein HIV-Medikament einnehmen, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Man nennt das „Prä-Expositions-Prophylaxe“, kurz PrEP. Es bedeutet so viel wie „Vorsorge vor einem Kontakt mit HIV“. Informationen und Beratung zur PrEP bieten unter anderem Aidshilfen, HIV-Schwerpunktpraxen und Gesundheitsämter.

Как обезопасить себя и других от ВИЧ?

Мужские и женские **презервативы** снижают риск инфицирования ВИЧ при половом контакте, а также защищают от нежелательной беременности. Кроме того, они рекомендуются для предотвращения заболеваний, передающихся половым путём. Мужские и женские презервативы можно приобрести в аптеках, в некоторых ВИЧ-сервисных организациях и через интернет. Презервативы также можно купить в магазинах косметики и бытовой химии, супермаркетах и во многих торговых автоматах.

Терапия как профилактика: в случае успешного лечения ВИЧ, инфекция больше не обнаруживается в крови и не может передаваться половым путем, даже при сексе без презерватива. Однако для этого важно **не прерывать** прием медикаментов от ВИЧ и регулярно проверять эффективность лечения у врача. «Терапия как профилактика» способна уберечь лишь от ВИЧ, а не от других заболеваний, передающихся половым путем или беременности.

PrEP: Люди без ВИЧ могут принимать препарат от ВИЧ, чтобы защитить себя от ВИЧ-инфекции. Этот метод называется «доконтактная профилактика ВИЧ» или сокращенно PrEP, то есть, это профилактический прием препарата до контакта с ВИЧ-инфекцией. Информацию и консультации на тему PrEP можно получить, помимо прочего, в ВИЧ-сервисных организациях, управлениях здравоохранения и в клиниках, специализирующихся на ВИЧ.

Die PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

Schwangere mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen und sich bei der Geburt von HIV-Spezialist*innen betreuen lassen. In Deutschland wird allen Schwangeren ein HIV-Test angeboten. Vaginale Geburten und Stillen sind auch mit HIV möglich (siehe dazu auch S. 110, 114). Wichtig ist eine ausführliche Beratung durch den HIV-Arzt*die HIV-Ärztin.

Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken, manchen Aidshilfen und in Drogenhilfen. In einigen Städten gibt es Spritzenautomaten (Standorte und Infos auf [spritzenautomaten.de](https://www.spritzenautomaten.de)). In Drogenkonsumräumen können Drogen unter hygienischen Bedingungen konsumiert werden (Standorte und Infos auf [drogenkonsumraum.net](https://www.drogenkonsumraum.net)).

PrEP защищает только от ВИЧ, а не от других заболеваний передающихся половым путем или беременности.

Беременные женщины, живущие с ВИЧ- могут предотвратить передачу вируса ребенку, если будут принимать соответствующие препараты от ВИЧ, а роды будут проходить под наблюдением специалистов. В Германии всем беременным женщинам предлагается пройти тест на ВИЧ. Вагинальные роды и грудное вскармливание также возможны при ВИЧ (по этому вопросу см. с. 111, 115). Важно подробно проконсультироваться у врача, специализирующегося на лечении ВИЧ.

При употреблении инъекционных наркотиков используйте только свои шприцы и иглы и не передавайте использованные шприцы другим людям. Новые шприцы можно приобрести, например, в аптеках, в некоторых ВИЧ-сервисных организациях и центрах помощи людям, употребляющим наркотики. В некоторых городах есть автоматы по продаже шприцев (местонахождение и информацию см. на сайте [spritzenautomaten.de](https://www.spritzenautomaten.de)). Наркотики можно употреблять в гигиенических условиях в комнатах для потребления наркотиков (местонахождение и информацию см. на сайте [drogenkonsumraum.net](https://www.drogenkonsumraum.net)).

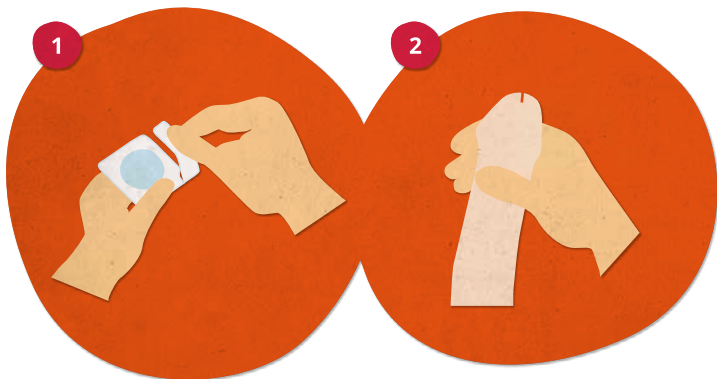


Kondome richtig anwenden

- 1 Die Kondomverpackung vorsichtig aufmachen.
- 2 Wenn der Penis nicht beschnitten ist, die Vorhaut zurückziehen.
- 3 Die Spitze des Kondoms zusammendrücken und das Kondom auf den steifen Penis setzen.
- 4 Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.

Beim Rausziehen des Penis das Kondom unten festhalten.

Niemals zwei Kondome übereinanderziehen, aufgrund der Reibung können sie reißen.

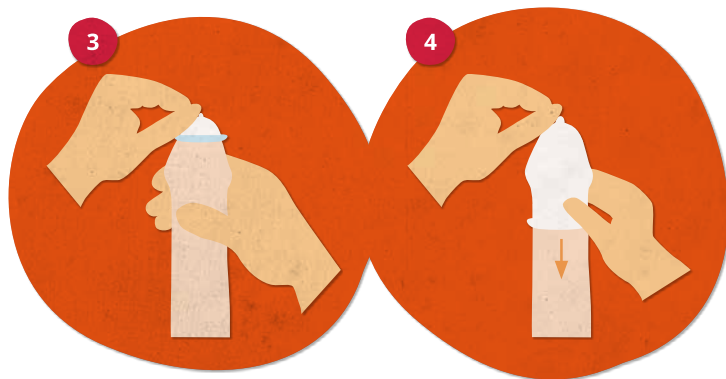


Правильное использование презерватива

- 1 Осторожно откройте упаковку с презервативом.
- 2 Если крайняя плоть пениса не обрезана, оттяните её назад.
- 3 Сожмите кончик презерватива и наденьте его на эрегированный пенис.
- 4 Полностью разверните презерватив до основания пениса.

После полового акта аккуратно извлеките пенис, крепко придерживая презерватив у основания.

Никогда не используйте два презерватива одновременно, так как из-за трения они могут порваться.



Kann man sich im Alltag mit HIV anstecken?

HIV ist schwer übertragbar. Im Alltag besteht daher keine Ansteckungsgefahr. Man kann unbesorgt mit anderen Menschen zusammenwohnen und zusammenarbeiten, ihnen die Hand geben, sie umarmen und küssen, die gleichen Toiletten, Bäder und Saunen benutzen, vom selben Teller essen, aus demselben Glas trinken und dasselbe Besteck verwenden.

HIV wird nicht durch die Luft, durch Speichel, Tränen, Schweiß, Urin, Kot und nicht durch Insektenstiche übertragen.

Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?

Ob sich eine Person mit HIV angesteckt hat, kann man ihr meistens nicht ansehen. Nach einer Ansteckung kann es einem nämlich noch viele Jahre gut gehen, obwohl das Abwehrsystem des Körpers durch das Virus immer schwächer wird. Feststellen kann man eine HIV-Infektion nur mit einem HIV-Test.



Можно ли инфицироваться ВИЧ в быту?

ВИЧ довольно трудно инфицироваться, поэтому риск передачи в повседневной жизни отсутствует. Можно без опасений жить и работать с другими людьми, пожимать им руки, обнимать и целовать их, пользоваться одними и теми же туалетами, ванными и саунами, есть из одних тарелок, пить из одного стакана и пользоваться одними и теми же столовыми приборами.

ВИЧ не передается через воздух, слюну, слезы, пот, мочу, фекалии или укусы насекомых.

Как определить, что у человека ВИЧ?

Обычно нет внешних признаков того, что человек является носителем вируса ВИЧ. Можно хорошо себя чувствовать в течение многих лет после инфицирования, хотя вирус постепенно ослабевает иммунную систему организма. ВИЧ-инфекцию можно обнаружить только с помощью теста на ВИЧ.



Warum kann ein HIV-Test sinnvoll sein?

Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er einen HIV-Test machen lassen möchte. Es gibt aber viele gute Gründe dafür, zum Beispiel:

Wenn man weiß, dass man infiziert ist, kann man anfangen, HIV-Medikamente zu nehmen – je früher, desto besser. Dann kann man mit HIV gut und lange leben und das Virus kann beim Sex nicht mehr übertragen werden.

Schwangere mit HIV können eine Ansteckung des Babys verhindern – dazu müssen sie aber zunächst von ihrer HIV-Infektion wissen und eine wirksame Therapie erhalten.

Wenn man von seiner HIV-Infektion weiß, kann man dafür sorgen, dass HIV nicht übertragen wird. Außerdem können sich auch Partner*innen testen lassen, die sich beim Sex angesteckt haben könnten, und Kinder, die sich in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen infiziert haben könnten.

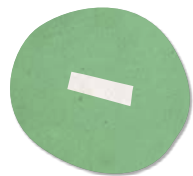
Почему стоит сдать анализы на ВИЧ?

Каждый человек самостоятельно решает, проходить ли тест на ВИЧ. Однако для этого есть много веских причин, например:

Зная о наличии у себя ВИЧ-инфекции, можно обратиться за назначением медикаментов против ВИЧ: чем раньше начать лечение — тем лучше. Тогда вы сможете жить полноценной, долгой жизнью, а при половом контакте вирус больше не будет передаваться.

Беременные женщины с ВИЧ могут предотвратить инфицирование ребенка, но для этого они должны знать, что у них ВИЧ, и пройти эффективное лечение.

Если человек знает о наличии у себя ВИЧ-инфекции, он может принять меры, чтобы не инфицировать других. Также пройти тестирование могут и партнеры, которые могли инфицироваться во время сексуальных контактов, и дети, которые могли инфицироваться во время беременности, родов или грудного вскармливания.



HIV-Test: Wo und wie?

Einen HIV-Test macht man am besten bei der Aidshilfe oder in einem Gesundheitsamt. Dort muss man seinen Namen nicht nennen und der Test ist kostenlos oder kostet zwischen 10 und etwa 25 Euro. Adressen gibt es unter **[kompass.hiv](https://www.kompass.hiv)**.

Man kann auch zu einem Arzt*einer Ärztin gehen. Dort muss man eine Krankenversicherungskarte vorlegen und seinen Namen angeben, außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

Mit einem Selbsttest (z. B. aus der Apotheke) kann man sich selbst auf HIV testen. Er kostet ab 20 Euro. Darüber hinaus gibt es verschiedene Anbieter*innen für Einsendetests auf HIV und Geschlechtskrankheiten, bei denen die Proben zu Hause selbst entnommen und dann an ein Labor zur Auswertung geschickt werden. Dazu gehört „s.a.m health“, ein Angebot der Deutschen Aidshilfe ([samhealth.de](https://www.samhealth.de)).

Bei manchen Tests wird Blut abgenommen (aus der Armbeuge), für andere reicht ein kleiner Blutstropfen aus dem Finger.

Wir empfehlen, sich vor dem Test beraten zu lassen. Beratungsangebote findet man unter **[aidshilfe.de/beratung](https://www.aidshilfe.de/beratung)**.



Тест на ВИЧ: где и как?

Лучше всего сдавать анализ на ВИЧ в ВИЧ-сервисной организации или в управлении здравоохранения. Там не нужно называть свое имя, а сам тест бесплатный или стоит от 10 до приблизительно 25 евро. Адреса см. на сайте **[kompass.hiv](https://www.kompass.hiv)**.

Также можно обратиться к врачу. В этом случае необходимо предъявить карточку медицинского страхования и сообщить свое имя и фамилию, а результаты будут зафиксированы в медицинской карте.

Можно самостоятельно проверить себя на ВИЧ (тест самодиагностики, например, продается в аптеке). Он стоит от 20 евро. Кроме того, есть онлайн-сервисы, у которых можно заказать тесты на ВИЧ и заболевания, передающиеся половым путем. При этом вы сами берете образцы у себя дома, а затем отправляете их на анализ в лабораторию. Например, сервис „s.a.m health“, предлагаемый ВИЧ-сервисной организацией Германии Deutsche Aidshilfe ([samhealth.de](https://www.samhealth.de)).

Для некоторых тестов требуется анализ крови из вены, для других достаточно небольшой капли крови из пальца.

Перед сдачей анализа рекомендуется проконсультироваться. Информацию о том, где это можно сделать, см. на сайте **[aidshilfe.de/beratung](https://www.aidshilfe.de/beratung)**.

Was bedeutet das Ergebnis?

Das Ergebnis „HIV-Test negativ“ heißt, dass man nicht mit HIV infiziert ist. Das Ergebnis „HIV-Test positiv“ heißt, dass man sich mit HIV infiziert hat. Man geht dann am besten zu einer Arztpraxis, die auf HIV spezialisiert ist. Dort bespricht man, was man für seine Gesundheit tun kann, welche Medikamente man gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen Arztpraxen bekommt man bei den Aidshilfen.

Wenn du keine Krankenversicherung hast, sprich am besten mit dem Gesundheitsamt oder mit der Aidshilfe, damit du trotzdem Hilfe bekommst.

Übrigens: Eine HIV-Infektion ändert nichts am Aufenthaltsstatus. Man muss deshalb nicht aus Deutschland ausreisen.

Что означает полученный результат?

Результат «Тест на ВИЧ отрицательный» означает, что человек не инфицирован ВИЧ-инфекцией. Результат «Тест на ВИЧ положительный» означает, что человек инфицирован ВИЧ-инфекцией. В таком случае лучше всего обратиться в клинику, специализирующуюся на лечении ВИЧ. В ней с вами обсудят, какие шаги предпринять для сохранения здоровья, какие лекарства принимать от ВИЧ и как обезопасить окружающих от инфицирования. Адреса таких врачебных практик можно узнать в ВИЧ-сервисных организациях.

Если у вас нет медицинской страховки, вам следует обратиться в управление здравоохранения (Gesundheitsamt) или в ВИЧ-сервисную организацию (Aidshilfe), чтобы получить помощь.

Стоит заметить, что наличие ВИЧ-инфекции никак не влияет на ваш статус пребывания в стране. Вы не обязаны покидать Германию по этой причине.

HIV-positiv und allein?

Es ist oft schwierig, allein mit dem positiven Testergebnis klarzukommen. Viele Menschen mit HIV möchten mehr über die Infektion erfahren und mit anderen Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel die bundesweiten Positiventreffen für Migrant*innen und ihre Kinder, bei denen man in angenehmer Atmosphäre einige Tage mit anderen Positiven verbringen kann. In vielen Städten gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, in denen man sich austauschen, neue Freund*innen finden und sich engagieren kann. Informationen dazu gibt es bei den Aidshilfen (S. 140).



Живешь с ВИЧ и одинок?

Часто бывает трудно самостоятельно смириться с положительным результатом теста. Многие люди, живущие с ВИЧ, желают узнать больше об этой инфекции и пообщаться на эту тему с другими людьми. В этом случае можно, например, посетить встречи людей, живущих с ВИЧ для мигрантов и их детей, которые проводятся по всей стране и на которых можно провести несколько дней в приятной атмосфере, общаясь с другими людьми в такой же ситуации. Кроме того, во многих городах существуют группы самопомощи, где можно пообщаться, найти новых друзей и принять участие в жизни общества. Подробнее об этом узнавайте в ВИЧ-сервисных организациях (с. 141).

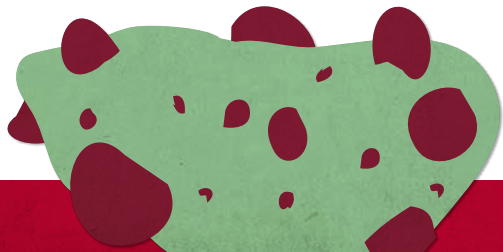


Hepatitis

Was ist Hepatitis und wie wird sie übertragen?

Eine Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die von Viren verursacht wird. Es gibt verschiedene Hepatitis-Viren, darum unterscheidet man zwischen einer Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C usw. Die verschiedenen Viren werden unterschiedlich übertragen – zum Beispiel durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser (bei einer Hepatitis A), über Blut, und zwar vor allem beim gemeinsamen Benutzen von Spritzen zum Drogenkonsum (bei Hepatitis B und C), beim Sex (vor allem bei Hepatitis B) oder durch unhygienisches Tätowieren oder Piercen (bei Hepatitis B und C). Hepatitis B und C können auch bei der Geburt auf das Baby übertragen werden, was in einigen Regionen der Welt die häufigste Art der Ansteckung ist.

Hier sprechen wir detaillierter über die Hepatitis B und C, denn diese können chronische (also andauernde) Krankheitsverläufe haben. Die Leber kann dann mit der Zeit schwer geschädigt werden, und es können Leberzirrhose und Leberkrebs entstehen.



Гепатит

Что такое гепатит и как он передается?

Гепатит — это воспалительное заболевание печени, вызванное вирусной инфекцией. Существует несколько вирусов гепатита — гепатит А, гепатит В, гепатит С и другие. Каждый из них передаётся по-разному, например, через загрязненные продукты питания или воду (в случае гепатита А), через кровь, в частности, при совместном использовании шприцев для употребления наркотиков (в случае гепатита В и С), во время полового акта (особенно в случае гепатита В), либо при нанесении татуировок или пирсинга в нестерильных условиях (в случае гепатита В и С). Гепатиты В и С также могут передаваться ребенку во время родов, что является одним из основных путей заражения в некоторых регионах мира.

В этом разделе мы более подробно остановимся на гепатите В и С, поскольку они могут переходить в хроническую форму (сохраняться длительное время). Со временем это может привести к серьезным поражениям печени, развитию цирроза и рака печени.



Was passiert bei einer Hepatitis B und C?

Man unterscheidet akute und chronische Infektionen. Dauert eine Hepatitis länger als sechs Monate an, spricht man von einer chronischen Infektion. Eine Hepatitis B wird bei Erwachsenen in weniger als 10 Prozent der Fälle chronisch, bei Kindern ist ein chronischer Verlauf hingegen die Regel. Bei der Hepatitis C ist es tendenziell umgekehrt.

Eine akute Hepatitis-Infektion wird oft nicht bemerkt. Wenn Symptome auftreten, sind das meistens Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch sowie grippeähnliche Beschwerden. Nur in einem kleinen Teil der Fälle kommt es zu einer „Gelbsucht“ mit Gelbfärbung der Augenschleimhaut und der Haut sowie braunem Urin und hellem Stuhl.

Eine chronische Hepatitis kann mild verlaufen – mit einer leichten Entzündung der Leber und Symptomen wie Müdigkeit, Oberbauchbeschwerden oder Juckreiz. Bei einem schweren Verlauf werden die Leberzellen nach und nach zerstört und durch Bindegewebe ersetzt (Fibrose), das Gewebe der Leber verhärtet sich. Später kann es zu einer narbigen Schrumpfung der Leber mit Verlust der Leberfunktion kommen (Zirrhose), in einem kleinen Teil der Fälle nach vielen Jahren auch zu Leberkrebs. Auch andere Organe, Muskeln und Gelenke können geschädigt werden.

Что происходит в случае гепатита В и С?

Инфекция может иметь острую и хроническую форму. Если заболевание продолжается более шести месяцев, оно считается хроническим. У взрослых гепатит В переходит в хроническую форму менее чем в 10 процентах случаев, в то время как у детей это происходит в большинстве случаев. Для гепатита С, как правило, все наоборот.

Острая стадия инфекции часто остается незамеченной. Симптомы, если и проявляются, то обычно в виде потери аппетита, усталости, головной боли, тошноты, рвоты, боли в верхней части живота и явлений, как при гриппе. Лишь в небольшом проценте случаев возникает желтуха, сопровождающаяся пожелтением слизистых оболочек глаз и кожи, а также потемнением мочи и светлым стулом.

Хронический гепатит может протекать в легкой форме: с небольшим воспалением печени и такими симптомами, как утомляемость, дискомфорт в верхней части живота или зуд. В тяжелых случаях клетки печени постепенно разрушаются и замещаются соединительной тканью (фиброз), происходит уплотнение ткани печени. Впоследствии это может привести к формированию рубцов и сморщиванию печени с потерей ее функции (цирроз), а спустя много лет, в небольшом количестве случаев, к раку печени. Также возможно повреждение других органов, мышц и суставов.

Wo kann man sich testen lassen?

Man kann sich in allen ärztlichen Praxen testen lassen. Im „Check-up 35“ ist für alle Personen mit gesetzlicher Krankenversicherung, die 35 Jahre oder älter sind, ein kostenloser Test auf Hepatitis B und C enthalten. Es wird einem Blut abgenommen und in ein Labor geschickt. Das Ergebnis wird von der ärztlichen Praxis übermittelt. Wenn Hepatitis B oder C diagnostiziert wird, bespricht man das weitere Vorgehen mit dem Arzt*der Ärztin. Zudem bieten viele lokale Aidshilfen und Gesundheitsämter anonyme Beratung und Testungen an. In den Aidshilfen kann man sich auch beraten lassen, falls man unter 35 Jahre alt ist oder keine Krankenversicherung hat und die Kosten für den Test nicht selbst bezahlen kann.

Übrigens, in Deutschland werden Schwangeren Untersuchungen auf verschiedene Infektionen angeboten, dazu gehört auch ein Test auf Hepatitis B. Das Ergebnis wird im „Mutterpass“ eingetragen.



Где можно сдать анализы для диагностики?

Диагностику можно пройти в любой врачебной практике. В возрасте от 35 лет всем пациентам, имеющим обязательную медицинскую страховку, можно проходить обследование „Check-up 35“, которое включает в себя бесплатный тест на гепатит В и С. Для анализа у вас возьмут кровь и отправят в лабораторию. Результат вам передаст врачебная практика. Если будет выявлен гепатит В или С, врач обсудит с вами дальнейшие действия. Кроме того, во многих местных ВИЧ-сервисных организациях и управлениях здравоохранения также проводятся анонимные консультации и диагностика. Если вам меньше 35 лет или у вас нет медицинской страховки, а стоимость теста вы не можете оплатить самостоятельно, вы также можете прийти на консультацию в ВИЧ-сервисную организацию.

Стоит заметить, что в Германии беременным женщинам предлагается пройти обследование на выявление различных инфекций, в том числе и гепатита В. Результат заносится в «материнский паспорт».



Wie werden Hepatitis B und C behandelt?

Eine **akute Hepatitis B** wird in der Regel nicht mit Medikamenten behandelt. Die Erkrankten sollten sich schonen, keinen Alkohol trinken und möglichst keine Medikamente nehmen, die die Leber zusätzlich belasten.

Bei Erwachsenen heilt eine Hepatitis B in der überwiegenden Zahl der Fälle von alleine aus und hinterlässt eine lebenslange Immunität – sie können sich dann nicht mehr mit Hepatitis B anstecken.

Die **chronische Hepatitis B** wird dagegen mit Medikamenten behandelt, die in der Regel lebenslänglich eingenommen werden müssen.

Hepatitis-C-Infektionen können mittlerweile mit gut verträglichen Medikamenten in den meisten Fällen geheilt werden, wobei die gesamte Therapiedauer circa acht bis zwölf Wochen beträgt. Eine Therapie kann auch eine bereits beeinträchtigte Leberfunktion wieder verbessern. Allerdings gibt es – anders als bei der Hepatitis B – nach einer ausgeheilten Hepatitis C keine Immunität. Man kann sich mit dem Hepatitis-C-Virus immer wieder neu anstecken.

Лечение гепатита В и С

Острый гепатит В обычно не лечат медикаментами. Больным рекомендуется соблюдать покой, не употреблять алкоголь и, по возможности, не принимать лекарств, создающих дополнительную нагрузку на печень.

У взрослых гепатит В в большинстве случаев проходит сам по себе, формируя пожизненный иммунитет, то есть защиту от повторного инфицирования этим вирусом.

Для лечения **хронического гепатита В** используются лекарственные препараты, которые, как правило, приходится принимать на протяжении всей жизни.

Инфекцию гепатита С в большинстве случаев лечат хорошо переносимыми лекарствами, а общая продолжительность терапии составляет от восьми до двенадцати недель. После лечения также может улучшиться ранее нарушенная функция печени. Однако, в отличие от гепатита В, после излечения от гепатита С не вырабатывается иммунитет. Вирусом гепатита С можно заразиться повторно.



Wie kann man sich und andere vor Hepatitis B oder C schützen?

Der sicherste Schutz vor Hepatitis B ist eine Impfung. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es nicht. Die Krankenkasse bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, Kinder und Jugendliche und für Erwachsene mit erhöhtem Risiko (wie etwa Menschen, die Drogen spritzen, oder Menschen, die häufig ihre Sexpartner*innen wechseln). Für bestimmte Berufsgruppen (z. B. medizinisches Personal) werden die Kosten der Impfung von den Arbeitgeber*innen übernommen.

Zum Schutz vor Hepatitis sollte man außerdem darauf achten, dass beim Tätowieren oder Piercen sterile Geräte verwendet werden. Beim intravenösen Drogenkonsum sollten nur sterile Spritzen und Nadeln verwendet und diese nicht mit anderen geteilt werden. Kondome/Femidome senken beim Sex das Infektionsrisiko.



Как обезопасить себя и других от гепатита В и С?

Самая надежная защита от гепатита В — это вакцинация. От гепатита С прививки не существует. Больничная касса оплачивает вакцинацию от гепатита В для младенцев, детей и подростков, а также взрослых, входящих в группы риска (например, людей, употребляющих инъекционные наркотики, или тех, кто часто меняет сексуальных партнеров). Для некоторых профессиональных категорий (например, медицинских работников) стоимость вакцинации оплачивает работодатель.

Чтобы защититься от гепатита, при нанесении татуировок или пирсинга следует также следить за стерильностью оборудования. Для внутривенного введения наркотиков необходимо использовать только стерильные шприцы и иглы, и не применять их совместно с другими людьми. Мужские и женские презервативы снижают риск заражения во время половых контактов.

Geschlechtskrankheiten

Neben HIV gibt es auch andere Krankheiten, die man vor allem (aber nicht nur) beim Sex bekommen kann. Zu diesen Geschlechtskrankheiten (auf Englisch: sexually transmitted infections, STIs) gehören zum Beispiel Syphilis, Tripper (Gonorrhö) oder Chlamydien. Manche Geschlechtskrankheiten können schwere Folgen haben, wenn sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt werden. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann.

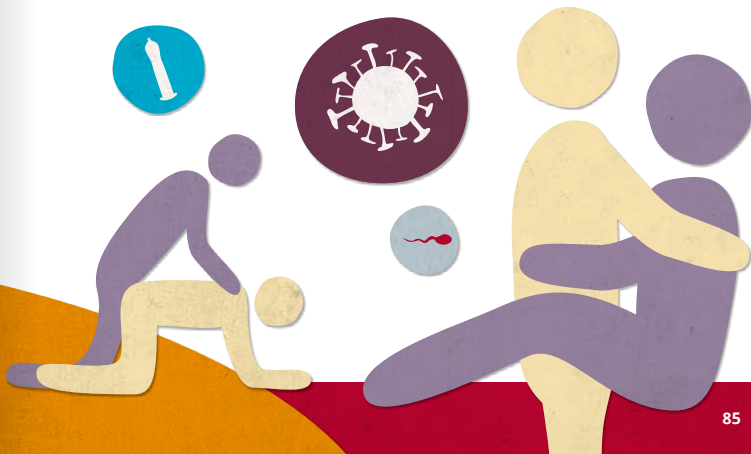
Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor Geschlechtskrankheiten schützen kann. Es ist auch wichtig, sofort zum Arzt*zur Ärztin zu gehen, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten Geschlechtskrankheiten kann man gut behandeln.



Заболевания, передающиеся половым путем

Помимо ВИЧ, существуют и другие заболевания, которыми можно инфицироваться в основном (но не только) во время секса. К таким инфекционным заболеваниям, передающимся половым путем (ЗППП или ИППП), относятся, например, сифилис, гонорея (триппер) и хламидиоз. Некоторые ЗППП могут иметь серьезные последствия, если их не обнаружить и не вылечить вовремя. Например, они могут привести к бесплодию.

Важно знать, как уберечь себя и других от ЗППП. Также важно немедленно обратиться к врачу, если вы заметили какие-либо симптомы заболевания, поскольку большинство ЗППП успешно поддаются лечению.



Wie kann man sich mit Geschlechtskrankheiten anstecken?

Bei Menschen, die infiziert sind, befinden sich die Krankheitserreger vor allem auf den Schleimhäuten von Penis, Vagina und Enddarm. Deswegen werden Geschlechtskrankheiten bei allen Arten von Sex übertragen, z. B. beim Vaginalsex (Penis in der Vagina), Analsex (Penis im Po) und Oralsex (Sex mit dem Mund) übertragen. Mit manchen Geschlechtskrankheiten kann man sich auch anstecken, wenn man Geschwüre oder Blasen berührt.

Wenn die Vagina durch eine „Beschneidung“ (FGM/C) verletzt wurde, sind Untersuchung und Diagnostik häufig erschwert. Beratung bieten zum Beispiel spezielle Anlaufstellen, Gynäkolog*innen oder pro-familia-Beratungsstellen (mehr zum Thema FGM/C auf S. 92, Adressen auf S. 144).

Manche Geschlechtskrankheiten können in der Schwangerschaft oder bei der Geburt auf Kinder übertragen werden. Bei der Schwangerschaftsvorsorge ist daher ein Test auf Syphilis und Chlamydien vorgesehen.

Как можно инфицироваться заболеваниями, передающимися половым путем?

У инфицированных людей возбудители болезни в основном находятся на слизистых оболочках полового члена, влагалища и прямой кишки. Поэтому ЗППП передаются при всех видах секса, например, при вагинальном сексе (половой член во влагалище), анальном сексе (половой член в задний проход) и оральном сексе (половой акт через рот). Некоторыми ЗППП можно также заразиться при прикосновении к язвам или волдырям.

Если влагалище было повреждено в результате «обрезания» (калечащих операций на женских половых органах/ женском обрезании, англ. FGM/C), часто возникают трудности при обследовании и диагностике. Консультацию можно получить в специализированных координационных пунктах, у гинекологов или в консультационных центрах Pro-familia (подробнее о FGM/C см. на с. 93, адреса см. на с. 145).

Некоторые ЗППП могут передаваться от матери ребенку во время беременности или родов. Поэтому анализы на сифилис и хламидиоз входят в стандартное дородовое наблюдение.

Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?

Mögliche Zeichen für eine Geschlechtskrankheit sind zum Beispiel gelblicher und unangenehm riechender Ausfluss aus der Vagina, dem Penis oder dem Po, Brennen und Schmerzen beim Pinkeln oder beim Sex, Schmerzen beim Stuhlgang, Jucken und Brennen im Genitalbereich, offene Stellen, Bläschen oder warzenartige Neubildungen an der Haut oder Schleimhaut im Genitalbereich, im Bereich des Anus, aber auch in der Mundhöhle.

Wie kann man sich vor Geschlechtskrankheiten schützen?

Kondome und Femidome können eine Übertragung von Geschlechtskrankheiten nicht sicher verhindern, sie können aber das Risiko einer Ansteckung reduzieren. Wenn man Sexspielzeuge mit anderen teilt, sollte man vor jeder Weitergabe ein neues Kondom benutzen oder das Sexspielzeug desinfizieren. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin, Kot oder Eiter in den Körper kommen lassen.



Как определить, что человек инфицирован?

К возможным признакам ЗППП относятся желтоватые и неприятно пахнущие выделения из влагалища, полового члена или ануса, жжение и боль при мочеиспускании или во время секса, боль при опорожнении кишечника, зуд и жжение в области половых органов, открытые язвы, волдыри или бородавчатые наросты на коже или слизистой оболочке в области половых органов, вокруг ануса, а также в ротовой полости.

Как защититься от заболеваний, передающихся половым путем?

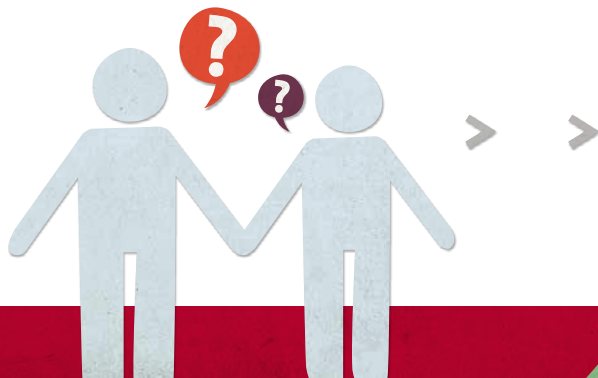
Мужские и женские презервативы не обеспечивают гарантированной защиты от ЗППП, но способны снизить риск инфицирования. Если вы пользуетесь секс-игрушками совместно с другими людьми, перед каждой передачей другому человеку надевайте новый презерватив или дезинфицируйте секс-игрушку. Кроме того, не прикасайтесь к ранам или участкам кожи, на которых есть повреждения (например, к герпесным волдырям) и не допускайте попадания крови, спермы, мочи, фекалий или гноя на своё тело.

Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer Geschlechtskrankheit bemerkt, sollte man sofort zu einem Arzt*einer Ärztin oder einem Gesundheitsamt gehen. Das gilt auch dann, wenn die Anzeichen von alleine wieder aufhören. Manche Erreger können sich nämlich im Körper „verstecken“ und weiter schwere Schäden anrichten. Wichtig ist, dass sich auch die Partner*innen untersuchen und behandeln lassen.

Nicht immer führen STIs zu Krankheitszeichen, und manchmal bemerkt man diese nicht oder hält sie für Zeichen anderer Krankheiten. Menschen mit wechselnden Sexpartner*innen sollten sich deshalb einmal im Jahr untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen.

Beim Gesundheitsamt muss man seinen Namen nicht nennen, und die dort angebotenen Tests sind häufig kostenlos oder kosten nur wenig.



Где можно получить консультацию и сдать анализы для диагностики?

Если вы заметили у себя симптомы заболевания, передающегося половым путем, немедленно обратитесь к врачу или в управление здравоохранения, даже если симптомы прошли сами по себе. Некоторые возбудители могут «прятаться» в организме и постепенно наносить серьезный вред. Важно, чтобы ваши партнеры также прошли обследование и лечение.

ЗППП не всегда сопровождаются симптомами, иногда их не замечают или принимают за признаки других заболеваний. Поэтому людям, которые часто меняют сексуальных партнеров, следует раз в год проходить обследование и, при необходимости, проходить лечение.

В управлении здравоохранения не нужно называть свое имя и фамилию, а многие анализы можно сдать бесплатно или стоят очень недорого.



Man kann auch zu einem Arzt*einer Ärztin gehen, aber dort muss man eine Krankenversicherungskarte vorlegen und seinen Namen angeben. Auch dort kann der Test etwas kosten, vor allem wenn keine Symptome vorliegen.

Es gibt auch verschiedene Anbieter*innen für Einsendetests auf HIV und Geschlechtskrankheiten, bei denen die Proben zu Hause selbst entnommen und dann an ein Labor zur Auswertung geschickt werden. Dazu gehört „s.a.m health“, ein Angebot der Deutschen Aidshilfe (samhealth.de), das immer auch eine Beratung enthält.

Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C)

Die weibliche Genitalverstümmelung oder -beschneidung (Englisch: *Female Genital Mutilation or Cutting*, kurz: FGM/C) umfasst die teilweise oder vollständige Entfernung der äußeren Genitalien oder andere Verletzungen der Genitalorgane aus nichtmedizinischen Gründen.

FGM/C hat keine gesundheitlichen Vorteile, sondern oft schwerwiegende Folgen.



Вы также можете обратиться к врачу, но для этого вам потребуется предъявить карточку медицинского страхования и сообщить свое имя и фамилию. При отсутствии симптомов, за тест придется немного доплатить.

Кроме того, есть сервис-провайдеры, у которых можно заказать тесты на ВИЧ и заболевания, передающиеся половым путем. При этом вы сами берете образцы у себя дома, а затем отправляете их на анализ в лабораторию. Например, сервис „s.a.m health“, предлагаемый ВИЧ-сервисной организацией Германии Deutsche Aidshilfe (samhealth.de), который всегда включает в себя и консультирование.

Калечащие операции на женских половых органах (КОЖПО)

Калечащие операции на женских половых органах/женское обрезание (англ.: *Female Genital Mutilation* или *Female Genital Cutting*, сокращенно FGM/C) — частичное или полное удаление внешних гениталий или нанесение других увечий половым органам без медицинской необходимости.



КОЖПО часто влечёт многочисленные негативные последствия и не приносит никаких преимуществ для здоровья.

Der Eingriff selbst geht in der Regel mit starken Schmerzen sowie Blutungen einher, die lebensgefährlich sein können. Schock, Infektionen und Entzündungen können eine unmittelbare Folge sein.

Zu den möglichen Langzeitfolgen gehören Probleme beim Urinieren, bei der Menstruation und beim Sex, wiederkehrende Infektionen, Unfruchtbarkeit sowie chronische Schmerzen. FGM/C erhöht das Risiko für Komplikationen während der Geburt, die für Mutter und Baby lebensgefährlich sein können. Das Risiko für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen ist ebenfalls erhöht. Eine häufige Langzeitfolge sind außerdem psychische Belastungen.

In Deutschland ist FGM/C verboten und stellt einen Straftatbestand dar. Das gilt auch, wenn der Eingriff im Ausland erfolgt, die betroffene Person aber in Deutschland lebt.

Spezialisierte Anlaufstellen bieten psychosoziale, medizinische und rechtliche Unterstützung (s. Adressen, S. 144).

Сама процедура КОЖПО обычно сопровождается сильной болью и кровотечениями, которые могут быть опасны для жизни. Неблагоприятные последствия включают шок, инфекции и воспаления.

В долгосрочной перспективе возможны такие осложнения, как затруднение мочеиспускания и выхода менструальных выделений, болезненность полового акта, рецидивирующие инфекции, бесплодие и хронические боли. КОЖПО увеличивает риск осложнений во время родов, которые могут быть опасны для жизни матери и ребенка. Также повышается риск заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем. Кроме того, эта процедура оказывает долговременное негативное влияние на психическое здоровье.

В Германии КОЖПО запрещены и являются уголовным преступлением. Это касается не только случаев, когда процедура проводится на территории Германии, но и тех, кто подвергается ей за границей, если они проживают в Германии.

В специализированных координационных пунктах предоставляется психосоциальная, медицинская и юридическая помощь (адреса см. на с. 145).

The illustration features a dark purple background. In the upper right, a light beige fetus is shown in profile, curled in a fetal position with its umbilical cord trailing upwards. To the left of the fetus, there is a pink circle containing a white silhouette of a condom. Further left, a large, dark purple circle contains a white line drawing of a stethoscope. In the lower center, the back of a pink silhouette of a person is visible, with a white circle on their back containing a yellow fetus silhouette. To the right of this person, three capsules are scattered: one with a light blue and pink end, one with a light blue and dark blue end, and one with a light blue and dark brown end. On the far right, a tall, dark purple silhouette of a person stands. The text is positioned to the right of the fetus and above the person's silhouette.

**SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND VERHÜTUNG**
**БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ И
КОНТРАЦЕПЦИЯ**

Schwangerschaft

Wenn du schwanger bist, kannst du viel dafür tun, damit du gesund bleibst und dein Baby gesund geboren wird:

Regelmäßige Untersuchungen

Wenn du dich regelmäßig untersuchen lässt, kann man Probleme früh erkennen und etwas dagegen tun. Wenn du keine Krankenversicherung oder keinen geregelten Aufenthaltsstatus hast, lass dich beraten, damit du trotzdem medizinisch versorgt wirst. Informationen und Beratung bekommst du in der Aidshilfe, im Gesundheitsamt und bei der Sozialberatung, zum Beispiel bei pro familia oder bei der Diakonie, der Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 130).

Gesunde Ernährung

Damit du und dein Kind alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine bekommen, ist es wichtig, dass du dich gesund ernährst. Wenn du in einer Gemeinschaftsunterkunft mit schlechter Verpflegung lebst, kannst du zu einer Sozialberatungsstelle gehen. Dort überlegt man dann, was man für dich tun kann.



Беременность

Если вы беременны, вы можете сделать многое, чтобы сохранить свое здоровье и родить здорового ребенка:

Регулярные осмотры

Если вы регулярно проходите обследования, проблемы можно выявить на ранней стадии и начать принимать меры для их решения. Если у вас нет медицинской страховки или не урегулирован статус пребывания, обратитесь за консультацией о том, как в вашем случае получить медицинскую помощь. Информацию и консультацию можно получить в ВИЧ-сервисной организации (Aidshilfe), в управлении здравоохранения (Gesundheitsamt), в пунктах социального консультирования, таких как Pro familia или в диаконии, организации «Каритас» и других ассоциациях (адреса см. на с. 131).

Здоровое питание

Чтобы вы и ваш ребенок получали все необходимые витамины и питательные вещества, важно придерживаться здорового питания. Если вы проживаете в общежитии с плохим питанием, вы можете обратиться в пункт социального консультирования (Sozialberatungsstelle). Там с вами обсудят возможные варианты помощи.

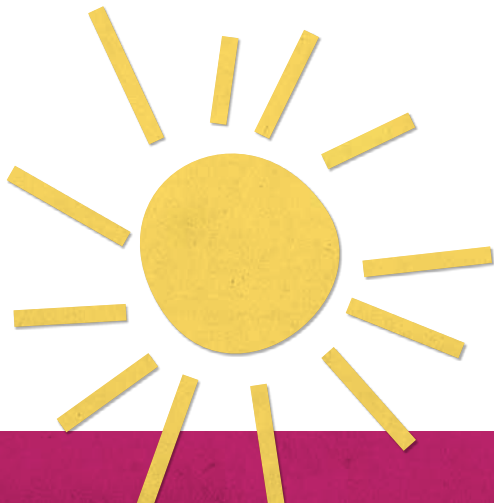


Bewegung an der frischen Luft

Bewegung – vor allem an der frischen Luft – tut auch in der Schwangerschaft gut. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme oder Übelkeit kannst du damit lindern oder diesen vorbeugen.

Wenig Kaffee oder Tee

Normaler Kaffee und Tee sowie Cola enthalten Koffein. Größere Mengen davon können zu einem geringeren Geburtsgewicht des Kindes führen. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als 200 mg Koffein zu dir nehmen, das sind etwa zwei Tassen Kaffee oder drei bis vier Tassen Tee. Von Energy-Drinks wird in der Schwangerschaft komplett abgeraten.



Физическая активность на свежем воздухе

Во время беременности, помимо прочего, полезны физические упражнения, особенно на свежем воздухе. Они помогают облегчить или предотвратить такие проблемы, как боль в спине, нарушение кровообращения или тошнота.

Поменьше кофе и чая

Обычный кофе, чай и кола содержат кофеин. В большом количестве кофеин может привести к снижению веса новорожденного. Поэтому не следует употреблять более 200 мг кофеина в день, что примерно соответствует двум чашкам кофе или трем-четырем чашкам чая. Энергетические напитки вообще не рекомендуется употреблять во время беременности.



Tierische Rohprodukte meiden

Auf Rohmilch und Rohmilchkäse (z. B. Camembert, Brie, Feta) und auf Lebensmittel aus rohem Fleisch, rohem Fisch und rohen Eiern sollten Schwangere besser verzichten. Diese können Krankheitserreger enthalten, die dem Kind schaden können.

Kein Nikotin, kein Alkohol, keine Drogen

Zigaretten, Alkohol und Drogen sind gefährlich für das Kind, deshalb solltest du nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und keine Drogen nehmen.



Избегайте сырых продуктов животного происхождения

Беременным женщинам следует отказаться от сырого молока и сыров из сырого молока (таких как камамбер, бри, фета), а также блюд из сырого мяса, сырой рыбы и сырых яиц. В них могут содержаться патогенные микроорганизмы, способные навредить ребенку.

Никакого никотина, алкоголя и наркотиков

Сигареты, алкоголь и наркотики опасны для ребенка, поэтому важно избегать курения, употребления алкоголя и наркотиков во время беременности.

Schutz vor Infektionskrankheiten

Einige Infektionskrankheiten sind für dich und dein Kind gefährlich. Manche können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass man keine Kinder mehr bekommen kann.

Kondome/Femidome schützen vor HIV und können das Risiko einer Ansteckung mit manchen Geschlechtskrankheiten senken. Außerdem solltest du dich möglichst früh untersuchen lassen, ob du dich vielleicht angesteckt hast. Wenn man solche Krankheiten früh entdeckt und behandelt, kann man vermeiden, dass das Kind angesteckt wird oder dass es wegen dieser Krankheit zu einer Frühgeburt oder Fehlgeburt kommt. Darum bietet man allen Schwangeren Tests auf HIV, Syphilis, Chlamydien und Hepatitis B an. Auch Tests auf andere Krankheiten, die für das Kind potenziell gefährlich sind, können nach Absprache mit den Ärzt*innen vor und in der Schwangerschaft gemacht werden.



Защита от инфекционных заболеваний

Ряд инфекционных заболеваний опасны для матери и ребенка. Некоторые из них могут вызвать преждевременные роды и серьезные патологии у ребенка или даже повлиять на способность женщины иметь детей в будущем.

Мужские и женские презервативы защищают от ВИЧ и могут снизить риск инфицирования некоторыми заболеваниями, передающимися половым путем. Кроме того, вам следует как можно раньше пройти обследование, чтобы узнать, не инфицированы ли вы. Если обнаружить и вылечить такие болезни на ранней стадии, можно предотвратить инфицирование ребенка, равно как и преждевременные роды или выкидыш, к которым они могут привести. Именно поэтому всем беременным женщинам рекомендуется сдать анализы на ВИЧ, сифилис, хламидиоз и гепатит В. Также после консультации с врачом до и во время беременности может быть проведен скрининг для выявления других заболеваний, которые несут потенциальную опасность для здоровья ребенка.



Eine weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C) kann zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt führen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deinem Arzt*deiner Ärztin sprechen (mehr zum Thema auf S. 92).

Schwangere ohne geregelten Aufenthaltsstatus bekommen in der Regel für eine bestimmte Zeit vor und nach der Geburt eine Duldung. Wenn du ohne geregelten Aufenthaltsstatus in Deutschland lebst, solltest du dich auf jeden Fall von einer Migrant*innen- oder Geflüchtetenorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 134).



Mutterpass

Der Mutterpass ist ein wichtiges Dokument während der Schwangerschaft. Er wird dir so früh wie möglich von deinem Arzt*deiner Ärztin oder deiner Hebamme ausgestellt und ausgehändigt. Der Mutterpass enthält alle für deine Schwangerschaft wichtigen Gesundheitsdaten, z. B. deine Blutgruppe oder relevante Impfungen. Bei jeder Untersuchung werden darin alle wichtigen Ergebnisse eingetragen. So dokumentiert der Mutterpass den Verlauf deiner Schwangerschaft und die Entwicklung deines Kindes. Darum solltest du ihn zu allen Untersuchungen mitbringen.



Калечащие операции на женских половых органах/женское обрезание могут привести к проблемам во время беременности и родов. Если вы подвергались обрезанию, важно обсудить это с врачом (подробнее об этом см. на с. 93).

Беременным женщинам без урегулированного статуса пребывания обычно предоставляется отсрочка депортации на определенный период до и после родов. Если вы проживаете в Германии без урегулированного статуса пребывания, вам обязательно нужно обратиться за консультацией в организацию для мигрантов или беженцев (адреса см. на с. 135).



Материнский паспорт (Mutterpass)

Материнский паспорт — важный документ во время беременности. Он выдаётся как можно раньше вашим врачом или акушеркой. В нём содержатся все важные данные о состоянии вашего здоровья во время беременности, например, ваша группа крови или значимые прививки. В него заносятся все важные результаты обследований. Таким образом, материнский паспорт — это документальное подтверждение протекания вашей беременности и развития плода. Поэтому его нужно брать с собой на все обследования.

In den Mutterpass werden auch alle Untersuchungen auf Infektionen eingetragen. Für die Tests auf Chlamydien, Syphilis (LSR für Lues-Such-Reaktion) und Hepatitis B wird jeweils das Ergebnis eingetragen. Bei HIV wird nur vermerkt, ob ein Test durchgeführt wurde. Ob der HIV-Test positiv oder negativ war, darf nicht im Mutterpass stehen.

Der Mutterpass sollte auch nach der Schwangerschaft aufbewahrt werden, denn die Informationen darin sind für eventuelle weitere Schwangerschaften nützlich.

Geburt

Kinder können in einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause zur Welt gebracht werden. Die Entscheidung hängt von den individuellen Bedürfnissen und Umständen sowie den Angeboten in der Nähe ab.

Während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit müssen die Krankenkassen Hebammenhilfe bezahlen. Hebammen sind kompetente Ansprechpartner*innen zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Säuglingspflege; manche sprechen auch mehrere Sprachen. Such dir schon möglichst früh in der Schwangerschaft eine Hebamme (Adressen s. S. 142). In Krankenhäusern mit Geburtsstationen sind Hebammen angestellt, die Geburten begleiten.

В материнский паспорт также заносятся результаты анализов на инфекции. В случае анализов на хламидиоз, сифилис (LSR — скрининг-тест на сифилис) и гепатит В указывается результат тестирования. Что касается теста на ВИЧ, в паспорт заносится информация только о том, был ли тест проведен, но не указывается его результат, будь то положительный или отрицательный. Материнский паспорт нужно сохранять и после родов, так как информация в нем может быть полезной при последующих беременностях.

Роды

Родить ребенка можно в больнице, в родильном доме (Geburtshaus) или дома. Решение зависит от индивидуальных потребностей, обстоятельств и доступных поблизости услуг.

Больничные кассы покрывают расходы на акушерскую помощь во время беременности, родов, послеродового периода и грудного вскармливания. Акушерки (Hebammen) — компетентные специалисты по всем вопросам, связанным с беременностью, родами и уходом за новорожденными; некоторые из них владеют несколькими языками. Выберите акушерку как можно раньше во время беременности (адреса см. на с. 143). В больницах с родильными отделениями работают штатные акушеры, которые принимают роды.

Die meisten Babys werden vaginal geboren, etwa ein Drittel der Kinder in Deutschland kommt per Kaiserschnitt zur Welt. Ein Kaiserschnitt kann geplant sein oder aufgrund von Komplikationen unter der Geburt notwendig werden.

HIV und Geburt

Schwangere mit HIV können unter erfolgreicher Therapie und medizinischer Begleitung durch ein erfahrenes Team ihr Kind vaginal auf die Welt bringen. Die Zahl der HIV-Kopien im Blut sollte mindestens vier Wochen vor der Geburt und bis zum Geburtsbeginn unter 50 Kopien pro Milliliter liegen. Lass dich am besten beraten, z. B. in einer Aidshilfe, und von HIV-Spezialist*innen begleiten.

Большинство детей появляются на свет в результате естественных (вагинальных) родов, а около трети детей в Германии рождаются путем кесарева сечения. Данная операция может быть плановой или экстренной, когда в ходе естественных родов возникают осложнения.

ВИЧ и роды

Беременные женщины с ВИЧ могут рожать естественным путём (вагинально) при условии успешной терапии и под наблюдением опытной медицинской команды. Уровень вирусной нагрузки в крови должен опуститься ниже 50 копий на 1 мл крови как минимум за четыре недели до родов и вплоть до их начала. Лучше всего обратиться за консультацией, например, в ВИЧ-сервисную организацию, и находиться под наблюдением специалистов по ВИЧ-инфекции.



Säuglingsernährung

Stillen ist die Ernährung des Kindes mit Brustmilch (Muttermilch) und hat viele gesundheitliche Vorteile für das Kind und für den stillenden Elternteil. Die Brustmilch ist stets optimal auf die Verdauung und die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt. Mit ihr werden Antikörper auf das Baby übertragen, die dazu beitragen, es in den ersten Lebensmonaten vor Infektionen zu schützen. Bei dem stillenden Elternteil fördert das Stillen die Uterus-Rückbildung und reduziert das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.

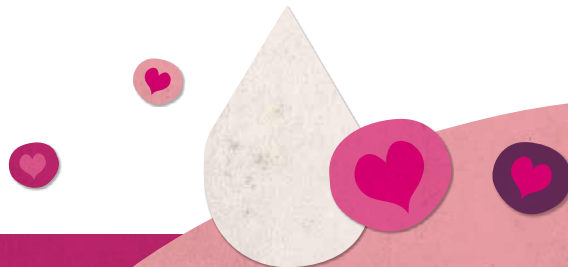
Wenn du nicht stillen kannst oder möchtest, kannst du dein Kind auch mit **Säuglingsmilch aus der Flasche** füttern – das ist in Deutschland kein Problem: In abgekochtes Leitungswasser eingerührte Babynahrung ist hygienisch einwandfrei. Krank machende Keime lassen sich sicher abtöten, wenn man Fläschchen und Sauger drei Minuten in sprudelnd kochendes Wasser gibt. Flaschennahrung bekommst du in Supermärkten oder der Drogerie.



Кормление новорожденных

Грудное вскармливание — это способ питания ребенка грудным (материнским) молоком, он несет большую пользу для здоровья ребенка и кормящего родителя. Грудное молоко является оптимальной пищей для пищеварения и обеспечения потребностей новорожденного. Через него ребенку передаются антитела, которые помогают защитить его от инфекций в первые месяцы жизни. У кормящего родителя грудное вскармливание способствует сокращению матки и снижает риск развития рака груди и яичников.

Если вы не можете или не хотите кормить грудью, ребенок может питаться **детской молочной смесью из бутылочки**. Такой вид кормления в Германии не представляет сложности: детская смесь, разведенная кипяченой водопроводной водой, безупречна с точки зрения гигиены. А болезнетворные микробы можно безопасно уничтожить, опустив на три минуты бутылочку и соску в кипящую воду. Приобрести детское питание можно в супермаркетах или в магазинах косметики и бытовой химии.



Ich lebe mit HIV: Kann ich stillen?

Stillen mit HIV ist möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Wenn du regelmäßig deine HIV-Medikamente nimmst und deine Viruslast unter der Nachweisgrenze ist, kannst du dein Baby in der Regel stillen. Am besten besprichst du das schon während der Schwangerschaft mit deinen Ärzt*innen.

Kinderuntersuchungsheft

Alle Eltern erhalten nach der Geburt ihres Kindes das Kinderuntersuchungsheft, auch „gelbes Heft“ genannt. Dort werden die Ergebnisse der Früherkennungsuntersuchungen festgehalten.

In Deutschland sind für Kinder mehrere Früherkennungsuntersuchungen vorgesehen. Diese Untersuchungen helfen dabei, mögliche Gesundheitsprobleme oder Entwicklungsverzögerungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Sie tragen die Bezeichnung U1 bis U9 (von der Geburt des Kindes bis zum Beginn des Schulalters) sowie J1 (für die Jugendgesundheitsuntersuchung im Alter von 12 bis 14 Jahren).

У меня ВИЧ: можно ли мне кормить грудью?

Грудное вскармливание при ВИЧ-инфекции возможно при соблюдении определенных условий. Если вы регулярно принимаете лекарства от ВИЧ и у вас неопределяемая вирусная нагрузка, вы, как правило, можете кормить ребенка грудью. Лучше всего обсудить этот вопрос со своим врачом ещё во время беременности.

Медицинская книжка ребенка (Kinderuntersuchungsheft)

После рождения ребенка всем родителям выдается медицинская книжка ребенка, также называемая «желтой тетрадкой». В неё заносятся результаты скрининговых обследований.

В Германии для детей предусмотрены несколько профилактических медосмотров. Эти обследования помогают выявить и решить возможные проблемы со здоровьем или задержками в развитии. Они обозначаются кодами от U1 до U9 (с момента рождения ребенка до наступления школьного возраста), а также J1 (для медосмотра подростков в возрасте 12–14 лет).

Alle Untersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt, wenn die vorgesehenen Zeiträume eingehalten werden (diese stehen vorne auf dem Kinderuntersuchungsheft). Auch nach Asylbewerberleistungsgesetz besteht Anspruch auf die U1 bis U9, die J1 und die empfohlenen Impfungen.

Für jede Untersuchung muss in der Regel ein Termin in der Kinderarztpraxis vereinbart werden. Die U1 wird direkt nach der Geburt des Kindes in der Geburtsklinik durchgeführt.

Zu den Untersuchungen sollten das gelbe Untersuchungsheft, der Impfausweis und die Krankenversicherungskarte des Kindes (bis zur U3 reicht auch die Versichertenkarte eines Elternteils) oder ein Behandlungsschein mitgebracht werden.



Все U-обследования оплачиваются больничной кассой при условии соблюдения установленных сроков (они указаны в начале медицинской книжки ребенка). Промисители убежища также имеют право на обследования от U1 до U9, J1 и рекомендованные прививки.

Как правило, для каждого обследования необходимо записываться на прием к педиатру. Неонатальный скрининг U1 проводится непосредственно в роддоме сразу после рождения ребенка.

На каждый медосмотр необходимо приносить желтую медицинскую карту ребенка, паспорт прививок и карточку медицинского страхования ребенка (до U3 достаточно страховой карточки одного из родителей), либо ваучер на медицинское обслуживание.



Verhütung

Wenn man gerade kein (weiteres) Kind haben möchte, kann man bestimmte Mittel benutzen, damit es nicht zu einer Schwangerschaft kommt. Diese Mittel nennt man Verhütungsmittel.

Wichtig: Das Kondom/Femidom ist das einzige Verhütungsmittel, das nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor HIV schützt (siehe S. 58, 62).



Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Lass dich persönlich beraten, welche Verhütungsmethode am besten zu dir passt. Wenn du mit einem Verhütungsmittel nicht zufrieden bist, kannst du ein anderes ausprobieren.

Verhütungsmittel muss man in Deutschland in der Regel selbst bezahlen. Bei verschreibungspflichtigen Verhütungsmitteln (z. B. Anti-Baby-Pille oder Vaginalring – Kondome/Femidome gehören nicht dazu) übernimmt die Krankenkasse die Kosten bis zum 22. Geburtstag; ab dem 18. Geburtstag zahlt man nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro). Ab dem 22. Geburtstag bekommt man ein Privatrezept und bezahlt das Verhütungsmittel selbst.

Контрацепция

Если вы не планируете завести (еще одного) ребенка, вы можете предохраняться определенными средствами для предотвращения беременности. Они называются контрацептивами.



Важно! Мужские или женские презервативы являются единственным методом контрацепции, который не только защищает от беременности, но и от ВИЧ (см. с. 59, 63).

Какие существуют методы контрацепции?

Существуют различные методы контрацепции. Здесь изложены наиболее часто используемые. Обратитесь за индивидуальной консультацией, чтобы подобрать для себя наиболее оптимальный контрацептив. Если какой-либо метод предохранения вам не подходит, вы можете попробовать другой.

Как правило, контрацептивы в Германии необходимо оплачивать самостоятельно. В случае, если для приобретения контрацептива нужен рецепт от врача (например, противозачаточные таблетки или вагинальное кольцо — мужские и женские презервативы не требуют рецепта), больничная касса оплачивает расходы до достижения возраста 22 лет; с 18 лет оплачивать нужно только сбор



In einigen Städten und Gemeinden werden die Kosten für Verhütungsmittel für Frauen, die wenig Geld haben, übernommen. Erkundige dich dazu am besten beim Jobcenter, dem Gesundheitsamt oder einer Beratungsstelle.

- ▶ **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV. Außerdem können sie das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten senken. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Kondome kann man nur einmal benutzen!
- ▶ **Femidome** können schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Vagina eingesetzt werden. Man kann sie in der Apotheke oder im Internet bekommen. Auch Femidome können nur einmal benutzt werden!
- ▶ Die **Anti-Baby-Pille** muss man in der Regel 21 Tage im Monat zur selben Zeit nehmen, dann folgen 7 Tage Pause (Periode). Für die Pille braucht man ein Rezept von einem Arzt*einer Ärztin. Damit kann man sie in jeder Apotheke kaufen.

за рецепт (от 5 до 10 евро). После достижения 22 лет врач выписывает частный рецепт, по которому контрацептив необходимо оплачивать самостоятельно.

В некоторых городах и населенных пунктах органы местного самоуправления оплачивают расходы на контрацептивы малоимущим женщинам. Лучше узнать об этом в центре занятости (Jobcenter), в управлении здравоохранения (Gesundheitsamt) или в консультационном пункте.

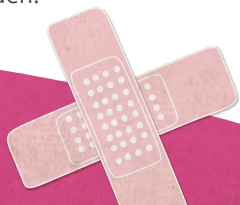
- ▶ **Мужские презервативы** защищают не только от нежелательной беременности, но и от ВИЧ. Они также помогают снизить риск инфицирования заболеваниями, передающимися половым путем. Презервативы можно приобрести, например, в супермаркетах, аптеках, **магазинах косметики и бытовой химии** и на некоторых автозаправках. Презервативы предназначены для одноразового использования!
- ▶ **Женские презервативы** можно вводить во влагалище за несколько часов до полового акта. Они продаются в аптеках или в интернете. Данные контрацептивы также являются одноразовыми!
- ▶ **Противозачаточные таблетки**, как правило, нужно принимать 21 день в месяц в одно и то же время, после чего следует 7-дневный перерыв (на месячные). Для покупки этих таблеток необходим рецепт от врача, с которым их можно приобрести в любой аптеке.

Achtung: Manche Medikamente gegen HIV führen dazu, dass die Pille nicht mehr sicher wirkt!

- ▶ Die **Spirale** wird von einem*einer Gynäkolog*in in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt mehrere Jahre lang vor einer Schwangerschaft.
- ▶ Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Der Arzt*die Ärztin setzt das Stäbchen in den Oberarm ein (unter die Haut). Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.
- ▶ Das **Verhütungspflaster** wird auf die Haut geklebt, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Es wird jede Woche gewechselt, nach drei Wochen folgt eine Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke.
- ▶ Die **Sterilisation** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine (weiteren) Kinder haben will. Dazu werden die Eileiter oder die Samenleiter durchgeschnitten oder die Eileiter werden abgeklemmt. Die Operation ist sehr teuer und meistens muss man sie selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann in den meisten Fällen nicht rückgängig gemacht werden.

Внимание! Прием некоторых лекарств от ВИЧ может снижать эффективность противозачаточных таблеток!

- ▶ Внутриматочная **спираль (ВМС)** вводится в матку врачом-гинекологом. ВМС защищает от беременности в течение нескольких лет.
- ▶ **Гормональный имплантат** представляет собой тонкий стержень из мягкого пластика, который врач вставляет (под кожу) в область плеча. Этот метод защищает от беременности примерно в течение трех лет.
- ▶ **Противозачаточный пластырь** наклеивается на кожу, например, на руку, живот или ягодицу, но только не на грудь. Пластырь меняется еженедельно, а через три недели делается перерыв. Для приобретения противозачаточных пластырей нужен рецепт от врача, с которым их можно купить в аптеке.
- ▶ К **стерилизации** следует прибегать только в том случае, если вы уверены, что больше не хотите иметь детей. При данном методе производится перерезание или перетягивание фаллопиевых труб, либо перевязка семявыносящих протоков. Это дорогая операция, и обычно её нужно оплачивать самостоятельно. В большинстве случаев стерилизация является необратимой.

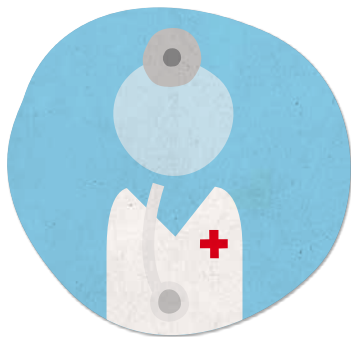


Wo kann man sich beraten lassen?

An diesen Stellen kannst du dich beraten lassen:

- ▶ bei deinem*deiner Gynäkolog*in
- ▶ bei pro-familia-Beratungsstellen
- ▶ in einem Frauengesundheitszentrum.

Gynäkolog*innen helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 142). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.

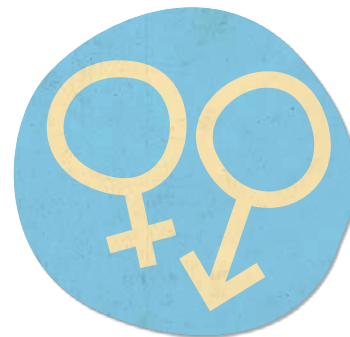


Где можно получить консультацию?

Консультацию можно получить в следующих местах:

- ▶ у своего гинеколога
- ▶ в консультационных пунктах Pro-familia
- ▶ в центре женского здоровья (Frauengesundheitszentrum).

Гинеколог подберет вместе с вами подходящий метод предохранения. Также бесплатно можно проконсультироваться, например, в консультационных пунктах Pro-familia и центрах женского здоровья (см. с. 143). В некоторых консультационных пунктах и врачебных практиках есть сотрудники, говорящие не только на немецком, но и на других языках.



Notfallverhütung: „Pille danach“

Kondom abgerutscht. Pille vergessen. Ein Paar hat nicht verhütet. Für diese Situationen gibt es die „Pille danach“, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Levonorgestrel soll man so früh wie möglich nach dem Sex nehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel erhält man ohne Rezept in der Apotheke, sie kostet je nach Produkt 16 bis 21 Euro. Mit Rezept ist sie bis zum Alter von 22 Jahren kostenlos.

Eine andere „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Auch die „Pille danach“ mit Ulipristal erhält man ohne Rezept in der Apotheke, sie kostet ca. 35 Euro. Mit Rezept ist sie bis zum Alter von 22 Jahren kostenlos.

Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss man wieder Verhütungsmittel anwenden.

Экстренная контрацепция: «таблетка после» („Pille danach“)

Сполз презерватив. Забыли принять таблетку. Произошел незащищенный половой акт. На эти случаи существует «таблетка после», чтобы предотвратить нежелательную беременность.

Таблетку с действующим веществом левоноргестрел нужно принять как можно скорее после секса, но не позднее чем через 72 часа, то есть через трое суток. Таблетка с левоноргестрелом для экстренной контрацепции продаётся в аптеках без рецепта, в зависимости от производителя она стоит от 16 до 21 евро. По рецепту до 22 лет она бесплатная.

Существует также «таблетка после» с действующим веществом улипристалом, её можно принять не позже 120 часов (5 суток) после полового акта. Таблетку с улипристалом для экстренной контрацепции также можно приобрести в аптеках без рецепта, она стоит около 35 евро. По рецепту до 22 лет она бесплатная.

«Таблетка после» не является методом регулярной контрацепции и предназначена только для чрезвычайных ситуаций. При следующем половом контакте нужно снова использовать контрацептивы.

Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

Mit einer Operation oder speziellen Medikamenten kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Die Entscheidung, ob du eine Schwangerschaft abbrechen lässt, liegt allein bei dir. Niemand anderes kann und darf sie für dich treffen.

Bevor in Deutschland ein Schwangerschaftsabbruch gemacht werden darf, muss die schwangere Person zu einer anerkannten Beratung gehen. Nach dieser sogenannten Beratungsregelung müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- ▶ Seit der Befruchtung dürfen nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein. Du hast die gesetzlich vorgeschriebene Beratung gemacht und die entsprechende Beratungsbescheinigung erhalten. Der Abbruch erfolgt frühestens am vierten Tag nach Abschluss der Beratung.
- ▶ Der Abbruch wird von einem Arzt*einer Ärztin durchgeführt.
- ▶ Für die gesetzlich vorgeschriebene Beratung musst du dich an eine Schwangerschaftskonfliktberatung wenden, zum Beispiel eine pro-familia-Beratungsstelle in deiner Nähe.

Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 300 und 700 Euro. In der Regel muss man ihn selbst bezahlen. Wenn eine schwangere Person wenig Geld oder gar kein Geld verdient, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

Прерывание беременности (аборт)

Аборт может быть проведен медикаментозным или хирургическим методом. Решение о прерывании беременности принимаете только вы. Никто другой не может и не вправе принимать за вас это сугубо личное решение.

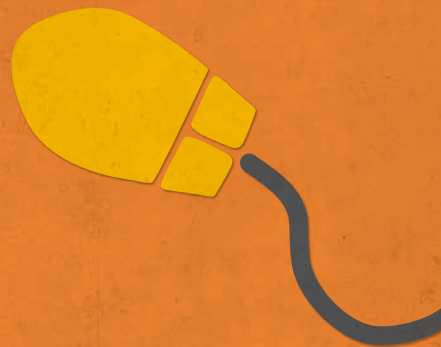
В Германии, прежде чем сделать аборт, беременная должна пройти специальную консультацию. Согласно так называемому положению о консультировании, должны быть выполнены следующие требования:

- ▶ С момента оплодотворения должно пройти не более двенадцати недель. Вы прошли установленное по закону собеседование и получили соответствующую справку о его прохождении. Аборт проводится не ранее чем на четвертый день после собеседования.
- ▶ Аборт выполняет врач.
- ▶ Чтобы пройти установленное по закону собеседование, нужно обратиться в пункт консультирования по вопросам конфликтов, связанных с беременностью, например, в ближайший консультационный центр Pro-familia.

Стоимость аборта составляет от 300 до 700 евро. Как правило, его необходимо оплачивать самостоятельно. Если беременная имеет низкий доход или вообще не зарабатывает, аборт оплачивается государством.



ADRESSEN
АДРЕСА



ADRESSEN

Krankenversicherung

Gesetzliche Krankenversicherung

Unter gkv-spitzenverband.de > Service > Krankenkassenliste bekommt man Informationen über die gesetzliche Krankenversicherung und alle gesetzlichen Krankenkassen. Außerdem kann man nach Büros der Krankenkassen in seiner Nähe suchen.

Private Krankenversicherung

Auf der Homepage des Verbands der privaten Krankenversicherung findet man Adressen der privaten Krankenkassen in Deutschland: pkv.de > Verband > Über uns > Mitglieder.



АДРЕСА

Медицинское страхование

Обязательное медицинское страхование

На сайте gkv-spitzenverband.de > Service > Krankenkassenliste можно прочитать информацию об обязательном установленном законом медицинском страховании и всех больничных кассах, которые его оформляют. Кроме того, можно обратиться в ближайшие офисы больничных касс.

Частное медицинское страхование

На сайте Ассоциации частного медицинского страхования (Verband der privaten Krankenversicherung) указаны адреса частных больничных касс в Германии: pkv.de > Verband > Über uns > Mitglieder.



Behandlung und Beratung

Medizinische Versorgung für Migrant*innen und Geflüchtete

In vielen Städten in Deutschland gibt es Anlaufstellen, bei denen Migrant*innen und geflüchtete Menschen eine kostenlose und anonyme Behandlung von einem Arzt*einer Ärztin bekommen. Eine Liste dieser Stellen findet man unter medibueros.org > *Standorte* sowie unter gesundheits-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen.

Auch bei Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung oder Ärzte der Welt bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und/oder ohne Krankenversicherung anonyme und kostenlose ärztliche Behandlung.

Anlaufstellen von Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung gibt es in über 20 Städten. Die Adressen bekommt man unter malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung (nach unten scrollen).

Anlaufstellen von Ärzten der Welt gibt es in fünf Städten: Berlin, Hamburg, Magdeburg, München und Stuttgart. Die Adressen findet man unter aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen.



Лечение и консультирование

Медицинское обслуживание для мигрантов и беженцев

Во многих городах Германии есть координационные пункты, в которых мигранты и беженцы могут получить бесплатную и анонимную помощь врача. Список таких пунктов см. на сайте medibueros.org > *Standorte* и на сайте gesundheits-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen.

Также в организации «Мальтийская медицина для людей без медицинской страховки» (Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung) или в ассоциации «Врачи мира» (Ärzte der Welt) анонимно и бесплатно предоставляется врачебная помощь людям без действующего разрешения на пребывание и/или без медицинской страховки.

Координационные пункты организации «Мальтийская медицина для людей без медицинской страховки» есть в более чем 20 городах страны. Адреса см. на сайте malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung (прокрутите вниз).

Координационные пункты ассоциации «Врачи мира» есть в 5 городах: Берлине, Гамбурге, Магдебурге, Мюнхене и Штутгарте. Адреса см. на сайте aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen.

Menschen ohne gültige Aufenthaltspapiere oder Krankenversicherung in Deutschland können auch die Clearingstellen aufsuchen. Clearingstellen gibt es in verschiedenen deutschen Städten. Die Mitarbeiter*innen dort helfen bei der Klärung von aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und ermöglichen in vielen Fällen eine Vermittlung in das reguläre Gesundheitssystem. Wenn das nicht möglich ist, vergeben die meisten Clearingstellen Behandlungsscheine für eine anonyme medizinische Behandlung.

Adressen von Clearingstellen findet man nach Bundesländern geordnet auf anonymer-behandlungsschein.de. Auch aidshilfe.de/clearingstellen und kompass.hiv (bei Suche „Clearingstelle“ eingeben) listen einige Clearingstellen.



Если нет действующего разрешения на пребывание в стране или медицинской страховки в Германии, также можно обратиться в координационные центры (Clearingstelle): они есть в разных городах Германии. Сотрудники таких центров помогают решать вопросы, связанные с проживанием и социальным правом, и во многих случаях обеспечивают направление в обычную систему здравоохранения. Если это невозможно, большинство координационных центров выдают ваучеры на анонимное медицинское обслуживание.

На сайте anonymer-behandlungsschein.de можно найти адреса координационных центров, сгруппированных по федеральным землям. Некоторые координационные центры также перечислены на сайтах aidshilfe.de/clearingstellen и kompass.hiv (введите «Clearingstelle» в поле поиска).



Psychische Gesundheit

Psychosoziale Zentren sowie andere Einrichtungen und Initiativen kümmern sich um die psychosoziale und psychotherapeutische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland. Eine Liste mit Adressen und Kontaktdaten für alle Bundesländer gibt es hier: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren

Eine Liste mit einer Auswahl von **Psychotherapeut*innen** in Deutschland, die Geflüchtete und Migrant*innen behandeln, gibt es hier: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychotherapeutinnen

Unter **therapie.de** > „Therapien“ > „Interkulturelle Psychotherapie“ > „Adressen von Anlaufstellen“ (Kurzlink: <https://t1p.de/4kni7>) stehen ebenfalls Anlaufstellen und Kontakte, die Psychotherapie für Migrant*innen anbieten oder vermitteln.

Auf **therapie.de** kann man außerdem nach Psychotherapeut*innen mit Kenntnissen in einer bestimmten Sprache suchen: therapie.de/therapeutensuche

Auf dem **Hilfeportal der Diakonie Deutschland** kann man in ganz Deutschland unter anderem nach Angeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen suchen: diakonie.de/informieren/einrichtungssuche

Психическое здоровье

Психосоциальные центры, а также другие учреждения и организации оказывают психосоциальную и психотерапевтическую помощь беженцам в Германии. Список с адресами и контактными данными для всех земель ФРГ см. здесь: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren

Список **психотерапевтов** в Германии, которые оказывают помощь беженцам и мигрантам, см. здесь: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychotherapeutinnen

На сайте **therapie.de** > „Therapien“ > „Interkulturelle Psychotherapie“ > „Adressen von Anlaufstellen“ (укороченная ссылка: <https://t1p.de/4kni7>) также указаны координатные пункты и контактные адреса, где проводится психотерапия для мигрантов или происходит направление в соответствующие организации.

На сайте **therapie.de**, помимо прочего, есть возможность поиска психотерапевтов, владеющих определенным языком: therapie.de/therapeutensuche

На **портале помощи организации Diakonie Deutschland** можно произвести поиск услуг для людей с психическими заболеваниями по всей Германии: diakonie.de/informieren/einrichtungssuche

Sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft und Verhütung

Gesundheitsämter

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, gibt es unter tools.rki.de/PLZTool/ und unter kompass.hiv (bei „Kategorien“ > „Gesundheitsamt“ auswählen).

Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

Die Adressen der lokalen Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen Aidshilfe unter kompass.hiv („Kategorien“ > „Aidshilfe“). Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen („Kategorien“ > „Selbsthilfekontakt“). Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen Aidshilfe, Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (Mo–Fr: 9–21 h, Sa–So: 12–14 h; maximal 9 Cent/Min. aus allen deutschen Netzen) und online unter aidshilfe-beratung.de (Sprachen: Deutsch und Englisch).



Сексуальное здоровье, беременность и контрацепция

Управления здравоохранения (Gesundheitsamt)

Перечень управлений здравоохранения в Германии можно найти на сайте tools.rki.de/PLZTool/ и kompass.hiv (в графе „Kategorien“ > выбрать „Gesundheitsamt“), где они удобно сгруппированы по федеральным землям.

ВИЧ-сервисные организации и пункты консультирования по проблемам СПИДа

Адреса местных ВИЧ-сервисных организаций в Германии можно найти на сайте организации Deutsche Aidshilfe по адресу kompass.hiv („Kategorien“ > „Aidshilfe“). Здесь также можно узнать адреса групп самопомощи („Kategorien“ > „Selbsthilfekontakt“). Кроме того, адрес ближайшей ВИЧ-сервисной организации можно узнать в организации Deutsche Aidshilfe по адресу: Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, тел.: (030) 69 00 87-0, e-mail: dah@aidshilfe.de. ВИЧ-сервисные организации также консультируют по телефону 0180-33-19411 (пн–пт: 9:00–21:00, сб–вс: 12:00–14:00; максимум 9 центов/мин. со всех операторов Германии) и в режиме онлайн на сайте aidshilfe-beratung.de (языки: немецкий и английский).



Auch beim **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit** (vormals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA) kannst du dich telefonisch unter 0221-892031 (Mo–Do: 10–22 h, Fr–So: 10–18 h; Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz) und online unter **liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten**.

Beratungsstellen von pro familia

Beratungsstellen von pro familia findet man unter **profamilia.de**.

Frauengesundheitszentren

Adressen von Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen für Frauen gibt es unter **frauengesundheitszentren.de**.

Hebammensuche

Auf **gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste** (Kurzlink: <https://t1p.de/4kk0w>) gibt es ein Verzeichnis mit Suchmaske.

В Федеральном институте общественного здравоохранения (**Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit**) (бывшем Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA) также можно получить консультацию по телефону 0221-892031 (пн–чт: 10:00–22:00, пт–сб: 10:00–18:00; стоимость зависит от тарифа оператора связи на звонки на стационарные номера в Германии) и в режиме онлайн на сайте **liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten**.

Консультационные пункты Pro-familia

Консультационные пункты ассоциации Pro-familia см. на сайте **profamilia.de**.

Центры женского здоровья

Адреса центров женского здоровья и консультационных пунктов для женщин можно найти на сайте **frauengesundheitszentren.de**.

Поиск акушерки

На сайте **gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste** (укороченная ссылка: <https://t1p.de/4kk0w>) находится список с формой поиска.



Anlaufstellen für Betroffene von weiblicher Genitalverstümmelung/-beschneidung (FGM/C)

FGM/C – Zentrale Anlaufstelle Baden-Württemberg

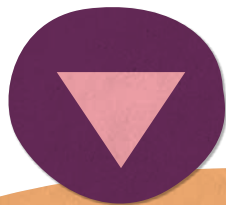
bietet Betroffenen kultursensible und interdisziplinäre Unterstützung: fgmc-bw.de

Die **Berliner Koordinierungsstelle gegen FGM_C** im Familienplanungszentrum Balance berät, begleitet und bestärkt bei allen Fragen rund um FGM_C: koordinierungsstelle-fgmc.de

Die **SAIDA Beratungsstelle in Sachsen** ist eine Anlaufstelle für alle, die beim Thema Genitalverstümmelung Rat und Unterstützung suchen. Die Mitarbeiterinnen beraten auch mobil in Sachsen-Anhalt und Thüringen:

beratungsstelle-genitalverstummelung.de

Auch viele Beratungsstellen von **pro familia** bieten Beratung und Unterstützung für FGM/C-Betroffene an: profamilia.de/beratung/unsere-beratungsstellen



Координационные пункты для жертв калечащих операций на женских половых органах/женского обрезания (КОЖПО — англ. FGM/C)

Центральный координационный центр земли Баден-Вюртемберг — **FGM/C – Zentrale Anlaufstelle Baden-Württemberg** — предлагает культурно-ориентированную и междисциплинарную поддержку пострадавшим: fgmc-bw.de

В Берлинском координационном пункте по противодействию КОЖПО — **Berliner Koordinierungsstelle gegen FGM_C** — в Центре планирования семьи Familienplanungszentrum Balance предоставляются консультации, поддержка и помощь по всем вопросам, связанным с КОЖПО: koordinierungsstelle-fgmc.de

Консультационный центр SAIDA в Саксонии — **SAIDA Beratungsstelle in Sachsen** — является координационным пунктом для всех, кому нужен совет и поддержка по проблемам калечащих операций на половых органах. Кроме того, сотрудники оказывают выездные консультации в Саксонии-Анхальт и Тюрингии: beratungsstelle-genitalverstummelung.de

Консультации и поддержку для жертв КОЖПО также можно получить во многих консультационных пунктах ассоциации **Pro familia**: profamilia.de/beratung/unsere-beratungsstellen

Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen

Migrationsberatungsstellen

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man nach Migrationsberatungsstellen in der Nähe suchen: bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/

Flüchtlingsräte

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiter*innen der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man geflüchteten Menschen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte gibt es unter proasyl.de/unser-netzwerk.

Информация и консультации для беженцев и мигрантов

Консультационные пункты по вопросам миграции

На сайте Федерального ведомства по делам миграции и беженцев (Bundesamts für Migration und Flüchtlinge) можно найти ближайшие консультационные центры по вопросам миграции: bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/

Советы по делам беженцев

В каждой земле ФРГ есть специальная организация — совет по делам беженцев (Flüchtlingsrat). В нем работают сотрудники, хорошо знающие, как помочь беженцам. Список советов по делам беженцев см. на сайте proasyl.de/unser-netzwerk.



Informationen zum Thema Migration
(Zuwanderungsgesetz, Asylrecht, Sozialrecht,
Asylbewerberleistungsgesetz, Sozialhilfe usw.)

proasyl.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für
geflüchtete Menschen ein. Informationen zu Themen wie
Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von
geflüchteten Menschen in Deutschland findet man unter
proasyl.de > „Thema“ > „Asyl in Deutschland“



Информация на тему миграции (Закон об
иммиграции, право на предоставление убежища,
социальное право, Закон о предоставлении
социальной помощи просителям убежища,
социальная помощь и т.д.)

proasyl.de

Федеральное общество PRO ASYL занимается защитой
и правами беженцев. Информацию по таким темам, как
депортация, право на убежище, право на пребывание
и положение беженцев в Германии, можно найти на
сайте **proasyl.de** > „Thema“ > „Asyl in Deutschland“

[illegible][illegible]

Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen

- ▶ Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Psychotherapie, Beratung, Angebote für Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung),
- ▶ sexuelle Gesundheit (Schutz vor Geschlechtskrankheiten einschließlich HIV/Aids, Untersuchung, Behandlung) sowie
- ▶ Schwangerschaft, Geburt und Schwangerschaftsverhütung.

В этой брошюре содержится информация, советы и адреса по следующим темам

- ▶ Система здравоохранения в Германии (медицинское страхование, лечение, психотерапия, консультирование, услуги для людей без урегулированного статуса пребывания или медицинского страхования),
- ▶ Сексуальное здоровье (защита от заболеваний, передающихся половым путем, включая ВИЧ/СПИД, обследование, лечение), а также
- ▶ Беременность, роды и контрацепция.