

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

YOUR HEALTH, YOUR RIGHTS

INFORMATION, TIPS AND ADDRESSES



IMPRESSUM

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

3. Auflage, 2021
Bestellnummer: 024201

Redaktion:
Tanja Gangarova
Holger Sweers
Christina Laußmann
Sabrina Demirović

Beratung:
Mara Wiebe
Sven Hasse
Melike Yıldız

Übersetzung:
Jean-Pascal Nkuibo
Talya Lubinsky

Illustrationen und
Gestaltung:
www.diegoldkinder.de

Druck:
Königsdruck Service GmbH
Alt-Reinickendorf 28
13407 Berlin

aidshilfe.de



Deutsche
Aidshilfe

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

YOUR HEALTH, YOUR RIGHTS

INFORMATION, TIPS AND ADDRESSES

2021



KRANKENVERSICHERUNG HEALTH INSURANCE

- 10** Gesetzliche Krankenversicherung
Public health insurance
- 14** Private Krankenversicherung
Private health insurance
- 16** Medizinische Versorgung für:
Medical care for:
 - 16** Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente
Recipients of Unemployment Benefit I or II (Arbeitslosengeld I/II) or pension
 - 18** Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete
Asylum seekers, people facing deportation and tolerated persons
 - 20** Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung
People without papers or health insurance
 - 24** Student*innen an einer Universität oder Hochschule
Students at a university or college



BEHANDLUNG UND BERATUNG TREATMENT AND COUNSELLING

- 28** Arzt*Ärztin
Doctor
- 32** Krankenhaus
Hospital
- 34** Notfall
Emergency
- 34** Apotheke
Pharmacy
- 36** Beratung
Counselling
 - 36** Gesundheitsamt
Public Health Office
 - 38** Aidshilfe
Aidshilfe (AIDS Service Organisation)
 - 40** pro familia
pro familia
 - 40** Frauengesundheitszentrum
Women's Health Centre



SEXUELLE GESUNDHEIT SEXUAL HEALTH

- 44** HIV/Aids
HIV/AIDS
- 64** Hepatitis
Hepatitis
- 74** Andere Geschlechtskrankheiten
Other sexually transmitted diseases
- 82** Schwangerschaft
Pregnancy
- 88** Verhütung
Contraception



ADRESSEN ADDRESSES

- 102** Krankenversicherung
Health insurance
- 104** Behandlung und Beratung
Treatment and counselling
- 108** Sexuelle Gesundheit
Sexual health
- 112** Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen
Information and counselling for refugees and migrants
- 114** Informationen zum Thema Migration
Information on the topic of migration



ÜBER DIESE BROSCHÜRE

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

- zum Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung) und
- zur sexuellen Gesundheit (Schutz vor HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten, Untersuchung, Behandlung, 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 März 2021. Manche Dinge können sich verändert haben, zum Beispiel im Recht. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 100).



ABOUT THIS BROCHURE

This brochure is intended for refugees and migrants and provides information and tips on the topics of:

- The health care system in Germany (health insurance, treatment, counselling, options for people without papers or health insurance) and
- Sexual health (protection against HIV, hepatitis and sexually transmitted diseases, medical examination, treatment, contraception).

You can find addresses of organisations where you can get additional information and counselling at the back of this brochure.

Note: The information in this brochure was last updated in March 2021. Some things may have changed since then, for example in the law. Please get updated information or seek advice (see Addresses, pg. 100).





KRANKENVERSICHERUNG

HEALTH INSURANCE



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, 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*innenorganisation oder Flüchtlingshilfe beraten. Nimm alle Unterlagen mit, die du dazu hast.



Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat und mindestens 451 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.

HEALTH INSURANCE

Health insurance plays an important role in the German healthcare system. Health insurance companies pay for medical treatments and examinations by doctors and dentists, important vaccinations, medications, medical aids prescribed by a doctor (such as prostheses or crutches), health screenings, physical therapy and sick pay.

Tip: If you do not know how to get health insurance, you should get advice from a migrant organisation or a refugee aid organisation. Take all your documents with you.



Public Health Insurance

If you have a job in Germany and earn at least 451 euros a month, you are usually insured through the public health insurance system. The services offered by different health insurance providers are very similar. If you want to sign up, just contact the health insurance provider directly or tell your employer which health insurance provider you would like to be insured with. The amount of the insurance premium is set by law and is currently around 15% of your gross income. About half of that amount is taken directly out of your salary by your employer and transferred to your health insurance provider. The other half is covered by your employer.

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, oder bei Krankenhausaufenthalten musst du einen kleinen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro, bei Krankenhausaufenthalten 10 Euro pro Tag und maximal 2 Prozent des Brutto-Haushaltseinkommens (1 Prozent bei chronischen Erkrankungen) pro Jahr.

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 oder deine*n Arzt*Ärztin darum bittest, ein günstigeres zu verschreiben.

In manchen Fällen oder wenn du einen bestimmten Betrag erreicht hast, kannst du dich durch die Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.

Spouses and children up to at least 18 years of age are included in the insurance plan if they have no or little income.

Health insurance providers pay for most of the costs of medical care. You must pay for a small portion of the costs for medications and aids that a doctor prescribes and for hospital stays. The maximum cost to you for medications is 10 euros; for hospital stays 10 euros per day, with a maximum of 2% of the gross household income (1% for the chronically ill) per year.

Public health insurance providers have set maximum amounts that they will pay for many medicines ("fixed amounts"). If your medication costs more, you must pay the part that exceeds the fixed amount yourself. You can avoid such co-payments by asking at the pharmacy for an equally effective medicine from another company or by asking your doctor to prescribe a cheaper one.

In some cases, or if you have reached a specific amount, you can be exempted by your health insurance provider from further co-payments. Children up to the age of 18 are generally exempt from co-payments.

Private Krankenversicherung

Wenn du viel Geld verdienst oder selbstständig arbeitest, kannst du wählen, ob du dich gesetzlich oder privat versichern möchtest. Wenn du dich nicht gesetzlich versichern kannst, 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.

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 oder HIV-positiv bist. Die Krankenkasse kann je nach Gesundheitszustand Zuschläge verlangen oder einen Antrag auf Versicherung im Normaltarif ablehnen.

Private Krankenkassen müssen aber 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 teuren „Basistarif“ versichern lassen. In bestimmten Fällen wird der Beitrag aber halbiert und vom Sozialamt bezahlt – informier dich dazu beim Sozialamt.

Private Health Insurance

If you have a high income or are self-employed, you can choose whether you would like to have public or private insurance. If you are not eligible for public health insurance, you must have private health insurance. The amount of your monthly premium depends on the coverage you request, your age and your state of health. In contrast to public health insurance, spouses and children are not automatically included in private insurance at no extra charge.

If you want to be insured by a private health insurance provider, you will have to answer many questions or be examined by a doctor. You will be asked whether you have been sick in recent years, have taken medications or drugs and whether you are HIV-positive. The health insurance provider is entitled to charge extra premiums or reject a standard application depending on your state of health.

However, private health insurance providers must accept anyone who is not eligible for public health insurance and whose medical costs are not covered by the State. If you have a chronic illness (such as HIV), you can only be insured by the more expensive “basic rate” (Basistarif). In certain cases, however, the premium is reduced by half and paid for by the Social Welfare Office (Sozialamt). For more information, please contact the Social Welfare Office.

Medizinische Versorgung für Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I oder II 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 I hast, weil du zum Beispiel nicht lange genug gearbeitet hast, und nur über geringe Ersparnisse verfügst, bekommst du Geld vom Jobcenter (Arbeitslosengeld II 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.

Medical Care for Recipients of Unemployment Benefit I or II (Arbeitslosengeld I/II) or Pension

If you lose your job or a temporary contract will expire soon, you must contact the Employment Agency (Agentur für Arbeit) immediately and apply for Unemployment Benefits (Arbeitslosengeld) in order to remain covered by the public health insurance system. You must contact the agency within three days of being fired or three months before the end of your contract, so that your claim will not be reduced. Your insurance premiums are then paid by the Employment Agency.

If you are not eligible for Unemployment Benefit I (Arbeitslosengeld I) because, for example, you have not worked long enough, and you have only little savings, you will receive money from the Job Centre (“Arbeitslosengeld II” according to Book II of the German Social Code [SGB II]). The Job Centre will then pay your public health insurance premiums. **Again, it is important that you contact the Job Centre in time.**

If you have worked for a certain period and receive a German pension, you will remain covered by the public health insurance (pensioners’ health insurance – Krankenversicherung der Rentner). If you do not receive a German pension but cannot work (anymore) for health reasons, you are only eligible for public health insurance if you have a residence permit that is valid for more than twelve months.

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.

Tip: 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 Flüchtlingshilfe (siehe Adressen, S. 112).



Medical Care for Asylum Seekers, People Facing Deportation and Tolerated Persons

If you are an asylum seeker, a tolerated person or a person facing deportation, you are sometimes not allowed to work and are therefore not insured by the public health insurance system. In this case your medical care is paid for by the State. According to the Asylum Seekers' Benefits Act (Asylbewerberleistungsgesetz), you are entitled to treatment for acute illnesses and pain as well as to all examinations and treatments related to pregnancy and childbirth. HIV treatment and the necessary check-ups are also paid for. In some German federal states, you will need a temporary treatment certificate before receiving medical services; in others, you will be issued an insurance card by a health insurance provider, with which you can go directly to a doctor.

Tip: No matter what kind of health problem you have, there is almost always a solution. Ask for advice from a migrant organisation, a clearing centre or refugee aid organisation (see Addresses, pg. 113).



Medizinische Versorgung für Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung

Wenn du ohne Aufenthaltstitel in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern. Unter bestimmten Voraussetzungen bekommst du aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (siehe oben) – lass dich am besten beraten.

Bei Organisationen wie Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Ärzte der Welt, Clearingstellen oder den MediBüros/MediNetzen (siehe Adressen, S. 104) 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 Medi-Netz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.

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.

Medical Care for People without Papers or Health Insurance

If you are in Germany without documents, you cannot receive insurance through a health insurance provider. Nevertheless, you can still receive benefits according to the Asylum Seekers' Benefits Act under certain conditions (see above) – in this case, it would be best to ask for advice.

Organisations such as the Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Ärzte der Welt (Doctors of the World), clearing centres or Medi-Büros/MediNetze (see Addresses, pg. 105) provide doctors who will treat you anonymously (you are not required to give them your name) and free of charge if you get sick suddenly, have injured yourself or in the case of pregnancy. In the case of an emergency, however, you should immediately go to a hospital. At the emergency ward they must help you, even if you are not insured and cannot pay for treatment. Nevertheless, problems can sometimes arise at the hospital. Therefore, it is good if you are in contact with a clearing centre or Medinetz/Medibüro, so that you can get support quickly.

If you are chronically ill, it will be difficult for you to find long-term medical care and medication. In addition, you would have to pay for it on your own. This is especially expensive for serious diseases such as HIV.

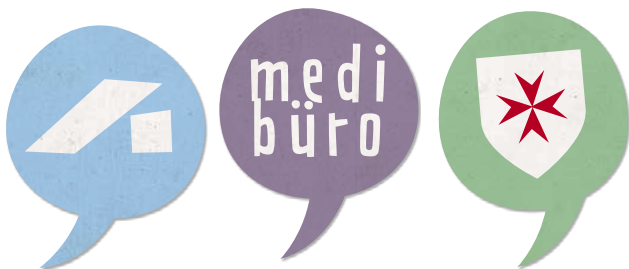
Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrant*innenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 108).

Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, kannst du dich auch in einem staatlichen Gesundheitsamt untersuchen lassen. 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. 112).



Seek advice at one of the migrant organisations if you find yourself in such a situation. Public Health Offices and Aidshilfe branches can also provide help (see Addresses, pg. 109).

If you are pregnant and do not have insurance, you can be examined at a Public Health Office. Additionally, you are protected from deportation for at least six weeks before and up to eight weeks after childbirth; and in some federal states even three months before and three months after birth. This also makes you eligible for tolerated status and services in accordance with the Asylum Seekers' Benefits Act (Asylbewerberleistungsgesetz). A counselling centre can also help you here (see Addresses, pg. 113).



Medizinische Versorgung für Student*innen an einer Universität oder Hochschule

Wenn du studierst und jünger als 30 Jahre bist, kannst und solltest du eine gesetzliche Krankenversicherung abschließen. Wenn du deine Immatrikulationsbescheinigung bei der Krankenkasse vorlegst, bekommst du den günstigen Student*innentarif. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für alle medizinischen Behandlungen. Wenn du 30 Jahre oder älter bist, 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.



Medical Care for Students at University or College

If you are a student and under the age of 30, you can and should take out public health insurance. If you present your matriculation certificate to the health insurance company, you will get the favourable student rate. The health insurance covers the costs of all medical treatments. If you are 30 or older, you must have private health insurance. Before taking out a premium, get advice on whether there are alternatives for you. You can ask at an Aidshilfe branch or a migrant organisation.







**BEHANDLUNG UND
BERATUNG**

**TREATMENT AND
COUNSELLING**



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.

TREATMENT AND COUNSELLING

Doctor

When you are sick, it is best to go to a general practitioner. They will give you a letter of referral if you need to see a specialist such as a dermatologist or a gynaecologist. You can also go directly to a specialist. If you are not satisfied with the doctor, you can switch to a different one.

If you have public health insurance, your doctor can settle your medical bills directly with your health insurance provider. Your doctor will need your insurance card to do this. If the Social Welfare Office (Sozialamt) issued you a treatment certificate, your doctor will settle your medical costs directly with the Social Welfare Office. If you have private health insurance, you must first pay the bill yourself and then have your health insurance provider reimburse you. If you are publicly insured in another EU country and have a European Health Insurance Card (EHIC), you can be treated as an outpatient or an inpatient in the case of accidents or acute illnesses. The costs are then reimbursed by your health insurance company.

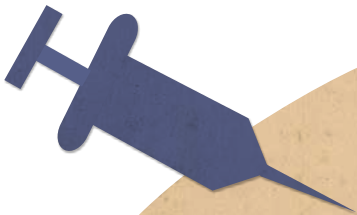
Am besten rufst du vorher in der Praxis an, um einen Termin zu bekommen. Bei akuten Schmerzen oder Problemen kannst du auch ohne Termin zum Arzt*zur Ärztin gehen. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

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.



In order to get an appointment, we recommend that you call the doctor's office in advance. If you experience acute pain or problems, you can also go to the doctor without an appointment. You can bring along someone to translate for you if your German is not so good.

Doctors and their employees are not allowed to tell anyone what you have told them. So you can speak openly with them about anything related to your health.



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 und keine Arztpraxis geöffnet hat (zum Beispiel abends oder am Wochenende). In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du keine Krankenversicherung hast. 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.



Hospital

Normally, your doctor decides if you should go to the hospital (for an operation, for instance), and gives you a referral. When you go to the clinic, you need to take along your health insurance card, the referral and your identity card or passport.

Tip: Some hospitals have staff members who speak languages other than German – if necessary, please ask for language assistance.



Furthermore, hospitals are available for emergency treatments. You can also go to the emergency room of a hospital if you suddenly fall sick seriously and no doctors' practice is open (for example in the evening or on weekends). In the emergency room, you have to be attended to even if you don't have any health insurance. Nevertheless, problems can sometimes arise at the hospital. Therefore, it is good if you are in contact with a clearing centre or Medinetz/Medi-büro, so that you can get support quickly.



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.

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. 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.



Emergency

If you are very sick or injured and cannot go to the doctor, you or another person should call the 112 emergency number. The emergency centre will then send a doctor and an ambulance, which can take you to the nearest hospital.

Pharmacy

In Germany, medications are sold at pharmacies. They usually have a big red “A” displayed above the door or in the window. Some medications require a doctor’s prescription. The health insurance provider only pays for medications that have been prescribed by a doctor. If you are insured under the public health insurance, you must pay a small portion yourself and the pharmacy receives the rest from the health insurance provider. People who are privately insured must first pay for everything on their own and then the insurance company reimburses them later.

Tip: At night and on weekends, there is always a pharmacy in town or in the area on emergency duty – the address is usually on pharmacy doors or on the internet:
apotheken-umschau.de/Apotheken-Notdienst.



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 (manchmal heißen sie Gesundheitszentren), Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren.

Gesundheitsamt

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Fachdienst Gesundheit“ oder „Gesundheitszentrum“). Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen und die Mitarbeiter*innen haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weiter erzählen, 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.



Counselling

You can get anonymous and free counselling on the topic of sexual health (e.g. about HIV/AIDS, other sexually transmitted diseases, pregnancy and contraception) at the Public Health Offices, Aidshilfe branches, pro familia counselling centres and women's health centres.

Public Health Office

There are Public Health Offices ("Gesundheitsamt") in many cities (sometimes they have another name, like "Fachdienst Gesundheit" or "Gesundheitszentrum"). They are part of the national health service. You do not have to mention your name there and the employees are sworn to secrecy (they must not retell what you tell them). If you do not have health insurance, you can talk to the Public Health Office to receive help anyway. In many Public Health Offices, you can get vaccinations as well as pregnancy examinations and get tested for HIV and other STIs. The HIV test can be done for free or for an amount between 10 and 25 euros.

Tip: Many Public Health Offices have staff members who speak languages other than German – if necessary, please ask for language assistance.

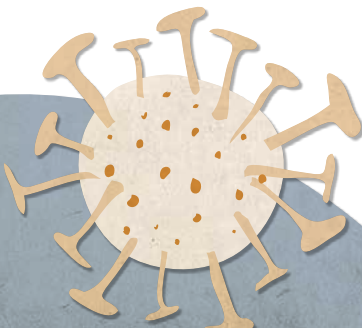


Aidshilfe

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. 108). Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten. Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach einem Arzt*einer Ärztin, Sprachmittler*innen, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung unterstützen. Manche Aidshilfen unterstützen dich auch bei aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und/oder vermitteln dich an Anwäl*innen, die sich damit auskennen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen und die Berater*innen sind zur Verschwiegenheit (= Schweigepflicht) verpflichtet.



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



Aidshilfe (AIDS Service Organisation)

If you wish to be informed on HIV or if you are HIV positive, you can go to an Aidshilfe branch or to an AIDS counselling centre in your vicinity or call them (see Addresses, pg. 109). You'll find Aidshilfe branches in all major and also in many smaller cities. The Aidshilfe is not a government organisation. They also help in finding a doctor, a language mediator, a self-help group or organisations supporting people without papers or health insurance. Some Aidshilfe branches will also help you with residence and social law issues and/or refer you to lawyers who are familiar with these issues. At an Aidshilfe branch, you don't need to mention your name either and the consultants are sworn to secrecy.

Tip: Some Aidshilfe branches have staff members who speak languages other than German – if necessary, please ask for language assistance.



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. 110).



Tipp: In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, 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. 110).

pro familia

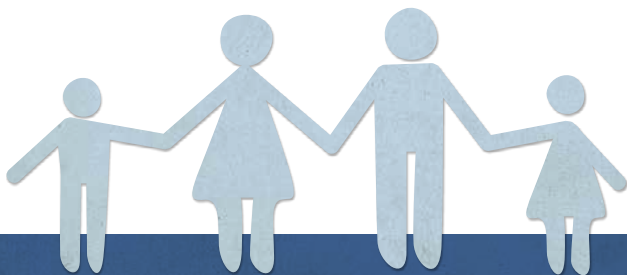
pro familia (German Association for Planned Parenthood, Sexual Pedagogy and Sex Counselling) provides free information about the topics of contraception, pregnancy and dealing with sexuality. There are pro familia counselling centres in many larger and smaller German cities (see Addresses, pg. 111).

Tip: Some pro familia counselling centres have staff members who speak languages other than German – if necessary, please ask for language assistance.



Women's Health Centre

Women's health centres provide information, advice and counselling about all topics related to the health of women and girls such as sexuality, contraception and pregnancy, as well as diseases. There are women's health centres in many larger and smaller German cities (see Addresses, pg. 111).







SEXUELLE GESUNDHEIT
SEXUAL HEALTH



SEXUELLE GESUNDHEIT

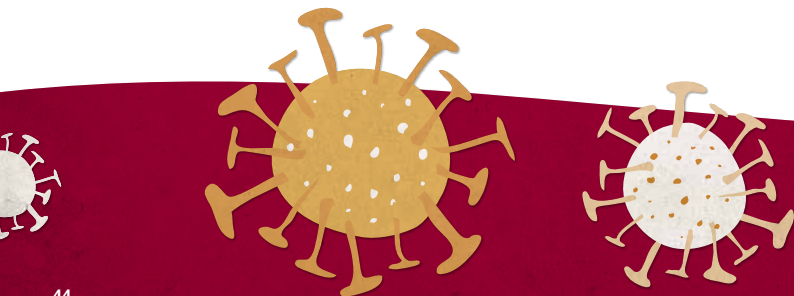
HIV/Aids

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.



SEXUAL HEALTH

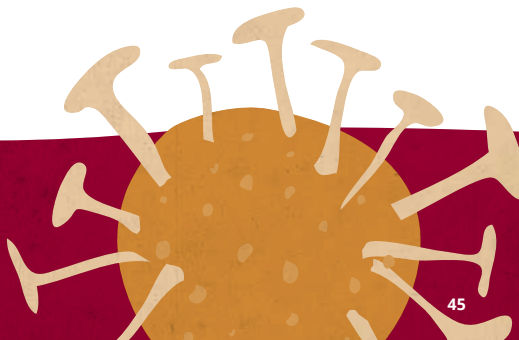
HIV/AIDS

HIV and AIDS is found all over the world – as well as in Germany.

You can protect yourself and others against an HIV infection. If you are infected, the life-threatening disease AIDS can be prevented by taking medications – but in order to do so, it is important to detect the infection as early as possible through a test.

What is HIV and what is AIDS?

HIV is a virus. It weakens the immune system with which the body defends diseases. If you are infected and do not take medication, you can get the life-threatening disease AIDS.



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 Person keine Medikamente gegen HIV nimmt
- beim Drogenkonsum, wenn man Spritzen gemeinsam verwendet.



How can one get infected with HIV?

HIV can be transmitted

- during sex with someone who has the virus in their body and is not taking HIV medication.
- to babies – during pregnancy, birth or breastfeeding/ chestfeeding – if the pregnant person is not taking medication for HIV.
- through drug usage when sharing syringes.



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 einer Übertragung von anderen Geschlechtskrankheiten. Man bekommt Kondome/Femidome in Apotheken, in manchen Aidhilfen 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 Aidhilfen, HIV-Schwerpunktpraxen und Gesundheitsämter. Die PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

How can you protect yourself and others against HIV?

Condoms or **femidoms** prevent HIV transmission during sex and protect against unwanted pregnancy. They also reduce the risk of transmitting other sexually transmitted diseases. You can get condoms/femidoms in pharmacies, at some Aidshilfe branches and on the Internet. Condoms can also be bought in drugstores, supermarkets and at many vending machines.

Treatment as Prevention: If HIV treatment is successful, the virus can no longer be detected in the blood and is then no longer transmissible during sex – not even during sex without a condom. Therefore, it is important that the HIV medication is taken without interruptions and that the treatment success is regularly checked by a medical expert. Treatment as Prevention only protects against HIV, not against other STIs or pregnancy.

PrEP: HIV-negative people can take an HIV medication to protect themselves from contracting HIV. This is called “pre-exposure prophylaxis”, or PrEP for short. It means something like “prevention against contact with HIV”. Information and counselling on PrEP is offered, among others, by Aidshilfe branches, HIV specialist practices and Public Health Offices. PrEP only protects against HIV, not against other STIs or pregnancy.

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. 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.



Pregnant people with HIV can prevent transmission to the baby by taking medication against HIV and being attended to by HIV specialists at birth. In Germany, all pregnant people are offered an HIV test. Vaginal births and breastfeeding/ chestfeeding are also possible with HIV. It is important to have a detailed consultation with an HIV doctor.

While injecting drugs, only use your own syringes and needles and don't share used syringes. You can get new syringes at pharmacies, at Aidshilfe branches and in drug help centres.

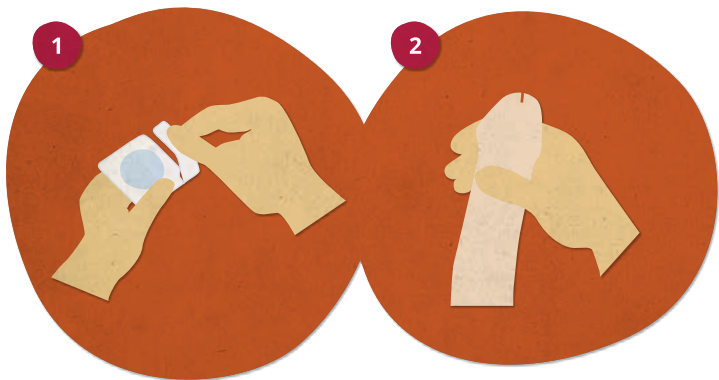


Kondome richtig verwenden

- 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.

Nach dem Sex den Penis zusammen mit dem Kondom rausziehen. Dazu das Kondom unten festhalten.

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

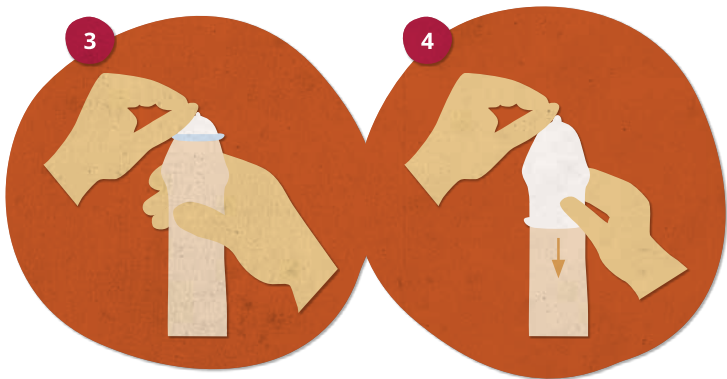


The Correct Use of Condoms

- 1 Carefully open the condom's packaging.
- 2 Pull back the foreskin if the penis is not circumcised.
- 3 Squeeze the top of the condom and place the condom on the top of the erected penis.
- 4 Roll the condom all the way down.

After sex, pull out the condom together with the penis. Hold the condom at the bottom as you do so.

Never pull two condoms on top of each other, they can tear due to friction.



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.



Can you get infected with HIV in daily life?

HIV is not easily transmittable. Therefore, there is no risk of infection in daily life. You can live and work together with other people without worrying, shake hands with them, hug and kiss them, use the same toilet, bathroom and sauna, eat from the same plate, drink from the same glass and use the same cutlery.

HIV is not transmitted through the air, saliva, tears, sweat, urine, faeces and insect bites.

How can you find out whether you have got infected?

You usually cannot see whether someone has HIV. After the infection, a person can feel healthy for many years before the virus increasingly weakens the body's immune system. An HIV infection can only be diagnosed through an HIV test.



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.

Bei Schwangeren mit HIV kann man eine Ansteckung des Babys verhindern – dazu muss man aber erst einen HIV-Test machen.

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.



Why does it make sense to get tested for HIV?

Everyone must decide for themselves whether to get tested for HIV. There are many good reasons to do so, such as the following:

When you know you are infected, you can start taking HIV medication – the sooner the better. In this case, you can live well and long with HIV and the virus can no longer be transmitted during sex.

If a person with HIV is pregnant it is possible to prevent the baby from becoming infected – but you have to take an HIV test first.

If you know about your HIV infection, you can make sure that the virus is not transmitted. In addition, partners who may have been infected during sex and children who may have been infected during pregnancy, childbirth or breast-feeding/chestfeeding can also be tested.



HIV-Test: Wo und wie?

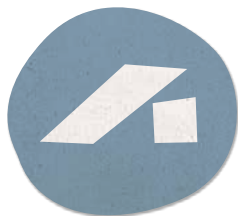
Einen HIV-Test macht man am besten beim Gesundheitsamt oder einer Aidshilfe. Dort muss man seinen Namen nicht nennen und der Test ist kostenlos oder kostet zwischen 10 und etwa 25 Euro. Adressen gibt es unter aidshilfe.de/teststellen.

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.

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. Adressen findet man unter aidshilfe.de/beratung.



HIV test: Where and how?

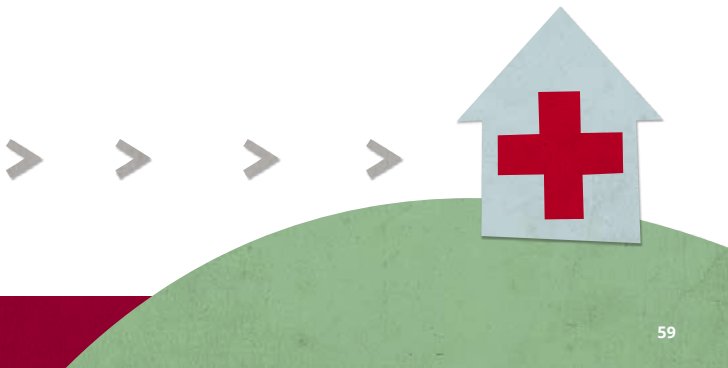
We recommend getting tested for HIV at the Public Health Office or at an Aidshilfe branch. You do not have to mention your name there and the test is free of charge or costs between 10 and about 25 euros. Addresses are available at aidshilfe.de/teststellen.

You can also go to a doctor's office. There, you will be required to show a health insurance card and give your name. Furthermore, the result is recorded in your medical file.

You can test yourself for HIV with a self-test (e.g. from the pharmacy). It costs 20 euros minimum.

For some tests, blood is taken (from the inside of the arm), for others a small drop of blood from the finger is enough.

We recommend that you seek advice before taking the test. Addresses can be found at 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.



What does the result mean?

The result “HIV test negative” means that you are not infected with HIV. The result “HIV test positive” means that you have been infected with HIV. We recommend that you go to a medical office that specialises in HIV. There you can discuss what you can do for your health, which medications to take against HIV and how to protect others against infection. You will receive the addresses of such medical practices at any Aidshilfe branch.

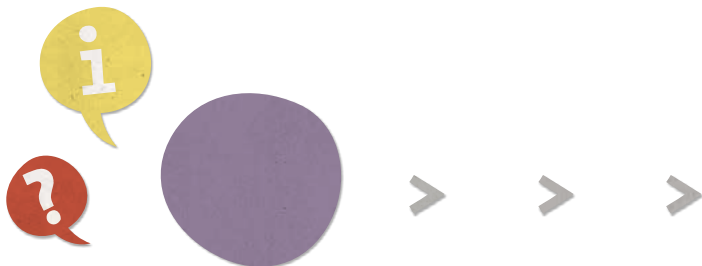
If you don't have any health insurance, let the Public Health Office or the Aidshilfe know, so that you can still get help.

Besides: an HIV infection does not change anything about your residence status. Hence, you do not have to leave Germany.



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 bekommt gibt es bei den Aidshilfen (S. 108).



HIV positive and alone?

It is often difficult to cope alone with the positive test result. Many people with HIV would like to know more about the infection and exchange experiences with others. One possible solution for this is, for instance, the nationwide meetings of people with HIV ("Positiventreffen") for migrants and their children where you can spend a few days with other positive people in a pleasant atmosphere. Furthermore, there are self-help groups in many cities where you can exchange ideas, find new friends and get involved. You can find information about this at the Aidshilfe branches (pg. 109).

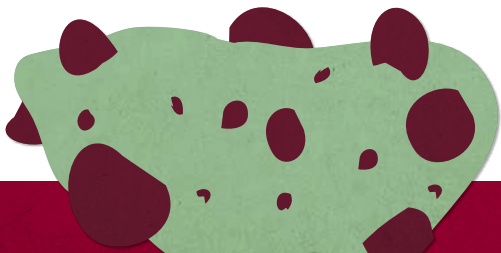


Hepatitis

Was ist Hepatitis und wie wird sie übertragen?

Hepatitis-Viren können zu einer Entzündung der Leber führen – das nennt man Hepatitis. Je nachdem, welche Entzündung der Leber sie verursachen, unterscheidet man zwischen Hepatitis-A-Virus, Hepatitis-B-Virus, Hepatitis-C-Virus, Hepatitis-D-Virus und Hepatitis-E-Virus. Sie werden auch unterschiedlich übertragen – zum Beispiel durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser (Hepatitis A), über Blut, und zwar vor allem beim gemeinsamen Benutzen von Spritzen zum Drogenkonsum (Hepatitis B und C), beim Sex (Hepatitis B, Hepatitis C sehr viel seltener) oder durch unhygienisches Tätowieren oder Piercen (Hepatitis B und C). Hepatitis B kann auch bei der Geburt auf das Baby übertragen werden, welches in einigen Regionen der Welt die häufigste Art der Ansteckung ist.

Hier sprechen wir detaillierter über die Hepatitis-B- und -C-Viren, denn sie können zu chronischen (also andauernden) Krankheitsverläufen führen, die mit der Zeit die Leber schwer schädigen und zu einer Leberzirrhose und Leberkrebs führen können.



Hepatitis

What is hepatitis and how is it transmitted?

Hepatitis viruses can cause an inflammation of the liver known as hepatitis. Depending on which inflammation of the liver they cause, a distinction is made between hepatitis A virus, hepatitis B virus, hepatitis C virus, hepatitis D virus and hepatitis E virus. They are also transmitted in different ways - for example, through contaminated food or water (hepatitis A), through blood, and especially when sharing syringes for drug use (hepatitis B and C), during sex (hepatitis B, hepatitis C much less often) or through unhygienic tattoos or piercing (hepatitis B and C). Hepatitis B can also be transmitted to the baby at birth, which is the most common way of infection in some regions of the world.

Here we are more detailed about the hepatitis B and C viruses because they can lead to chronic (i.e. persistent) courses of the disease, which over time can severely damage the liver and lead to cirrhosis and liver cancer.



Was passiert bei einer Hepatitis B und C?

Man unterscheidet akute und chronische Infektionen. Eine Hepatitis B wird bei Erwachsenen in weniger als 10 Prozent der Fälle chronisch, eine Hepatitis C in etwa drei Vierteln der Fälle.

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.

What happens with hepatitis B and C?

A distinction is made between acute and chronic infections. Hepatitis B in adults becomes chronic in less than 10% of cases, hepatitis C in about three quarters of cases.

An acute hepatitis infection is often not noticed. When symptoms do occur, they are usually loss of appetite, fatigue, headache, nausea, vomiting, pain in the upper abdomen and flu-like symptoms. Only in a small proportion of cases does “jaundice” occur, with yellowing of the mucous membranes of the eyes and skin, as well as brown urine and light-coloured stools.

Chronic hepatitis can be mild – with a slight inflammation of the liver and symptoms such as fatigue, upper abdominal discomfort or itching.

In a severe case, the liver cells are gradually destroyed and replaced by connective tissue (fibrosis), and the tissue of the liver hardens. Later, cirrhosis of the liver can result in scarring of the liver with loss of liver function (cirrhosis), and in a small number of cases, after many years, in liver cancer. Other organs, muscles and joints can also be damaged.

Wo kann man sich testen lassen?

Man kann sich in einer ärztlichen Praxis testen lassen. 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*der Ärzt*in. Zudem bieten viele lokale Aidshilfen und Gesundheitsämter (Gesundheitszentren) anonyme Beratung und Testungen an. In den Aidshilfen kann man sich auch beraten lassen, falls man die Kosten für den Test nicht selbst bezahlen kann.

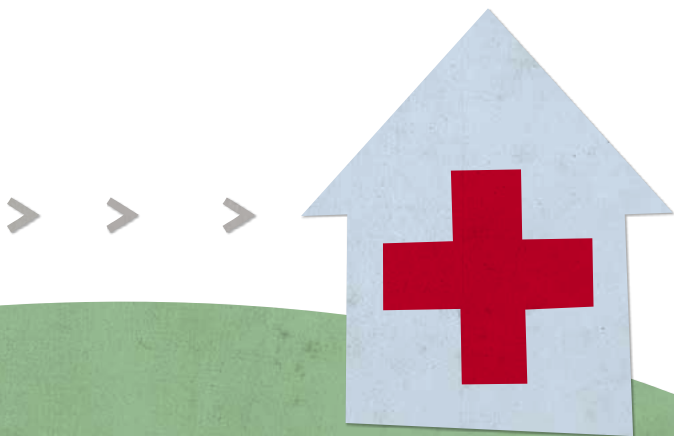
Übrigens, in Deutschland werden Schwangeren Untersuchungen auf verschiedene Infektionen angeboten. Im Mutterpass ist daher unter anderem ein Test auf das Hepatitis-B-Virus vorgesehen.



Where can you get tested?

You can get tested in a medical office. Blood is taken and sent to a laboratory. The results are transmitted by the medical practice. If you are diagnosed with hepatitis B or C, you can discuss the next steps with your doctor. In addition, many local Aidshilfe branches and Public Health Offices (health centres) offer anonymous counselling and testing. You can also get advice at the Aidshilfe branches if you cannot pay for the test yourself.

By the way, in Germany, pregnant people are offered tests for various infections. This includes a test for the hepatitis B virus.



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. Die chronische Hepatitis B wird dagegen mit speziellen Medikamenten behandelt. Diese Medikamente können eine Heilung ermöglichen, aber nicht garantieren. Bei einer ausgeheilten Hepatitis B entwickeln die Menschen eine lebenslange Immunität – sie können sich nicht mehr mit Hepatitis B anstecken.

Hepatitis-C-Infektionen können mittlerweile mit sehr 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 auch nach einer ausgeheilten Hepatitis-C-Infektion keine Immunität. Man kann sich mit dem Hepatitis-C-Virus immer wieder neu anstecken.

How are hepatitis B and C treated?

Acute hepatitis B is not usually treated with medication. People with the disease should take it easy, not drink alcohol and, if possible, not take any medication that puts additional strain on the liver. Chronic hepatitis B, on the other hand, is treated with special medications. These drugs can provide a cure, but not guarantee it. When hepatitis B is cured, people develop lifelong immunity – they can no longer get infected with hepatitis B.

Infections with hepatitis C can now be cured in most cases with very easily tolerable drugs, with the total duration of therapy being approximately eight to twelve weeks. Therapy can also improve an already impaired liver function. However, there is no immunity even after a hepatitis C infection has been cured. You can always be re-infected with the hepatitis C virus.

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). Auch für bestimmte Berufsgruppen (z. B. medizinisches Personal) wird die Impfung von der Krankenkasse übernommen.

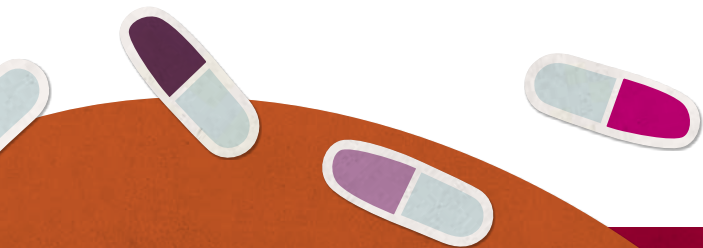
Vor Hepatitis kann man sich außerdem schützen, indem man sterile Geräte verwendet (zum Beispiel beim Tätowieren und Piercen), indem man Schutzmaßnahmen für ungeborene und neugeborene Babys anwendet und Blut und Blutprodukte überprüft. Auch Hygiene, Safer Use (beim Drogenkonsum nur sterile Spritzen und Nadeln verwenden und Spritzen nicht mit anderen teilen) und Kondome/Femidome beim Sex senken das Infektionsrisiko.



How can you protect yourself and others from hepatitis B or C?

The safest protection against hepatitis B is vaccination. There is no vaccination against hepatitis C. The health insurance provider pays for the hepatitis B vaccination for babies, children and adolescents and for adults at increased risk (such as people who inject drugs or people who frequently change their sex partners). Vaccination is also covered by the health insurance provider for certain professional groups (e.g. medical staff).

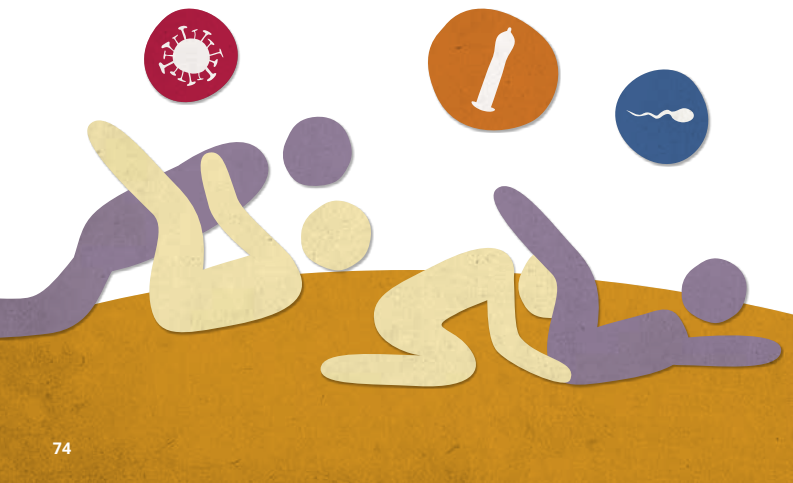
You can also protect yourself from hepatitis by using sterile equipment (for example, when tattooing and piercing), by applying protective measures for unborn and newborn babies, and by checking blood and blood products. Hygiene, safer use (for example, use only sterile syringes and needles when using drugs and do not share syringes with others) and condoms/femidoms during sex also reduce the risk of infection.



Andere 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 STIs können schwere Folgen haben, wenn sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt werden. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann. Außerdem ist bei STIs das Risiko höher, dass man sich mit HIV ansteckt oder HIV überträgt.

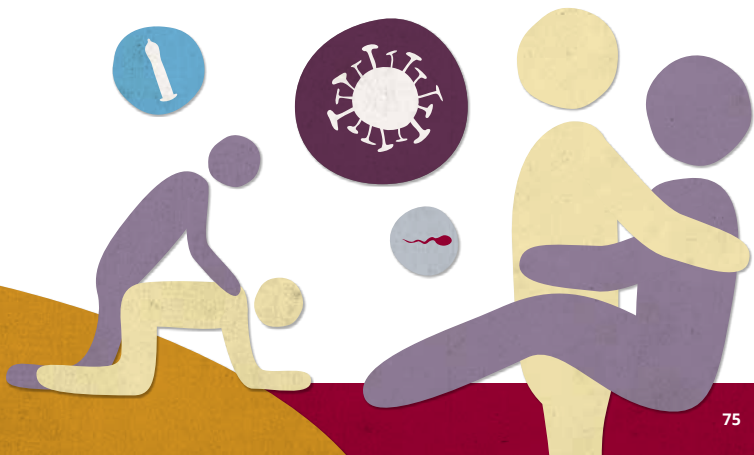
Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor STIs schützen kann. Es ist auch wichtig, sofort zum Arzt*zur Ärztin zu gehen, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten STIs kann man gut behandeln.



Other Sexually Transmitted Diseases

In addition to HIV, there are many other diseases that you can get primarily (but not only) by having sex. These sexually transmitted infections (STIs) include syphilis, gonorrhoea and chlamydia. Some STIs can have severe consequences if they are not diagnosed and treated in time. For example, you may no longer be able to have children. Furthermore, the presence of STIs increases the chances of contracting or transmitting HIV.

It is important to know how you can protect yourself and others from STIs. It is also important that you immediately go to the doctor when you detect any symptoms because most STIs can be treated successfully if detected in time.



Wie kann man sich mit STIs anstecken?

Bei Menschen, die infiziert sind, befinden sich die Krankheitserreger vor allem im Blut, im Sperma, in der Vaginalflüssigkeit und in der Schleimhaut von Penis, Vagina und Darm. Deswegen werden STIs vor allem beim Vaginalsex (Penis in der Vagina), Analsex (Penis im Po) und Oralsex (Sex mit dem Mund) übertragen.

Wenn die Vagina durch eine Beschneidung verletzt ist und Wunden oder Risse hat, kann man sich leichter mit einer sexuell übertragbaren Infektion anstecken. Beratung bieten zum Beispiel Gynäkolog*innen oder pro-familia-Beratungsstellen (siehe Adressen, S. 110).

Geschlechtskrankheiten können in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen auf Kinder übertragen werden.

Menschen, die Drogen nehmen, können sich durch Spritzen und Nadeln anstecken, die von infizierten Menschen benutzt worden sind.

Mit manchen STIs kann man sich auch anstecken, wenn man Geschwüre oder Blasen von Menschen berührt, die infiziert sind. Auch beim Küssen kann man sich anstecken.

How can one get infected with STIs?

When a person is infected, the pathogens (germs) are especially present in the blood, semen (sperm) and vaginal fluid, as well as the mucus membrane of the penis, vagina and rectum. This is why STIs are primarily transmitted during vaginal sex (penis in the vagina), anal sex (penis in the anus) and oral sex (sex using the mouth).

If the vagina is injured from circumcision and has wounds or tears, it is easier to get a sexually transmitted infection. You can get counselling from gynaecologists or pro familia counselling centres (see Addresses, pg. 111).

STIs can be transmitted to children during pregnancy, child-birth or breastfeeding/chestfeeding.

People who use drugs can infect themselves with syringes or needles that have been used by infected people.

Some STIs can also be contracted by touching ulcers or blisters of people who are infected. You can even get infected through kissing.

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
- Hautveränderungen wie zum Beispiel Blasen, Warzen, Geschwüre.

Wie kann man sich vor STIs schützen?

Kondome und Femidome können eine Übertragung von STIs nicht sicher verhindern, sie reduzieren aber das Risiko einer Ansteckung. Wenn man Sexspielzeuge mit anderen teilt, sollte man vor jeder Weitergabe ein neues Kondom benutzen. 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.

How can you find out if you have been infected?

Examples of possible signs of infection with an STI are:

- Yellowish and smelly discharge from the vagina, penis or anus
- Burning and pain when peeing or having sex, pain when having a bowel movement
- Itching and burning in the genital area
- Skin changes such as blisters, warts or ulcers.

How can you protect yourself from STIs?

Condoms and femidoms cannot reliably prevent the transmission of STIs, but they reduce the risk of infection. If you share sex toys with others, you should use a new condom before each sharing. You should also not touch irritated skin or sores such as herpes blisters. Do not allow blood, semen, urine, faeces or pus to enter your body.



Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer STI bemerkt, sollte man sofort zu einem Gesundheitsamt oder zu einem Arzt*einer Ärztin gehen. Das gilt auch dann, wenn die Anzeichen von alleine wieder aufhören. Die 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 der Test ist kostenlos oder kostet nur wenig.

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.



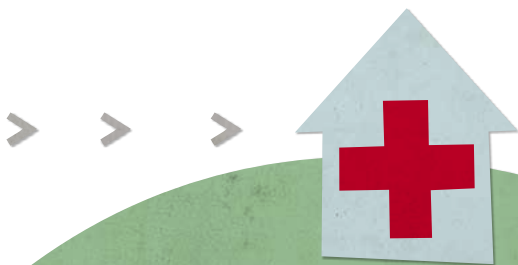
Where can you get counselling and testing?

You should go to the Public Health Office or a doctor immediately if you notice any symptoms of an STI, even if the symptoms disappear on their own. The pathogens (germs) can hide in the body and cause severe damage. It is important to also have your partner(s) examined and treated.

STIs do not always lead to symptoms, and sometimes you do not notice them or think they are signs of other diseases. People with changing sex partners should therefore be examined once a year and treated if necessary.

You do not have to mention your name at the Public Health Office and the test is free of charge or costs just a little.

You can also go to a doctor, but you will have to show a health insurance card and give your name. There, too, the test may cost something.



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 keine Papiere hast, lass dich beraten, damit du trotzdem medizinisch versorgt wirst. Informationen und Beratung bekommst du im Gesundheitsamt und bei der Sozialberatung, zum Beispiel bei pro familia oder bei der Diakonie, der Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 100).

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.



Pregnancy

When you are pregnant, there are many things you can do to ensure that you stay healthy and that your baby is born healthy:

Regular medical check-ups

If you have regular medical check-ups, you can detect problems at an early stage and take the appropriate measures. If you do not have health insurance or papers, ask for advice so that you can still receive medical care. You can get information and advice at your Public Health Office or social counselling at organisations such as pro familia, Diakonie, Caritas or other associations (see Addresses, pg. 101).

Healthy diet

It is important for you to have a healthy diet so that you and your child receive all of the important nutrients and vitamins. You can go to a Social Counselling Centre if you live in shared accommodations with poor food. They will see what they can do for you.



Bewegung an der frischen Luft

Wenn du regelmäßig an der frischen Luft spazieren gehst, ist das gut für deinen Kreislauf, und du bekommst nicht so leicht Rückenschmerzen.

Wenig Kaffee oder Tee

Normaler Kaffee und Tee und manche Soft- oder Energydrinks enthalten Koffein – das belastet die Nerven deines Kindes. 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.

Keine Zigaretten, 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.



Walking in the fresh air

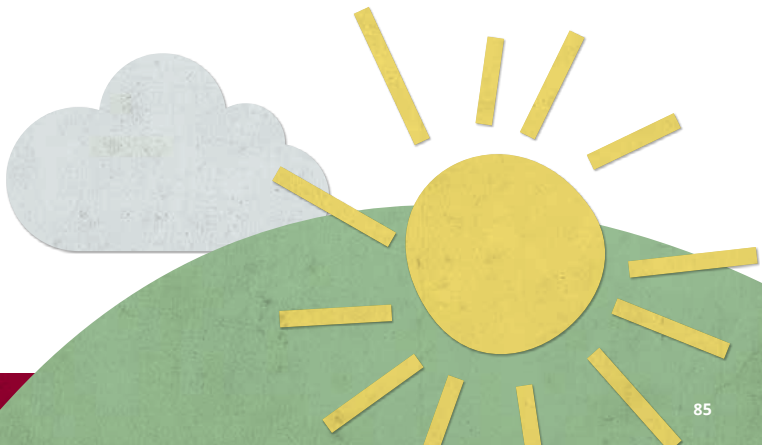
Taking regular walks in the fresh air is good for your circulation and you will help prevent backaches.

Little coffee or tea

Regular coffee and tea and some soft or energy drinks contain caffeine, which strains your child's nervous system. This is why you should not consume more than 200 mg of caffeine per day, which is around two cups of coffee or three to four cups of tea.

No cigarettes, no alcohol, no drugs

Cigarettes, alcohol and drugs are dangerous for your child; this is why you should not smoke, drink alcohol or use drugs.



Schutz vor Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten, zum Beispiel Geschlechtskrankheiten (siehe S. 74), sind für dich und dein Kind gefährlich. Sie 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 senken das Risiko einer Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten. 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. Aus diesem Grund bietet man allen Schwangeren einen HIV-Test an.



Tipp: Eine Beschneidung kann zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt führen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deinem Arzt*deiner Ärztin sprechen.

Tipp: Schwangere ohne Papiere bekommen in der Regel für eine bestimmte Zeit vor und nach der Geburt eine Duldung. Wenn du ohne Papiere in Deutschland lebst, solltest du dich auf jeden Fall von einer Migrant*innen- oder Flüchtlingsorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 112).

Protection from infectious diseases

Infectious diseases such as STIs (see pg. 75) are dangerous for you and your child. They can cause premature birth and severe birth defects. Some diseases can also stop you from being able to have more children.

Condoms/femidoms protect against HIV and reduce the risk of contracting STIs. In addition, you should have yourself tested to see whether you may have been infected. If such diseases are detected and treated early, you can avoid infecting your child or having a premature birth or miscarriage because of this disease. For this reason, all pregnant people are offered an HIV test.

Tip: Circumcised people may experience problems during the pregnancy and childbirth. You should consult a doctor if you are circumcised.

Tip: Pregnant people without papers generally receive tolerated status for a certain period of time before and after childbirth. If you reside in Germany without papers, you should definitely get advice from a migration organisation or a refugee aid organisation (see Addresses, pg. 113).



Verhütung

Wenn man gerade kein 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 auch vor HIV und anderen Geschlechtskrankheiten schützt (siehe S. 48).



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. Nur in Ausnahmefällen trägt das Sozialamt die Kosten. 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.

Contraception

If you do not wish to have a child at this point in time, you can use certain methods of birth control to prevent pregnancy. These methods are called contraceptives.



Important: The condom/femidom is the only contraceptive that also protects against HIV and other STIs (see pg. 49).

What types of contraceptives are available?

Various contraceptive methods are available. We present the most common methods here. Please get personal advice on which contraceptive method is the most appropriate for you. If you are not satisfied with one contraceptive method, you can always try another one. In Germany, you must pay for your contraceptives. The Social Welfare Office (Sozialamt) will only cover the cost in exceptional cases. In the case of prescription contraceptives (e.g. birth control pill or vaginal ring – condoms/femidoms are not included), the health insurance provider covers the costs up to your 22nd birthday; from your 18th birthday, you only pay the prescription fee (between 5 and 10 Euros). After your 22nd birthday, you get a private prescription and pay for the contraceptive yourself.



- **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV. Außerdem senken sie das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten. 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 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.

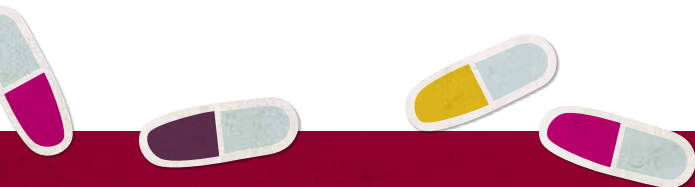
Achtung: Manche Medikamente gegen HIV führen dazu, dass die Pille nicht mehr sicher wirkt!

- Die **Spirale** wird von einem*einer Gynäkolog*in in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt mehrere Jahre lang vor ungewollter Schwangerschaft.

- **Condoms** not only protect against unwanted pregnancy but also against HIV. They also reduce the risk of transmitting sexually transmitted diseases. You can buy condoms in supermarkets, pharmacies, drugstores and in some petrol stations, for example. Condoms can only be used once.
- You can already insert a **femidom** into your vagina a few hours before having sex. Femidoms can be purchased in pharmacies or ordered online. Femidoms can also be used only once.
- You have to take the **birth control pill** for 21 days a month at the same time, followed by a 7-day break (menstruation). A doctor's prescription is required to get birth control pills. This will allow you to buy them in any pharmacy.

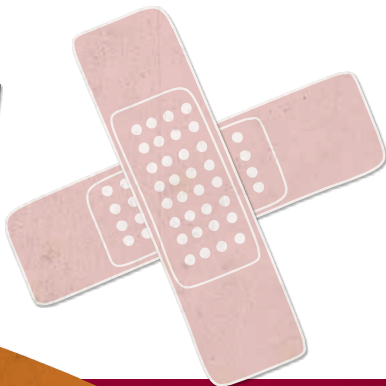
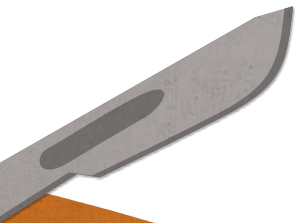
Note: Some HIV medications decrease the effectiveness of birth control pills!

- **Intrauterine devices** (contraceptive coils) are placed into the uterus by a gynaecologist. Intrauterine devices protect you from unwanted pregnancy for several years.



- 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.

- **Birth control implants** are thin white plastic rods that are inserted into a woman's upper arm (under the skin) by a doctor. They protect you from unwanted pregnancy for about three years.
- **Contraceptive patches** are placed on the woman's skin on the arm, stomach or buttocks but not on her chest. You change the patch every week, after three weeks you must take a break. You need a prescription for the contraceptive patches. Take this prescription to the pharmacy.
- **Sterilisation** should only be used if you are sure that you do not want any (more) children. For this purpose, the sperm ducts are cut or the fallopian tubes are cut or clamped. The operation is very expensive and you usually have to pay for it yourself. Sterilisation cannot be reversed in most cases.

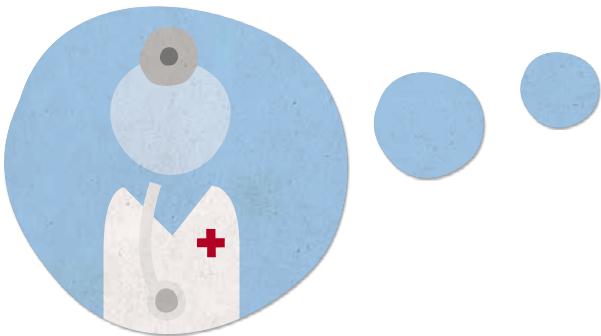


Wo kann man sich beraten lassen?

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. 110). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.

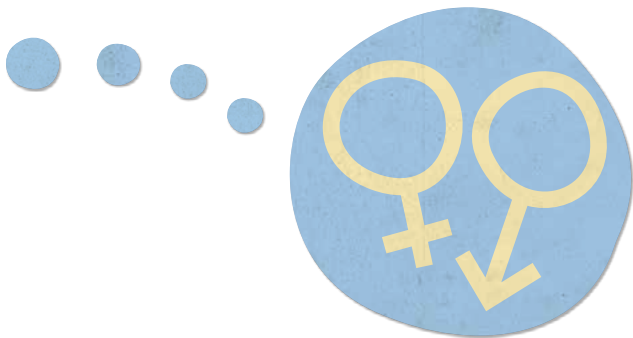


Where can you get counselling?

You can get advice from these places:

- from your gynaecologist
- at pro-familia counselling centres
- at a women's health centre.

Gynaecologists help you to find the right contraceptive. You can also get free counselling at pro-familia counselling centres and women's health centres (see p. 111). Some counselling centres and medical practices have staff who speak languages other than German.



Was tun bei einem Unfall?

Das Kondom ist abgerutscht. Man hat die Pille vergessen. Ein Paar hat nicht verhütet. Für diese Situationen gibt es die „**Pille danach**“, um doch noch 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 16–21 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.

What to do in case of an accident?

The condom slipped off. You forgot to take the pill. A couple did not use contraception. For these situations, there is the **“morning-after pill”** to prevent pregnancy after all.

The “morning-after pill” with the active ingredient levonorgestrel should be taken as soon as possible after sex, but within 72 hours, i.e. up to three days after sex. The “morning-after pill” with levonorgestrel is available without a prescription at the pharmacy and costs 16–21 Euros, depending on the product. With a prescription, it is free of charge up to the age of 22.

Another “morning-after pill” with the active ingredient Ulipristal can be taken up to 120 hours (5 days) after sexual intercourse. The “morning-after pill” with Ulipristal is also available without a prescription at the pharmacy and costs about 35 Euros. With a prescription, it is free of charge up to the age of 22.

The “morning-after pill” is not a contraceptive and is only intended for emergencies. The next time you have sex, you have to use contraceptives again.

Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

Mit Medikamenten oder mit einer Operation kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Die Entscheidung, ob du eine Schwangerschaft abbrechen lässt, liegt allein bei dir. Diese höchstpersönliche Entscheidung kann und darf niemand anderes für dich treffen.

Für einen Schwangerschaftsabbruch nach Beratungsregelung müssen in Deutschland 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 200 und 570 Euro. In der Regel muss man ihn selbst bezahlen. Wenn man wenig Geld oder gar kein Geld verdient oder keine Krankenversicherung hat, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

Abortion

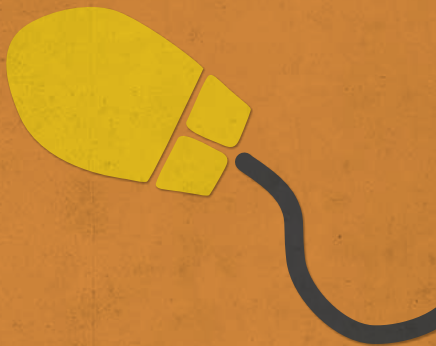
You can terminate a pregnancy with medication or with an operation. The decision whether to terminate a pregnancy is yours alone. No one else can or should make this highly personal decision for you.

In Germany, the following conditions must be met for an abortion according to counselling regulations:

- No more than twelve weeks may have passed since fertilisation. You have undergone the legally required counselling and received the corresponding counselling certificate. The abortion takes place on the fourth day after the end of the counselling at the earliest.
- The abortion is carried out by a doctor.
- For the legally prescribed counselling, you must go to a pregnancy conflict counselling centre, for example a pro-familia counselling centre near you.

An abortion costs between 200 and 570 euros. As a rule, you have to pay for it yourself. If you earn little or no money or have no health insurance at all, the State will pay for the abortion.





ADRESSEN
ADDRESSES



ADRESSEN

Krankenversicherung

Gesetzliche Krankenversicherung

Unter [gesetzlichekrankenkassen.de](https://www.gesetzlichekrankenkassen.de) 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](https://www.pkv.de) > *Verband* > *Über uns* > *Mitglieder*.



ADDRESSES

Health Insurance

Public health insurance

You can find information about public health insurance and all public health insurance providers at [gesetzlichekrankenassen.de](https://www.gesetzlichekrankenassen.de). You can also search for branch offices of health insurance providers in your area.

Private health insurance

You can find the addresses of private health insurance providers in Germany on the home page of the Association of Private Health Insurers at: [pkv.de](https://www.pkv.de) > *Verband* > *Über uns* > *Mitglieder*.



Behandlung und Beratung

Medizinische Versorgung für Migrant*innen und Geflüchtete

In vielen Städten in Deutschland gibt es Gruppen, bei denen Migrant*innen und geflüchtete Menschen eine kostenlose und anonyme Behandlung von einem Arzt*einer Ärztin bekommen. Eine Liste dieser Gruppen findet man unter [medibueros.org](https://www.medibueros.org) > *Standorte*.

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/unsere-standorte](https://www.malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte).

Anlaufstellen von Ärzte der Welt gibt es in vier Städten: München, Stuttgart, Hamburg und Berlin. Die Adressen findet man unter [aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland](https://www.aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland).

Treatment and Counselling

Medical care for migrants and refugees

In many German cities, there are organisations that offer migrants and refugees free and anonymous medical care from a doctor. A list of these groups can be found at medibueros.org > *Standorte*.

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (Malteser Medicine for people without health insurance) or Ärzte der Welt (Doctors of the World) also provide anonymous and free medical treatment to people without a valid residence status and/or without health insurance.

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung has contact points in more than 20 cities. The addresses can be found at malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte.

There are contact points for Ärzte der Welt in four cities: Munich, Stuttgart, Hamburg and Berlin. The addresses can be found at aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland.



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 unter aidshilfe.de/clearingstellen.



People without valid residence papers or health insurance in Germany can also visit the clearing centres. There are clearing centres in various German cities. The staff there help to clarify issues of residence and social law and in many cases enable placement in the regular health care system. If this is not possible, most clearing centres issue treatment vouchers for anonymous medical treatment.

Addresses of clearing centres can be found under aidshilfe.de/clearingstellen.



Sexuelle Gesundheit

Gesundheitsämter

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, gibt es unter **gesundheitsaemter-deutschland.de**.

Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

Die Adressen der Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen Aidshilfe unter **aidshilfe.de/aidshilfen**. Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (**aidshilfe.de/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 dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen) und online unter **aidshilfe-beratung.de**.



Sexual Health

Public Health Offices

A good overview of the Public Health Offices in Germany, sorted by federal states, is available at gesundheitsaemter-deutschland.de.

Aidshilfe branches or AIDS counselling centres

The addresses of Aidshilfe branches in Germany can be found on the home page of the Deutsche Aidshilfe association at aidshilfe.de/aidshilfen. In addition, you can get addresses of self-help groups here (aidshilfe.de/selbsthilfekontakt).

You can also get the address of an Aidshilfe branch in your vicinity from the Deutsche Aidshilfe, Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel. (030) 69 00 87-0, e-mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfe services also provide advice over the phone at 0180-33-19411 (Mon–Fri: 9–21 h, Sat–Sun: 12–14 h; for a maximum of 9 cents/minute from a German landline and a maximum of 42 cents/minute from a German mobile phone) and online at aidshilfe-beratung.de.



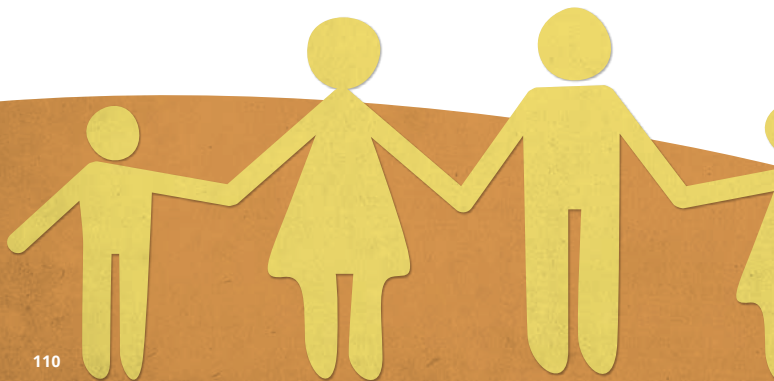
Auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst du dich telefonisch unter 0221-892031 (Mo-Do: 10-22 h, Fr-So: 10-18 h; Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz) und online unter **liebesleben.de** beraten lassen. Die BZgA bietet außerdem eine Liste aller Aidsberatungsstellen in Deutschland an: **liebesleben.de/fuer-alle/beratung**.

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**.



In addition, you can seek advice from the Federal Centre for Health Education (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA) over the phone at 0221-892031 (Mon–Thu: 10–22 h, Fri–Sun: 10–18 h; price according to the telephone provider’s price list for calls to the Cologne local network) and online at [aidsberatung.de](https://www.aidsberatung.de). The BZgA additionally provides a list of all AIDS counselling centres in Germany at [liebesleben.de/fuer-alle/beratung](https://www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung).

pro familia counselling centres

You can find a list of pro familia counselling centres at [profamilia.de](https://www.profamilia.de).

Women’s health centres

Addresses of women’s health centres and counselling centres for women can be found at [frauengesundheitszentren.de](https://www.frauengesundheitszentren.de).



Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen

Flüchtlingsberatungsstellen

Eine Liste mit vielen Flüchtlingsberatungsstellen in ganz Deutschland gibt es auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte:

igfm.de/fluechtlingsberatungsstellen.

Migrationsberatungsstellen

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man unter **webgis.bamf.de** nach Migrationsberatungsstellen in seiner Nähe suchen.

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**.

Information and Counselling for Refugees and Migrants

Refugee counselling centres

A list of many refugee counselling centres throughout Germany can be found on the home page of the German Chapter of the International Society for Human Rights: igfm.de/fluechtlingsberatungsstellen.

Migration counselling centres

You can search for migration counselling centres in your area on the website of the Federal Office for Migration and Refugees (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge): webgis.bamf.de.

Refugee Councils

Every state has a Refugee Council. The staff members are well trained on how to help refugees. You can find a list of the Refugee Councils at 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*.



Information on the Topic of Migration (Immigration Law, Asylum Law, Social Law, Asylum Seekers' Benefits Act, Social Welfare, etc.)

proasyl.de

The Federal Work Group of PRO ASYL is an advocate for refugees. You can find information on topics such as deportation, asylum laws and the right to stay at **proasyl.de** > *Thema > Asyl in Deutschland.*

Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen

- Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung) und
- Sexuelle Gesundheit (Schutz vor Geschlechtskrankheiten einschließlich HIV/Aids, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

This brochure provides information, tips and addresses on the topics of

- The German Health Care System (health insurance, treatment, counselling, options for people without papers or health insurance) and
- Sexual health (protection against STIs including HIV/AIDS, medical examination, treatment and contraception).