

**DEINE GESUNDHEIT,
DEINE RECHTE**

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

**YOUR HEALTH,
YOUR RIGHTS**

INFORMATION, TIPS AND ADDRESSES

2013



Krankenversicherung Health Insurance

- 10 Gesetzliche Krankenversicherung
Statutory health insurance
- 12 Medizinische Versorgung für:
Medical care for:
- ↳ 12 Empfänger von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente
Recipients of Unemployment Benefits Type I or II (Arbeitslosengeld I/II) or pension
 - ↳ 14 Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete
Asylum seekers, people facing deportation and tolerated persons
 - ↳ 16 Menschen ohne Papiere
People without papers
- 18 Private Krankenversicherung
Private health insurance



BEHANDLUNG UND BERATUNG Treatment and Counselling

- 22 Arzt/Ärztin
Doctor
- 24 Krankenhaus
Hospital
- 24 Notfall
Emergency
- 26 Apotheke
Pharmacy
- 28 Beratung:
Counselling:
- ↳ 28 Gesundheitsamt
Public Health Office
 - ↳ 30 Aidshilfe
AIDS Service Organisation
 - ↳ 32 pro familia
pro familia
 - ↳ 32 Frauengesundheitszentrum
Women's Health Centres



Sexuelle Gesundheit Sexual Health

- 36 HIV/Aids
HIV/AIDS
- 52 Andere sexuell übertragbare
Krankheiten
*Other sexually transmitted
diseases*
- 60 Schwangerschaft
Pregnancy
- 66 Verhütung
Contraception



Adressen Addresses

- 78 Krankenversicherung
Health insurance
- 78 Behandlung und Beratung
Treatment and counselling
- 80 Sexuelle Gesundheit
Sexual health
- 84 Informationen und Beratung für
Flüchtlinge und andere Migranten
*Information and counselling for
refugees and other migrants*
- 86 Informationen zum Thema Migration
Information on the topic of migration



ÜBER DIESE BROSCHÜRE

**Bist du ein Migrant? Bist du eine Migrantin?
Ist dir Gesundheit wichtig?**

Diese Broschüre bietet Informationen und Tipps zu den Themen

- ➔ **Gesundheitssystem in Deutschland** (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- ➔ **sexuelle Gesundheit** (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

Am Schluss findest du Adressen von Organisationen, bei denen du weitere Informationen und Beratung bekommst.

Achtung: Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom Oktober 2013. Manche Dinge, zum Beispiel im Recht, können sich seitdem geändert haben. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 78).



ABOUT THIS BROCHURE

**Are you a migrant?
Is your health important to you?**

This brochure provides information and tips on the topics of:

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

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

***Note:** The information in this brochure was last updated in October 2013. Some things such as laws may have changed since then. Please get the updated information or seek advice (see Addresses, pg. 79).*





KRANKENVERSICHERUNG **HEALTH INSURANCE**



KRANKENVERSICHERUNG

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen bei Ärzten und Zahnärzten, wichtige Impfungen, Medikamente, Heil- und Hilfsmittel (wie Prothesen oder Krücken), die der Arzt verschreibt, Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen und Krankengeld.

Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen sind sehr ähnlich. Informationen findest du zum Beispiel unter www.gesetzlichekrankenkassen.de. Um dich anzumelden, gehst du direkt zu einer Krankenkasse, oder du sagst deinem Arbeitgeber, wo du versichert werden möchtest. Der Beitrag ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit 15,5 % des Bruttoeinkommens (Stand 2013). Etwa die Hälfte des Beitrags zieht dir der Arbeitgeber vom Lohn ab und überweist ihn der Krankenkasse. Die andere Hälfte zahlt dein Arbeitgeber.

Ehepartner 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 verschreibt, oder bei Krankenhausaufenthalten musst du einen kleinen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro.

HEALTH INSURANCE

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

Statutory Health Insurance

If you have a job in Germany, you are insured under statutory health insurance in most cases. The services offered by health insurance providers are very similar. You can find more information at www.gesetzlichekrankenkassen.de, for example. 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 premium is set by law and currently makes up 15.5 % of the gross income (as of 2013). About half of that amount is taken out of your pay by your employer and transferred to the health insurance provider. The other half is covered by your employer.

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

Health insurance providers pay for the majority of the costs for medical care. You must pay for a small portion of the medications and aids that the doctor prescribes and for hospital stays. The maximum cost for medications is 10 euros.

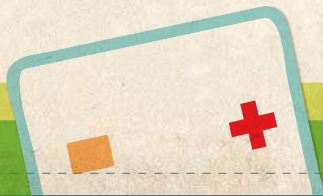
In manchen Fällen oder wenn du einen bestimmten Betrag erreicht hast, kannst du dich durch die Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.

Medizinische Versorgung für Empfänger 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 und Arbeitslosengeld beantragen, damit du weiter in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibst. Die Beiträge 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, bekommst du Geld vom JobCenter (Arbeitslosengeld II nach SGB II). Das JobCenter zahlt dann die Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse. Wichtig ist auch hier, dass du dich rechtzeitig beim JobCenter meldest.

Wenn du eine bestimmte Zeit gearbeitet hast und 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.



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

Medical Care for Recipients of Unemployment Benefits Type I or II (Arbeitslosengeld I or 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 "Arbeitslosengeld" (Unemployment Benefits) in order to remain covered by the statutory health insurance. The premiums are then paid by the Employment Agency.

If you are not eligible for "Arbeitslosengeld I" because, for example, you have not worked long enough, you will receive money from the JobCenter ("Arbeitslosengeld II" according to the German Social Code Book II [SGB II]). The JobCenter will then pay the statutory health insurance premiums. Again, it is important that you contact the JobCenter in time.

If you have worked for a certain period of time and receive a German pension, you will remain covered by the statutory health insurance (pensioners' health insurance). If you do not receive a German pension but are unable to work (anymore), you are only eligible for statutory health insurance if you have a residence permit that is valid for more than twelve months.

Medizinische Versorgung für Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber bist oder nur eine Duldung oder Grenzübertrittsbescheinigung hast, darfst du häufig nicht arbeiten und bist dann nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird dann vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen und auf alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. In einigen Bundesländern muss man sich vorher einen begrenzt gültigen Behandlungsschein besorgen, in anderen Bundesländern bekommt man eine Versichertenkarte von einer Krankenkasse.

Tipp: Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrantenorganisation oder einer Flüchtlingshilfe (siehe Adressen, S. 84).



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

You are usually not allowed to work if you are an asylum seeker, a tolerated person or a person facing deportation, and are then not insured under statutory health insurance. Your medical care is paid for by the state in this case. According to the Asylum Seekers Benefits Act (Asylbewerberleistungsgesetz), you have the right to treatment of acute diseases and pain and all examinations and treatments related to pregnancy and birth. In some German states, you will need a temporary treatment certificate before receiving medical services; in others, you will get an insurance card by a health insurance provider.

Tip: No matter what kind of health problem you have, there is almost always a solution. Ask for advice from a migrant organisation or refugee aid organisation (see Addresses, pg. 85).



Medizinische Versorgung für Menschen ohne Papiere

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 S. 14) – lass dich am besten beraten.

Bei Organisationen wie der Malteser Migranten Medizin oder dem MediBüro (siehe Adressen, S. 78) gibt es Ärzte, 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.

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem müsstest du diese selbst bezahlen. Vor allem bei schweren Krankheiten wie zum Beispiel HIV ist das sehr teuer. Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrantenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 80, 82).

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, sodass du eine Duldung und Leistungen nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ bekommen kannst. Auch hier hilft eine Beratungsstelle weiter (siehe Adressen, S. 84).

Medical Care for People without Papers



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 pg. 15) – it would be best to ask for advice in this case.

Organisations such as the Malteser Migranten Medizin or Medi-Büro (see Addresses, pg. 79) 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 case of pregnancy. In a case of an emergency, however, you should immediately go to a hospital. You have the right to receive emergency care even if you are not insured and cannot pay for treatment.

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. Seek advice at one of the migrant organisations if you find yourself in such a situation. Public health offices and AIDS Service Organisations can also provide help (see Addresses, pg. 81, 83).

If you are pregnant and do not have insurance, you can also have yourself 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, making you eligible for tolerated status and services in accordance with the Asylum Seekers Benefits Act (Asylbewerberleistungsgesetz). A counselling centre will be able to help you in this case as well (see Addresses, pg. 85).

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

Private Krankenkassen müssen aber jeden aufnehmen, der nicht gesetzlich versichert werden kann und bei dem 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 beim Sozialamt.



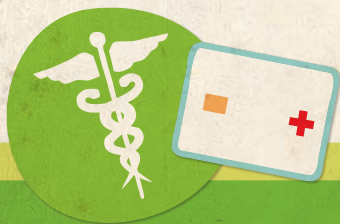
Private Health Insurance

If you have a high income or are self-employed, you can choose whether you would like to have statutory or private insurance. If you are not eligible for statutory health insurance, you must have private health insurance.

The amount of your monthly premium depends on the requested coverage of the health insurance provider, your age and your state of health. In contrast to statutory health insurance, spouses and children are not automatically included in the insurance.

If you want to be insured by a private health insurance provider, you will have to answer many questions or have yourself examined by a doctor. You will be asked whether you have been sick in recent years, took 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 statutory 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 at a more expensive rate called "Basistarif". In certain cases, however, the premium is reduced by half and paid for by the Social Welfare Office. For more information, please contact the Social Welfare Office.







BEHANDLUNG UND BERATUNG
TREATMENT AND COUNSELLING



BEHANDLUNG UND BERATUNG



Arzt/Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt für Allgemeinmedizin. Falls du einen Spezialisten brauchst, zum Beispiel einen Hautarzt oder eine Frauenärztin, gibt er dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem Spezialisten oder einer Spezialistin gehen. Wenn du mit dem Arzt nicht zufrieden bist, kannst du zu einem anderen Arzt wechseln.

Wenn du gesetzlich versichert bist, kann der Arzt direkt mit deiner Krankenkasse abrechnen – dazu braucht er deine Versichertenkarte. Hat dir das Sozialamt einen Behandlungsschein ausgestellt, rechnet der Arzt 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.

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 gehen. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

Ärzte und ihre Mitarbeiter dürfen nicht weitererzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.

TREATMENT AND COUNSELLING

Doctor

We recommend that you go to a general practitioner when you get sick. He/she 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 statutory health insurance, your doctor can settle your medical costs directly with your health insurance provider. Your doctor will need your insurance card to do this. If the Social Welfare Office gave you a treatment certificate, your doctor settles your medical costs directly with the Social Welfare Office. If you have private insurance, you must first pay the bill yourself and then have your health insurance provider reimburse you.

In order to get an appointment, we recommend that you call the doctor's practice in advance. If you experience acute pain or problems, you can also go to the doctor without an appointment. You can bring along a person to translate for you if you only speak a little German.

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 disease.



Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt, 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, den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.

Tipp: In einigen Krankenhäusern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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!



Notfall

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

Hospital

A doctor usually makes the decision as to whether you must go to the hospital (e.g. for an operation) and gives you a hospital admission form. You must bring your health insurance card, the admission form and your ID card/passport when you go to the hospital.

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



Hospitals are also there to treat emergencies. You can also go to the hospital's emergency room if you have suddenly become very sick and no doctor's offices are open (e.g. in the evening or on the weekends). You have the right to receive emergency care even if you have no health insurance!

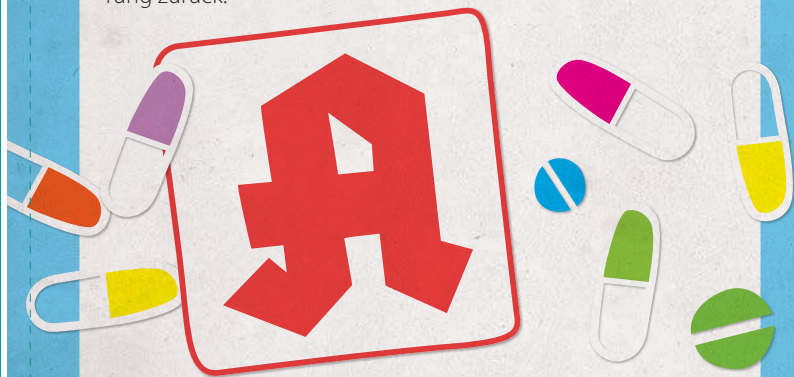


Emergency

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 next hospital.

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. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzten 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 der Tür jeder Apotheke.*



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 statutory 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 usually must first pay for everything on their own and then the insurance company reimburses them later.

Tip: *There is always one pharmacy on emergency duty in the city or vicinity during nights and weekends. The address is usually posted on the door of every pharmacy.*



Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern, Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren.

Gesundheitsamt

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Fachdienst Gesundheit“). Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen, und die Mitarbeiter 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 sexuell übertragbare Krankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 15 Euro.

Tipp: In vielen Gesundheitsämtern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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 public health offices, AIDS service organisations, pro familia counselling centres and women's health centres.

Public Health Office

There are public health offices in many cities (they sometimes have a different name such as Fachdienst Gesundheit). They are a part of the public health service. It is not necessary for you to provide your name and the employees are bound to confidentiality, which means that they are prohibited from telling anyone what you have told them. If you do not have health insurance, you can talk to the public health office to receive help anyway.

Many public health offices offer vaccination services and pregnancy check-ups as well as testing for HIV and other sexually transmitted diseases. The HIV test is either free or costs between 10 and 15 euros.

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

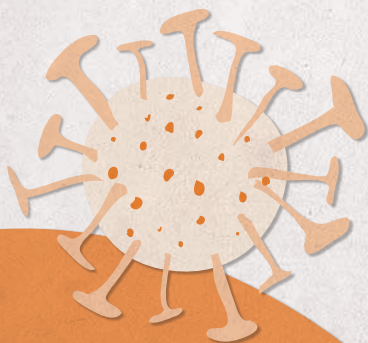


Aidshilfe

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-infiziert bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 82).

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 Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne Papiere unterstützen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen, und die Beraterinnen und Berater sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

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



AIDS Service Organisation (Aidshilfe)

If you would like to get more information about HIV or are HIV infected, then you can go to or call one of the AIDS service organisations or Aids counselling centres in your area (see Addresses, pg. 83).

There are AIDS service organisations in every larger city but also in many smaller towns. AIDS Service Organisations are non-governmental organisations. They can help you find a doctor, a self-help group or organisations that provide assistance to people without papers. You also do not need to give your name here and the counsellors are bound to confidentiality.

Tip: Some AIDS service organisations 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.

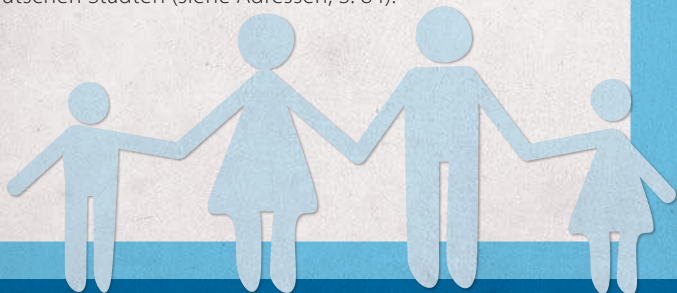
Pro-familia-Beratungsstellen gibt es in vielen großen und auch kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 82).

Tipp: In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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. 84).



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.

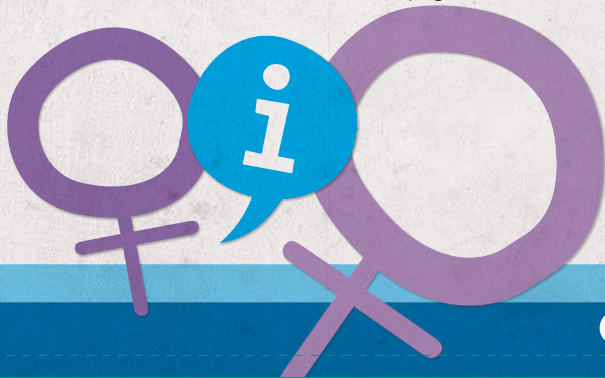
There are pro familia counselling centres in many of the larger and smaller German cities (see Addresses on page 83).

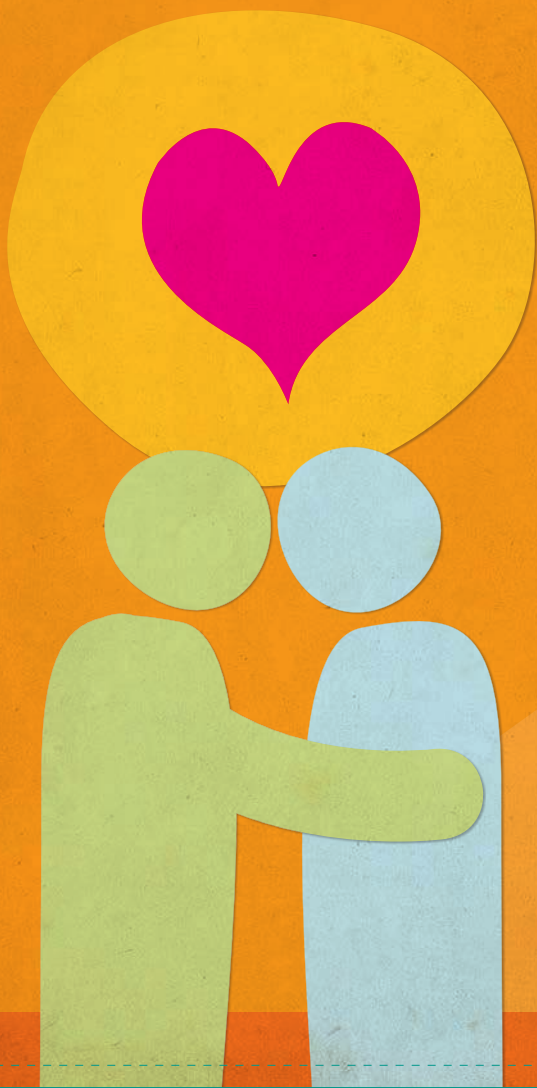
Tip: Some pro familia Counselling Centres have staff members who speak languages other than German – if necessary, please ask for language assistance.



Women's Health Centres

Women's health centres provide information, advice and counselling about all of the 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 of the larger and smaller German cities (see Addresses on page 85).







SEXUELLE GESUNDHEIT
SEXUAL HEALTH



SEXUELLE GESUNDHEIT

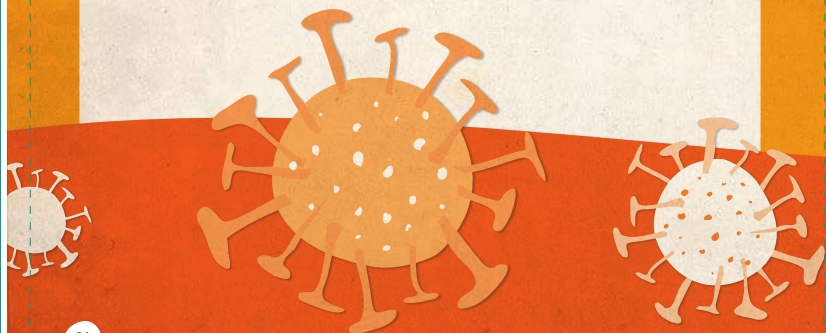
HIV/Aids

HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland. Jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht oder seiner sexuellen Orientierung, kann sich mit HIV anstecken.

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, dass man die Infektion rechtzeitig durch einen Test feststellt.

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 nicht rechtzeitig Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.



SEXUAL HEALTH

HIV/AIDS

HIV and AIDS exists throughout the entire world – also in Germany. Anyone – no matter what age, gender or sexual orientation – can get infected with HIV.

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

What is HIV and what is Aids?

HIV is a virus. It weakens the body's immune system, which is responsible for defending it against diseases. If you have been infected and do not take medication in time, you may develop the life-threatening disease of AIDS.



Wie kann man sich mit HIV anstecken?

Übertragen werden kann HIV

- ➔ beim Vaginalverkehr (Penis in der Scheide) und Analverkehr (Penis im Po) ohne Kondom, auch wenn nicht im Körper ejakuliert wird
- ➔ beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund), wenn man Sperma oder Menstruationsblut in den Mund bekommt
- ➔ von einer positiven Mutter auf das Kind (wenn man keine Medikamente gegen HIV nimmt oder wenn man das Kind stillt)
- ➔ beim Drogenspritzen, wenn man Spritzen und Nadeln gemeinsam verwendet.



How can you get infected with HIV?

HIV can be transmitted:

- ➔ During vaginal sex (penis in the vagina) and anal sex (penis in the anus) without a condom, even if there's no ejaculation into the body.
- ➔ During oral sex (sex using the mouth) if sperm or menstrual blood gets into the mouth.
- ➔ From an HIV-positive mother to the child if she does not take HIV medications or if she breastfeeds the child.
- ➔ When sharing syringes and needles while using drugs.



Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?

- ➔ Beim vaginal- und Analverkehr Kondome benutzen. Kondome schützen vor HIV und den meisten anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen.
- ➔ Darauf achten, dass kein Blut und Sperma in den Mund oder in den Körper kommt.
- ➔ Schwangere Frauen mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen, sich bei der Geburt von HIV-Spezialisten betreuen lassen und aufs Stillen verzichten. In Deutschland wird allen schwangeren Frauen ein HIV-Test angeboten.
- ➔ Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken und in Drogenhilfen.



How can you protect yourself and others from HIV?

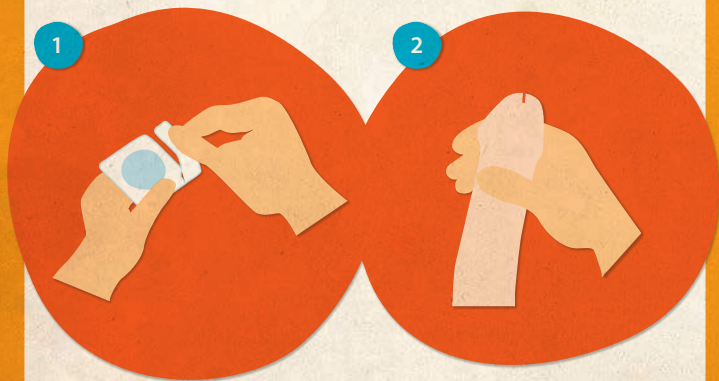
- ➔ Use condoms during vaginal and anal sex. Condoms protect against HIV and most of the other sexually transmitted diseases. You can buy condoms in supermarkets, pharmacies, drugstores and in some petrol stations, for example.
- ➔ Be careful not to let blood or sperm enter the mouth or the body.
- ➔ Pregnant women with HIV can prevent passing on the infection to the baby by taking medications against HIV, by receiving care from HIV specialists during child birth and by abstaining from breastfeeding. In Germany, all pregnant women are offered HIV testing.
- ➔ Only use your own syringes and needles when injecting drugs and do not share used needles. You can get clean needles at pharmacies and drug counselling centres, for example.



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.

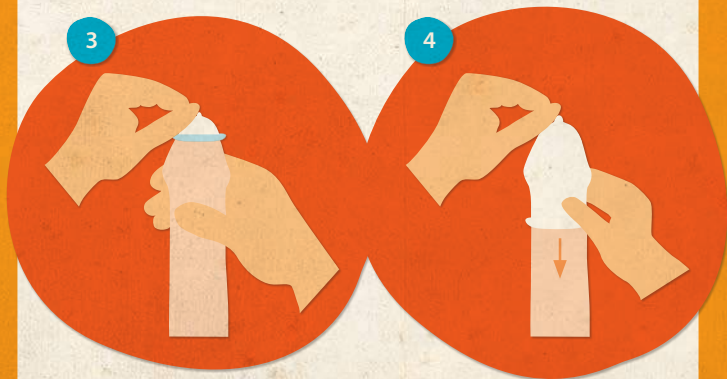
Nach dem Samenerguss den Penis zusammen mit dem Kondom rausziehen. Dazu das Kondom unten festhalten.



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 it on top of the erected penis.
4. Roll the condom all the way down.

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



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 (Kacke) und nicht durch Insektenstiche übertragen.

Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?

Ob jemand sich mit HIV angesteckt hat, kann man ihm 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.



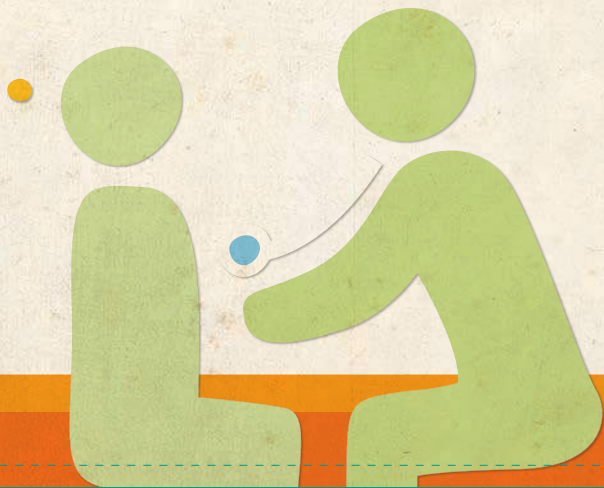
Can you get infected with HIV during everyday situations?

HIV is not easily transmitted. This is why there is no risk of infection during everyday situations. You can live and work together with infected people, shake their hands, hug and kiss them, use the same bathroom, shower and saunas, 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 or stool (poop) and also not by insect bites.

How can you find out if you have been 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 der Test ergibt, dass keine HIV-Infektion vorliegt, kann man dafür sorgen, dass man sich auch in Zukunft nicht ansteckt.
- ➔ Wenn man von seiner Infektion weiß, steckt man andere nicht ungewollt an, sondern kann sie schützen.
- ➔ Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man mit seinem Arzt über eine Therapie sprechen. Je früher man mit einer Behandlung anfängt, desto besser. So kann man vermeiden, dass man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommt.
- ➔ Wichtig ist ein HIV-Test auch dann, wenn man eine Schwangerschaft plant oder schwanger ist. Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man durch bestimmte Maßnahmen verhindern, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird.



Why does it make sense to get tested for HIV?

Every person must decide for herself/himself whether to get tested for HIV. There are many good reasons to do so, such as the following:

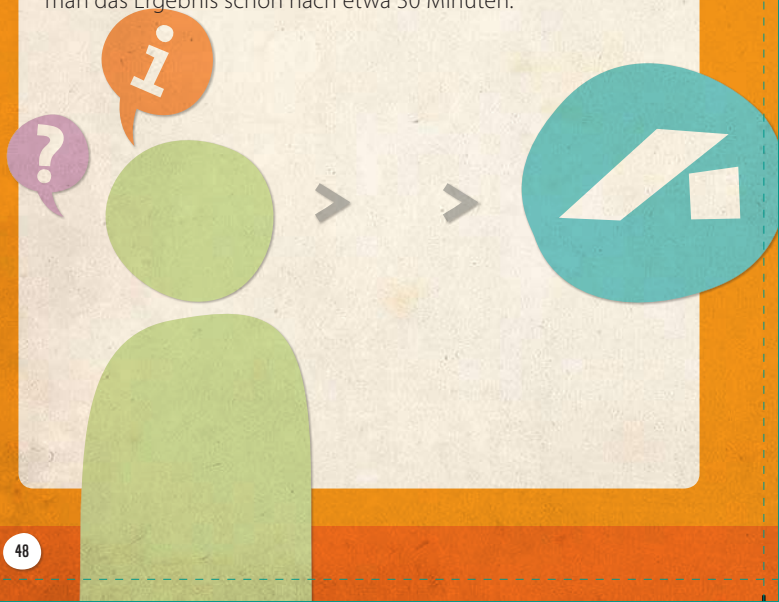
- ➔ If the test shows that you have not been infected with HIV, you can take precautions to also prevent an infection in the future.
- ➔ People who know that they have HIV don't infect others unknowingly but can protect them.
- ➔ If an HIV infection has been diagnosed, you can talk with your doctor about therapy. The earlier you begin treatments, the better. This way you can prevent the life-threatening disease of AIDS.
- ➔ An HIV-test is also important if you plan to have a child or if you are already pregnant. If a woman has HIV, it is possible to prevent mother-to-child transmission by special measures.



HIV-Test: Wo und wie?

Am besten macht man einen HIV-Test beim Gesundheitsamt, das gibt es in jeder größeren Stadt (siehe S. 80). Man muss dort seinen Namen nicht nennen, und der Test ist kostenlos oder kostet nur wenig (meistens 10 bis 15 Euro). Man kann auch zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen, aber dort muss man seinen Namen angeben. Außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

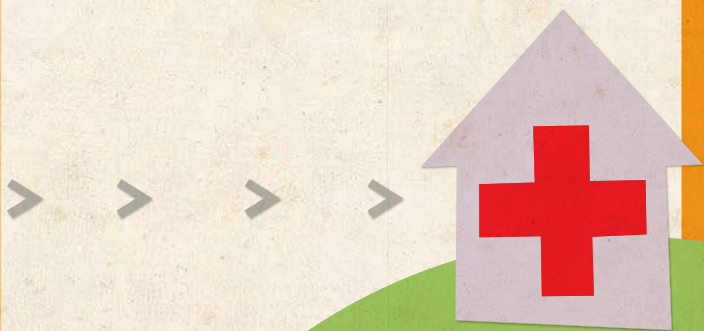
Bevor man einen Test macht, sollte man sich ausführlich beraten lassen, zum Beispiel in einer Aidshilfe (siehe S. 82). Für den Test wird eine kleine Menge Blut abgenommen und im Labor untersucht. Nach ungefähr einer Woche kann man sich das Ergebnis persönlich abholen. Bei manchen Tests („Schnelltests“) bekommt man das Ergebnis schon nach etwa 30 Minuten.



HIV Test: Where and how?

We recommend to get tested for HIV at the public health office, which you find in every larger city (see pg. 81). You do not need to provide your name there and the test is either free or only costs a small amount (usually around 10 to 15 euros). You can also go to a doctor's office, but you will be required to give them your name. Furthermore, the result is recorded in your medical file.

Before getting tested, you should seek an in-depth consultation at an AIDS Service Organisation (see pg. 83), for example. For the test, a small amount of blood is taken and analysed in the lab. You can pick up the result in person after about one week. For some tests (Rapid Tests), you can get the result after 30 minutes.



Was bedeutet das Ergebnis?

Wenn der HIV-Test „negativ“ ausfällt, liegt keine HIV-Infektion vor. „HIV-Test positiv“ bedeutet, dass man sich angesteckt hat. Das heißt aber nicht, dass man Aids hat oder bekommt. Man geht dann am besten zu einem HIV-Arzt und bespricht mit ihm, was man für seine Gesundheit tun kann, ab wann man Medikamente gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen HIV-Ärzten bekommt man bei den Aidshilfen (S. 82). Wenn man keine Krankenversicherung hat, sollte man mit dem Gesundheitsamt (S. 80) sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

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

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 HIV-Positiven Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel Positiventreffen, 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 Freundinnen und Freunde finden und sich engagieren kann. Informationen dazu bekommt man bei den Aidshilfen (S. 82).

What does the result mean?

If the test result is negative, you are not infected with HIV. A positive HIV test means that you have been infected; however, this does not necessarily mean that you have or will get Aids. We recommend that you go to an HIV doctor and find out what you can do for your health, when to begin HIV therapy and how you can protect others from getting infected. You can find the addresses of such HIV doctors at the AIDS service organisations (pg. 83). If you do not have any health insurance, you should contact a public health office (pg. 81) to get help anyway.

By the way: An HIV infection has no effect on your residence status. You do not need to leave Germany due to HIV-infection.

HIV-positive and alone?

It is often difficult to deal with a positive test result by yourself. Many people with HIV want to learn more about the infection and exchange experiences with other people who are HIV-positive. Meetings of people with HIV ("Positiventreffen") are good opportunities to spend some days in a pleasant atmosphere with other people who are HIV-positive. In addition, there are self-help groups in many cities where you can talk about your experiences, find new friends and get involved in the work of the group. You can find information about this at the AIDS service organisations (pg. 83).

Andere sexuell übertragbare Krankheiten

Neben HIV gibt es auch andere Krankheiten, die man vor allem (aber nicht nur) beim Sex bekommen kann. Zu diesen sexuell übertragbaren Krankheiten (englische Abkürzung: STDs) gehören zum Beispiel Syphilis, Tripper (Gonorrhö), Chlamydien oder Hepatitis. Manche STDs können schwere Folgen haben, wenn man sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann. Außerdem ist bei STDs das Risiko höher, dass man sich mit HIV ansteckt oder HIV überträgt.

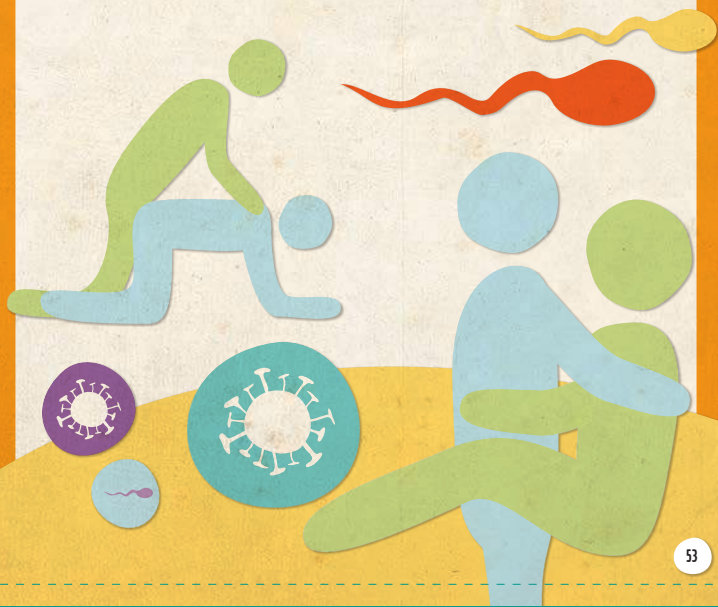
Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor STDs schützen kann. Es ist auch wichtig, dass man sofort zum Arzt geht, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten STDs kann man gut behandeln.



Other Sexually Transmitted Diseases

In addition to HIV, there are many other diseases that you can get primarily (but not only) by having sex. Syphilis, gonorrhoea, chlamydia or hepatitis are among these sexually transmitted diseases (STDs). Some STDs 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 STDs increases the risk of contracting or transmitting HIV.

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



Wie kann man sich mit STDs anstecken?

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

Achtung: *Beschnittene Frauen können sich besonders leicht mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anstecken, wenn ihre Scheide verletzt ist und Wunden oder Risse hat. Beratung bieten zum Beispiel Frauenärzte oder pro-familia-Beratungsstellen (siehe Adressen, S. 82).*

Eine infizierte Mutter kann ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen anstecken.

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

Mit manchen STDs kann man sich auch infizieren, wenn man Geschwüre oder Blasen von anderen Menschen berührt, die angesteckt sind. Auch beim Küssen kann man sich anstecken.



How do you know if you have been infected?

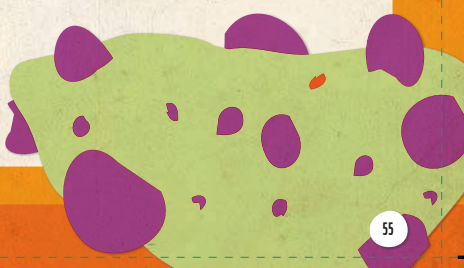
When a person is infected, the pathogens (germs) are especially present in the blood, sperm and vaginal fluid, as well as the mucus membrane of the penis, vagina and rectum. This is why STDs are primarily transmitted during vaginal sex (penis in the vagina), anal sex (penis in the anus) and oral sex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

Caution: *Circumcised women are especially prone to getting easily infected with an STD if their vagina is wounded with sores or tears. You can get counselling from gynaecologists or pro familia counselling centres, for example (see Addresses, pg. 83).*

An infected mother can pass on the infection to her child during pregnancy and birth or when breastfeeding.

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

You can infect yourself with STDs by having contact with ulcers or blisters of people who are infected. You can also get infected while kissing.



Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?

Mögliche Zeichen für eine sexuell übertragene Infektion sind zum Beispiel

- ➔ gelblicher und stinkender Ausfluss aus der Scheide, dem Penis oder dem Po
- ➔ Schmerzen beim Pinkeln, Schmerzen beim Stuhlgang
- ➔ Jucken und Brennen im Genitalbereich
- ➔ Verfärbungen von Urin (Pipi) oder Kot (Kacke)
- ➔ Hautveränderungen wie zum Beispiel Blasen, Warzen, Geschwüre.

Wie kann man sich vor STDs schützen?

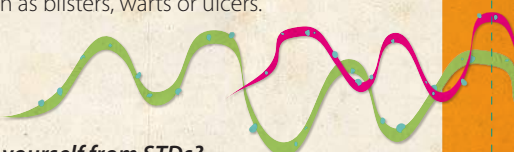
Der wichtigste Schutz vor STDs ist das Kondom. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin (Pipi), Kot (Kacke) oder Eiter in den Körper kommen lassen. Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen. Die Krankenversicherung bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, für Kinder (9 bis 18 Jahre) und für Menschen mit einem größeren Ansteckungsrisiko.

Beim Spritzen von Drogen immer nur die eigene Spritze und Nadel benutzen.

How can you find out if you have been infected?

Examples of possible signs of infection with an STD are:

- ➔ Yellowish and smelly discharge from the vagina, penis or anus
- ➔ Pain while urinating or defecating
- ➔ Itching and burning in the genital area
- ➔ Discoloration of urine (pee) or stool (poop)
- ➔ Skin changes such as blisters, warts or ulcers.



How can you protect yourself from STDs?

Condoms are the most effective protection against STDs. You should also not touch irritated skin or sores such as herpes blisters. Do not allow blood, sperm, urine (pee), faeces (poop) or puss to enter your body. In addition, you can get vaccinated against Hepatitis A and B. Your health insurance will pay for the Hepatitis B vaccination of babies, children from the ages of 9 to 18 and people with an increased risk of infection.

Only use your own syringe and needles when injecting drugs.

Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer STD bemerkt (siehe S. 56), sollte man sofort zu einer Ärztin oder einem Arzt 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.

Frauen gehen zum Beispiel zur Frauenärztin, Männer zum Hautarzt oder zum Urologen. Wenn man eine Krankenversicherung hat, bezahlt diese die Kosten. In vielen Gesundheitsämtern kann man sich kostenlos und ohne den Namen anzugeben untersuchen lassen.

Wichtig ist, dass sich auch die Partner und Partnerinnen untersuchen und behandeln lassen.

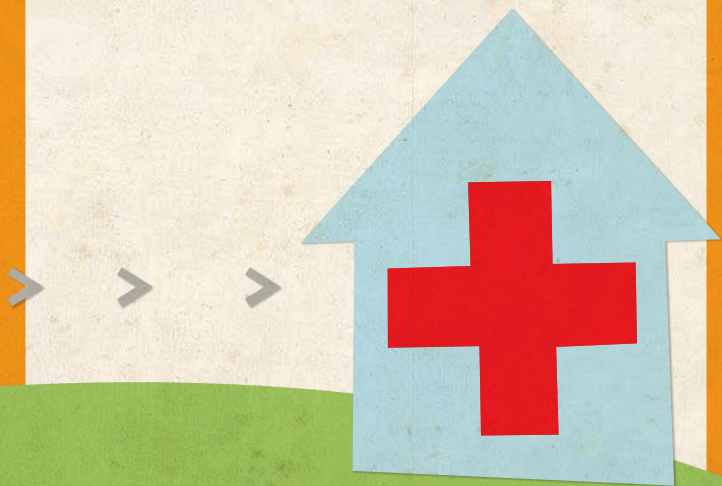


Where can you get counselling and testing?

You should go to a doctor immediately if you notice any symptoms of an STD (see pg. 57), even if the symptoms disappear on their own. The pathogens (germs) can hide in the body and cause severe damage.

Women go to the gynaecologist and men go to the dermatologist or urologist. If you have health insurance, it will cover the cost. You can have yourself checked free of charge and without providing your name at many public health offices.

It is important to also have your partner(s) examined and treated.



Schwangerschaft

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

Regelmäßige Arztbesuche

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 Diakonie, Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 78).

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 that 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 recognise problems at an early stage and take the appropriate measures. Even 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. 79).

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 try to help 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 enthalten Koffein – das belastet die Nerven deines Kindes. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als zwei Tassen Kaffee oder Tee trinken.

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

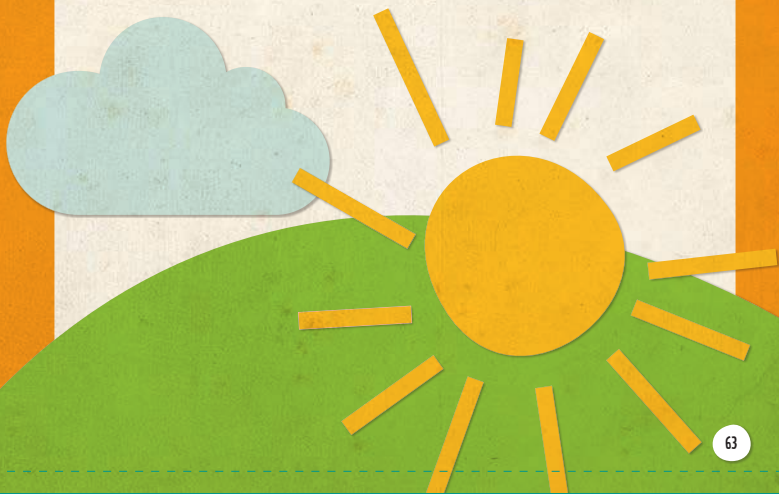
Taking regular walks in the fresh air is good for your circulation and you will help prevent backaches.

A minimum amount of coffee or tea

Regular coffee and tea contain caffeine, which strains your child's nervous system. This is why you should not drink more than two cups of coffee or tea per day.

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 consume drugs.



Schutz vor Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten, zum Beispiel sexuell übertragbare Krankheiten (siehe S. 52), sind für dich und für dein Kind gefährlich. Sie können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass du keine Kinder mehr bekommen kannst.

Kondome schützen vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. 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 du dein Kind ansteckst oder dass du wegen dieser Krankheit eine Frühgeburt oder Fehlgeburt hast. Aus diesem Grund bietet man allen schwangeren Frauen einen HIV-Test an.

Tipp: Bei beschnittenen Frauen kann es zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt kommen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt sprechen.



Tipp: Schwangere Frauen 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 Migrantenorganisation oder Flüchtlingsorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 84).

Protection from infectious diseases

Infectious diseases such as STDs (see pg. 53) are dangerous for you and your child. They can cause premature birth and severe birth defects. Some diseases can also stop you from having more children.

Condoms protect against HIV and most of the other sexually transmitted diseases. In addition, you should have yourself tested to see whether you may have been infected. Early detection and treatment of these diseases prevents you from infecting your child or having a premature birth or miscarriage because of such a disease. All pregnant women are offered HIV tests for this reason.

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



Tip: *Pregnant women 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 one of the migrant or refugee organisations (see Addresses, pg. 85).*



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 ist das einzige Verhütungsmittel, das auch vor HIV und anderen STDs schützt (siehe S. 40). Bei allen anderen Verhütungsmitteln muss man zusätzlich noch ein Kondom verwenden, um sich vor HIV und STDs zu schützen.



Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Am besten lässt du dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt 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 selbst bezahlen. Nur in Ausnahmefällen bezahlt das Sozialamt die Kosten. Bei jungen Frauen unter 20 Jahren bezahlt die Krankenkasse die Kosten für alle verschreibungspflichtigen Verhütungsmittel (Kondome gehören nicht dazu).

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: *Condoms are the only contraceptive that also protects against HIV and other STDs (see pg. 41). When using the other methods of birth control, you must also use a condom if you want to protect yourself against HIV and STDs.*



What types of contraceptives are available?

Various contraceptive methods are available. We present the most common methods here. Please ask your doctor about 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. For women under the age of 20, the health insurance covers the cost of contraceptives prescribed by a doctor (this is not the case with condoms).

- ➔ **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Kondome kann man nur einmal benutzen.
- ➔ Für Frauen gibt es **Frauenkondome** – Frauen können sie anwenden, wenn der Mann kein Kondom benutzen möchte. Die Frau kann sie schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Scheide einsetzen. Frauenkondome kann man in der Apotheke oder im Internet bestellen. Auch Frauenkondome können nur einmal benutzt werden.
- ➔ Die **Anti-Baby-Pille** muss die Frau jeden Tag nehmen. Für die Pille braucht die Frau ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit kann sie die Pille in jeder Apotheke kaufen.

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

- ➔ Die **Spirale** (Intra-Uterin-Pessar) wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt drei bis fünf Jahre lang vor ungewollter Schwangerschaft.



- ➔ **Condoms** not only protect against unwanted pregnancy but also against HIV and most STDs. You can buy condoms in supermarkets, pharmacies, drugstores and in some petrol stations, for example. Condoms can only be used once.
- ➔ **Female condoms** are available for women – they can use them if the man does not want to use a condom. You can already insert it into your vagina a few hours before having sex. Female condoms can be ordered in pharmacies and on the Internet. Female condoms can also only be used once.
- ➔ If you take the **birth control pill**, you must do it every day. A doctor's prescription is required to get birth control pills. This will allow you to buy the birth control pills in any pharmacy.

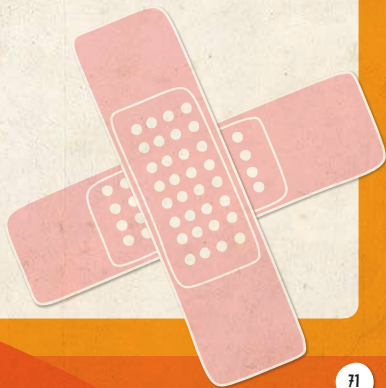
Caution: *Some HIV medications decrease the effectiveness of birth control pills!*

- ➔ **Contraceptive coils** (intrauterine devices) are placed into the uterus by a gynaecologist. Contraceptive coils protect you from unwanted pregnancy for about three to five years.



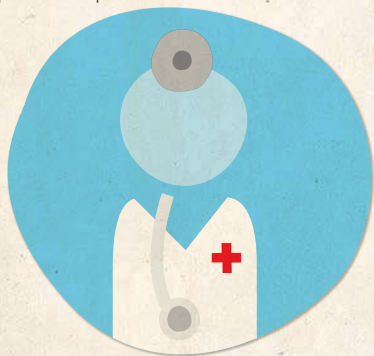
- ➔ Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Die Ärztin oder der Arzt setzt das Stäbchen in den Oberarm der Frau ein (unter die Haut). Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.
- ➔ Das **Verhütungspflaster** klebt die Frau sich selbst auf die Haut, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Das Pflaster bleibt immer eine Woche auf einer Stelle, dann wechselt man die Stelle. Nach drei Wochen macht man eine Woche Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke.
- ➔ Die **Sterilisation von Frau oder Mann** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine Kinder (mehr) haben will. Bei der Frau schneidet man in einer Operation die Eileiter durch oder klemmt sie ab. Bei einem Mann schneidet man die Samenleiter durch. Die Operation ist sehr teuer, und meistens muss man sie selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann man in den meisten Fällen nicht rückgängig machen, und außerdem ist das sehr teuer.

- ➔ **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. The patch remains in the same spot for one week and is then switched to a different location. Take a one-week break after three weeks. You need a prescription for the contraceptive patches.
- ➔ **Men and women** should only consider **sterilisation** if they are certain that they do not want any (more) children. In the woman's case, the fallopian tubes (oviducts) are cut or pinched off. For men, the spermatic duct is cut. The operation is very expensive and you usually have to pay for it yourself. Sterilisation cannot be reversed in most cases and it is also very expensive to attempt it.



Wo kann man sich beraten lassen?

Frauenärztinnen und -ärzte helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 82). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.



Was tun bei einem Unfall?

Beim Mann ist das Kondom abgerutscht. Eine Frau 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“ soll man so früh wie möglich nach dem Sex einnehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die Frau braucht dafür ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss die Frau wieder Verhütungsmittel anwenden.

Where can you go for advice?

Gynaecologists can help you find the right contraceptive. You can also get free advice at pro familia counselling centres and women's health centres (see pg. 83). At some counselling centres and doctor's offices, you can find staff members that speak other languages besides German.



What should you do after an accident?

His condom slipped off. She forgot to take the Pill. A couple did not use contraception. A woman can use the **morning-after pill** to prevent pregnancy in all of these situations. She should take the morning-after pill as soon as possible after having sex, but at the very latest after 72 hours or 3 days. A doctor's prescription is required for the morning-after pill. This is not a contraceptive and only intended for emergencies. The woman must use contraceptives again the next time she has sex.

Schwangerschaftsabbruch

Mit Medikamenten oder mit einer Operation kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Ein Schwangerschaftsabbruch wird in Deutschland unter bestimmten Bedingungen nicht bestraft:

- ➔ Die Befruchtung darf nicht länger als 12 Wochen her sein. Das entspricht der 14. Woche nach Beginn der letzten Menstruation. (Mit Medikamenten kann man die Schwangerschaft nur bis zum Ende der 9. Woche nach Beginn der letzten Menstruation abbrechen.)
- ➔ Die Frau muss sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Beratungsstelle beraten lassen, die dafür gesetzlich anerkannt ist (Adressen unter www.familienplanung.de > Beratung). Danach bekommt sie eine Bescheinigung.
- ➔ Zwischen der Beratung und dem Schwangerschaftsabbruch müssen mindestens drei Tage liegen. Wenn die Beratung am Montag war, darf man die Schwangerschaft also erst am Freitag abbrechen.

Jede Frau, die eine Schwangerschaft abbrechen möchte, sollte sich möglichst schnell beraten lassen. Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 300 und 400 Euro. In der Regel muss man den Schwangerschaftsabbruch selbst bezahlen. Wenn eine Frau wenig Geld oder gar kein Geld verdient oder keine Krankenversicherung hat, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

Abortion

Pregnancy can be terminated using medication or surgery. Under certain conditions, abortion is not punished by law in Germany:

- ➔ The impregnation occurred less than 12 weeks ago. This is equal to the 14th week after the start of the last menstruation. (With medications, pregnancies can only be aborted up to the 9th week after the start of the last menstruation.)
- ➔ A woman must seek counselling from a doctor or at a counselling centre that is legally recognised (Addresses: www.familienplanung.de > Beratung). Then she will be issued a certificate.
- ➔ The minimum time between counselling and the abortion is three days. For example, if the counselling took place on a Monday, she must wait until Friday for the abortion.

Every woman considering an abortion should seek advice as quickly as possible. An abortion costs between 300 and 400 euros. She will generally be required to pay for the abortion herself. However, the government will pay for the abortion if the woman has little or no income or does not have health insurance.







ADRESSEN
ADDRESSES



ADRESSEN

Krankenversicherung



Gesetzliche Krankenversicherung

Unter **www.gesetzlichekrankenassen.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: **www.pkv.de** > Verband > Mitgliedsunternehmen.

Behandlung und Beratung

Medizinische Versorgung für Migranten und Flüchtlinge

In 32 Städten in Deutschland gibt es Gruppen, bei denen Migrantinnen/Migranten und Flüchtlinge eine kostenlose und anonyme Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt bekommen. Eine Liste dieser Gruppen findet man unter **www.medibueros.org** > Standorte.



ADDRESSES

Health Insurance

Statutory health insurance

You can find information about statutory health insurance and health-insurance providers at **www.gesetzlichekrankenkassen.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 homepage of the Association of Private Health Insurers at: **www.pkv.de** > Verband > Mitgliedsunternehmen.

Treatment and Counselling

Medical care for migrants and refugees

In 32 German cities, there are organisations that offer migrants and refugees get free and anonymous medical care from a doctor. You can find a list of these organisations at **www.medibueros.org** > Standorte.



Auch bei der Malteser Migranten Medizin bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und ohne Papiere anonyme und kostenlose Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt. Anlaufstellen gibt es in über 10 Städten. Die Adressen bekommt man unter **www.malteser-migranten-medizin.de** > MMM vor Ort.

Auch viele Ärztinnen und Ärzte behandeln Migrantinnen und Migranten oder Flüchtlinge umsonst. Frag am besten bei einer Flüchtlings- oder Migrationsberatungsstelle nach (siehe S. 84). Auch Aidshilfen können dir oft weiterhelfen.

Der niedersächsische Flüchtlingsrat hat auf seiner Homepage einen ausführlichen Leitfaden für Flüchtlinge in Niedersachsen veröffentlicht. Unter **www.nds-fluerat.org/leitfaden** findet man neben Informationen zu den Themen Wohnen, Umziehen und Reisen, Arbeit und Ausbildung auch Informationen zur medizinischen Versorgung je nach Aufenthaltsstatus. Die meisten Informationen, zum Beispiel zu Gesetzen, gelten auch für die anderen Bundesländer.

Sexuelle Gesundheit



Gesundheitsämter

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, findet man unter **<http://www.gesundheitsaemter-deutschland.de>**.

Malteser Migranten Medizin also provides free and anonymous medical care from a doctor to people without valid residence status or papers. They have facilities in more than 10 cities. You can find their address at www.malteser-migranten-medizin.de > MMM vor Ort.

Many doctors also provide medical care to migrants or refugees free of charge. We recommend that you ask a refugee or migrant organisation for more information (see pg. 85). In addition, AIDS Service Organisations can often assist you.

Lower Saxony's Refugee Council has published a comprehensive guideline for refugees in Lower Saxony. In addition to information on topics such as housing, moving and travel, work and education, you can also find information on medical care in relation to your residence status at www.nds-fluerat.org/leitfaden. Most of the information, such as in relation to the laws, also applies in the other states of Germany.

Sexual Health

Public Health Offices

There is a good overview of all public health offices in Germany sorted by state at <http://www.gesundheitsaemter-deutschland.de>.



Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

Die Adressen der Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe unter **www.aidshilfe.de** > Adressen > Aidshilfen und Projekte. Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (**www.aidshilfe.de** > Adressen > Selbsthilfekontakte).

Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411(maximal 9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen) und online unter **www.aidshilfe-beratung.de**.

Auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst du dich telefonisch unter (0221) 89 20 31 und online unter **www.aidsberatung.de** beraten lassen. Die BZgA bietet auch eine Liste aller Aidsberatungsstellen in Deutschland an: **www.gib-aids-keine-chance.de** > Beratung > Beratungsstelle finden.

Beratungsstellen von pro familia

Beratungsstellen von pro familia findet man unter **www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html**.

AIDS Service Organisations and counselling centres

You can find the addresses of the German AIDS Service Organisations at **www.aidshilfe.de** > Adressen > Aidshilfen und Projekte. You can also find the addresses of self-help groups here (**www.aidshilfe.de** > Adressen > Selbsthilfekontakte).

You can also get the address of an AIDS service organisation in your area from the Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, Email: dah@aidshilfe.de. AIDS service organisations also provide advice over the phone at 0180-33-19411 (maximum of 9 cents/min. from German landline networks, maximum of 42 cents/min. from German mobile phone networks) and online at **www.aidshilfe-beratung.de**.

In addition, you can seek advice from the Federal Centre for Health Education (BZgA) over the phone at (0221) 89 20 31 and online at **www.aidsberatung.de**. The BZgA also provides a list of all AIDS counselling centres in Germany at **www.gib-aids-keine-chance.de** > Beratung > Beratungsstelle finden.

pro familia Counselling Centres

You can find a list of pro familia counselling centres at **www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html**.



Frauengesundheitszentren

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

Informationen und Beratung für Flüchtlinge und andere Migrant*innen

Flüchtlingsberatungsstellen

Eine Liste mit vielen Flüchtlingsberatungsstellen in ganz Deutschland gibt es auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte: **www.igfm.de** > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatung.

Migrationsberatungsstellen

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man nach Migrationsberatungsstellen in seiner Nähe suchen. Dazu muss man unter **<http://webgis.bamf.de>** > Schnellsuche nur seine Postleitzahl angeben.



Women's health centres

You can find the addresses of women's health centres and women's counselling centres at www.frauengesundheitszentren.de.

Information and Counselling for Refugees and Other Migrants

Refugee counselling centres

You can find a list of refugee counselling centres in Germany on the website of the German Chapter of International Society for Human Rights at www.igfm.de > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatung.

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). Just enter your postal code at <http://webgis.bamf.de> > Schnellsuche.



Flüchtlingsräte

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man Flüchtlingen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte findet man unter www.proasyl.de > Über uns > Flüchtlingsräte.

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

www.proasyl.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für Flüchtlinge ein. Unter www.proasyl.de > Themen findet man Informationen zu Themen wie Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von Flüchtlingen in Deutschland (www.proasyl.de > Themen > Basics).

www.asyl.net

Im Informationsverbund Asyl und Migration arbeiten viele verschiedene Organisationen zusammen, von Amnesty International und PRO ASYL über das Rote Kreuz bis zu den Wohlfahrtsverbänden. Unter www.asyl.net findet man zum Beispiel Adressen von Anwältinnen und Anwälten, Gesetzestexte und Gerichtsurteile.

