

Gesundheits- und Veterinäramt

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen



Health companion for refugees

Englisch – Deutsch
English – German

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

Health companion for refugees

Sie sind erst kürzlich in Deutschland angekommen und leben jetzt in Münster. Das Gesundheitsamt möchte Ihnen nachfolgend wichtige Hinweise und Tipps für einen gesunden Start in einem neuen Land geben. Diese Broschüre gibt es in den Sprachen Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Persisch (Farsi), Russisch und Türkisch.

Ein barrierefreies PDF können Sie unter folgendem Link downloaden:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>

You have recently arrived in Germany and are living in Münster now. The Gesundheitsamt (Public Health Department) would like to provide you with important information and advice for a healthy start in a new country. This brochure is available in German, Arabic, English, French, Kurdish, Persian (Farsi), Russian and Turkish.

You can download a universally accessible PDF under the following link:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN/ YOUR CONTACT PERSON:

Brigitte Kempe
Stühmerweg 8, 48147 Münster

Telefon:
02 51/492-53 06

E-Mail:
kempeb@stadt-muenster.de

Über Hinweise zu notwendigen Änderungen oder
Ergänzungen dieses Infoblattes freuen wir uns.
We are pleased to receive your suggestions regarding
necessary changes or additions to this brochure.

INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie AHA rules for containing the corona pandemic	4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor) Visiting a physician (=doctor)	6
3. Nach dem Arztbesuch After the visit to the doctor	10
4. Krankenhausbehandlung Hospital treatment	14
5. Hilfe im Notfall Help in cases of emergency	16
6. Psychische Gesundheit Mental health	18
7. Rund um die Geburt Everything surrounding childbirth	22
8. Gesund aufwachsen Growing up healthy	28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen Further information on health issues	31
10. Dolmetschen/Übersetzen Interpreting/Translation	37

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie

1. AHA rules for containing the corona pandemic



KEEP YOUR DISTANCE:

Keep a minimum distance of 1.5 metres to other persons.

OBSERVE THE HYGIENE RULES:

- » Sneeze or cough into the crook of your elbow or a handkerchief - and then dispose of the handkerchief in a waste bin.
- » Avoid touching your mouth, eyes or nose with your hands.
- » Wash your hands with water and soap for at least 20 seconds.
- » Wash your hands regularly in your daily routines, especially
 - when you come home
 - after blowing your nose, sneezing or coughing
 - before preparing food
 - before eating - after going to the toilet
 - before and after contact with other persons, especially sick persons
 - before applying and after taking off the mouth-nose cover.

EVERYDAY MASKS:

Wear a mouth-nose cover to protect other persons

- » wherever it is prescribed to do so,
- » in general, if you have signs of illness and need to leave the house,
- » if the prescribed minimum distance of 1.5 metres cannot be kept.



Stay informed about the currently valid regulations:
www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

ABSTAND HALTEN:

Achten Sie auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen.

HYGIENEREGELN BEACHTEN:

- » Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.
- » Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- » Waschen Sie sich mindestens 20 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife.
- » Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände, insbesondere
 - wenn Sie nach Hause kommen
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
 - vor der Zubereitung von Speisen
 - vor dem Essen - nach dem Toilettengang
 - vor und nach dem Kontakt mit anderen Menschen, vor allem, wenn diese erkrankt sind
 - vor dem Anlegen und nach dem Ablegen der Mund-Nasen-Bedeckung.

ALLTAGSMASKEN:

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, um andere zu schützen:

- » dort, wo es vorgeschrieben ist,
- » generell, wenn Sie Krankheitszeichen haben und das Haus verlassen müssen,
- » wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.



Bleiben Sie informiert über die aktuellen Bestimmungen:
www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

2. Visiting a physician (=doctor)



If you are feeling ill and you would like to see a doctor, you can go to a practice for general medicine or general internal medicine (also known as a family physician's practice). It is not common in Germany to go to a hospital outside of an emergency. You are free to choose your own medical practice. Please present your electronic health card when you visit the practice.

Should it be medically necessary, you will be referred to a specialist (= medical specialist).

Except in immediate emergencies, you will need:

- » The electronic health card from your health insurance company. Alternatively, you can submit proof of your health insurance cover from your country of origin (EU).
- » An interpreter/translator in case your knowledge of German language is not sufficient yet.

THE HEALTH CARD

All refugees entitled under the Asylum Seekers' Benefits Act receive an electronic health card from the Techniker Krankenkasse (TK), which is valid for the first 18 months of their stay in Germany.

After 18 months of residence in the Federal Republic of Germany, refugees can choose a "statutory health insurance provider". They will then receive a new health card/insurance card from their new health insurance provider. The card applies only to the person for whom it is issued. When you present your health card in a medical practice, the doctor will bill the costs of your treatment directly to the insurance provider. The Social Welfare Office reimburses the health insurance company for the costs incurred and thus acts as the ultimate cost bearer.

Wenn Sie sich krank fühlen und zum Doktor wollen, können Sie zu einer Praxis für Allgemeinmedizin oder Allgemeine Innere Medizin gehen (auch Hausarztpraxis genannt). In Deutschland ist es nicht üblich, außerhalb eines Notfalls in ein Krankenhaus zu gehen. Sie können Ihre Arztpraxis frei wählen. Legen Sie bitte in der Praxis Ihre elektronische Gesundheitskarte vor.

Wenn es medizinisch notwendig ist, werden Sie zu einem Spezialisten (= Facharzt/ Fachärztin) weitergeschickt („überwiesen“).

Sie benötigen außer in akuten Notfällen:

- » die elektronische Gesundheitskarte von Ihrer Krankenkasse oder Sie bringen einen Nachweis über Ihren Krankenversicherungsschutz aus Ihrem Herkunftsland (EU) mit.
- » einen Dolmetscher/Übersetzer, wenn Sie noch nicht genug Deutsch sprechen.

DIE GESUNDHEITSKARTE

Alle nach dem Asylbewerberleistungsgesetz berechtigten Flüchtlinge erhalten die elektronische Gesundheitskarte der Techniker Krankenkasse (TK), die für die ersten 18 Monate des Aufenthaltes in Deutschland gültig ist.

Nach 18 Monaten Aufenthalt im Bundesgebiet können Flüchtlinge eine „gesetzliche Krankenversicherung“ wählen. Von dieser Krankenkasse erhalten sie dann eine neue Gesundheitskarte/Versichertenkarte. Diese gilt nur für die Person, für die sie ausgestellt ist. Wenn Sie die Gesundheitskarte in der Arztpraxis vorlegen, rechnet der Arzt die Behandlung direkt mit der Krankenkasse ab. Das Sozialamt erstattet der Krankenkasse die entstehenden Kosten und bleibt damit letztlich der Kostenträger.

MAKING AN APPOINTMENT FOR VISITING THE DOCTOR

A medical practice has fixed consultation hours during which it is open to patients. It is best to make an appointment for your visit to the doctor, so that you won't need to wait too long. If you can't go to the doctor for some reason, cancel your appointment in good time!

Note: Costs for a taxi journey will only be reimbursed if it has been ordered by the doctor.

AT THE MEDICAL PRACTICE

In order to provide you with good and effective treatment, the doctor will need some information

- » on previous illnesses
- » on medication you're receiving
- » regarding current complaints.

To each visit to the doctor, please bring along documents that give information on your health (e.g. vaccination card, documentation form "Erstgespräch zur Erfassung der gesundheitlichen Situation" on the interview with the social worker from your refugee accommodation, medical reports, if applicable) in addition to your health card.

In case you don't speak German well enough, take someone with you who can interpret for you, such as a roommate, a family member or a friend. Interpretation costs can be covered by the Social Welfare Office only in exceptional cases with the office's prior approval.

To make sure you really get well again, please make use of the check-up appointments your doctor will offer you.

Note: You can also take photos of all your important documents with your smartphone so that you always have them with you!

DER TERMIN FÜR DEN BESUCH BEIM DOKTOR

Eine Arztpraxis hat feste Sprechzeiten, zu denen sie für Patientinnen und Patienten geöffnet ist. Vereinbaren Sie am besten einen Termin für Ihren Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin, damit Sie nicht lange warten müssen. Sagen Sie den Termin rechtzeitig ab, wenn Sie doch nicht zum Doktor gehen können!

Hinweis: Kosten für eine Taxifahrt werden nur erstattet, wenn der Arzt/die Ärztin sie verordnet hat.

IN DER ARZTPRAXIS

Damit die Ärztin oder der Arzt Sie gut behandeln kann, braucht sie oder er Informationen

- » über frühere Krankheiten
- » über Ihre Medikation
- » über aktuelle Beschwerden.

Bitte bringen Sie zu jedem Arztbesuch neben der Gesundheitskarte die Dokumente mit, die Auskunft über Ihre Gesundheit geben (z.B. Impfausweis, Dokumentationsbogen „Erstgespräch zur Erfassung der gesundheitlichen Situation“ mit der Sozialarbeiterin oder dem Sozialarbeiter aus der Flüchtlingsunterkunft, soweit vorhanden medizinische Berichte).

Wenn Sie selbst nicht so gut Deutsch sprechen, nehmen Sie jemanden mit, der oder die Dolmetschen kann, zum Beispiel eine Mitbewohnerin oder einen Mitbewohner, ein Familienmitglied oder einen Freund oder eine Freundin. Nur in Ausnahmefällen können Dolmetscherkosten mit vorheriger Zustimmung vom Sozialamt übernommen werden.

Damit Sie wirklich wieder gesund werden, nutzen Sie bitte die Kontrolltermine, die Ihnen der Arzt oder die Ärztin anbietet.

Hinweis: Damit Sie alle wichtigen Dokumente stets bei sich haben, könnten Sie sie sicherheitshalber zusätzlich mit Ihrem Smartphone fotografieren!

3. Nach dem Arztbesuch

3. After the visit to the doctor



Your doctor may perhaps give you

- » a prescription for medication, therapeutic measures or for medical aids
- » an admission to hospital

PRESCRIPTIONS

Should you need medication, your doctor will give you a pink prescription that lists the trade names of the medicinal drugs you need. With this prescription, you can pick up your medication at a pharmacy. During the first 18 months of your stay in Germany normally no payments will occur for you. After that, you will generally be required to pay € 5 to 10 yourself. However, there are also exemptions available from these contributions to costs of medication (e.g. for children and asylum seekers). Your health insurance provider can advise you in these matters and issue an "exemption card", if necessary. Please present this card when you go to the medical practice or pharmacy.

In the evening, at night and on weekends, only certain pharmacies are open (pharmacy emergency service).



www.akwl.de/notdienstkalender.php

Vielleicht bekommen Sie vom Arzt/von der Ärztin

- » ein Rezept für Medikamente oder für Heil- und Hilfsmittel
- » eine Einweisung ins Krankenhaus

DAS REZEPT

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie vom Arzt ein rosafarbenes Rezept, auf dem die Handelsnamen der Medikamente aufgeführt sind. Mit diesem Rezept können Sie die Medikamente in einer Apotheke abholen. In den ersten 18 Monaten des Aufenthaltes fallen in der Regel keine Zuzahlungen an, danach müssen Sie im Allgemeinen 5 bis 10 € selber dazu zahlen. Es gibt aber auch Befreiungen von der Zuzahlung (zum Beispiel für Kinder und Asylbewerber/-innen). Hierzu berät Sie die Krankenkasse und stellt ggf. einen „Befreiungsausweis“ aus. Legen Sie diesen Ausweis in der Arztpraxis bzw. in der Apotheke vor.

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende haben nur bestimmte Apotheken geöffnet (Apotheken-Notdienst).



www.akwl.de/notdienstkalender.php

There are also prescriptions for therapeutic measures and medical aids. Therapeutic measures are, for example physiotherapy and speech therapy. Medical aids are, for example, glasses and walking aids. For these too, you may need to pay a certain contribution. Please check with your health insurance provider for any questions regarding the possible exemption from contributions.

Note:

A prescription is only valid for the patient for whom the doctor has issued it.

- » Take the medication for as long as the doctor has prescribed it. Even if you are feeling better already, your condition might aggravate again otherwise.
- » Medication for adults is not suitable for children.
- » Store medicinal drugs in a place where children cannot reach them.

Es gibt auch Rezepte für Heil- und Hilfsmittel. Heilmittel sind z. B. Physiotherapie und Logopädie und Hilfsmittel sind z. B. Brillen und Gehhilfen. Auch hier müssen Sie eventuell etwas zuzahlen. Fragen zur möglichen Befreiung von Zuzahlungen klären Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse.

Hinweis:

Das Rezept gilt nur für den Patienten oder die Patientin, für den/die es die Ärztin oder der Arzt ausgestellt hat.

- » Nehmen Sie das Medikament so lange und in der Dosierung wie die Ärztin/der Arzt es verschrieben hat. Auch wenn Sie sich schon wieder besser fühlen, kann die Krankheit sonst noch einmal schlimmer werden.
- » Medikamente für Erwachsene sind nicht für Kinder geeignet.
- » Bewahren Sie Medikamente so auf, dass Kinder sie nicht erreichen können.



4. Krankenhausbehandlung

4. Hospital treatment



If your doctor deems it necessary that you go to hospital for treatment, he or she will issue you a “hospital admission” certificate. Medically necessary hospital treatments are covered by your health insurance. If you suddenly require treatment in hospital, e.g. if you are about to give birth, you can go to the hospital directly.

Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin eine Krankenhausbehandlung für erforderlich hält, werden Sie von ihm oder ihr eine „Krankenseinweisung“ bekommen. Medizinisch notwendige Krankenhausbehandlungen werden von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Bei einer plötzlich erforderlichen Krankenhausbehandlung, z. B. bei einer beginnenden Geburt, können Sie direkt ins Krankenhaus gehen.



5. Hilfe im Notfall

5. Help in cases of emergency



MEDICAL EMERGENCY SERVICE

In the evening, at night and on weekends, most medical practices are closed. Should you fall (not life-threateningly) ill at those time and cannot wait until medical practices open again, you can call the medical emergency service under Telephone: 116 117

This is where you will be told which doctors are on emergency duty. If your knowledge of German is not sufficient for making telephone calls, ask someone to help you.

EMERGENCY RESPONSE SERVICE

In case of serious accidents and life-threatening emergencies, such as heart attacks or strokes, you can call the emergency response service:
Telephone: 112

or go to a hospital directly. The emergency response service can come to you with an ambulance in the shortest possible time.

CRISIS EMERGENCY SERVICE

In cases of psychological emergencies on weekends, there is a crisis emergency service available:
Telephone: 02 51/915 55-0 from Friday 8 pm to Monday 8 am

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende sind Arztpraxen geschlossen. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt krank werden (nicht lebensbedrohlich) und nicht warten können bis die Praxen wieder öffnen, telefonieren Sie mit dem ärztlichen Notdienst unter
Telefon: 116 117

Hier sagt man Ihnen, welche Ärztinnen und Ärzte Notdienst haben. Falls Ihre Deutschkenntnisse zum Telefonieren nicht ausreichen, bitten Sie jemanden um Hilfe.

RETTUNGSDIENST

Bei schweren Unfällen und lebensbedrohlichen Notfällen, wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall, können Sie den Rettungsdienst anrufen:
Telefon: 112

oder direkt zu einem Krankenhaus gehen. Der Rettungsdienst kann mit einem Krankenwagen innerhalb kürzester Zeit bei Ihnen sein.

KRISENNOTDIENST

Geht es um psychische Notfälle am Wochenende, gibt es den Krisennotdienst:
Telefon: 02 51/915 55-0 von Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr.

6. Psychische Gesundheit

6. Mental health



FOR ADVICE AND HELP WITH MENTAL HEALTH ISSUES, PLEASE CONTACT:



Sozialpsychiatrischer Dienst und Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt
Stühmerweg 8, 2. Etage
48147 Münster
Telephone 02 51/492-53 60 (for adults)
Email: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
Telephone: 02 51/492-53 52 (for children and youths)
Email: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/gesundheits/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html

SPECIAL CONSULTATION HOUR FOR CHILDREN OF REFUGEES, THEIR FAMILIES AND RELATIVES:

For many people, fleeing after having experienced war or terror means that their previous world and that of their family has fallen apart. Many children and young people need professional help to cope emotionally with experiences they have made.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50
48149 Münster
Telephone: 02 51/83-5 36 36
Email: kjp@ukmuenster.de

www.ukm.de/index.php?id=kjp_spezielsprechstunden

RAT UND HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN FINDEN SIE HIER:



Sozialpsychiatrischer Dienst und Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt
Stühmerweg 8, 2. Etage
48147 Münster
Telefon: 02 51/492-53 60 (für Erwachsene)
E-Mail: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
Telefon: 02 51/492-53 52 (für Kinder und Jugendliche)
E-Mail: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/gesundheits/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html

SPEZIALLSPECHSTUNDE FÜR FLÜCHTLINGSKINDER, IHRE FAMILIEN UND BEZUGSPERSONEN:

Flucht nach Erlebnissen wie Krieg oder Terror bedeutet für viele Menschen, dass ihre bisherige Welt und die ihrer Familie in die Brüche gegangen ist. Bei der seelischen Verarbeitung der Erlebnisse brauchen viele Kinder und Jugendliche professionelle Unterstützung.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50
48149 Münster
Telefon: 02 51/83-5 36 36
E-Mail: kjp@ukmuenster.de

www.ukm.de/index.php?id=kjp_spezielsprechstunden



Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

Telephone: 02 51/144 86-31

Email: info@refugio-muenster.de

Multilingual telephone consultation hour on “mental health in times of corona”

www.refugio-muenster.de

Individual solutions apply to individual consultations in particularly urgent cases.
Please contact us via telephone.



Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

Telefon: 02 51/144 86-31

E-Mail: info@refugio-muenster.de

Mehrsprachige Telefonsprechstunde zu
„Psychischer Gesundheit in Zeiten von Corona“

www.refugio-muenster.de

Für Einzelberatungen in sehr dringenden Fällen gelten individuelle Lösungen, bitte
melden Sie sich telefonisch.



7. Rund um die Geburt

7. Everything surrounding childbirth



Pregnant women can avail of free examinations by a gynaecologist (= gynaecologist) or midwife. Please make use of this precautionary measure right from the beginning of your pregnancy. Following childbirth, you can have a midwife help you and your baby. In the event of health concerns, you can visit a pediatrician or a paediatrician. If you are receiving benefits from the Social Welfare Office or Job Centre, please inform the Social Welfare Office or Job Centre about the childbirth as soon as possible so that costs incurred for your child can also be covered.

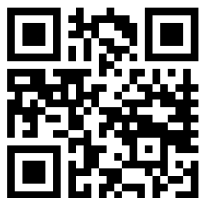
Schwangere können sich kostenlos bei einer Frauenärztin/einem Frauenarzt (= Gynäkologin/Gynäkologe) oder einer Hebamme untersuchen lassen. Nutzen Sie diese Vorsorgemöglichkeit auch schon am Anfang der Schwangerschaft. Nach der Geburt können Sie sich und Ihrem Baby von einer Hebamme helfen lassen und bei gesundheitlichen Problemen einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin aufsuchen. Wenn Sie Leistungen vom Sozialamt oder Jobcenter beziehen, informieren Sie das Sozialamt bzw. Jobcenter bitte schnellstmöglich über die Geburt, damit auch für Ihr Kind die Kostenübernahme gesichert ist.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



You can search for a suitable medical practice on the website of the Kassenärztliche Vereinigung.



Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung gibt es die Möglichkeit, eine passende Arztpraxis zu suchen.

www.kvwl.de/earzt/

www.kvwl.de/earzt/



The best possible nutrition for your baby is breast milk. Stick to it! If you are looking for information on breastfeeding or problems related to breastfeeding, you will find information on the Internet, e.g. breastfeeding recommendations for infancy in different languages and images.



Die beste Ernährung für Ihr Baby ist die Muttermilch. Bleiben Sie dabei! Wenn Sie Informationen zum Stillen oder bei Stillproblemen suchen, finden Sie dazu Angebote im Internet, z. B. „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“ in verschiedenen Sprachen und Bildern

www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html

www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html

PREGNANCY ADVICE CENTRES

The pregnancy and pregnancy conflict counselling centres in Münster provide advice for pregnant women, men, parents and couples before, during and after pregnancy until a child reaches the age of 3. Consultations are free of charge and can be done anonymously upon request. If needed, you can have a language and cultural mediator interpret for you and assist you.

Placement is handled via:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Telephone: 02 51/418 66-34

Email: lipperheide@bistum-muenster.de

Services offered by the pregnancy advice centres include, among others:

- » Advice on all questions surrounding pregnancy, childbirth and parenthood
- » Pregnancy conflict counselling
- » Sex education, contraception and family planning
- » Help for pregnant women for arranging a confidential childbirth
- » Information on legal and social issues
- » Arrangement of financial assistance



**Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Schwangerschafts(konflikt)beratungsstelle
der Stadt Münster**

Hafenstr. 30

48153 Münster

Telephone: 02 51/492-56 81

Email: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

[www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/
schwangerschaftsberatung.html](http://www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/schwangerschaftsberatung.html)

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

Die Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in der Stadt Münster beraten Schwangere, Männer, Eltern und Paare vor, während und nach der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes. Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen. Bei Bedarf können Sie sich von einer Sprach- und Kulturmittlerin dolmetschen und unterstützen lassen.

Die Vermittlung erfolgt über:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Telefon: 02 51/418 66-34

E-Mail: lipperheide@bistum-muenster.de

Das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstellen umfasst unter anderem:

- » alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung
- » Hilfen für Schwangere zur Regelung der vertraulichen Geburt
- » Informationen zu rechtlichen und sozialen Fragen
- » Vermittlung von finanziellen Hilfen



**Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Schwanger-
schafts(konflikt)beratungsstelle der Stadt Münster**

Hafenstr. 30

48153 Münster

Telefon: 02 51/492-56 81

E-Mail: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

[www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/
schwangerschaftsberatung.html](http://www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/schwangerschaftsberatung.html)



Beratungs- und Bildungszentrum der Diakonie Münster
Alter Steinweg 34, 48143 Münster
Telephone: 02 51/49 01 50
Email: Beratungs-und-Bildungszentrum@diakonie-muenster.de

www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungszentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html



Donum vitae Münster e.V.
Scharnhorststr. 66, 48151 Münster
Telephone: 02 51/144 88 18
Email: beratung@donum-vitae-muenster.de

www.donum-vitae-muenster.de/home.html



pro familia - Beratungsstelle Münster
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung und Sexualberatung NRW
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster
Telephone: 02 51/458 58
Email: muenster@profamilia.de

www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster
Telephone: 02 51/133 22 30

www.skf-muenster.de/beratungsstelle/schwangerschaftsberatung/



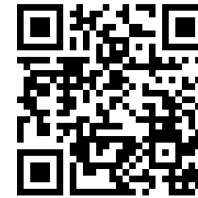
The Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth provides information on its website (in 14 languages) and assists with questions and fears:

www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/



Beratungs- und Bildungszentrum der Diakonie Münster
Alter Steinweg 34, 48143 Münster
Telefon: 02 51/49 01 50
E-Mail: Beratungs-und-Bildungszentrum@diakonie-muenster.de

www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungszentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html



Donum vitae Münster e.V.
Scharnhorststr. 66, 48151 Münster
Telefon: 02 51/144 88 18
E-Mail: beratung@donum-vitae-muenster.de

www.donum-vitae-muenster.de/home.html



pro familia - Beratungsstelle Münster
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung und Sexualberatung NRW
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster
Telefon: 02 51/458 58
E-Mail: muenster@profamilia.de

www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster
Telefon: 02 51/133 22 30

www.skf-muenster.de/beratungsstelle/schwangerschaftsberatung/



Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend informiert auf seiner Internetseite (Informationen in 14 Sprachen) und hilft bei Fragen und Ängsten:

www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/

8. Gesund aufwachsen

8. Growing up healthy



To make sure your child grows up healthy, he or she should attend medical check-ups regularly - even if he or she is not ill. Check-ups and vaccinations are free of charge and offered with greater frequency during the first year of life (U1-U5) and then following every birthday (U6-U9). This way, bones, muscles, organs and a child's abilities are checked until school age to see if their development is appropriate to the child's age. In order to avoid certain diseases, children are also vaccinated free of charge. Vaccinations are documented on a vaccination card, which must be brought along to every visit to the doctor.

Please ask your paediatrician. He or she will be happy to advise you on check-ups and vaccinations.

In some moments, parents have doubts about whether their child is developing normally - for example, because he or she speaks too late or too little, moves differently than their peers, does not listen, is restless, hardly plays, hardly shows a reaction to being spoken to or smiled at or is not up to the pace of learning in kindergarten or school.

In these and similar questions, the staff of the Beratungsstelle Frühe Hilfe in the Public Health Department are there to support you:



Beratungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a
48147 Münster
Telephone: 02 51/492-54 44
Email: FrueheHilfen@stadt-muenster.de

[www.stadt-muenster.de/gesundheit/
kinder-und-jugendgesundheit/
beratungsstelle-fruehe-hilfen.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html)

Damit Ihr Kind gesund aufwächst, sollte es regelmäßig untersucht werden – auch wenn es nicht krank ist. Die Untersuchungen und Impfungen sind kostenlos und werden im ersten Lebensjahr häufiger angeboten (U1-U5) und dann immer zum Geburtstag (U6-U9). So wird bis zum Schulalter kontrolliert, ob sich die Knochen, die Muskeln, die Organe und die Fähigkeiten altersentsprechend entwickeln. Um bestimmte Krankheiten zu vermeiden, werden die Kinder auch kostenlos geimpft. Die durchgeführten Impfungen werden in einem Impfausweis dokumentiert. Dieser muss zu jedem Arztbesuch mitgebracht werden.

Fragen Sie den Kinderarzt oder die Kinderärztin, sie beraten Sie gern über Untersuchungen und Impfungen.

Es gibt Momente, da haben Eltern Zweifel, ob sich ihr Kind normal entwickelt – weil es zum Beispiel zu spät oder zu wenig spricht, sich anders als Gleichaltrige bewegt, nicht zuhört, unruhig ist, wenig spielt, kaum auf Ansprache oder Anlächeln reagiert oder auch dem Lerntempo im Kindergarten oder in der Schule nicht gewachsen ist.

Bei diesen und ähnlichen Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt:



Beratungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a
48147 Münster
Telefon: 02 51/492-54 44
E-Mail: FrueheHilfen@stadt-muenster.de

[www.stadt-muenster.de/gesundheit/
kinder-und-jugendgesundheit/
beratungsstelle-fruehe-hilfen.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html)

9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen

9. Further information on health issues



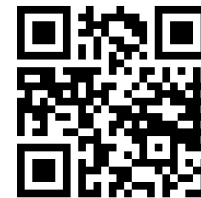
SEARCHING FOR A DOCTOR ON THE INTERNET



You can search for a suitable medical practice on the website of the Kassenärztliche Vereinigung. You can search by specialisation, focus, reachability and accessibility or by languages spoken in the practice.

www.kvwl.de/earzt/

ARZTSUCHE IM INTERNET



Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung gibt es die Möglichkeit, eine passende Arztpraxis zu suchen. Man kann nach Fachrichtungen, Schwerpunkten, Erreichbarkeit und Barrierefreiheit suchen oder auch nach den Sprachen, die in der Praxis gesprochen werden.

www.kvwl.de/earzt/

COMPREHENSIVE HEALTH GUIDE IN 14 LANGUAGES



A comprehensive health guide is available on the Internet from the Federal Ministry of Health in cooperation with the Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. in 14 different languages: Arabic, German, English, Farsi/Persian, French, Italian, Kurdish, Pashtu, Polish, Russian, Bosnian/Serbian/Croatian, Spanish, Turkish. You can find it under

[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/
download](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download)

UMFANGREICHER GESUNDHEITSWEGWEISER IN 14 SPRACHEN



Es gibt im Internet einen umfangreichen Gesundheitswegweiser des Bundesministeriums für Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Ethno-Medizinischen Zentrum e. V. in 14 Sprachen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi/Persisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Paschtu, Polnisch, Russisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Spanisch, Türkisch. Sie finden ihn auf der Seite

[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/
download](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download)

“ARRIVAL APP”



The app provided by the Federal Office for Migration and Refugees in five different languages can also be helpful. You can find it in your app store. Further information is available under:

www.ankommenapp.de/

PREVENTIVE HEALTH CARE FOR ALL!



A brochure from the Caritas Münster on personal care in Leichte Sprache (simple German), in Arabic, English, French, Croatian, Latvian, Portuguese, Romanian, Russian, Spanish.

[www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/
betreuungsverein](http://www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein)

EVERYTHING TO DO WITH HEALTH IN MÜNSTER – A GUIDE IN SIMPLE GERMAN LANGUAGE



A guide in simple German language that provides people with basic knowledge of German with further information.

[www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/
stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_
leichte-sprache.pdf](http://www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf)

COUNSELLING SERVICES FOR REFUGEE WOMEN IN MÜNSTER



The Social Welfare Office and the Amt für Gleichstellung have published a brochure. Besides information on health and pregnancy, you will also find advice regarding violence, housing and legal issues.

[https://gewaltschutz-muenster.de/
Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen](https://gewaltschutz-muenster.de/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen)

„ANKOMMEN-APP“



Hilfreich kann auch die kostenlose App in fünf Sprachen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge sein. Sie finden sie in Ihrem App-store. Weitere Infos auch unter:

www.ankommenapp.de/

GESUNDHEITS-VORSORGE FÜR ALLE!



Broschüre der Caritas Münster zur persönlichen Vorsorge in Leichter Sprache, in Arabisch, Englisch, Französisch, Kroatisch, Lettisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch.

[www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/
betreuungsverein](http://www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein)

WEGWEISER IN LEICHTER SPRACHE – ALLES ZUM THEMA GESUNDHEIT IN MÜNSTER



Ein Wegweiser in Leichter Sprache, der Menschen mit geringen Deutschkenntnissen weitere Informationen gibt.

[www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/
stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_
leichte-sprache.pdf](http://www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf)

BERATUNGSANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN IN MÜNSTER



Das Sozialamt und das Amt für Gleichstellung haben eine Broschüre herausgegeben. Dort finden Sie neben den Themen Gesundheit und Schwangerschaft auch Gewalt und Wohnen sowie Beratungsstellen zu rechtlichen Fragen.

[https://gewaltschutz-muenster.de/
Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen](https://gewaltschutz-muenster.de/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen)

IN CASE OF SPECIFIC PROBLEMS DUE TO A DISABILITY



Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung
Windthorststr. 7
48143 Münster
Telephone: 02 51/539 06 18
Email: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/

BEI BESONDEREN PROBLEMEN WEGEN EINER BEHINDERUNG



Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung
Windthorststr. 7
48143 Münster
Telefon: 02 51/539 06 18
E-Mail: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/



10. Dolmetschen/Übersetzen

10. Interpreting/Translation

Hallo

Hallo

There are various apps or websites that can help with minor medical translation problems, like Zanzu, My body in words and images



www.zanzu.de/de/

Of course, there are various professional interpreting agencies in Münster. The Kommunales Integrationszentrum (Municipal Integration Centre) also manages a pool of volunteer language facilitators who provide multilingual support for basic consultations in the health sector. The counselling centre must request the interpreting service. Further information is available on the pages of the Kommunales Integrationszentrum:



Ellen Brings, Telephone: 02 51/492-70 82
Else Gellinek, Telephone: 02 51/492-70 59
Email: sprachmittlung@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/sprachmittlungspool.html

Bei kleinen medizinischen Übersetzungsproblemen können verschiedene Apps oder Internetseiten helfen, wie z. B. Zanzu, Mein Körper in Wort und Bild



www.zanzu.de/de/

Selbstverständlich gibt es in Münster verschiedene professionelle Dolmetscherbüros. Das Kommunale Integrationszentrum verwaltet zudem einen Pool an ehrenamtlichen Sprachmittlerinnen und Sprachmittlern, die bei niedrigschwelligen Beratungsgesprächen im Gesundheitsbereich mehrsprachige Unterstützung leisten. Die Beratungsstelle muss die Sprachmittlung anfordern. Mehr Informationen finden Sie auf den Seiten des Kommunalen Integrationszentrums:



Ellen Brings, Telefon: 02 51/492-70 82
Else Gellinek, Telefon: 02 51/492-70 59
E-Mail: sprachmittlung@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/sprachmittlungspool.html

In addition to counselling on cultural, social or religious questions, several self-help organizations for migrants also offer assistance with visits to authorities or doctors.



You will find a database of self-help organizations for migrants on the pages of the Kommunales Integrationszentrum:

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
Telephone: 02 51/492-70 58
Email: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

You will also find support and personal advice at the Integrationsrat (Integration Council) of the City of Münster:



Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, ground floor
Ludgeriplatz 4 – 6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
Telephone: 02 51/492-60 72
Email: malaschinsky@stadt-muenster.de

www.integrationsrat-muenster.de

Mehrere Migrantenselbstorganisationen bieten neben Beratungen in kulturellen, sozialen oder religiösen Fragen auch Begleitung bei Behördengängen oder Arztbesuchen an.



Sie finden eine Datenbank der Migrantenselbstorganisationen auf den Seiten des Kommunales Integrationszentrums:

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
Telefon: 02 51/492-70 58
E-Mail: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

Auch beim Integrationsrat der Stadt Münster finden Sie Unterstützung und persönliche Beratung:



Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4 - 6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
Telefon: 02 51/492-60 72
E-Mail: malaschinsky@stadt-muenster.de

www.integrationsrat-muenster.de

IMPRESSUM:

Stadt Münster
Gesundheits- und Veterinäramt
www.stadt-muenster.de/gesundheits

Gesamtauflage: 1400 Stück
Gestaltung: HEIDER DESIGN, Münster
Übersetzungen: acj SPRACHLOS GmbH
Druck: Druckerei Buschmann GmbH & Co. KG

Stand: Januar 2021