

Gesundheits- und Veterinäramt

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen



Mülteciler için Sağlık Kılavuzu

Türkisch – Deutsch
çevrilen dil – Türkçe

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen Mülteciler için Sağlık Kılavuzu

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>

Almanya'ya bundan kısa bir süre önce geldiniz ve şimdi Münster'de yaşamaktasınız. Sağlık Dairesi yeni bir ülkede sağlıklı bir başlangıç yapmanız için aşağıdaki önemli bilgilendirmeleri ve önerileri dikkatinize sunar. Bu broşür Almanca, Arapça, İngilizce, Fransızca, Kürtçe, Farsça, Rusça ve Türkçe dillerinde mevcuttur. Engelsiz erişebileceğiniz bir PDF'yi aşağıdaki linkten indirebilirsiniz:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN/ İLETİŞİM KURACAĞINIZ KİŞİ:

Brigitte Kempe

Stühmerweg 8, 48147 Münster Über Hinweise zu notwendigen Änderungen oder Ergänzungen dieses Infoblattes freuen wir uns.

Telefon: 02 51/492-53 06

E-Mail:

kempeb@stadt-muenster.de

Bu bilgilendirme dokümanı ile ilgili gerekli değişiklik veya tamamlayıcı bilgiler konusundaki önerileriniz bizi mutlu eder.

INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie
Korona pandemisinin önlenmesine yönelik AHA
(Mesafe-Hijyen-Maske)-kuralları _____ 4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor)
Doktor ziyareti (=Doktor) _____ 6
3. Nach dem Arztbesuch
Doktor ziyaretinden sonra _____ 10
4. Krankenhausbehandlung
Hastanede tedavi _____ 14
5. Hilfe im Notfall
Acil durumlarda yardım _____ 16
6. Psychische Gesundheit
Ruh sağlığı _____ 18
7. Rund um die Geburt
Doğumla ilgili her şey _____ 22
8. Gesund aufwachsen
Sağlıklı büyümek _____ 28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen
Sağlık sorunlarına ilişkin daha fazla bilgi _____ 30
10. Dolmetschen/Übersetzen
Sözlü/yazılı tercümanlık _____ 36

1. AHA-Regeln zur Eindämmung 1. Korona pandemisinin önlenm (Mesafe-Hijyen-Maske)-kurall

der Corona-Pandemie esine yönelik AHA arı



MESAFE KORUMAK:

Diğer kişilerle aranızda en az 1,5 metre mesafe olmasına dikkat edin.

HİJYEN KURALLARINA UYMAK:

- » Dirseğinizin iç kısmına ya da bir mendile hapşırın veya öksürün – Ve sonrasında mendili bir çöp kutusuna atın.
- » Ellerinizi ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza temas etmekten kaçının.
- » Ellerinizi en az 20 saniye süreyle su ve sabunla yıkayın
- » Günlük yaşamınızda düzenli olarak ellerinizi yıkayın, özellikle de
 - eve geldiğinizde
 - burnunuzu temizledikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra
 - yemek hazırlamadan önce
 - yemekten önce - tuvalete gittikten sonra
 - diğer insanlarla temastan sonra, özellikle de eğer bu insanlar hastaysa
 - ağız burun maskesi takmadan önce ve çıkardıktan sonra.

GÜNLÜK MASKELER:

Başkalarını korumak için bir ağız burun maskesi kullanın:

- » takılması zorunlu olan yerlerde,
- » genel olarak, hastalık belirtiniz varsa ve evden çıkmak zorunda iseniz,
- » 1,5 metrelik asgari mesafenin korunamayacağı durumlarda.



Güncel düzenlemeler konusunda bilgi edinmeyi sürdürün:
[www.infektionsschutz.de/coronavirus/
alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html](http://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](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html)

2. Besuch beim Arzt (= Doktor) 2. Doktor ziyareti (=Doktor)



Kendinizi hasta hissediyor ve doktora gitmek istiyorsanız, bir pratisyen hekim veya genel dâhiliye muayenehanesine gidebilirsiniz (aile doktoru muayenehanesi olarak da bilinir). Almanya'da acil durum dışında hastaneye gitmek alışılmış bir durum değildir. Gideceğiniz doktor muayenehanesini istediğiniz gibi seçebilirsiniz. Muayenehanede lütfen elektronik sağlık kartınızı ibraz edin. Eğer tıbbi açıdan gerekiyorsa, bir uzmana (=uzman hekim) yönlendirilirsiniz (“sevk edilirsiniz”).

Akut acil durumlar dışında yanınızda getirmeniz gerekenler:

- » Sağlık sigortanız tarafından verilmiş olan elektronik sağlık kartınızı veya geldiğiniz ülkede (AB) sağlık sigortanız olduğuna dair bir kanıt.
- » Henüz yeterli Almanca konuşamıyorsanız bir tercüman.

SAĞLIK KARTI

Mülteciler İçin Sosyal Yardım Yasası'na göre hak sahibi olan tüm mültecilere Techniker Krankenkasse (TK) sağlık sigortası tarafından Almanya'daki ikametlerinin ilk 18 ayı için geçerli olan bir elektronik sağlık kartı verilir.

Mülteciler Federal Bölge'de 18 aylık ikametten sonra “yasal bir sağlık sigortası” seçebilirler. Daha sonra bu sağlık sigortası tarafından size yeni bir sağlık kartı/ sağlık sigortası kartı verilir. Bu kart sadece adına düzenlenen kişi için geçerlidir. Bu kartı doktorun muayenehanesinde ibraz ettiğinizde, doktor muayene ücretini doğrudan sigorta şirketine fatura eder. Sosyal daire (Sozialamt) sigorta şirketine doğan masrafları öder ve sonuçta masrafların tek üstlenicisi olur.

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.

DOKTOR MUAYENESİ İÇİN RANDEVU

Doktor muayehanelerinin hastalar için açık olduğu belli saatler vardır. Doktora gittiğinizde fazla beklemek zorunda kalmamak için en iyisi randevu alın. Eğer herhangi bir nedenle randevuya gidemeyecekseniz randevunuzu bir an önce iptal edin!

Not: Taksi ücreti yalnızca doktorun taksiyle gelmenizi istemiş olması durumunda ödenir.

DOKTOR MUAYENEHANESİNDE

Doktorun size iyi bir tedavi uygulayabilmesi için

- » Daha önceki hastalıklarınız
- » Kullandığınız ilaçlar
- » Mevcut şikâyetleriniz konusunda bilgi sahibi olması gerekir.

Lütfen her doktor ziyaretinizde yanınıza sağlık kartınızın yanı sıra sağlığınıza ilgili bilgileri içeren belgeleri de (örn. aşı kâğıdı, mülteci yurdunun sosyal görevlisi ile “sağlık durumu tespiti için yapılan ilk görüşmeye” dair belge formu, varsa tıbbi raporlar) getirin.

Eğer Almanca pek iyi değilse yanınıza örneğin ev arkadaşınız, bir aile bireyiniz veya bir arkadaşınız gibi, tercümanlık yapacak birini alın. Tercüman ücretleri yalnızca istisnai durumlarda önceden onay alınmak kaydı ile sosyal daire tarafından ödenir.

Sağlığınıza gerçekten tekrar kavuşmak için lütfen doktorunuzun size verdiği kontrol randevularından yararlanın.

Not: Tüm önemli dokümanlarınızın her ihtimale karşı daima yanınızda olmasını sağlamak için ayrıca akıllı telefonunuzla bunların fotoğraflarını çekebilirsiniz!

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. Doktor ziyaretinden sonra



Doktor belki

- » Size ilaç veya kürler ve yardımcı gereçler için bir reçete verebilir
- » Sizi hastaneye sevk edebilir

REÇETE

İlaça ihtiyacınız olduğunda doktor size üzerinde ilaçların ticari adlarının bulunduğu pembe renkli bir reçete verir. Bu reçete ile ilaçlarınızı eczaneden alabilirsiniz. Normal olarak ikametinizin ilk 18 ayında herhangi bir ödeme yapmanız gerekmez. Sonrasında genel olarak 5 ilâ 10 € arası bir ek ödeme yapmanız gerekmektedir. Ancak bu ek ödemelerle ilgili muafiyetler de söz konusudur (örneğin çocuklar ve sığınmacılar için). Sağlık sigortası bu konuda size danışmanlık yapar ve duruma göre bir “muafiyet kimliği” düzenler. Bu kimliği doktor muayenehanesinde ve eczanede ibraz edin.

Akşamları, geceleri ve hafta sonları sadece belli eczaneler açıktır (nöbetçi eczane).



www.akwl.de/notdienstkalender.php

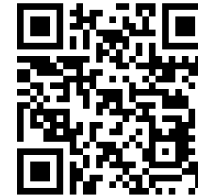
Vielleicht bekommen Sie vom Arzt/von der Ärztin

- » 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

Kürler ve yardımcı gereçler için de reçeteler vardır. Kürler, örn. fizyoterapi ve logopedi (dil ve konuşma terapisi), yardımcı gereçler ise örn. gözlük ve yürüme yardımcılarıdır. Bunlar için de bir miktar ek ödeme yapmanız gerekebilir. Ek ödemelerle ilgili olası muafiyet konusundaki sorularınızı lütfen sağlık sigortanızla açıklığa kavuşturun.

Not:

Reçete yalnızca doktorun yazdığı hasta için geçerlidir.

- » İlacı doktorun belirlediği sürede ve dozda kullanın. Kendinizi artık daha iyi hisset-seniz bile hastalık tekrar kötüleyebilir.
- » Yetişkinler için olan ilaçlar çocuklara uygun değildir.
- » İlaçları çocukların ulaşamayacağı şekilde saklayın.

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. Hastanede tedavi



Doktorunuz hastanede tedavinize gerek duyarsa, size bir “hastane sevk kâğıdı” yazar. Tibben gerekli olan hastane tedavileri sađlık sigortanız tarafından karřılanır. Aniden gerekli olabilecek hastane tedavilerinde, örneđin bir doğumun başlaması gibi, doğrudan hastaneye gidebilirsiniz.

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. Acil durumlarda yardım



ACİL DOKTOR SERVİSİ

Doktor muayenehaneleri akşamları, geceleri ve hafta sonları kapalıdır. Bu saatlerde hastalanırsanız (yaşamsal tehlike oluşturmayan) ve muayenehaneler açılana kadar bekleyemeyecek durumdaysanız aşağıdaki telefonda acil doktor servisini (ärztlicher Notdienst) arayabilirsiniz
Telefon: 116 117

Buradan size hangi doktorların nöbetçi olduğuna dair bilgi verilecektir. Almanca bilginiz telefonla görüşmek için yeterli değilse birisinden yardım isteyin.

AMBÜLANS HİZMETLERİ

Ciddi kazalarda ve örn. kalp krizi veya inme gibi yaşamı tehdit eden acil durumlarda ambülans hizmetlerini arayabilirsiniz:
Telefon: 112

ya da doğrudan hastaneye gidebilirsiniz. Ambülans hizmetleri en kısa zamanda bir ambulansla yanınızda olacaktır.

ACİL KRİZ HİZMETLERİ

Hafta sonlarında acil psikolojik durumlar için acil kriz hizmetleri mevcuttur:
Telefon: 02 51/915 55-0 Cuma saat 20.00 ile Pazartesi saat 08.00 arasında.

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. Ruh sađlıđı



**RUH SAĐLIĐI İLE İLGİLİ SORUNLARINIZDA DANIŐMANLIK VE YARDIM ALABI-
LECEĐİNİZ YER:**



**Sozialpsychiatrischer Dienst und Kinder- und Jugend-
psychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt**
Stühmerweg 8, 2. Kat, 48147 Münster
Telefon: 02 51/492-53 60 (yetiŐkinler için)
E-posta: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
Telefon: 02 51/492-53 52 (çocuklar ve gençler için)
E-posta: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

[www.stadt-muenster.de/gesundheit/psychische-gesundheit/
sozialpsychiatrischer-dienst.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html)

MÜLTECİ ÇOCUKLAR, AİLELERİ VE BAKICILARI İÇİN ÖZEL SEANSLAR:

Savaş veya terör gibi olaylardan sonra iltica etmek birçok kiŐi için kendilerinin ve ailelerinin o güne kadarki dünyalarının parçalanması anlamına gelir. Birçok çocuk ve gencin yaşadıkları ile başa çıkmak için profesyonel yardıma ihtiyacı vardır.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50, 48149 Münster
Telefon: 02 51/83-5 36 36
E-posta: 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 Jugend-
psychiatrischer 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/gesundheit/psychische-gesundheit/
sozialpsychiatrischer-dienst.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html)

**SPEZIALSPRECHSTUNDE 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

Telefon: 02 51/144 86-31

E-posta: info@refugio-muenster.de

“Korona sürecinde ruh sağlığı” ile ilgili birçok dilde telefonla seans

www.refugio-muenster.de

Çok acil durumlarda bireysel danışmanlık için bireysel çözümler mevcuttur, lütfen telefonla başvurunuz.



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. Doğumla ilgili her şey



Hamileler ücretsiz olarak bir kadın doğum doktoruna (jinekolog) ya da bir ebeye muayene olabilirler. Bu önleyici sağlık hizmetlerinden hamileliğinizin başlangıcında da yararlanmalısınız. Doğumdan sonra kendiniz ve bebeğiniz için bir ebeden yardım alabilir ve sağlık sorunları olduğunda bir çocuk doktoruna başvurabilirsiniz. Sosyal daireden veya iş kurumundan (Jobcenter) ödenek alıyorsanız çocuğun masraflarının üstlenilmesi için doğumu en kısa sürede bu kurumlara bildirin.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



Sağlık Sigortası Doktorları Birliği'nin (Kassenärztliche Vereinigung) İnternet sayfasından uygun bir doktor muayenehanesi bulabilirsiniz.

www.kvwl.de/earzt/



Bebeğiniz için en iyi besin anne sütüdür. Anne sütünden vazgeçmeyin! Emzirme ya da emzirme ile ilgili sorunlarınıza ilişkin bilgiye ihtiyaç duyuyorsanız, İnternet'te bu konu ile ilgili örn. „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“ (bebeklik çağında emzirme önerileri) gibi çeşitli dillerde ve resimlendirilmiş sunumlar bulabilirsiniz

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

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



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

www.kvwl.de/earzt/



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

HAMİLELİK DANIŞMA MERKEZLERİ

Münster şehrindeki hamilelik ve istenmeyen hamilelik danışma merkezleri hamilelere, erkeklere, ebeveynlere ve çiftlere hamilelik sırasında ve sonrasında, çocuk 3 yaşına gelene kadar danışmanlık hizmeti verir. Danışmanlık hizmeti ücretsizdir ve isteğe göre anonim olarak da gerçekleştirilebilir. İhtiyaç halinde bir dil veya kültür uzmanından tercümanlık hizmeti ve destek alabilirsiniz.

Aracılık eden kurum:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Telefon: 02 51/418 66-34

E-posta: lipperheide@bistum-muenster.de

Hamilelik danışma merkezlerinin sunduğu hizmetler diğerlerinin yanı sıra:

- » Hamilelik, doğum ve ebeveynlikle ilgili tüm sorular
- » İstenmeyen hamilelik danışmanlığı
- » Cinsel konularda aydınlatma, korunma ve aile planlaması
- » Gizli doğum yapmak isteyen hamile kadınlara bu yönde yardımcı olmak
- » Hukuki ve sosyal konulara ilişkin bilgiler
- » Parasal yardımlara aracılık



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

Hafenstr. 30

48153 Münster

Telefon: 02 51/492-56 81

E-posta: 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 BildungsCentrum der Diakonie Münster

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

Telefon: 02 51/49 01 50

E-posta: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-muenster.de

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



Donum vitae Münster e.V.

Scharnhorststr. 66, 48151 Münster

Telefon: 02 51/144 88 18

E-posta: 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-posta: 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/



Almanya Federal Aile, Yaşlılar, Kadınlar ve Gençlik Bakanlığı'nın

İnternet sayfasında bilgi (14 dilde bilgi mevcuttur) verilmekte ve sorularınız ve korkularınızla ilgili yardımcı olunmaktadır:

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



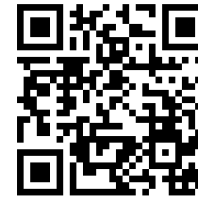
Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

Telefon: 02 51/49 01 50

E-Mail: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-muenster.de

www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/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. Sağlıklı büyümek



Çocuğunuzun sağlıklı büyümesi için -hasta olmasa bile- düzenli olarak muayene edilmesi gerekir. Muayeneler ve aşılar ücretsiz olup bir yaşına kadar daha sık (U1-U5) sonrasında ise her doğum gününde (U6-U9) yapılır. Böylece okul yaşına gelene kadar kemiklerinin, kaslarının, organlarının ve becerilerinin yaşına uygun olarak gelişip gelişmediği kontrol edilir. Çocuklar ayrıca, belli hastalıkların önlenmesi için ücretsiz olarak aşılanır. Yapılan aşılar bir aşı karnesine işlenir. Karne her doktor muayenesine götürülmelidir.

Çocuk doktoruna sorduğunuzda sizi muayeneler ve aşılar konusunda memnuniyetle bilgilendirecektir.

Ebeveynlerin, eğer çocukları örneğin çok geç veya çok az konuşuyorsa, yaşitlarından farklı hareket ediyorsa, dinlemiyorsa, huzursuzsa, az oynuyorsa, kendisine hitap edildiğinde veya gülümsendiğinde tepki vermiyorsa ya da yuvadaki veya okuldaki öğrenme hızına yetişemiyorsa çocuklarının normal geliştiğinden kuşku duydukları anlar vardır.

Bu ve benzeri sorularınızda sağlık dairesindeki erken yardım servisi (Beratungsstelle Frühe Hilfen) çalışanları size yardımcı olur:



Beratungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a
48147 Münster
Telefon: 02 51/492-54 44
E-posta: 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. Sağlık sorunlarına ilişkin daha fazla bilgi



İNTERNET'TE DOKTOR ARAMA



Sağlık Sigortası Doktorları Birliği'nin (Kassenärztliche Vereinigung) İnternet sayfasından uygun bir doktor muayenehanesi bulabilirsiniz. Uzmanlık alanları, odak noktaları, erişilebilirlik ve muafiyet konularını ve muayenehanelerde konuşulan dilleri araştırabilirsiniz.

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/

14 DİLDE KAPSAMLI SAĞLIK KILAVUZU



İnternet'te Federal Sağlık Bakanlığı'nın Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. ile işbirliği yaparak, Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, İtalyanca, Kürtçe, Peştuca, Polonyaca, Rusça, Boşnakça, Sırpça/Hırvatça, İspanyolca ve Türkçe olmak üzere, 14 dilde hazırladığı kapsamlı bir sağlık kılavuzu bulunmaktadır. Kılavuzu aşağıdaki İnternet sayfasında bulabilirsiniz:

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

“VARIŞ-UYGULAMASI”



Federal Göçmen ve Mülteci Dairesinin 5 dilde ücretsiz uygulamasından da (App) yararlanabilirsiniz. Uygulamayı App-store'da bulabilirsiniz. Daha fazla bilgiye aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

www.ankommenapp.de/

HERKES İÇİN ÖNLEYİCİ SAĞLIK HİZMETLERİ!



Kişisel önleyici sağlık hizmetleri için Caritas Münster'in kolay dilde Arapça, İngilizce, Fransızca, Hırvatça, Letonca, Portekizce, Romence, Rusça ve İspanyolca broşürü.

www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein

KOLAY DİLDE KILAVUZ - MÜNSTER'DE SAĞLIK KONUSUYLA İLGİLİ HER ŞEY



Almanca'sı kısıtlı kişiler için daha fazla bilgi içeren kolay dilde bir kılavuz. bir kılavuz.

www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf

MÜNSTER'DE MÜLTECİ KADINLAR İÇİN DANIŞMA OLANAKLARI



Sosyal Daire ve Fırsat Eşitliği Dairesi bir broşür yayınlamıştır. Broşürde sağlık ve hamilelik konularının yanı sıra şiddet ve ikamet konularını ve hukuki konularda danışmanlık sunan mercileri bulabilirsiniz.

<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

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

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>

ENGELLİLİKTE KAYNAKLANAN ÖZEL SORUNLAR İÇİN



Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung

Windthorststr. 7

48143 Münster

Telefon: 02 51/539 06 18

E-posta: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

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

BEI BESONDEREN PROBLEMLER 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. Sözlü/yazılı tercümanlık

Hallo

Hallo

Küçük tıbbi tercüme sorunlarında örn. Zanzu, Mein Körper in Wort und Bild gibi çeşitli uygulamalar ve İnternet sayfaları yardımcı olabilir



www.zanzu.de/de/

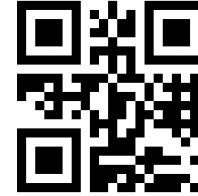
Elbette ki, Münster'de çeşitli profesyonel tercüme büroları bulunmaktadır. Bunun ötesinde, Belediye Entegrasyon Merkezi (Das Kommunale Integrationszentrum) sağlık konularındaki düşük profilli danışma görüşmelerinde çok dilli destek sağlayan gönüllü dil uzmanlarından oluşan bir havuzu yönetmektedir. Dil aracılığı talebi danışma merkezinden gelmelidir. Daha fazla bilgiye Belediye Entegrasyon Merkezinin sayfalarından ulaşabilirsiniz:



Ellen Brings, Telefon: 02 51/492-70 82
Else Gellinek, Telefon: 02 51/492-70 59
E-posta: 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

Göçmenler tarafından kurulan birçok organizasyon kültürel, sosyal veya dini sorularda danışmanlık yapmanın yanı sıra resmi daire veya doktor ziyaretleri için refakatçi de sağlamaktadır.



Belediye Entegrasyon Merkezinin sayfalarında göçmenler tarafından kurulan organizasyonları içeren bir veri tabanı mevcuttur:

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

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

Münster Şehri Entegrasyon Kurulu'ndan da (Integrationsrat der Stadt Münster) destek ve kişisel danışmanlık hizmeti alabilirsiniz:



Entegrasyon Kurulu'nun bürosu

Stadthaus 2, zemin kat
Ludgeriplatz 4 – 6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
Telefon: 02 51/492-60 72
E-posta: 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 Kommunalen 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/gesundheit

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

Stand: Januar 2021