



# **GESUNDHEIT: INFORMATIONEN FÜR GEFLÜCHTETE**

*in Oberbayern*



*deutsch*

Gesundheit ist ein Menschenrecht. Das gilt für alle Menschen, die in Deutschland leben. Sie haben das Recht auf eine Versorgung bei einem Arzt oder einer Ärztin. Allerdings ist es gerade für neuankommende Menschen häufig schwierig, sich im deutschen Gesundheitssystem zurecht zu finden. Diese Broschüre richtet sich an Menschen, die als Asylbewerber\*innen oder Geflüchtete in Oberbayern leben. Die Broschüre bietet einen Überblick über das Gesundheitssystem in Deutschland und Ihre medizinischen Rechte während des Asylverfahrens.

Unser seelisches Wohlbefinden ist sehr wichtig für unsere allgemeine Gesundheit. Daher liegt ein besonderer Fokus dieser Broschüre auf psychischer Gesundheit. Die Broschüre zeigt auf, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können und wer Ihnen dabei helfen kann. Sexuelle Gesundheit und Selbstbestimmung sind eine wichtige Voraussetzung für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden. Daher haben wir eine zweite Broschüre erstellt mit Informationen zu sexueller Gesundheit und Gewaltschutz. Themen dieser Broschüre sind:

**SEXUELLE GESUNDHEIT UND SEXUELLE SELBSTBESTIMMUNG  
SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT  
SCHUTZ BEI GENDERBASIERTER GEWALT**

**DIE BROSCHÜRE KÖNNEN  
SIE HIER FINDEN:**



## **WICHTIGE NOTRUFNUMMERN**

*ALLE NUMMERN SIND KOSTENFREI  
UND ZU JEDER ZEIT ERREICHBAR*

- |                        |  |
|------------------------|--|
| <b>112</b>             | <b>RETTUNGSDIENST UND FEUERWEHR</b>  |
| <b>110</b>             | <b>POLIZEI</b>   |
| <b>0800 / 655 3000</b> | <b>KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN<br/>(HILFE BEI SEELISCHEN KRISEN UND<br/>NOTFÄLLEN)</b> |
| <b>116 016</b>         | <b>HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN<br/>(MIT DOLMETSCHERINNEN)</b>                             |
| <b>116 117</b>         | <b>ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST</b>  |

# INHALTSVERZEICHNIS

## **GESUNDHEIT**

4

## **MEDIZINISCHE RECHTE IM ASYLVERFAHREN**

7

Medizinische Versorgung innerhalb der ersten 18 Monaten Aufenthalt in Deutschland

8

Medizinische Versorgung nach 18 Monaten Aufenthalt in Deutschland

11

Medizinische Versorgung nach Anerkennung

12

## **GESUNDHEITSSYSTEM IN DEUTSCHLAND**

14

Krankenversicherung

15

Notrufnummer 112 und Notaufnahme

16

Ärzt\*innen in einer Arztpraxis

17

Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

17

Schutzimpfungen

18

Arztsuche, ärztlicher

18

Bereitschaftsdienst und Notfallapotheke

19

## **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

20

Psychische Belastungen im Zusammenhang mit Flucht und Asyl

21

Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?

22

Wer kann mir helfen?

22

# GESUNDHEIT

*„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“  
(World Health Organisation, 1948)*

## WAS IST GESUNDHEIT?

Gesundheit ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Jeder Mensch hat das Recht auf das höchste erreichbare Maß an Gesundheit. Dazu gehören die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Wenn es unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele gut geht, sind wir gesund. Unterschiedliche Arten von Krankheiten können unsere Gesundheit beeinträchtigen. Es gibt akute Erkrankungen und chronische Erkrankungen. Akute Erkrankungen lösen vorübergehend auftretende Symptome aus, die nach relativ kurzer Zeit wieder abklingen. Sie benötigen eine kurzfristige Behandlung. Chronische Krankheiten sind länger andauernd und schwer heilbar. Sie benötigen eine langfristige Behandlung. Krankheiten können unterschiedliche Ursachen haben: Sie entstehen zum Beispiel durch eine

körperliche Erbanlage, durch eine Infektion, durch einen Unfall oder durch ein Trauma. Die körperliche und seelische Gesundheit sind eng verbunden. Seelische Leiden können auch körperlich krank machen. Dann nennt man sie psychosomatische Krankheiten. Das können beispielsweise Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen sein. Andersherum können körperliche Leiden auch seelische Beschwerden auslösen. Zum Beispiel können wir uns durch langanhaltende Schmerzen traurig oder hoffnungslos fühlen. Alle Krankheiten und Leiden müssen ernst genommen und dem Bedarf entsprechend behandelt werden. Die Behandlung von Krankheiten ist ein wichtiger Schritt für ein gesundes Leben.

## WAS KANN ICH SELBST FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN?

- Bewegen Sie sich regelmäßig und machen Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht. Verbringen Sie möglichst viel Zeit an der frischen Luft, machen Sie z.B. jeden Tag einen Spaziergang.
- Achten Sie auf eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung. Essen Sie viel Obst und Gemüse. Essen und trinken Sie wenig Lebensmittel mit Zucker und Fett, wie Süßigkeiten, Chips, Limonaden oder Cola. Vitaminmangel und schlechte Ernährung können körperliche und seelische Krankheiten auslösen oder begünstigen. Eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung ist daher nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele sehr wichtig. Denn wenn wir gesund essen, fühlen wir uns oft besser und haben mehr Energie.
- Trinken Sie viel Wasser, mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol und andere Drogen.
- Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig. Gehen Sie jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett. Die meisten Erwachsenen benötigen 7 - 8 Stunden Schlaf in der Nacht.
- Gönnen Sie sich Entspannungspausen.
- Achten Sie auf Hygiene: Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife. Halten Sie, wo möglich, Abstand zu anderen Menschen. Schützen Sie Ihre Wunden mit sterilen Pflastern und/oder Verbandsmaterial. Lüften Sie regelmäßig Ihr Zimmer.
- Schützen Sie sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten! Nutzen Sie immer Kondome, wenn Sie nicht sicher ausschließen können, dass Sie selbst betroffen sind oder Ihr\*e Geschlechtspartner\*in eine ansteckende Krankheit hat.
- Achten Sie auf eine gute Zahnhygiene. Putzen Sie zweimal täglich Ihre Zähne und benutzen Sie Zahnseide. Putzen Sie ab dem ersten Zahn Ihres Kindes zweimal täglich dessen Zähne. Hierfür gibt es in Drogeriemärkten spezielle Zahnbürsten und Zahnpasten für Kinder.
- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf. Regelmäßigkeit und Routinen bei Schlafen, Ernährung, Bewegung und Entspannung helfen, fit zu bleiben und Stabilität im Alltag zu finden.

## **WER KANN MIR HELFEN?**

**Gehen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden, Krankheiten und Schmerzen zu einem Arzt oder einer Ärztin. Holen Sie sich so früh wie möglich medizinische Unterstützung.**

**So können Beschwerden schnell gelindert werden. Viele Krankheiten können besser behandelt werden, wenn sie frühzeitig entdeckt werden**  
(siehe hierzu S.14).

# MEDIZINISCHE RECHTE IM ASYLVERFAHREN

In der ersten Zeit nach Ihrer Ankunft in Deutschland sind staatliche Stellen für Ihre gesundheitliche Versorgung verantwortlich. Das ist zum Beispiel das Sozialamt oder das Gesundheitsamt. In vielen Kommunen finden Sie diese Ämter im Landratsamt. Solange Sie sich im Asylverfahren befinden, besitzen Sie keine reguläre Krankenversicherung und haben ein geringeres medizinisches Angebot. Das ist im Asylbewerberleistungsgesetz geregelt.

Das sind in der Regel notwendige und akute, also dringende, Behandlungen bei Ärzt\*innen und bei Zahnärzt\*innen sowie erforderliche Schutzimpfungen und medizinische Vorsorgeuntersuchungen. Beachten Sie, dass Sie von Anfang an das Recht auf eine Versorgung haben, wenn Sie krank sind, einen Unfall oder Schmerzen haben. Sie haben außerdem weitere medizinische Rechte, wenn Sie besondere Bedarfe haben oder Schutz brauchen (siehe unten).

## **MEDIZINISCHE VERSORGUNG INNERHALB DER ERSTEN 18 MONATEN AUFENTHALT IN DEUTSCHLAND FÜR MENSCHEN MIT ANKUNFTSNACHWEIS, AUFENTHALTSGESTATTUNG ODER DULDUNG**

- Bei Ankunft in Ihrer Erstaufnahmeeinrichtung müssen Sie eine verpflichtende Gesundheitsuntersuchung durchführen lassen. Dabei sollen ansteckende Krankheiten erkannt und behandelt werden. Sagen Sie dem Arzt oder der Ärztin unbedingt, wenn Sie schwanger sind. Dann werden Röntgenuntersuchungen durch andere Verfahren ersetzt.
- In den Aufnahmeeinrichtungen (so genannte Anker-Einrichtungen) werden zum Teil ärztliche Sprechstunden angeboten. Sollte es nötig sein, werden Sie an Fachärzte verwiesen. Informieren Sie sich bei Ihrem Sozialdienst.
- In Bayern brauchen Sie einen Krankenbehandlungsschein, um Ärzt\*innen außerhalb der Angebote in der Unterkunft aufsuchen zu können.

## **WAS IST EIN KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN?**

Der Krankenbehandlungsschein ist ein Formular mit Ihren persönlichen Daten, das Sie Ärzt\*innen außerhalb Ihrer Unterkunft vorzeigen müssen. Damit können Sie medizinisch versorgt werden,

auch ohne Krankenversicherung und ohne Geld zu zahlen. Die Bezahlung regelt der Arzt bzw. die Ärztin danach direkt mit dem Sozialamt.



## WO BEKOMME ICH DEN KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN?

Sie müssen den Krankenbehandlungsschein in den meisten Fällen selbst beim Sozialamt/Landratsamt beantragen. Dieser ist in der Regel drei Monate gültig und kann im Anschluss wieder erneuert werden. Wenn Sie dabei Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an den Sozialdienst in Ihrer Unterkunft bzw. an weitere Beratungsstellen (siehe S.13).

Der Krankenbehandlungsschein muss regulär vor einem Arztbesuch eingeholt und im Original dorthin mitgebracht werden. Der Krankenbehandlungsschein bleibt bei Ihrem Allgemeinärzt\*in. Machen Sie sich mindestens eine Kopie des Krankenbehandlungsscheins, bevor Sie das Original abgeben.

## ZU WELCHEN ÄRZT\*INNEN KANN ICH MIT DEM KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN GEHEN?

Der Krankenbehandlungsschein gilt für Allgemeinärzt\*innen, Frauenärzt\*innen, Kinderärzt\*innen und Augenärzt\*innen.

### Wichtig

Im Notfall – wenn Sie zum Beispiel verletzt sind oder sehr starke Schmerzen, hohes Fieber oder plötzlichen, starken Schwindel haben - werden Sie auch ohne Krankenbehandlungsschein versorgt. Sie müssen in der Notaufnahme im Krankenhaus keinen Krankenbehandlungsschein vorzeigen, um behandelt zu werden. Sollten Sie einen Krankenbehandlungsschein oder eine Kopie haben, zeigen Sie diese in der Notaufnahme vor.

Generell gilt: Ein medizinischer Notfall liegt vor, wenn sofortige medizinische Hilfe notwendig ist, die nicht verschoben werden kann. Das heißt, dass sonst ein schwerer, gesundheitlicher Schaden droht oder das Leben gefährdet ist.

### Wichtig

Der Krankenbehandlungsschein gilt in der Regel für den Besuch bei Allgemeinärzt\*innen in Ihrem Landkreis. Für eine Behandlung bei Fachärzt\*innen können Sie möglicherweise in einen anderen Landkreis fahren. Auf dem Krankenbehandlungsschein steht, in welchen Landkreisen Sie damit behandelt werden dürfen.

## FÜR WELCHE ÄRZT\*INNEN BRAUCHE ICH EINEN ANDEREN SCHEIN?

- **Zahnärzt\*innen:** Für den Besuch bei Zahnärzt\*innen gilt der reguläre Krankenbehandlungsschein nicht. Für eine akut notwendige Behandlung können Sie einen Termin in einer Zahnarztpraxis vereinbaren. Hierfür müssen Sie im Voraus einen sogenannten Zahnbehandlungsschein beim Sozialamt abholen. Dieser ist ebenfalls für drei Monate gültig. Ein Zahnarztwechsel ist dabei nur mit einer Genehmigung möglich.
- **Weitere Fachärzt\*innen:** Für den Besuch bei weiteren Fachärzt\*innen (z.B. Orthopädie, Psychiatrie, Kardiologie) müssen Sie in der Regel zunächst einen Termin bei einem\*einer Allgemeinärzt\*in vereinbaren. Bei Bedarf wird Ihnen dort ein Überweisungsschein an den zuständigen Facharzt bzw. Fachärztin ausgestellt. Mit dem Überweisungsschein können Sie einen Termin beim jeweiligen Facharzt bzw. Fachärztin vereinbaren. Nehmen Sie den Überweisungsschein zum Facharzttermin mit.

***Der Überweisungsschein zu einem Facharzt bzw. einer Fachärztin ist dann also zusätzlich zum Krankenbehandlungsschein erforderlich! Im Regelfall reicht es aus, eine Kopie des Krankenbehandlungsscheins bei dem Facharzt bzw. der Fachärztin einzureichen.***

***Mehr Informationen zum deutschen Gesundheitssystem, zu Krankenversicherung und zu Unterscheidungen bei medizinischen Fachrichtungen in Deutschland finden Sie auf Seite 14.***



## WELCHE MEDIZINISCHEN LEISTUNGEN BEKOMME ICH?

- Bei Ankunft in Ihrer Erstaufnahmeeinrichtung müssen Sie eine verpflichtende Gesundheitsuntersuchung durchführen lassen. Dabei sollen ansteckende Krankheiten erkannt und behandelt werden. Sagen Sie dem Arzt oder der Ärztin unbedingt, wenn Sie schwanger sind. Dann werden Röntgenuntersuchungen durch andere Verfahren ersetzt.
- Wenn Sie Schmerzen haben oder krank sind, bekommen Sie die notwendige medizinische Versorgung, auch Medikamente sowie die Kosten der Sprachmittlung. Sprachmittlung muss gesondert beantragt werden. Fragen Sie bei Bedarf Ihren Sozialdienst oder Ihr Sozialamt/Landratsamt.
- Auch bei psychischen Beschwerden haben Sie das Recht ein\*e Fachärzti\*in für Psychiatrie aufzusuchen (siehe S.20).
- Bei Unfallgefahr oder bei anderen Gefahren für die Gesundheit bekommen Sie zusätzliche Leistungen, wie zum Beispiel eine Brille als Sehhilfe.
- Auf Wunsch erhalten Sie alle amtlich empfohlenen Schutzimpfungen. Es gibt eine Impfpflicht für Masern (siehe Seite 18). Alle Bewohner\*innen von Gemeinschaftsunterkünften, die nach 1970 geboren sind, müssen nach einem Monat Aufenthalt gegen Masern geimpft sein.
- Schwangere und Wöchnerinnen (Frauen, die kürzlich ein Baby bekommen haben) haben Anspruch auf die gleiche Versorgung wie gesetzlich Versicherte. Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen von Mutter und Kind, eine Hebammenhilfe, Krankenhausaufenthalte und Medikamente oder Heilmittel (Mehr Infos zu Schwangerschaft und Geburt siehe Broschüre Sexuelle Gesundheit und Gewaltschutz QR Code).
- Kindern stehen alle empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen für Neugeborene und Kinder bis 5 Jahren zu (siehe Seite 17).
- Sie haben das Recht auf alle empfohlenen und notwendigen Untersuchungen zur Krebsvorsorge. Dazu zählen jährliche Vorsorgeuntersuchungen bei einer\*einem Gynäkolog\*in für Frauen ab 20 Jahren und jährliche Prostatauntersuchungen bei einer\*einem Urolog\*in für Männer ab 45 Jahren.

### **Wichtig: BESONDERS SCHUTZBEDÜRFTIGE PERSONEN HABEN DAS RECHT AUF ZUSÄTZLICHE VERSORGUNG.**

Besonders schutzbedürftig sind zum Beispiel

- **unbegleitete Minderjährige**
- **Menschen mit Behinderung**
- **ältere Menschen**
- **Schwangere**
- **Alleinerziehende mit minderjährigen Kindern**
- **Betroffene von Menschenhandel, Folter und Gewalt**
- **Menschen mit schweren körperlichen oder psychischen Erkrankungen.**

In der Europäischen Union wurde festgelegt, dass bestimmte Personengruppen mehr (psychologische) Unterstützung und Schutz bekommen. Informieren Sie das BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge), Ihre Unterkunftsleitung und Ihren Sozialdienst, wenn Sie zu diesen Personengruppen gehören.

Informieren Sie Ihren Sozialdienst auch, wenn Sie zusätzliche medizinische Versorgung benötigen. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich bedroht fühlen oder bedroht werden. Wenn Sie von akuter Gewalt betroffen sind, können Sie Schutz in einer Zufluchtsstelle oder in einem Frauenhaus finden (siehe QR-Code).

## **WELCHE MEDIZINISCHEN LEISTUNGEN BEKOMME ICH REGULÄR NICHT?**

Auf den Behandlungsscheinen ist notiert, welche Versorgung Sie innerhalb der ersten 18 Monate in Deutschland bekommen und welche Sie nicht bekommen. Wenn Sie zusätzliche gesundheitliche Versorgung beantragt und genehmigt bekommen haben, steht das auf dem Behandlungsschein. Regulär werden folgende medizinischen Behandlungen ausgeschlossen:

- **Eine Versorgung mit Zahnersatz. Zahnmedizinische Leistungen umfassen lediglich akut notwendige Behandlungen.**
- **Künstliche Befruchtung**
- **Die Versorgung bei chronischen Erkrankungen, wenn keine Schmerzen vorhanden sind oder keine akute Behandlung nötig ist. Sie haben auf jeden Fall Anspruch auf Behandlung, wenn sich die Erkrankung ohne Behandlung verschlechtern würde.**

## **MEDIZINISCHE VERSORGUNG NACH 18 MONATEN AUFENTHALT IN DEUTSCHLAND FÜR MENSCHEN MIT ANKUNFTSNACHWEIS, AUFENTHALTSGESTATTUNG ODER DULDUNG**

Asylbewerber\*innen mit Aufenthaltsgestattung und Personen mit Duldung, die sich bereits mehr als 18 Monate in Deutschland aufhalten, erhalten eine elektronische Gesundheitskarte.

## **WAS IST EINE ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE?**

Mit einer elektronischen Gesundheitskarte können Sie ganz regulär in eine Arztpraxis gehen. Das bedeutet, Sie brauchen keinen Krankenbehandlungsschein. Sie erhalten

sogenannte Analogleistungen, das heißt fast alle gesundheitlichen Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung (siehe S.15).

## **WO BEKOMME ICH EINE ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE?**

Die elektronische Gesundheitskarte bekommen Sie bei Ihrem Sozialamt. Das Sozialamt ist verpflichtet, die Gesundheitskarte nach 18 Monaten Aufenthalt

auszustellen. Sollte das nicht der Fall sein, sprechen Sie mit ihrem Sozialdienst oder weiteren Beratungsstellen (siehe S.13).

**Wenn Sie vom BAMF einen positiven Bescheid zu Ihrem Asylverfahren bekommen, werden Sie in das reguläre Gesundheitssystem in Deutschland aufgenommen. Das heißt, dass Sie Mitglied bei einer Krankenkasse werden müssen (siehe S.14).**

**Das Übertrittsdatum in die Krankenversicherung hängt von Ihrem positiven Bescheid ab. Bei einigen Bescheiden haben Sie ab dem 1. Tag des Folgemonats Anspruch auf die Mitgliedschaft in einer Krankenkasse. Bei anderen Bescheiden sind Sie erst dazu berechtigt, nachdem Ihnen eine Aufenthaltserlaubnis ausgestellt wurde.**

**Die Ausstellung einer Aufenthaltserlaubnis kann sich verzögern. Sprechen Sie bei Problemen mit Ihrem Sozialdienst oder einer Beratungsstelle (siehe S.13).**

## **WAS KANN ICH SELBST TUN?**

Informieren Sie sich über Ihr Recht auf eine medizinische Versorgung und nehmen Sie es in Anspruch! Sie haben zu jedem Zeitpunkt während und nach dem Asylverfahren das Recht auf eine Versorgung bei Unfall, Schmerzen oder Krankheit.

- **Handbook Germany:** Online-Guide zur aktuellen Gesundheitsversorgung von Geflüchteten in Deutschland. Auf Englisch (mit Funktion ReadSpeaker zum Anhören). <https://handbookgermany.de/en/healthcareforrefugees>

- **Bundesministerium für Gesundheit:** Online-Guide Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland. Auf Deutsch oder Englisch (weiter unten auf der Website kann der gesamte Online-Guide zusätzlich auf den Sprachen Farsi, Dari, Paschtu, Kurdisch und Arabisch heruntergeladen werden). <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/migration-und-integration/fluechtlinge-und-gesundheit/online-ratgeber-fuer-asylsuchende/allgemeine-informationen-zur-gkv.html>

## WER KANN MIR HELFEN?

Erster Ansprechpartner im Bereich Krankenbehandlungsschein oder Aufnahme in eine gesetzliche Krankenkasse ist der Sozialdienst, der für Ihre Unterkunft zuständig ist (z.B. Caritas, Diakonie, AWO). Weitere Beratungsstellen:

### ○ Migrationsberatung im Bellevue di Monaco (hpkj e.V.)

Kostenfreie und vertrauliche Beratung zu allgemeinen Fragen, z.B. zur Gesundheitsversorgung

Unterstützung bei Anträgen

Beratung auf Englisch, Arabisch, Kurdisch und Französisch möglich

Beratungszeiten (ohne Anmeldung):  
Montag und Donnerstag: 10 – 12 Uhr;  
Dienstag: 16 – 18 Uhr

Adresse: Bellevue di Monaco, Hinterhaus,  
Müllerstraße 2, 80469 München

Telefon: 0176 – 104 911 66 oder  
0176 – 104 911 65

E-Mail: [migrationsberatung@hpkj-ev.de](mailto:migrationsberatung@hpkj-ev.de)  
<https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kategorie/migrationsberatung/list>

### ○ Malteser Migrations- und Integrationsberatung für Erwachsene

Kostenfreie, vertrauliche und auf Wunsch anonyme Beratung für Migrant\*innen und Schutzsuchende über 27 Jahre

Beratung zu allen sozialen und rechtlichen Themen der Integration in Deutschland, z.B. Gesundheit, Finanzen, Aufenthalt

Beratung auf Deutsch, Französisch, Griechisch, Spanisch, Lingala

Bei weiteren Sprachen Beratung mit Dolmetscher\*innen möglich (vorherige Terminvereinbarung notwendig!)

#### Offene Beratungszeiten:

Montag und Dienstag: 9:30 – 13 Uhr.  
Weitere Beratungszeiten mit Terminvereinbarung

Adresse: Streitfeldstr. 1, 81673 München

Telefon: 089 43 608 552, -553, -554, -555

E-Mail:

[migrationsberatung.muenchen@malteser.org](mailto:migrationsberatung.muenchen@malteser.org)  
[www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenue/malteser-migrationsberatung.html](http://www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenue/malteser-migrationsberatung.html)

# GESUNDHEITSSYSTEM IN DEUTSCHLAND

Jeder Mensch in Deutschland hat das Recht, passende medizinische Hilfe zu erhalten. Das gilt für alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Alter, Religion und weiteren persönlichen Merkmalen.

Es gibt eine gesetzliche Pflicht für alle Bürger\*innen mit Wohnsitz in Deutschland, eine Krankenversicherung zu haben. So soll jede Person im Krankheitsfall geschützt werden.

### **Wichtig:**

Asylbewerber\*innen sind in den ersten 18 Monaten ihres Aufenthalts von dieser Pflicht ausgenommen. Sie haben in dieser Zeit trotzdem Anspruch auf medizinische Versorgung. Beachten Sie aber, dass diese anders geregelt ist als im regulären Gesundheitssystem (siehe S.8).

## **KRANKENVERSICHERUNG**

In Deutschland gibt es zwei Arten der Krankenversicherung: die Gesetzliche Krankenversicherung und die Private Krankenversicherung. Die jeweilige Krankenkasse stellt eine Karte aus, die bei medizinischen Behandlungen überprüft und eingescannt

werden muss. Mit dieser Karte wird Ihre medizinische Versorgung direkt von der Krankenkasse gezahlt. Es gibt in Deutschland viele Krankenkassen, die Versicherungen anbieten. Sie können Ihre gesetzliche Krankenkasse frei wählen. Sie unterscheiden sich in ihren Serviceleistungen und Zuzahlungen zu spezifischen medizinischen Behandlungen.

## **GESETZLICHE KRANKENVERSICHERUNG:**

- Unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter und gezahltem Beitrag bekommen alle Versicherten die gleichen medizinischen Leistungen.
- Für Familien gibt es Familienversicherungen. Hier werden der\*die Ehepartner\*in oder Lebenspartner\*in und/oder die eigenen Kinder bis 18 oder 25 (wenn noch in der Ausbildung) mitversichert.
- Die medizinischen Leistungen einer Gesetzlichen Krankenversicherung beinhalten allgemein ärztliche Behandlungen und Medikamente, die von Ärzt\*innen verordnet wurden. Diese ärztlichen Behandlungen sind zum Beispiel: Behandlungen von Krankheiten, Krankenhausbehandlung, Begleitung bzw. Behandlung einer Hebamme während und nach der Schwangerschaft, Behandlungen beim Zahnarzt, Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Erwachsene, Psychotherapie und Krankenpflege.
- Für weitere medizinischen Leistungen muss die versicherte Person einen zusätzlichen Beitrag zahlen. Das hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab und wird Ihnen vom Arzt vorher mitgeteilt.
- Regelmäßig muss der\*die Arbeitnehmer\*in monatlich einen Beitrag für die Gesetzliche Krankenversicherung zahlen. Dieser ist abhängig von dem aktuellen Gehalt. Auch der Arbeitgeber zahlt einen Beitrag Ihrer Versicherungskosten.

- Personen, die nicht angestellt sind (z.B. Studierende, Selbstständige), müssen den monatlichen Versicherungsbetrag selbst zahlen. Dieser variiert nach Einkommen. Wenn sie keine laufenden Einkünfte haben, zahlen sie den Mindestbeitrag.
- Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter erhalten, zahlt das Jobcenter die Krankenversicherung.
- Die Gesetzliche Krankenversicherung kann mit weiteren Versicherungen ergänzt werden. Diese müssen allerdings von der Person selbst gezahlt werden. Der Arbeitgeber übernimmt keine Zusatzversicherungen.

## PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG:

Eine private Krankenversicherung ist für Personen, die nicht gesetzlich versichert sind. Das sind zum Beispiel Freiberufler\*innen, Beamt\*innen und Personen mit hohem Einkommen. Die monatlichen Beiträge sind je nach Alter und Gesundheitszustand unterschiedlich. Die Verträge der Privaten Krankenversicherung können Leistungen enthalten, die von der Gesetzlichen Krankenkasse nicht gezahlt werden, z.B. der Zahnersatz.

### Wichtig:

Personen, die sich in Deutschland im Asylverfahren befinden, haben noch keine Krankenversicherung. Wie und welche medizinischen Leistungen Sie während Ihres Asylverfahrens erhalten, lesen Sie auf Seite 7. Erst nach Anerkennung des Asylgesuchs werden Sie regulär krankenversichert.

## WER KANN MIR BEI GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN HELFEN?

### NOTRUF 112

Mit der Notrufnummer 112 können die Notfalldienste (Rettungsdienst, Feuerwehr, Polizei) in ganz Deutschland und in den Ländern der Europäischen Union kostenlos erreicht werden.

Ein medizinischer Notfall liegt vor, wenn sofortige medizinische Hilfe notwendig ist, die nicht verschoben werden kann. Das heißt, dass sonst gesundheitlicher Schaden oder Lebensgefährdung drohen. Wählen Sie die Nummer 112 bei:

- **schweren Verletzungen oder Verbrennungen**
- **Bewusstlosigkeit**
- **Symptomen, die auf einen Schlaganfall hindeuten, zum Beispiel akute Lähmungen,**

### Seh- oder Sprechstörungen

- **Anzeichen eines Herzinfarkts, zum Beispiel starke Brustenge, kalter Schweiß, starken Schmerzen**
- **allergischem Schock**
- **akuter starker Atemnot, zum Beispiel bei einem schweren Asthmaanfall**

Der Rettungsdienst spricht deutsch und englisch. Er wird Ihnen Fragen am Telefon stellen. Hören Sie gut zu und versuchen Sie die Fragen so gut wie möglich zu beantworten. So kann der Rettungsdienst auf schnellstem Weg zu Ihnen kommen, Sie behandeln und bei Bedarf ins Krankenhaus bringen.

### NOTAUFNAHME IM KRANKENHAUS

Wenn Sie nicht in Lebensgefahr sind, aber akut medizinisch versorgt werden müssen und Arztpraxen geschlossen haben, können Sie selbstständig zur Notfallambulanz in das nächste Krankenhaus kommen.

Im Notfall darf kein\*e Ärzt\*in oder Krankenhaus eine Behandlung ablehnen, auch wenn der\*die Patient\*in keine Krankenversicherung hat. Sie müssen bei einem Notfall keine Versicherungskarte

oder Krankenbehandlungsschein haben. Wenn Sie eine Versicherungskarte, einen Krankenbehandlungsschein oder eine Kopie des Krankenbehandlungsschein haben, nehmen Sie diese trotzdem in die Notaufnahme mit.

### Wichtig:

Ihre Daten als Patient\*in sind durch die ärztliche Schweigepflicht vor der Weitergabe an staatliche Behörden, wie die Ausländerbehörde, geschützt.



## ÄRZT\*INNEN IN EINER ARZTPRAXIS

Die Diagnose und Behandlung einer Erkrankung wird von Ärzt\*innen in Arztpraxen durchgeführt. Sie können Rezepte für Medikamente ausstellen und bei Bedarf zur weiteren Behandlung in ein Krankenhaus einweisen. Die Untersuchung bzw. Behandlung wird von der Krankenkasse oder dem Sozialamt bezahlt. Auf eigenen Wunsch (z.B. von zusätzlichen Leistungen) können Sie die Kosten selbst übernehmen.

In der Regel sind Arztbesuche nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Sie können Termine telefonisch oder online vereinbaren.

### ALLGEMEINÄRZT\*INNEN:

Fachärzt\*innen für Allgemeinmedizin oder „Hausärzt\*innen“ sind meistens die ersten Ansprechpartner\*innen in Ihrer Nähe bei gesundheitlichen Fragen und Krankheiten.

### FACHÄRZT\*INNEN:

Es gibt spezialisierte Ärzt\*innen, die Sie zu regulären Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen direkt aufsuchen können. Fachärzt\*innen arbeiten beispielsweise in den Bereichen

- Kinderheilkunde
- Augenheilkunde
- Frauenheilkunde
- Orthopädie (Gelenke und Knochen)
- Kardiologie (Herz)
- Psychiatrie (Geist und Seele)

## VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER

In Bayern sind Früherkennungsuntersuchungen, sogenannte U-Untersuchungen, von Neugeborenen und Kindern bis zum 6. Lebensjahr verpflichtend. Sie sind für die Überprüfung der gesunden Entwicklung des Kindes und zur Vorbeugung von Krankheiten sehr wichtig.

### Wichtig:

Beachten Sie, dass alle Ärzt\*innen der Schweigepflicht unterliegen und nur bestimmte Infektionskrankheiten an weitere Behörden gemeldet werden müssen. In jedem Fall hat Ihre medizinische Diagnose keinen negativen Einfluss auf Ihr Asylverfahren.

### Wichtig:

Bitte bewahren Sie alle Untersuchungsunterlagen, die Sie erhalten, gut auf. Beispiele sind der Impfpass und der Mutterschutzpass. Diese Unterlagen enthalten notwendige Informationen, die für weitere Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte wichtig sein können.

Viele Krankheiten können sie selbst behandeln. Bei speziellen Erkrankungen überweisen sie an besondere Fachärzt\*innen.

### Wichtig:

Für den Besuch beim Zahnärzt\*in oder bei weiteren Fachärzt\*innen brauchen Sie möglicherweise einen Zahnbehandlungsschein oder einen Überweisungsschein. Mehr Infos zu den medizinischen Rechten im Asylsystem finden Sie ab Seite 7. Fachärzt\*innen arbeiten in Krankenhäusern oder in einer eigenen Facharztpraxis. Es ist gut möglich, dass der geeignete Facharzt weit weg ist und dass Sie lange Zeit warten müssen, bis Sie einen Termin bekommen. In dringenden Fällen kann Ihnen der\*die Allgemeinärzt\*in helfen, einen schnellen Termin zu bekommen.

Die Untersuchungen U1 bis U9 sind besonders wichtig. Die Untersuchung U1 erfolgt direkt nach der Geburt und findet meist in der Klinik statt. Die folgenden Untersuchungen (U2 bis U9) finden in festgelegten Zeitabständen bis zum 6. Lebensjahr statt. Zuständig für die Untersuchung ist der\*die Kinderärzt\*in. Er\*sie berät Sie auch zu Fragen und Beschwerden in der Entwicklung Ihres Kindes.

### **wichtig:**

Nehmen Sie die Untersuchungen für Ihre Kinder unbedingt in den vorgegebenen Zeiträumen wahr. Nur so kann die Entwicklung Ihres Kindes bestmöglich untersucht werden und bei Bedarf passende Unterstützung erfolgen. Möglicherweise müssen Sie mit Kürzungen der Krankenkasse rechnen, wenn die Termine nicht eingehalten werden.

### **wichtig:**

Mit der ersten Untersuchung U1 bekommen Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin werden alle Untersuchungen dokumentiert. Bewahren Sie das Heft gut auf. Bringen Sie das Heft und den Impfpass Ihres Kindes zu den weiteren Terminen mit.

## **SCHUTZIMPFUNGEN**

Deutschlandweit gibt es einige empfohlene Impfungen. Dazu zählen unter anderen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Mumps, Masern und Röteln. Informieren Sie sich bei Ihrem\*Ihrer Allgemeinärzt\*in über empfohlene Impfungen. Die Impfung gegen Masern ist für folgende Personen verpflichtend:

- Bewohner\*innen von Flüchtlingsunterkünften, die nach 1970 geboren sind
- Kinder ab einem Jahr, die eine Kita, Kindergarten, Schule oder Ähnliches besuchen
- Personen, die nach 1970 geboren sind, und in einer Gemeinschaftseinrichtung oder medizinischen Einrichtung (z.B. Schule oder Krankenhaus) arbeiten

### **wichtig:**

Insofern Sie noch keinen eigenen Impfpass haben, bekommen Sie einen Pass in Papierform von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Darin werden alle Impfungen dokumentiert. Bewahren Sie das Impfdokument gut auf, es gibt in der Regel keine Kopie oder digitale Version.

## **ARZTSUCHE**

Auf dieser Homepage können Sie passende Allgemeinärzt\*innen und Fachärzt\*innen in Ihrer Nähe suchen:

<https://dienste.kvb.de/arzt suche/app/einfacheSuche.htm>

Wenn Sie auf „Expertensuche“ und dann „weitere Optionen“ klicken, können Sie Ärzt\*innen suchen, die Ihre Sprache sprechen.

## ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST:

**116117** (kostenfreie bundesweite Bereitschaftsdienstnummer)

Sie sind nicht akut gefährdet, aber brauchen dringend eine ärztliche Beratung? Dafür gibt es den Ärztlichen Bereitschaftsdienst. Er ist auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen erreichbar. Wenn Sie bei der Nummer 116117 anrufen, werden Sie kostenlos an die passenden Ärzt\*innen vermittelt.

### Wichtig:

Achten Sie darauf, dass Sie im Asylverfahren möglicherweise einen Krankenbehandlungsschein für den Arztbesuch brauchen. (Weitere Infos zu medizinischen Rechten im Asylverfahren ab Seite 7). Die Mitarbeitenden des ärztlichen Bereitschaftsdienstes sprechen in der Regel deutsch und englisch.

## NOTFALLAPOTHEKE

Auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen sind bestimmte Apotheken geöffnet. Es gibt einen wechselnden Notfallapothekendienst. Es ist also nicht immer dieselbe Apotheke, die außerhalb der regulären Öffnungszeiten geöffnet ist.

Welche Apotheke aktuell in Ihrer Nähe 24 Stunden geöffnet ist, finden Sie auf dieser Homepage. Geben Sie hierfür Ihre Postleitzahl ein:

<https://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche>

## Weitere medizinische Angebote

In Deutschland gibt es eine sehr breite Vielfalt von medizinischen Angeboten. Dazu gehören auch diverse Therapieformen wie z.B. Physiotherapie, Ergotherapie, Schmerztherapie. Weiterhin sind ganzheitliche Heilmethoden in der Praxis zu finden, z.B. aus der Naturheilkunde. Sie können sich über weiterführende Behandlungsmöglichkeiten bei Allgemeinärzt\*innen informieren.

Eine ausführliche Zusammenstellung an Informationen zum Gesundheitssystem in Deutschland bietet der Wegweiser **„Gesundheit für alle“** (u.a. zu Krankenversicherung, Gesundheitsvorsorge und Pflegeversicherung). Er steht in 14 Sprachen zum Download zur Verfügung: <https://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download>

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## WAS IST DAS?

Psychisch gesund heißt, dass wir uns seelisch und geistig wohl fühlen. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist psychische Gesundheit ein Zustand, in dem wir unsere Fähigkeiten voll nutzen können und in dem wir tägliche Herausforderungen bewältigen können.

Unsere psychische Gesundheit bestimmt, wie wir denken, fühlen und handeln.

Unsere psychische Gesundheit wird von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst.

Sehr wichtig ist, dass

- wir uns sicher fühlen und frei von Gewalt leben
- wir eine gesicherte Zukunft und ein gesichertes Einkommen haben
- wir über unser Leben selbst entscheiden können und Kontrolle über das eigene Leben haben

Vertrauenspersonen wie Freunde, Familie und Partner\*innen können unsere psychische Gesundheit positiv beeinflussen. Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein geregelter Tagesablauf, ausreichend Erholung und Schlaf unterstützen die psychische Gesundheit.

## PSYCHISCHE BELASTUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT FLUCHT UND ASYL

Viele Menschen fliehen aufgrund von Krieg und Gewalt aus ihren Heimatländern. Auch während der Flucht nach Deutschland erleben viele Menschen Gewalt. Gewalterfahrungen können Verletzungen in unserer Seele hinterlassen, vor allem, wenn wir ihnen hilflos ausgeliefert sind. Der Begriff Trauma bezeichnet eine psychische Ausnahmesituation, in der unser Leben oder unser körperliches oder seelisches Wohlergehen gefährdet sind. Ein Trauma kann auch dann verursacht werden, wenn wir miterleben, dass das Leben oder das Wohlergehen einer anderen Person in Gefahr ist.

**So wie unser Körper nach einer Verletzung Wunden hat, kann auch unsere Seele durch schlimme Erfahrungen verletzt werden.**

Diese Verletzungen zeigen sich durch unterschiedliche Beschwerden wie: Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, Alpträume, häufige Erinnerungen an die Geschehnisse, Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit, Angstzustände, Reizbarkeit und Aggressivität. Einige Menschen verlieren die Lust an Dingen, die ihnen früher Spaß bereitet haben. Einige Menschen fühlen sich ständig traurig oder einsam.

**Diese Beschwerden sind eine normale Reaktion auf ein schlimmes Erlebnis.** Viele Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, kämpfen mit ähnlichen Beschwerden. Die Beschwerden bedeuten nicht, dass Betroffene verrückt sind. Diese Beschwerden sind menschlich. Insbesondere wenn man sich nach traumatischen Erfahrungen in einer Lebenssituation befindet, in der man sich nicht wohl und sicher fühlt, können die Beschwerden schlimmer werden.

Die Situation für Asylsuchende in Deutschland kann daher sehr belastend für die Seele sein: Während des Asylverfahrens haben viele Menschen keine Gewissheit über die eigene Zukunft.

Die Möglichkeiten sind sehr begrenzt, über die eigene Zukunft zu entscheiden. Viele Menschen fühlen sich dem Asylsystem hilflos ausgeliefert. Die Unsicherheit und Ohnmacht bezüglich der eigenen Zukunft und die Zukunft der Familien kann die Seele sehr belasten.

In vielen Unterkünften sind auch die Lebensbedingungen sehr belastend: Bewohner\*innen können häufig nicht selbst über ihr Leben bestimmen. Zum Beispiel können sie ihre Mahlzeiten nicht selbst zubereiten. Sie müssen mit Menschen zusammenleben, die sie nicht kennen. Es ist laut und überfüllt. Es gibt Streit. Es gibt keine Privatsphäre. Es fehlen Möglichkeiten, sich sinnvoll zu beschäftigen. Es ist schwierig an verlässliche Informationen zu kommen, z.B. über den Ablauf des Asylsystems oder die eigenen Rechte.

**Es ist normal und menschlich, dass traumatische Erfahrungen, eine ungewisse Zukunft und schwierige Lebensbedingungen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.**

Machen Sie sich bewusst, dass das Leben in der Unterkunft nur eine Phase in Ihrem Leben ist. Sie werden nicht für immer in einer Sammelunterkunft leben. Es wird in der Zukunft möglich sein, ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Dafür ist es sehr wichtig, dass Sie sich gut über das Asylverfahren und Ihre Aufenthaltsmöglichkeiten informieren.

## WAS KANN ICH FÜR MEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT TUN?

- Holen Sie sich verlässliche Informationen und lassen Sie sich persönlich beraten zu wichtigen Themen, z.B. das Asylverfahren oder Bildungsmöglichkeiten. Nutzen Sie Informationsveranstaltungen und Hilfsangebote.
- Machen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude und Spaß machen, z.B. Sport, Malen, Lesen, Tanzen, Beten...
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung. Vor allem Mütter haben häufig keine Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse. Versuchen Sie täglich etwas nur für sich zu machen, z.B. ein Spaziergang an der frischen Luft.
- Machen Sie Pläne für die nahe und ferne Zukunft, z.B. „Am Montag werde ich Deutsch lernen und danach meine Freundin treffen“ oder „Eines Tages werde ich als Krankenpfleger arbeiten“.
- Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun. Häufig hilft es mit Vertrauenspersonen über die eigenen Gefühle zu sprechen. Man fühlt sich weniger allein und sieht, dass andere Menschen ähnliche Sorgen haben.
- Machen Sie sich immer wieder bewusst, welche Stärken Sie haben. Die Tatsache, dass sie die Flucht nach Deutschland geschafft haben, zeigt bereits, dass Sie ein sehr starker Mensch sind.
- Probieren Sie neue Dinge aus, z.B. wandern gehen oder etwas Kreatives machen.
- Seien Sie freundlich und gutmütig zu sich selbst. Machen Sie sich keine Vorwürfe.
- Vermeiden Sie Alkohol und Drogen.

Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise und ausreichend Schlaf. Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen. Sie liegen lange wach im Bett, grübeln und können wegen Sorgen, Ängsten und Stress nicht einschlafen oder durchschlafen. Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, können diese Tipps Ihnen helfen:

- Schlafen Sie tagsüber nicht oder höchstens 20 Minuten mittags.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf. Legen Sie sich jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit schlafen.
- Verbringen Sie tagsüber viel Zeit an der frischen Luft, gehen Sie spazieren oder machen Sie Sport.
- Trinken Sie mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen keine wachmachenden Getränke wie schwarzer oder grüner Tee, Energy-Drinks, Kaffee oder Cola.
- Benutzen Sie in der Stunde vor dem Schlafengehen nicht Ihr Smartphone.
- Machen Sie vor dem Schlafengehen etwas Entspannendes (z.B. Atemübungen, ruhige Musik hören).
- Legen Sie sich nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.
- Wenn Sie aus einem Albtraum aufwachen, machen sie etwas, das Sie aufweckt, ablenkt und zurück ins Hier und Jetzt bringt. Trinken Sie einen Schluck kaltes Wasser, machen Sie ein paar Atemzüge am offenen Fenster, duschen Sie, lesen Sie etwas, lutschen Sie ein scharfes Bonbon, etc.

## WER KANN MIR HELFEN?

Häufig sind seelische Verletzungen so tief, dass wir sie nicht allein bewältigen können. Es gibt Möglichkeiten, seelische Beschwerden zu lindern. Mit Behandlung können die seelischen Wunden schneller und besser heilen, wie bei einer körperlichen Verletzung auch. Sie haben das Recht auf professionelle Unterstützung, z.B. durch einen Psychiater (siehe Seite 23). Psychiater\*innen sind Fachärzt\*innen für die psychische Gesundheit. Ihr\*e Allgemeinärzt\*in kann Ihnen eine Überweisung an einen Psychiater

schreiben. Zum Psychiater gehen heißt nicht, dass man verrückt ist. Es gibt keinen Grund, sich hierfür zu schämen. Der oder die Psychiater\*in kann Möglichkeiten finden, seelische Beschwerden zu lindern. Bei manchen Beschwerden ist es notwendig, für eine begrenzte Zeit Medikamente zu nehmen. Manche Medikamente können dabei helfen, wieder regelmäßig zu schlafen. Andere Medikamente können dabei helfen, wieder mehr Kraft und Motivation zu empfinden. Ein\*e Psychiater\*in kann derartige Medikamente

verschreiben. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Medikamente genauso einnehmen, wie Ihr\*e Psychiater\*in es Ihnen sagt. Wenn Sie keine Veränderung spüren oder wenn Ihre Beschwerden sogar schlimmer werden, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre\*n Psychiater\*in dazu befragen. Auch Psychotherapeut\*innen können dabei helfen, mit seelischen Verletzungen umzugehen. In einer Psychotherapie sprechen Sie regelmäßig mit einem Therapeuten über Ihre Beschwerden. Der oder die Therapeut\*in kann Sie vertraulich begleiten und unterstützen. Er oder sie schlägt Ihnen

Möglichkeiten und Übungen vor, um Ihr Erlebtes zu verarbeiten und Ihre Beschwerden zu lindern. Im Gegensatz zu einem/einer Psychiater\*in kann ein\* Psychotherapeut\*in keine Medikamente verschreiben.

In einigen Aufnahmeeinrichtungen für Geflüchtete gibt es Psycholog\*innen und Psychiater\*innen. Wenn Sie psychologische Unterstützungen wollen, fragen Sie den Sozialdienst in Ihrer Einrichtung. Der Sozialdienst kann Sie auch dabei unterstützen, Termine mit Psychiater\*innen oder anderen Anlaufstellen außerhalb der Einrichtung zu vereinbaren.

## WEITERE ANLAUFSTELLEN BEI PSYCHISCHEN BESCHWERDEN

### Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

- Rund um die Uhr kostenlos erreichbar: **0800 / 655 3000**
- telefonische Unterstützung und Beratung bei psychischen Krisen und Notfällen
- Vermittlung in Beratungsstellen und Kliniken
- Bei Bedarf Hausbesuche für Personen ab 16 Jahren [www.krisendienste.bayern/oberbayern](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern)

### Traumahilfezentrum München

- Kostenfreie Beratung für Menschen, die psychische Beschwerden nach einem traumatischen Erlebnis haben
- Information über geeignete Behandlungsformen
- Bei Bedarf mit Dolmetscher\*innen, Wartezeit für Termine mit Dolmetscher\*innen: ca. 3 Wochen
- Telefonische Terminvereinbarung notwendig: **089 41 32 79 50**
- Adresse: Horemansstraße 8 (RgB), 80636 München, info@thzm.de [www.thzm.de](http://www.thzm.de)

### Caritas – Psychosoziales Zentrum NUR – Neue Ufer

- Kostenfreie psychologische Unterstützung und Beratung für geflüchtete Menschen
- Bei Bedarf mit Dolmetscher\*innen
- Beratungen werden in München und teilweise bei Ihnen vor Ort angeboten
- Bitte Anmeldeformular ausfüllen: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSci-W4cNThxDtIV8Owzg-Y2-AhbtT3IefusZnW-NomZc-S03uLw/viewform>
- Anmeldung und Anfragen auch per Telefon möglich (Tel: 089 23114943). Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht mit Ihren Kontaktdaten.
- Es kann sein, dass Sie 1- 3 Monate warten, bis Sie einen Termin bekommen.
- Adresse: Bayerstr. 73, 80335 München, 2. Stock, Caritas München-Mitte

### Refugio München

- Kostenfreie und vertrauliche Behandlung und Beratung für traumatisierte geflüchtete Erwachsene und Kinder in München, Landshut und Augsburg
- In München: Anmeldung zur Psychotherapie und Sozialberatung für Erwachsene ab 20 Jahren nur 2mal jährlich möglich (meist im April und Oktober): Beachten Sie die Anmeldefristen!
- Anmeldung zur Psychotherapie und Sozialberatung für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 19 Jahren jederzeit möglich
- Adresse in München: Rosenheimer Straße 38, 81669 München
- Tel.: **089 / 98 29 57-0**
- E-Mail: info@refugio-muenchen.de [www.refugio-muenchen.de](http://www.refugio-muenchen.de)

### FrauenTherapieZentrum – Sozialpsychiatrischer Dienst für Frauen

- Kostenfreie Beratung, Unterstützung und Begleitung von Frauen bei psychischen Krisen und Erkrankungen
- Bei Bedarf mit Dolmetscherinnen
- Telefonische Terminvereinbarung (auf Deutsch oder Englisch) notwendig: 089 747 370 70
- Adresse: Güllstr. 3, 80336 München, spdi@ftz-muenchen.de <https://ftz-muenchen.de/home-2/ftz-sozialpsychiatrischer-dienst/>

**Psychiater\*innen, Psychotherapeut\*innen und die Mitarbeitenden der angegebenen Anlaufstellen arbeiten vertraulich und stehen unter Schweigepflicht. Das heißt, dass Sie keine Informationen über Sie weitergeben dürfen.**

**WOFÜR WIR STEHEN:  
GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT**

Weltweit haben unzählige Menschen keinen Zugang zu gesunden Lebensbedingungen und zu angemessener Gesundheitsversorgung. Auch in Deutschland sind Teile der Bevölkerung vom regulären Gesundheitssystem ausgeschlossen. Ärzte der Welt setzt sich dafür ein, dass alle Menschen überall ihr Recht auf Gesundheit geltend machen können – mit politischer Arbeit und medizinischer Hilfe.



**Ärzte der Welt e.v.  
Landsberger Straße 428  
81241 München  
Tel.: 089 4523081 0  
info@aerztederwelt.org**

**Impressum  
© Ärzte der Welt e.v.  
V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick  
(Vorstandsvorsitzender)**

**Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert  
Stand März 2023  
Grafiken und Gestaltung Katherine Newton  
Druck Esserdruck Solutions GmbH**

**Spendenkonto  
Deutsche Kreditbank (DKB)  
IBAN: DE061203 0000 1004 333660  
BIC: BYLADEM1001**



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.