



# ЗДОРОВЬЕ: ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БЕЖЕНЦЕВ

*в Oberbayern (Верхняя Бавария)*



*russisch*

Здоровье – это право человека. Это касается всех, кто живет в Германии. Вы имеете право на лечение у врача. Тем не менее, людям, которые только что прибыли, часто бывает трудно ориентироваться в немецкой системе здравоохранения (Gesundheitssystem).

Эта брошюра предназначена для людей, которые живут в Oberbayern в качестве просителей убежища или беженцев. В брошюре представлен обзор Gesundheitssystem в Германии и Ваших медицинских прав во время процедуры предоставления убежища (Asylverfahren). Наше психическое благополучие очень важно для нашего общего здоровья. Поэтому особое внимание в этой брошюре уделяется психическому здоровью. В брошюре рассказывается, что Вы можете сделать для своего здоровья и кто может Вам помочь.

Сексуальное здоровье и самоопределение важны для нашего общего здоровья и благополучия. Поэтому мы создали вторую брошюру с информацией о сексуальном здоровье и защите от насилия. Темы этой брошюры:

## **СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ ЗАЩИТА ОТ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ**

**ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ  
БРОШЮРУ ЗДЕСЬ:**



### **ВАЖНЫЕ НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

*(ВСЕ НОМЕРА БЕСПЛАТНЫ И ДОСТУПНЫ  
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ)*

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>112</b>             | <b>СКОРАЯ ПОМОЩЬ И ПОЖАРНАЯ<br/>СЛУЖБА (RETTUNGSDIENST UND FEUERWEHR)</b>  |
| <b>110</b>             | <b>ПОЛИЦИЯ (POLIZEI)</b>   |
| <b>0800 / 655 3000</b> | <b>KRIESENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN<br/>(КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА ПСИХИАТРИИ<br/>OBERBAYERN, ПОМОЩЬ ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ<br/>КРИЗИСАХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ)</b> |
| <b>116 016</b>         | <b>HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN<br/>(ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ НАСИЛИЯ В<br/>ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН<br/>(С ПЕРЕВОДЧИКАМИ- ЖЕНЩИНАМИ</b>                      |
| <b>116 117</b>         | <b>МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА ПО ВЫЗОВУ<br/>(ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST)</b>   |

# ЗДОРОВЬЕ

## ЗДОРОВЬЕ

4

## МЕДИЦИНСКИЕ ПРАВА В ПРОЦЕДУРЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УБЕЖИЩА

7

Медицинское обслуживание в течение первых 18 месяцев Вашего пребывания в Германии

8

Медицинское обслуживание после 18 месяцев пребывания в Германии

11

Медицинское обслуживание после признания

12

## СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ГЕРМАНИИ

14

Медицинская страховка

15

Номер экстренной помощи 112 и отделение неотложной помощи

16

Врачи в медицинской практике

17

Профилактические осмотры детей

17

Прививки

18

Поиск врача, медицинская служба по вызову (ärztlicher Bereitschaftsdienst) и дежурная аптека (Notfallapotheke)

18

19

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

20

Психический стресс в связи с бегством и предоставлением убежища (Asyl)

21

Что я могу сделать для своего психического здоровья?

22

Кто может мне помочь?

22

# ЗДОРОВЬЕ

*«Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»  
(Всемирная организация здравоохранения, 1948 г.)*

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – основа нашего благополучия. Каждый имеет право на наивысший достижимый уровень здоровья. Это включает в себя физическое, психическое и эмоциональное здоровье. Когда наше тело, разум и душа здоровы, мы здоровы.

Различные виды заболеваний могут повлиять на наше здоровье. Различают острые заболевания и хронические заболевания. Острые заболевания вызывают временные симптомы, которые проходят через относительно короткое время. Вам необходимо краткосрочное лечение. Хронические заболевания длительны и трудноизлечимы. Вам необходимо длительное лечение. Болезни могут иметь разные причины: они возникают, например, из-за физической наследственной предрасположенности,

из-за инфекции, из-за несчастного случая или из-за травмы.

Физическое и психическое здоровье тесно связаны. Психические заболевания также могут сделать Вас больными физически. Тогда их называют психосоматическими заболеваниями. Например, это может быть головная боль или боль в животе. С другой стороны, физические недуги также могут вызывать психические проблемы. Например, длительная боль может заставить нас чувствовать грусть или безнадежность. Ко всем заболеваниям и состояниям нужно относиться серьезно и лечить их по мере необходимости. Лечение болезни является важным шагом на пути к здоровому образу жизни.

## ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ САМ/ САМА?

- Регулярно делайте физические упражнения и занимайтесь спортом, который Вам нравится.
- Проводите как можно больше времени на свежем воздухе, например, гуляйте каждый день.
- Обратите внимание на сбалансированное и регулярное питание. Ешьте много фруктов и овощей. Ешьте и пейте меньше продуктов с сахаром и жиром, таких как сладости, чипсы, газированные напитки или кола.  
Дефицит витаминов и плохое питание могут спровоцировать или способствовать развитию физических и психических заболеваний. Поэтому сбалансированное и богатое витаминами питание очень важно не только для тела, но и для души. Потому что, когда мы едим здоровую пищу, мы часто чувствуем себя лучше и у нас больше энергии.
- Пейте много воды, не менее 1,5 литров в день.
- Избегайте сигарет, алкоголя и других наркотиков.
- Высыпайтесь и регулярно спите. Ложитесь спать примерно в одно и то же время каждую ночь. Большинству взрослых необходимо 7-8 часов ночного сна.
- Побалуйте себя перерывами на отдых.
- Обратите внимание на гигиену: регулярно мойте руки с мылом. По возможности держитесь на расстоянии от других людей. Защитите свои раны стерильными пластырями и/или повязками. Регулярно проветривайте комнату.
- Защитите себя от венерических заболеваний! Всегда используйте презервативы, если не можете быть уверены, что Вы сами не заражены или что Ваш половой партнер не болен инфекционным заболеванием.
- Соблюдайте гигиену полости рта. Чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью два раза в день. Чистите зубы вашего ребенка два раза в день, начиная с первого зуба. В аптеках продаются специальные зубные щетки и зубные пасты для детей.
- Убедитесь, что у вас есть регулярный распорядок дня. Регулярность и режим сна, диета, физические упражнения и отдых помогают оставаться в форме и обрести стабильность в повседневной жизни.

**КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ?**

**Если у вас есть проблемы со здоровьем, болезни или боли, обратитесь к врачу. Получите медицинскую помощь как можно раньше. Таким образом, симптомы могут быть быстро облегчены. Многие болезни лучше поддаются лечению, если они обнаружены на ранней стадии (см. страницу 14).**

# МЕДИЦИНСКИЕ ПРАВА В ПРОЦЕДУРЕ (ASYLVERFAHREN)

В начальный период после Вашего приезда в Германию за Ваше здоровье несут ответственность государственные учреждения. Это, например, отдел социального обеспечения (Sozialamt) или отдел здравоохранения (Gesundheitsamt). Во многих муниципалитетах Вы найдете эти отделы в районной администрации (Landratsamt).

Пока вы находитесь в Asylverfahren, у Вас нет регулярной медицинской страховки и меньше возможностей для лечения. Это регулируется Законом о льготах для просителей убежища

(Asylbewerberleistungsgesetz).

Обычно это необходимые и экстренные, т. е. неотложные, процедуры у врачей и врачей -стоматологов, а также необходимые прививки и медицинские осмотры.

Помните, что если Вы заболели, попали в аварию или испытываете боль, Вы имеете право на медицинскую помощь с самого начала. У Вас также есть другие медицинские права, если у Вас есть особые потребности или Вы нуждаетесь в защите (см. ниже).

## **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 18 МЕСЯЦЕВ ПРЕБЫВАНИЯ В ГЕРМАНИИ ДЛЯ ЛИЦ С ANKUNFTSNACHWEIS, AUFENTHALTSGESTATTUNG ИЛИ DULDUNG**

- По прибытии в пункт первичного приема (Erstaufnahmeeinrichtung) Вы должны пройти обязательный медицинский осмотр. Целью является выявление и лечение инфекционных заболеваний. Обязательно сообщите врачу, если Вы беременны. Рентгенологическое исследование в этом случае заменяется другими процедурами.
- Иногда в пунктах приема (так называемых „Anker-Zentren“) проводятся медицинские консультации. При необходимости Вас направят к специалистам. Обратитесь в свои социальные службы (Sozialdienste).
- В Баварии вам нужна справка о лечении (Krankenbehandlungsschein), чтобы иметь возможность посещать врачей за пределами лагеря для беженцев.

## **ЧТО ТАКОЕ KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN?**

Krankenbehandlungsschein — это форма с Вашими личными данными, которую Вы должны показывать врачам за пределами лагеря для беженцев. Это позволяет Вам получать

медицинскую помощь без медицинской страховки и без необходимости платить деньги. Затем врач договаривается об оплате непосредственно с Sozialamt.



## ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN?

В большинстве случаев Вы должны сами подать заявление на получение Krankenbehandlungsschein в Sozialamt или Landratsamt. Обычно она действительна в течение трех месяцев и впоследствии может быть продлена. Если Вам нужна помощь в этом, обратитесь в социальную службу по месту Вашего проживания или в другие консультационные центры (см. стр.13).

Krankenbehandlungsschein необходимо получить до визита к врачу и иметь при себе оригинал. Krankenbehandlungsschein остается у терапевта. Перед тем, как сдать оригинал, сделайте хотя бы одну копию Krankenbehandlungsschein.

### **ВАЖНО:**

В экстренных случаях, например, если Вы получили травму или испытываете очень сильную боль, у Вас высокая температура или внезапное сильное головокружение, Вам будет оказана медицинская помощь даже без Krankenbehandlungsschein. Вам не нужно предъявлять Krankenbehandlungsschein в отделение неотложной помощи больницы для получения лечения. Если у Вас есть Krankenbehandlungsschein или ее копия, покажите ее в приемном покое.

Как правило, неотложная медицинская помощь предоставляется, когда требуется немедленная медицинская помощь, которую нельзя отложить. Это означает, что при неоказании медицинской помощи неизбежен серьезный ущерб здоровью

## К КАКИМ ВРАЧАМ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ С KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN?

Krankenbehandlungsschein действительна для врачей общей практики, гинекологов (женских врачей), педиатров (детских врачей) и глазных врачей.

### **ВАЖНО:**

Krankenbehandlungsschein обычно действительна для посещения врачей общей практики в вашем районе. Возможно, Вы сможете поехать в другой район для лечения у специалистов. В Krankenbehandlungsschein указано, в каких районах Вы можете лечиться.

## ДЛЯ КАКИХ ВРАЧЕЙ МНЕ НУЖЕН ДРУГОЙ СЕРТИФИКАТ?

- **Стоматологи:** Обычная справка Krankenbehandlungsschein не распространяется на посещение стоматолога. Вы можете записаться на прием в стоматологическую практику для срочно необходимого лечения. Для этого нужно заранее получить в Sozialamt или в Landratsamt справку о лечении зубов (так называемую Zahnbehandlungsschein). Она также действительна в течение трех месяцев. Для смены стоматолога необходимо получить разрешение.
- **Другие специалисты:** Для посещения других специалистов (например, ортопеда, психиатра, кардиолога) сначала необходимо записаться на прием к терапевту. При необходимости Вам будет выдано направление (Überweisungsschein) к врачу-специалисту. Вы можете использовать Überweisungsschein, чтобы записаться на прием к соответствующему специалисту. Возьмите с собой Überweisungsschein на прием к специалисту.

***В этом случае в дополнение к Krankenbehandlungsschein требуется Überweisungsschein! Как правило, достаточно представить специалисту копию Krankenbehandlungsschein.***

***Дополнительную информацию о немецкой системе здравоохранения, медицинском страховании и различиях между медицинскими специальностями в Германии можно найти на странице 14.***



## КАКУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ?

- Если Вы испытываете боль или больны, Вы получите необходимую медицинскую помощь, включая лекарства и расходы на переводчика! Переводчика необходимо запрашивать отдельно. При необходимости обратитесь в Вашу Sozialdienst или в Sozialamt/Landratsamt.
- Вы также имеете право обратиться к психиатру, если у вас есть психологические проблемы (см. стр. 20).
- Если есть риск несчастного случая или другой опасности для здоровья, Вы получите дополнительные услуги, такие как очки в качестве визуальных средств.
- По запросу Вы получите все официально рекомендованные прививки. Существует обязательная вакцинация против кори (см. стр. 18). Все жители общежитий, родившиеся после 1970 года, должны быть вакцинированы против кори через месяц проживания.
- Беременные женщины и недавно родившие женщины (женщины, недавно родившие ребенка) имеют право на такой же уход, как и те, у кого есть государственная медицинская страховка. Это включает в себя осмотры матери и ребенка, помощь акушерки, пребывание в больнице и лекарства или средства другие вспомогательные средства (см. QR-код).
- Дети имеют право на все рекомендуемые скрининговые тесты для новорожденных и детей в возрасте до 5 лет (см. стр. 17).
- Вы имеете право на все рекомендуемые и необходимые скрининговые тесты на рак. Сюда входят ежегодные осмотры у гинеколога для женщин старше 20 лет и ежегодные осмотры простаты у уролога для мужчин старше 45 лет.



### **ВАЖНО:** ОСОБО УЯЗВИМЫЕ ЛИЦА ИМЕЮТ ПРАВО НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОМОЩЬ!

Например:

- несовершеннолетние без сопровождения,
- люди с ограниченными возможностями,
- пожилые люди,
- беременные женщины,
- одинокие родители с несовершеннолетними детьми,
- жертвы торговли людьми, пыток и насилия,
- люди с серьезными физическими или психическими заболеваниями.

В Европейском Союзе установлено, что определенные группы людей получают больше (психологической) поддержки и защиты. Сообщите в Федеральное управление по делам миграции и беженцев (BAMF), администрации Вашего общежития (Unterkunftsleitung) и в Sozialdienst, если Вы относитесь к этим группам людей.

Кроме того, сообщите своему работнику в Sozialdienst, если Вам требуется дополнительная медицинская помощь. Получите помощь, если Вы чувствуете угрозу или Вам угрожают. Если Вы пострадали от жестокого насилия, вы можете найти защиту в приюте или в приюте для женщин (см. QR-код).



## КАКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ Я ОБЫЧНО НЕ ПОЛУЧАЮ?

В Krankenbehandlungsschein и Überweisungsschein указано, какое лечение вы будете получать в течение первых 18 месяцев пребывания в Германии, а какое не будете получать. Если Вы подали заявку и получили разрешение на получение дополнительных медицинских услуг, это будет указано в Krankenbehandlungsschein. Обычно исключаются следующие медицинские процедуры:

- **Установка зубных протезов.** Стоматологические услуги покрывают только остро необходимое лечение.
- **Искусственное оплодотворение**
- **Лечение хронических заболеваний, когда нет боли или не требуется острое лечение. Но, Вы определенно имеете право на лечение, если без лечения состояние ухудшится.**

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ПРЕБЫВАНИЯ В ГЕРМАНИИ В ТЕЧЕНИЕ 18 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ЛИЦ С ANKUNFTSNACHWEIS, AUFENTHALTSGESTATTUNG ИЛИ DULDUNG

Лица, ищущие убежища, с Aufenthaltsgestattung и лица с Duldung, находящиеся в Германии более 18 месяцев, получают электронную медицинскую карту (Gesundheitskarte).

## ЧТО ТАКОЕ GESUNDHEITSKARTE?

С Gesundheitskarte Вы можете ходить к врачу как обычно. Это означает, что Вам не нужна Krankenbehandlungsschein. Вы получаете так называемые аналоговые услуги, т. е. почти

все медицинские услуги, относящиеся к обязательному медицинскому страхованию (см. стр.15).

## ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЭЛЕКТРОННУЮ GESUNDHEITSKARTE?

Вы можете получить электронную Gesundheitskarte в своем отделе Sozialamt. Sozialamt обязана выдать Gesundheitskarte после

пребывания в стране в течение 18 месяцев. Если это не так, обратитесь в Sozialdienst или другие консультационные центры (см. стр. 13).

Если Вы получите положительное решение от BAMF по Вашей процедуре предоставления убежища, Вы будете допущены к обычной системе здравоохранения в Германии. Это означает, что Вы должны заключить договор медицинского страхования с Krankenkasse (см. стр.14).

Дата перехода на медицинское страхование в Krankenkasse зависит от Вашего положительного решения. С некоторыми уведомлениями Вы имеете право на членство в Krankenkasse с 1-го числа следующего месяца. С другими уведомлениями Вы имеете право сделать это только после того, как Вам выдали вид на жительство (Aufenthaltserlaubnis). Выдача Aufenthaltserlaubnis может быть отложена. Если у вас есть проблемы, обратитесь в Sozialdienst или консультационный центр (см. стр.13).

## ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ САМ/ САМА?

Узнайте о своем праве на медицинскую помощь и используйте его! Вы имеете право на уход в случае несчастного случая, боли или болезни в любое время во время и после Asylverfahren.

- **Справочник по Германии:** онлайн-справочник по текущему медицинскому обслуживанию беженцев в Германии. На английском языке (с функцией ReadSpeaker для прослушивания). <https://handbookgermany.de/en/healthcareforrefugees>

- **Bundesministerium für Gesundheit (Федеральное министерство здравоохранения):** Интернет-руководство по вопросам здоровья для просителей убежища в Германии. На немецком или английском языках (далее на сайте полное онлайн-руководство, также можно загрузить на фарси, дари, пушту, курдском и арабском языках). <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/migration-und-integration/fluechtlinge-und-gesundheit/online-ratgeber-fuer-asylsuchende/allgemeine-informationen-zur-gkv.html>

## КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ?

Первым контактным лицом по вопросам получения Krankenbehandlungsschein или приема в gesetzliche Krankenkasse является Sozialdienst, отвечающая за Ваше проживание (например, Caritas, Diakonie, AWO).

Другие консультационные центры:

### ○ Migrationsberatung im

#### **Bellevue di Monaco (hpkj e.V.)**

Бесплатные и конфиденциальные консультации по общим вопросам, например, по вопросам здравоохранения

Помощь с заявками

Консультации доступны на английском, арабском, курдском и французском языках.

Время консультаций (без записи): понедельник и четверг: 10:00-12:00; Вторник: 16:00 – 18:00

Адрес: Bellevue di Monaco, Hinterhaus. Müllerstraße 2, 80469 Мюнхен

Телефон: 0176 – 104 911 66 или 0176 – 104 911 65

Электронная почта:

migrationsberatung@hpkj-ev.de

<https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kategorie/migrationsberatung/list>

### ○ Malteser Migrations- und

#### **Integrationsberatung für Erwachsene**

#### **(Консультации Malteser по миграции и интеграции для взрослых)**

Бесплатные, конфиденциальные и, при желании, анонимные консультации для мигрантов и лиц, ищущих защиты, старше 27 лет.

Консультации по всем социальным и юридическим вопросам интеграции в Германии, например, здоровье, финансы, проживание

Консультации на немецком, французском, греческом, испанском, лингала

Для других языков возможна консультация с переводчиками (необходима предварительная запись!)

Часы открытых консультаций: Понедельник и вторник: 9:30 - 13:00. В другое время консультации по договоренности

Адрес: Streitfeldstr. 1, 81673 Мюнхен

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

Электронная почта:

migrationsberatung.muenchen@malteser.org

[www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenu/malteser-migrationsberatung.html](http://www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenu/malteser-migrationsberatung.html)

# СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ГЕРМАНИИ

Каждый в Германии имеет право на получение соответствующей медицинской помощи. Это касается всех людей, независимо от происхождения, возраста, вероисповедания и других личностных особенностей.

Все граждане, проживающие в Германии, обязаны иметь медицинскую страховку (Krankenversicherung). Это необходимо для защиты каждого человека в случае болезни.

### **Важно:**

Лица, ищущие убежища, освобождаются от этого обязательства в течение первых 18 месяцев их пребывания. Вы по-прежнему имеете право на медицинское обслуживание в течение этого времени! Обратите внимание, однако, что это регулируется иначе, чем в обычной системе здравоохранения (см. стр.8).

## **МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА**

В Германии существует два вида медицинского страхования: государственное медицинское страхование (gesetzliche Krankenversicherung) и частное медицинское страхование (private Krankenversicherung). Соответствующая медицинская страховая компания (Krankenkasse) выдает пластиковую карту, которую необходимо предъявить и отсканировать для

получения медицинской помощи. С этой картой Ваше медицинское обслуживание оплачивает непосредственно Krankenkasse. В Германии существует множество Krankenkassen, которые предлагают страхование. Вы можете выбрать любую gesetzliche Krankenkasse. Они отличаются своими услугами и доплатами за конкретные медицинские процедуры.

## **GESETZLICHE KRANKENVERSICHERUNG:**

- Независимо от пола, происхождения, возраста и уплаченных взносов, все застрахованные лица получают одинаковые медицинские льготы.
- Существует семейная страховка для семей (Familienversicherung). По этой страховке страхуются супруг или спутник жизни и/или их собственные дети в возрасте до 18 или 25 лет (если они еще учатся).
- Медицинские льготы по gesetzliche Krankenversicherung обычно включают лечение и лекарства, прописанные врачами. Такое медицинское обслуживание как: лечение заболеваний, стационарное лечение, сопровождение или лечение у акушерки во время и после беременности, лечение у стоматолога, осмотры детей и взрослых, психотерапия и уход.
- За дальнейшие медицинские услуги застрахованное лицо должно оплатить дополнительный взнос. Это зависит от Krankenkasse и врач заранее сообщит Вам о расходах за лечение.
- Застрахованное лицо должно платить ежемесячный взнос за gesetzliche Krankenversicherung. Взнос зависит от Вашей текущей зарплаты. Ваш работодатель также оплачивает частично Ваши страховые взносы.
- Неработающие лица (например, студенты, само занятые) должны сами выплачивать ежемесячную страховую сумму, размер которой зависит от дохода. Если у них нет текущего дохода, они платят минимальный взнос.

- Если Вы получаете пособия от центра занятости (Job Center), Job Center платит за Вас взносы в Krankenversicherung.
- Gesetzliche Krankenversicherung может быть дополнено другими видами страхования. Тем не менее, они должны быть оплачены самим человеком. Никакого дополнительного страхования работодатель на себя не берет.

## PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG:

Частное медицинское страхование предназначено для людей, которые не застрахованы по закону. Это, например, фрилансеры, госслужащие и люди с высокими доходами. Ежемесячные взносы варьируются в зависимости от возраста и состояния здоровья. Договоры частного медицинского страхования могут включать услуги, не покрываемые обязательным медицинским страхованием, например, зубные протезы.

### **ВАЖНО:**

лица, находящиеся в процессе предоставления убежища в Германии, еще не имеют Krankenversicherung. О том, как и какие медицинские услуги Вы получаете в период Asylverfahren, Вы можете прочитать на странице 7. У Вас будет обычная медицинская страховка только после того, как Ваше заявление о предоставлении убежища будет одобрено.

## КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ МНЕ С ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ?

### ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ 112

По номеру экстренной помощи 112 можно бесплатно связаться со службами экстренной помощи (спасательной службой, пожарной службой, полицией) по всей Германии и в странах Европейского Союза. Неотложная медицинская помощь приезжает, когда требуется немедленная медицинская помощь, которую нельзя отложить. Это означает, что в противном случае существует риск причинения вреда здоровью или жизни. Наберите номер 112 в следующих случаях:

- **Серьезные травмы или ожоги**
- **Бессознательное состояние**
- **Симптомы, указывающие на инсульт,**

**например, острый паралич, нарушения зрения или речи.**

- **Признаки сердечного приступа, такие как сильное стеснение в груди, холодный пот**
- **Сильная боль**
- **Аллергический шок**
- **Острая сильная одышка, например, во время тяжелого приступа астмы**

Спасательная служба (Rettungsdienst) говорит на немецком и английском языках. Вам зададут вопросы по телефону. Слушайте внимательно и постарайтесь как можно лучше ответить на вопросы. Таким образом, службы экстренной помощи смогут приехать к Вам как можно быстрее, оказать Вам помощь и, при необходимости, отвезти Вас в больницу.

### ОТДЕЛЕНИЕ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ В БОЛЬНИЦЕ

Если Вашей жизни ничего не угрожает, но Вам необходима неотложная медицинская помощь, а кабинет врача закрыт, Вы можете самостоятельно приехать в приемный покой (Notaufnahme) ближайшей больницы. В экстренной ситуации ни врач, ни больница не могут отказать в лечении, даже если у пациента нет медицинской страховки. Вам не нужно иметь страховую карту (Versichertenkarte) или

Krankenbehandlungsschein в случае чрезвычайной ситуации.

### **ВАЖНО:**

Ваши данные как пациента защищены медицинской конфиденциальностью от передачи государственным органам, таким как иммиграционные власти (Ausländerbehörde).



## ВРАЧИ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ

Диагностика и лечение заболевания осуществляется врачами в лечебных учреждениях. Они могут выписать рецепты на лекарства и, при необходимости, направить Вас в больницу для дальнейшего лечения. Обследование или лечение оплачивает Krankenkasse или Sozialamt. При желании Вы можете взять расходы на себя (например, дополнительные услуги).

Как правило, посещение врача возможно только по предварительной записи. Записаться на прием можно по телефону или онлайн.

### ВРАЧИ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ:

Специалисты в области общей медицины или „семейные врачи“ обычно являются первыми контактными лицами в вашем регионе по

### СПЕЦИАЛИСТЫ:

Есть специализированные врачи, к которым Вы можете обращаться напрямую для регулярных осмотров и лечения. Специалисты работают, например, в областях

- Педиатрия (детский врач)
- Офтальмология (глазной врач)
- Гинекология (женский врач)
- Ортопедия (суставы и кости),
- Кардиология (сердце),
- Психиатрия (разум и душа).

## ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В Баварии обследования для раннего выявления заболеваний, так называемые (Früherkennungsuntersuchungen), являются обязательными для новорожденных и детей в возрасте до 6 лет. Они очень важны для проверки здорового развития ребенка и профилактики заболеваний. Обследования от U1 до U9 особенно важны. Обследование U1 проводится сразу после

**ВАЖНО:** обратите внимание, что все врачи обязаны соблюдать конфиденциальность, и только об определенных инфекционных заболеваниях необходимо сообщать в другие органы. В любом случае Ваш медицинский диагноз не окажет негативного влияния на Asylverfahren.

**ВАЖНО:** Пожалуйста, храните все полученные медицинские документы в надежном месте! Примерами являются справка о прививках (Impfpass) и справка о декретном отпуске (Mutterschutzpass). Эти документы содержат необходимую информацию, которая может быть важна для дальнейших посещений врача или пребывания в больнице.

вопросам здоровья и заболеваний. Вы можете лечить многие болезни самостоятельно. В случае особых заболеваний Вас направят к специалистам.

**ВАЖНО:** Для посещения стоматолога или других специалистов Вам может понадобиться Zahnbehandlungsschein или направление - Überweisungsschein. Дополнительную информацию о медицинских правах в Asylsystem можно найти на странице 7!

Специалисты работают в больницах или в собственной специализированной клинике. Вполне возможно, что нужный специалист находится далеко и Вам придется долго ждать, прежде чем Вы сможете записаться на прием. В экстренных случаях врач общей практики может помочь Вам быстро записаться на прием.

рождения и обычно проводится в клинике. Следующие обследования (от U2 до U9) проводятся через определенные промежутки времени до 6-летнего возраста. За осмотр и обследования отвечает детский врач-педиатр. Он также проконсультирует Вас по вопросам и жалобам, касающимся развития Вашего ребенка.

### **ВАЖНО:**

Очень важно, чтобы Вы посещали осмотры Ваших детей в указанные периоды времени. Только так можно наилучшим образом изучить развитие Вашего ребенка и при необходимости оказать соответствующую поддержку. Вы можете столкнуться с сокращением услуг медицинской страховки, если пропустите прием.

### **ВАЖНО:**

При первом осмотре U1 Вы получите детскую карту (Kinderuntersuchungsheft). В ней фиксируются все осмотры. Храните Kinderuntersuchungsheft в надежном месте. Приносите с собой Kinderuntersuchungsheft и карту прививок Вашего ребенка на все визиты к детскому врачу.

## **ПРИВИВКИ**

В Германии существует ряд рекомендуемых прививок. К ним относятся прививки от столбняка, дифтерии, полиомиелита, эпидемического паротита, кори и краснухи. Узнайте о рекомендуемых прививках у своего врача-терапевта.

Вакцинация против кори обязательна для следующих лиц:

- Проживающие в лагере для беженцев, родившиеся после 1970 г.
- Дети в возрасте от одного года, посещающие ясли, детский сад, школу и т.п.
- Лица, родившиеся после 1970 года, работающие в общезжитии, в общественном или в

медицинском учреждении (например, в школе или больнице).

### **ВАЖНО:**

Если у вас еще нет собственной карты прививок, Вы получите бумажную карту от своего врача. В нем фиксируются все прививки - Impfungen. Храните документ о прививках в надежном месте, копий или цифровых версий обычно не существует!

## **ПОИСК ВРАЧА**

На этой странице вы можете искать подходящих врачей общей практики и специалистов в Вашем регионе:

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

Если Вы нажмете „Expertensuche“ (поиск специалиста), а затем „weitere Optionen“ (Дополнительные параметры) Вы сможете искать врачей, говорящих на Вашем языке.

## ДЕЖУРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА (ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST):

**116117** (бесплатный номер дежурной службы по всей стране)

Вы не находитесь в экстренной ситуации, но срочно нуждаетесь в медицинской консультации? Для этого существует ärztlicher Bereitschaftsdienst. До этой службы также можно дозвониться ночью, в выходные и праздничные дни. Если Вы позвоните по номеру 116117, Вас бесплатно направят к нужному врачу.

### **ВАЖНО:**

обратите внимание, что Вам может понадобиться Krankenbehandlungsschein для визита к врачу во время Asylverfahren. (Дополнительная информация о медицинских правах в время Asylverfahren на странице 7)! Сотрудники ärztlicher Bereitschaftsdienst обычно говорят на немецком и английском языках.

## ДЕЖУРНАЯ АПТЕКА (NOTFALLAPOTHEKE)

Некоторые аптеки (Apotheken) открыты ночью, в выходные и праздничные дни. Это дежурная служба аптек. То есть, не всегда одна и та же аптека открыта в нерабочее время. На этой странице вы можете узнать, какая аптека в

настоящее время открыта 24 часа в Вашем районе. Для этого введите свой почтовый индекс:

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

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

В Германии очень большое разнообразие медицинских услуг. К медицинским услугам относятся различные формы терапии, такие как физиотерапия, эрготерапия, противоболевая терапия. Кроме того, можно найти центры немедикаментозного лечения, например, гомеопатии. Более подробную информацию о дальнейших возможностях лечения Вы можете узнать у врачей общей практики.

Справочник „Gesundheit für alle“ (Здоровье для всех) предлагает подробную информацию о системе здравоохранения в Германии (например, по медицинскому страхованию- Krankenversicherung, профилактике здоровья (Gesundheitsvorsorge) и страхованию на случай длительного ухода (Pflegeversicherung)). Он доступен для скачивания на 14 языках:

<https://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download>

# ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЧТО ЭТО?

Психическое здоровье означает, что мы чувствуем себя хорошо умственно и духовно. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическое здоровье — это состояние, в котором мы можем полностью использовать свои способности и преодолевать повседневные трудности. Наше психическое здоровье определяет то, как мы думаем, чувствуем и действуем.

- мы чувствуем себя в безопасности и живем без насилия,
- у нас есть надежное будущее и надежный доход,
- мы можем сами принимать решения о своей жизни и контролировать свою жизнь.

Доверенные лица, такие как друзья, семья и партнеры, могут оказать положительное влияние на наше психическое здоровье. Здоровое питание, регулярные физические упражнения, регулярный распорядок дня, до

## ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В СВЯЗИ С БЕГСТВОМ И ASYL

Многие люди бегут из своих стран из-за войны и насилия. Многие люди также подвергаются насилию, когда бегут в Германию. Опыт насилия может оставить раны в нашей душе, особенно когда мы беспомощны и не можем сопротивляться. Термин травма описывает исключительную психологическую ситуацию, в которой наша жизнь или наше физическое или психическое благополучие находятся под угрозой. Травма также может возникнуть, когда мы станем свидетелями того, что жизни или благополучию другого человека угрожает опасность.

**Подобно тому, как наше тело имеет раны после травмы, наша душа также может быть ранена плохим опытом.** Эти травмы проявляются различными симптомами, такими как: проблемы с засыпанием или сном, ночные кошмары, частые воспоминания о том, что произошло, трудности с концентрацией внимания и забывчивость, тревога, раздражительность и агрессивность. Некоторые люди теряют интерес к тому, что раньше им нравилось. Некоторые люди постоянно чувствуют себя грустными или одинокими. **Эти симптомы являются нормальной реакцией на плохой опыт.** Многие люди, пережившие травматический опыт, борются с подобными симптомами. Симптомы не означают, что больные сошли с ума. Эти жалобы человеческие. Симптомы могут ухудшиться, особенно если Вы окажетесь в жизненной ситуации после травматического опыта, в которой Вы не

чувствуете себя комфортно и безопасно. Таким образом, ситуация для просителей убежища в Германии может быть очень стрессовой для души: во время процедуры предоставления убежища многие люди не уверены в своем будущем. Возможности решать собственное будущее очень ограничены. Многие люди чувствуют себя беспомощными в Asylverfahren. Неуверенность и бессилие в отношении собственного будущего и будущего семьи могут тяжким грузом тяготить душу.

Во многих общежитиях условия проживания, также очень напряженные: жильцы часто не могут контролировать свою жизнь. Например, они не могут готовить себе еду. Им приходится жить с людьми, которых они не знают. Здесь шумно и многолюдно. Могут возникать ссоры. Нет конфиденциальности. Не хватает возможностей заниматься осмысленной работой. Трудно получить достоверную информацию, например, о Asylverfahren или о Ваших собственных правах.

**Это нормально и по-человечески, что травмирующие переживания, неопределенное будущее и тяжелые условия жизни влияют на психическое здоровье.**

Поймите, что жизнь в общежитии — это всего лишь этап Вашей жизни. Вы не будете жить в коллективном жилье вечно. В будущем можно будет вести независимую и самостоятельную жизнь. Поэтому очень важно, чтобы Вы были хорошо информированы о Asylverfahren и возможностях пребывания.

## ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?

- Получите достоверную информацию и получите персональный совет по важным темам, например, об Asylverfahren или возможности получения образования. Используйте информационные мероприятия и предложения помощи.
- Занимайтесь тем, что Вам нравится и приносит удовольствие, например, спортом, рисованием, чтением, танцами, молитвой...
- Найдите время для себя, побалуйте себя отдыхом и релаксацией. В частности, у матерей часто нет времени на собственные нужды. Старайтесь каждый день делать что-то только для себя, например, гулять на свежем воздухе.
- Стройте планы на ближайшее и отдаленное будущее, например: „В понедельник я буду учить немецкий, а потом встречусь со своей девушкой“ или „Однажды я буду работать медсестрой“.
- Проводите время с людьми, которые Вам подходят. Часто бывает полезно поговорить о своих чувствах с кем-то, кому Вы доверяете. Вы чувствуете себя менее одиноким и видите, что у других людей есть похожие проблемы.
- Продолжайте напоминать себе о своих сильных сторонах. Тот факт, что Вам удалось сбежать в Германию, уже говорит о том, что Вы очень сильный человек.
- Пробуйте что-то новое, например, отправляйтесь в поход или займитесь чем-нибудь творческим.
- Будьте добры и добродушны к себе, не вините себя.
- Избегайте алкоголя и наркотиков.
- Убедитесь, что Вы ведете здоровый образ жизни и высыпаетесь.

Многие люди страдают от проблем со сном. Вы долго лежите без сна в постели, размышляя и не в силах заснуть или не спите из-за переживаний, страхов и стресса. Если у Вас проблемы со сном, вам могут помочь следующие советы:

- Не спать днем или спать максимум 20 минут в середине дня.
- Обратите внимание на регулярный распорядок дня. Ложитесь спать примерно в одно и то же время каждый день.
- Проводите много времени на свежем воздухе в течение дня, гуляйте или занимайтесь спортом.
- Не пейте стимулирующие напитки, такие как черный или зеленый чай, энергетические напитки, кофе или колу, по крайней мере, за четыре часа до сна.
- Не пользуйтесь смартфоном за час до сна.
- Сделайте что-нибудь расслабляющее перед сном (например, сделайте дыхательную гимнастику, послушайте спокойную музыку).
- Ложитесь спать только тогда, когда Вы действительно устали.
- Когда Вы просыпаетесь от кошмара, сделайте что-нибудь, что разбудит Вас, отвлечет Вас и вернет Вас в настоящий момент. Выпейте глоток холодной воды, сделайте несколько вдохов у открытого окна, примите душ, почитайте что-нибудь, пососите конфету и т. д.

## КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ?

Эмоциональные травмы часто настолько глубоки, что мы не можем справиться с ними самостоятельно. Есть способы облегчить проблемы с психическим здоровьем. При лечении, эмоциональные раны могут заживать быстрее и лучше чем без лечения, как и физическая травма. Вы имеете право на профессиональную поддержку, например, у психиатра

(см. стр. 23)

Психиатры – специалисты в области психического здоровья. Ваш терапевт может выписать Вам направление к психиатру. Поход к психиатру не означает, что Вы сошли с ума. Нет причин стыдиться этого. Психиатр может найти способы облегчить

проблемы с психическим здоровьем. При некоторых жалобах необходимо принимать лекарства в течение ограниченного времени. Некоторые лекарства могут помочь Вам вернуться к регулярному сну. Другие лекарства могут помочь восстановить силы и мотивацию. Такие препараты может выписать психиатр. Очень важно, чтобы Вы принимали лекарство именно так, как сказал Вам ваш психиатр. Если Вы не чувствуете никаких изменений или если Ваши симптомы даже ухудшаются, очень важно проконсультироваться со своим психиатром. Психотерапевты также могут помочь справиться с эмоциональными травмами. В психотерапии Вы регулярно говорите с терапевтом о своих симптомах.

Терапевт может сопровождать и поддерживать Вас конфиденциально. Он или она предложит способы и упражнения, которые помогут Вам справиться с тем, что Вы испытали, и облегчить Ваши симптомы. В отличие от психиатра, психотерапевт не может назначать лекарства. В некоторых центрах приема беженцев есть психологи и психиатры. Если Вам нужна психологическая поддержка, обратитесь в Sozialdienst Вашего учреждения. Sozialdienst также может помочь Вам в организации встреч с психиатрами или другими контактными лицами за пределами учреждения.

## ДРУГИЕ КОНТАКТНЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ПРОБЛЕМ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

### Кризисная служба психиатрии Верхней Баварии (Krisendienst Psychiatrie Oberbayern)

- Доступно 24/7 бесплатно: **0800 / 655 3000**
- Телефонная поддержка и консультации в случае психических кризисов и чрезвычайных ситуаций
- Размещение в консультационных центрах и клиниках
- При необходимости выезд на дом для лиц в возрасте 16 лет и старше

[www.krisendienste.bayern/oberbayern](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern)

### Травматологический центр Мюнхена (Traumahilfzentrum München)

- Бесплатные консультации для людей с психологическими проблемами после травматического события
  - Информация о подходящих формах лечения
  - С переводчиком, если требуется, время ожидания встречи с переводчиком: около 3 недель
- Необходима запись по телефону: **089 41 32 79 50**
- Адрес: Noremansstraße 8 (Rgb), 80636 Мюнхен, [info@thzm.de](mailto:info@thzm.de)
- [www.thzm.de](http://www.thzm.de)

### Caritas NUR – Neue Ufer

- Бесплатная психологическая поддержка и консультации для беженцев
- С переводчиком при необходимости
- Консультации предлагаются в Мюнхене, а иногда и у Вас на месте.
- Пожалуйста, заполните регистрационную форму: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSci-W4cNThxDtIV8Owzg-Y2-AhbvT3IefusZnW-NomZc-S03uLw/viewform>
- Регистрация и вопросы также возможны по телефону (тел.: **089 23114943**). Пожалуйста, оставьте сообщение с Вашими контактными данными.
- Возможно, Вам придется подождать 1-3 месяца,

чтобы записаться на прием.

- Адрес: Bayerstr. 73, 80335 Мюнхен, 2-й этаж, Caritas München-Mitte

### Refugio München

- Бесплатное и конфиденциальное лечение и консультации для травмированных взрослых и детей беженцев в Мюнхене, Ландсхуте и Аугсбурге
  - В Мюнхене: запись на психотерапию и социальное консультирование для взрослых старше 10 лет возможна только два раза в год (обычно в апреле и октябре): обратите внимание на крайние сроки регистрации!
  - Запись на психотерапию и социальное консультирование для детей и молодежи до 19 лет возможна в любое время
  - Адрес в Мюнхене: Rosenheimer Strasse 38, 81669 Мюнхен.
  - Телефон: **089/98 29 57-0**
  - Электронная почта: [info@refugio-muenchen.de](mailto:info@refugio-muenchen.de)
- [www.refugio-muenchen.de](http://www.refugio-muenchen.de)

### FrauenTherapieZentrum – Sozialpsychiatrischer Dienst für Frauen (Центр женской терапии, социально-психологическая служба для женщин)

- Бесплатные консультации, поддержка и сопровождение женщин в психических кризисах и заболеваниях
  - При необходимости с переводчиками
  - Необходима предварительная запись по телефону (на немецком или английском языке): 089 747 370 70
  - Адрес: Güllstr. 3, 80336 Мюнхен [spdi@ftz-muenchen.de](mailto:spdi@ftz-muenchen.de)
- <https://ftz-muenchen.de/home-2/ftz-sozialpsychiatrischer-dienst/>

**Психиатры, психотерапевты и сотрудники указанных контактных центров работают конфиденциально и обязаны соблюдать конфиденциальность. Это означает, что им не разрешено передавать какую-либо информацию о Вас.**

**НАШ ПРИОРИТЕТ:  
ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ПРАВО ЧЕЛОВЕКА**

Огромное количество людей во всем мире не имеет доступа к здоровым условиям жизни и адекватному медицинскому обслуживанию. Даже в Германии некоторая часть населения не охвачена регулярной системой здравоохранения. Организация «Врачи мира» борется за то, чтобы все люди могли воспользоваться своим правом на здоровье, — ведя политическую деятельность и оказывая медицинскую помощь.



**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  
Übersetzung Iuliia Grigoreva  
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.