

Gesundheits- und Veterinäramt

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen



Guide sanitaire pour les personnes réfugiées

Französisch – Deutsch
Français – Allemand

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

Guide sanitaire pour les personnes réfugiées

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>

Vous êtes récemment arrivé en Allemagne, et vous vivez désormais à Münster. Ci-après, les autorités sanitaires (Gesundheitsamt) souhaitent vous donner des informations et conseils importants pour assurer un bon départ dans un nouveau pays. Cette brochure est disponible en allemand, arabe, anglais, français, kurde, perse (farsi), russe et turc.

Vous pouvez télécharger un pdf en utilisant le lien suivant :
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN/ VOTRE INTERLOCUTRICE :

Brigitte Kempe
Stühmerweg 8, 48147 Münster

Telefon:
02 51/492-53 06

E-Mail:
kempeb@stadt-muenster.de

Über Hinweise zu notwendigen Änderungen oder Ergänzungen dieses Infoblattes freuen wir uns. N'hésitez pas à nous faire part de modifications ou compléments nécessaires liés à cette brochure.

INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie Règles sanitaires (« AHA ») pour endiguer la pandémie de coronavirus	4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor) Consultation du médecin (=docteur)	6
3. Nach dem Arztbesuch Après la consultation	10
4. Krankenhausbehandlung Hospitalisation	14
5. Hilfe im Notfall Aide en cas d'urgence	16
6. Psychische Gesundheit Santé mentale	18
7. Rund um die Geburt Tous ce qui concerne l'accouchement	22
8. Gesund aufwachsen Grandir en bonne santé	28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen Informations supplémentaires en cas de problèmes de santé	31
10. Dolmetschen/Übersetzen Services d'un interprète/traducteur	37

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der 1. Règles sanitaires (« AHA ») pour de coronavirus

Corona-Pandemie endiguer la pandémie



DISTANCIATION :

Respectez une distance d'au moins 1,5 m avec les autres.

RESPECTER LES RÈGLES D'HYGIÈNE :

- » Éternuez ou toussiez dans le pli du coude ou dans un mouchoir – et puis jetez le mouchoir dans une poubelle.
- » Évitez de vous toucher la bouche, les yeux ou le nez avec les mains.
- » Lavez vos mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes au minimum.
- » Lavez régulièrement vos mains au quotidien, en particulier
 - quand vous rentrez à la maison
 - après s'être mouché, avoir éternué ou toussé
 - avant la préparation de repas
 - avant de manger – après chaque passage aux toilettes
 - avant et après chaque contact avec d'autres personnes, en particulier si celles-ci sont malades
 - avant de mettre et d'enlever le masque.

MASQUES :

Portez un masque pour protéger les autres :

- » aux endroits, où il est prescrit
- » de manière générale, si vous avez des symptômes et devez quitter la maison,
- » quand il n'est pas possible de respecter la distance de 1,5 m.



Vous trouverez des informations sur les dispositions actuelles sur :
www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

ABSTAND HALTEN:

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

HYGIENEREGELN BEACHTEN:

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

ALLTAGSMASKEN:

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

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



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

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

2. Consultation du médecin (=doct eur)



Si vous vous sentez malade et voulez consulter un médecin, vous pouvez vous rendre dans un cabinet de médecine générale ou de médecine interne générale (également appelé cabinet du médecin de famille). En Allemagne, il n'est pas courant d'aller à l'hôpital s'il ne s'agit pas d'un cas d'urgence. Vous pouvez choisir votre cabinet à votre gré. Veuillez présenter votre carte d'assurance électronique au cabinet. Si cela est nécessaire d'un point de vue médical, vous serez transféré à un spécialiste (= médecin spécialisé).

Sauf en cas d'urgence, vous avez besoin de/d' :

- » la carte d'assurance maladie électronique de votre caisse d'assurance, ou bien apportez un justificatif de votre protection d'assurance maladie de votre pays d'origine (UE).
- » un interpréteur / traducteur, si vous ne maîtrisez pas assez bien la langue allemande.

LA CARTE D'ASSURANCE MALADIE

Tous les réfugiés autorisés selon la loi allemande sur les prestations pour les demandeurs d'asile reçoivent une carte d'assurance maladie de la caisse « Techniker Krankenkasse » (TK) valable pour les 18 premiers mois du séjour en Allemagne.

Après un séjour de 18 mois sur le territoire national, les réfugiés peuvent choisir une « assurance maladie obligatoire ». Cette caisse d'assurance vous délivrera une nouvelle carte d'assurance maladie / d'assuré(e) qui n'est valable que pour la personne pour laquelle elle est établie. Si vous présentez la carte d'assurance maladie au cabinet, le médecin facturera le traitement directement à la caisse d'assurance maladie. Le Sozialamt (Bureau d'aide sociale) remboursera les coûts engendrés à la caisse d'assurance maladie, et est ainsi l'organisme payeur.

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.

LA DATE POUR LA CONSULTATION DU MÉDECIN

Un cabinet médical dispose d'horaires fixes pendant lesquelles les patient(e)s peuvent consulter le médecin. Pour éviter les temps d'attente, il est recommandé de prendre rendez-vous pour consulter le médecin. Si vous ne pouvez pas vous rendre chez le médecin, annulez votre rendez-vous à temps !

Remarque : les coûts d'un déplacement en taxi ne sont remboursés que si le médecin l'a ordonné.

AU CABINET

Pour assurer un traitement adéquat, le médecin a besoin d'informations :

- » sur vos antécédents médicaux,
- » sur les médicaments que vous prenez,
- » sur vos troubles actuels.

À part de votre carte d'assurance maladie, veuillez apporter les documents contenant des informations sur votre santé (p. ex. carnet de vaccination, feuille d'information « Erstgespräch zur Erfassung der gesundheitlichen Situation » (Premier entretien pour saisir la situation de santé) avec un(e) assistant(e) social(e) du foyer des réfugiés, le cas échéant les rapports médicaux).

Si vous ne maîtrisez pas suffisamment la langue allemande, veuillez demander à une personne qui peut agir comme interprète, p.ex. un colocataire, un membre de votre famille ou un(e) ami(e), de vous accompagner. Dans les cas exceptionnels, le Sozialamt peut assumer les coûts d'un interprète sur accord préalable.

Veuillez vous rendre aux rendez-vous de contrôle proposés par votre médecin pour guérir.

Remarque : par mesure de précaution, vous pouvez photographier tous les documents importants à l'aide de votre smartphone pour les avoir toujours sur vous.

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. Après la consultation



Il se peut que votre médecin vous donne

- » une ordonnance pour des médicaments ou des remèdes et des dispositifs médicaux,
- » une demande d'hospitalisation.

L'ORDONNANCE

Si vous avez besoin de médicaments, votre médecin vous établit une ordonnance rose sur laquelle figure le nom commercial des médicaments. À l'aide de cette ordonnance, vous pouvez aller chercher les médicaments dans une pharmacie. Normalement, dans les premiers 18 mois de votre séjour, vous n'avez rien à payer pour les médicaments, ensuite vous devrez payer 5 à 10 Euros de franchise, en général. Mais il est également possible de se faire exonérer de la franchise (p.ex. pour les enfants et les demandeurs d'asile). Votre caisse d'assurance maladie vous conseille à ce sujet et vous établit une « attestation d'exonération », le cas échéant. Présentez cette attestation au cabinet et/ou à votre pharmacie.

Le soir, la nuit et le weekend seulement certaines pharmacies sont ouvertes (service d'urgence des pharmacies).



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

Il y a également des ordonnances pour des remèdes et des matériels. Des remèdes, ce sont p.ex. la kinésithérapie et la logopédie, des matériels, ce sont p.ex. des lunettes et des aides à la marche. Pour ces remèdes et matériels, il faut également payer une franchise, le cas échéant. Veuillez régler les questions sur une possible exonération de la franchise avec votre assurance maladie.

Note:

L'ordonnance n'est valable que pour le patient/la patiente pour lequel/laquelle le médecin l'a établie.

- » Prenez le médicament aussi longtemps que le médecin l'a prescrit en respectant la posologie indiquée. Même si vous allez mieux, la maladie peut s'aggraver encore une fois.
- » Les médicaments pour les adultes ne sont pas appropriés aux enfants.
- » Il faut stocker les médicaments à l'écart des enfants.

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. Hospitalisation



Si votre médecin croit qu'une hospitalisation est nécessaire, vous recevrez une demande d'hospitalisation. Les frais d'un traitement nécessaire d'un point de vue médical sont assumés par votre assurance maladie. Si vous avez besoin d'une hospitalisation immédiate, p. ex. en raison d'un accouchement, vous pouvez vous rendre directement à l'hôpital.

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. Aide en cas d'urgence



SERVICE MÉDICAL D'URGENCE

Le soir, la nuit et le weekend, les cabinets médicaux sont fermés. Si vous tombez malade à ce moment (sans que votre vie ne soit en danger) et que vous ne pouvez pas attendre jusqu'à ce que les cabinets soient ouverts, vous pouvez joindre le service médical d'urgence au Téléphone 116 117

On vous indiquera les médecins qui sont en service médical d'urgence. Si vos connaissances en allemand ne sont pas suffisantes pour téléphoner, veuillez demander l'aide de quelqu'un.

SERVICE DE SECOURS

En cas d'accidents graves et de danger de mort, p. ex. en cas d'infarctus du myocarde ou d'AVC (accident vasculaire cérébral), vous pouvez appeler les secours : Téléphone 112

ou vous rendre directement à l'hôpital. Les secours peuvent se rendre chez vous en ambulance en juste quelques minutes.

SERVICE D'URGENCE EN CAS DE CRISES

Le service d'urgence en cas de crises peut être joint en cas d'urgences mentales se manifestant le week-end : Téléphone 02 51/915 55-0 du vendredi 20h00 au lundi 8h00.

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. Santé mentale



ICI, VOUS TROUVEREZ DES CONSEILS ET DE L'AIDE EN CAS DES PROBLÈMES MENTAUX :



Service social psychiatrique pour les enfants et les adolescents du Gesundheitsamt
Stühmerweg 8, 2^{ème} étage, 48147 Münster
Téléphone : 02 51/492-53 60 (pour les adultes)
Courriel : sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
Téléphone : 02 51/492-53 52 (pour les enfants et les adolescents)
Courriel : sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

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

HEURE DE CONSULTATION POUR LES ENFANTS RÉFUGIÉS, LEURS FAMILLES ET PERSONNES DE RÉFÉRENCE :

Pour beaucoup de personnes, la fuite après des expériences comme la guerre et la terreur signifie que leur monde et celui de leurs familles est brisé. Beaucoup d'enfants et d'adolescents ont besoin d'une assistance professionnelle pour gérer mentalement ces expériences.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50, 48149 Münster
Téléphone : 02 51/83-5 36 36
Courriel : kjp@ukmuenster.de

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

RAT UND HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN FINDEN SIE HIER:



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

www.stadt-muenster.de/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_spezialsprechstunden



Refugio Münster – Aide psychosociale aux réfugiés

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

Téléphone : 02 51/144 86-31

Courriel : info@refugio-muenster.de

Consultation téléphonique dans plusieurs langues au sujet de
« La santé mentale à l'ère du coronavirus ».

www.refugio-muenster.de

Dans les cas d'extrême urgence, il y a des solutions individuelles, veuillez contacter les services correspondants par téléphone.



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. Tous ce qui concerne l'accouche ment



Les femmes enceintes peuvent consulter gratuitement un gynécologue ou une sage-femme. Saisissez cette opportunité de prévention dès le début de la grossesse. Après l'accouchement, vous pouvez faire appel à une sage-femme pour vous et votre bébé et consulter un pédiatre en cas de problèmes de santé. Si vous obtenez des prestations du Sozialamt ou du Jobcenter, informez le Sozialamt ou le Jobcenter de l'accouchement dans les plus brefs délais pour que la prise en charge des coûts de votre enfant soit également assurée.

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



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



Sur le site web de l'Association des médecins conventionnés « Kassenärztliche Vereinigung », il y a la possibilité de rechercher un cabinet convenable.



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

www.kvwl.de/earzt/

www.kvwl.de/earzt/



La meilleure nourriture pour votre bébé est le lait maternel. Continuez ! Si vous recherchez des informations sur l'allaitement ou les problèmes s'y référant, vous trouverez des offres en ligne, p. ex. « Stillempfehlungen für die Säuglingszeit » dans des diverses langues et avec des images.



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

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

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

SERVICES DE CONSEIL POUR LES FEMMES ENCEINTES

Les services d'aide aux femmes enceintes et aux femmes enceintes en conflit de la ville de Münster conseillent les femmes enceintes, les hommes, les parents et les couples avant, durant et après une grossesse jusqu'au troisième anniversaire de l'enfant. Le conseil est gratuit, et sur demande, il peut être fourni anonymement. En cas de besoin, vous pouvez avoir recours à l'assistance d'un interprète ou d'un médiateur culturel.

La mise en relation s'effectue via :

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster.

Barbara Lipperheide

Téléphone : 0251/418 66-34

Courriel : lipperheide@bistum-muenster.de

L'offre de conseil aux femmes enceintes contient, entre autres :

- » toutes les questions sur la grossesse, l'accouchement et la parentalité
- » aide aux femmes enceintes en conflit
- » éducation sexuelle, contraception et planning familial
- » aides aux femmes enceintes pour régler un accouchement confidentiel
- » informations sur des questions légales et sociales
- » obtention des aides financières



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

Hafenstr. 30

48153 Münster

Téléphone : 02 51/492-56 81

Courriel : 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

Tél. 02 51/49 01 50

Courriel : 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

Téléphone : 02 51/144 88 18

Courriel : 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

Téléphone : 02 51/458 58

Courriel : muenster@profamilia.de

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



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster

Téléphone : 02 51/133 22 30

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



Le **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Ministère de la famille, des retraités, des femmes et des adolescents)** donne des informations sur son site web (Informations en 14 langues) et offre de l'aide en cas de questions et d'angoisses :

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



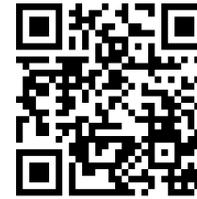
Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster

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. Grandir en bonne santé



Pour grandir en bonne santé, votre enfant doit être examiné régulièrement par un médecin – même s'il n'est pas malade. Les examens médicaux et les vaccinations sont gratuits et ils sont proposés régulièrement au cours de la première année (U1-U5), puis toujours à l'anniversaire (U6-U9). Ainsi, on contrôle jusqu'à l'âge scolaire si les os, les muscles, les organes et les capacités de votre enfant se développent conformément à son âge. Pour éviter certaines maladies, les enfants sont également vaccinés gratuitement. Les vaccinations effectuées sont inscrites dans le carnet de vaccination à présenter à chaque consultation.

Adressez-vous à votre pédiatre, il vous conseillera volontiers sur les examens et les vaccinations.

Il y a des moments dans lesquels les parents ont des doutes sur le développement de leur enfant, p. ex. parce qu'il parle en retard ou pas assez, bouge différemment des enfants du même âge, n'écoute pas, est agité, joue peu, ne réagit guère à la parole ou à un sourire ou ne peut pas suivre le rythme des autres enfants à la maternelle ou à l'école.

Pour toutes ces questions ou des questions similaires, les collaborateurs/-trices du service de conseil « Beratungsstelle Frühe Hilfen » du Gesundheitsamt vous aident :



Beratungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a
48147 Münster
Téléphone : 02 51/492-54 44
Courriel : 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. Informations supplémentaires en cas de problèmes de santé



RECHERCHE D'UN MÉDECIN EN LIGNE



Sur le site web de l'Association des médecins conventionnés « Kassenärztlichen Vereinigung » il est possible de rechercher un cabinet médical approprié. Il est également possible de chercher selon la spécialisation, les spécialités, la joignabilité ou l'accessibilité ou selon les langues parlées au cabinet.

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/

VASTE GUIDE SANITAIRE EN 14 LANGUES



Un vaste guide sanitaire du Ministère fédéral de la santé en collaboration avec le Centre « Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. » est disponible en ligne en 14 langues : arabe, allemand, anglais, farsi/perse, français, italien, kurde, pashto, polonais, russe, bosnien/serbe/croate, espagnol, turc. Vous le trouverez sur le site web

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

APPLI DE BIENVENUE « ANKOMMEN »



L'appli gratuite du « Bundesamt für Migration und Flüchtlinge » peut également être utile. Vous pouvez la trouver dans votre App Store. Pour des informations supplémentaires, voir aussi :

www.ankommenapp.de/

„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/

PRÉVOYANCE SANTÉ POUR TOUS !



Brochure de « Caritas Münster » sur la prévoyance individuelle en langage facile, en arabe, anglais, français, croate, letton, portugais, roumain, russe, espagnol.

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

GESUNDHEITS-VORSORGE FÜR ALLE!



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

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

GUIDE EN LANGAGE FACILE – TOUTES LES INFORMATIONS SUR LA SANTÉ À MÜNSTER



Un guide en langage facile avec des informations supplémentaires pour les personnes avec peu de connaissances de la langue allemande.

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

WEGWEISER IN LEICHTER SPRACHE – ALLES ZUM THEMA GESUNDHEIT IN MÜNSTER



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

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

OFFRES DE CONSEIL POUR LES FEMMES RÉFUGIÉES À MÜNSTER



Le Sozialamt et le service de l'égalité « Amt für Gleichstellung » ont publié une brochure, dans laquelle vous trouverez des sujets comme la santé et la grossesse, la violence et le logement ainsi que les services de conseil pour les questions juridiques.

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

BERATUNGSANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN IN MÜNSTER



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

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

EN CAS DE PROBLÈMES PARTICULIERS LIÉS À UN HANDICAP



Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung

Windthorststr. 7

48143 Münster

Téléphone : 02 51/539 06 18

Courriel : weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

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

BEI BESONDEREN PROBLEMEN WEGEN EINER BEHINDERUNG



Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung

Windthorststr. 7

48143 Münster

Telefon: 02 51/539 06 18

E-Mail: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

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



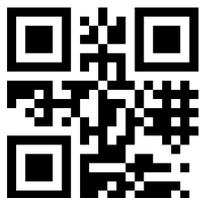
10. Dolmetschen/Übersetzen

10. Services d'un interprète/traducteur

Hallo

Hallo

Pour les petits problèmes de traduction médicale, vous pouvez avoir recours à des divers applications ou sites web, comme par exemple Zanzu, Mein Körper in Wort und Bild.



www.zanzu.de/de/

Naturellement, il y a diverses agences de traduction professionnelles à Münster. Le Centre municipal d'intégration « Kommunale Integrationszentrum » gère de plus un registre d'interprètes bénévoles qui offrent leur assistance dans plusieurs langues lors des entretiens de conseil à bas seuil dans le domaine de la santé. Le service de conseil doit faire appel aux interprètes. Vous trouverez des informations complémentaires sur les sites du Centre municipal d'intégration :



Ellen Brings, téléphone: 02 51/492-70 82
Else Gellinek, téléphone: 02 51/492-70 59
Courriel : 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

En plus des conseils pour les questions culturelles, sociales ou religieuses, diverses organisations de migrants proposent des mesures d'accompagnement pour les démarches administratives ou consultations médicales.



Vous trouverez la base de données des organisations de migrants sur le site web du Service municipal d'intégration :

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

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

Le Conseil d'intégration de la ville de Münster propose également son soutien et un conseil individuel :



Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, ground floor
Ludgeriplatz 4 – 6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
Téléphone : 02 51/492-60 72
Courriel : 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