

Gesundheits- und Veterinäramt

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen



Rêbernameya tenduristiyê ji bo penaberan

Kurdîsch – Deutsch
Kurdî – Almanî

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

Rêbernameya tenduristiyê ji bo penaberan

chtete Menschen

penaberan

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>

Hûn nû gihîştine Almanya û naha li Münster dijîn. Daîreya tenduristiyê dixwaze ji bo destpêkek saxlem li welatekî nû agahdarî û serîşteyên girîng bide we. Ev broşur bi almanî, erebî, îngilîzî, fransî, kurdî, farisî (farsî), rûsî û tirkî heye. Hûn dikarin wê ji navnîşana înternetê ya li jêr dakêşînin:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN/ KESE TEKILIYA WE:

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. Em li bende ne ku agahdariya li ser guherîn an lêzêdekirinên hewce yê ne pelê agahdaryê bistînin.

INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie AHA qaîdeyên ku pandemiya korona tê de heye digire	4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor) Serdana doktor (=Doktor)	6
3. Nach dem Arztbesuch Piştî serdana doktor	10
4. Krankenhausbehandlung Tedawiya li nexweşxaneyê	14
5. Hilfe im Notfall Di rewşek acîl de alîkarî bikin	16
6. Psychische Gesundheit Psîkolojîya Tenduristiyê	18
7. Rund um die Geburt Hemî tişt li ser welidandinê	22
8. Gesund aufwachsen Tendurist mezin dibin	28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen Di agahdariya pirsgerêkên tenduristiyê de bêtir agahdarî	30
10. Dolmetschen/Übersetzen Tercüman / wergerandin	36

1. AHA-Regeln zur Eindämmung 1. AHA qaîdeyên ku pandemiya

der Corona-Pandemie korona tê de heye digire



MESAFEYEK BIDERÏN:

Bawer bikin ku ji mirovên din herî kêr 1.5 metre mesafeyek heye.

LI SER PAQIJÎ HIENTYAR BIDIN:

- » Di qirika milê xwe de an jî di destmalekê de bixeniqin an kuxin - û dûv re destmalê bavêjin qulika çopê.
- » Ji destên xwe dev ji dev, çav an pozê xwe bernedin.
- » Kêmasî 20 saniyeyan destên xwe bi av û sabûn bişon.
- » Destên xwe di jiyana rojane de bi rêkûpêk bişon, nemaze
 - dema ku hûn werin malê
 - piştî ku pozê xwe bişewitînin, bêhn bikin an kuxin
 - berî ku xwarinê amade bikin
 - berî xwarinê - piştî ku tuwaletê bikar bînin
 - berî û piştî têkiliya bi mirovên din re, nemaze heke vana nexweşî ne
 - berî danîn û piştî rakirina devê dev û poz.

MASKA ROJANE:

Ji bo parastina yêr din dev û pozê xwe li xwe bikin:

- » Cihê ku ew tê vegotin
- » Bi gelemperî, heke nîşanên we yêr nexweşiyê hene û hûn neçar in ku ji malê derkevin,
- » Heke mesaiya herî kêr 1.5 mêtro neyê parastin.



Li ser rêzikên heyî agahdar bimînin:
[www.infektionsschutz.de/coronavirus/
alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html)

ABSTAND HALTEN:

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

HYGIENEREGELN BEACHTEN:

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

ALLTAGSMASKEN:

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

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



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

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

2. Serdana doktor (=Doktor)



Heke hûn xwe nexweş dibînin û dixwazin bijîjkek bibînin, hûn dikarin biçin cem pratîkek gelemperî an pratîkek navxweyî ya navxweyî ya giştî (pratîka doktorê gelemperî ji tê gotin). Li Almanya ne adet e ku meriv ji derveyî rewşa acîl here nexweşxaneyê. Hûn azad in ku pratîka bijîşkê xwe hilbijêrin. Ji kerema xwe karta tenduristiya xweya elektronîkî di pratîkê de pêşkêş bikin.

Heke bi pizîşkî hewce be, hûn ê ji pisporek (pispore) re werin şandin.

Ji xeynî rewşên awarte yên tûj, hûn hewce ne:

- » Qerta tenduristiya elektronîkî ya ji pargîdaniya bîmeya tenduristiya we an hûn belgeya vegirtina bîmeya tenduristiya xwe ji welatê xwe (EU) tînin.
- » Wergêr / wergêr heke hûn tewra bi elmanî nizanin.

QERTA TENDURISTİYE:

Hemî penaberên ku di bin Qanûna Alîkariyên Penaxwazan de ne, karta tenduristiyê ya elektronîkî ji Techniker Krankenkasse (TK) digirin, ku ev 18 mehên pêşî yên mana wan li Almanya derbasdar e.

Piştî 18 mehan li Almanya, penaber dikarin “bîmeya tenduristiyê ya zagonî” hilbijêrin. Wê hingê hûn ê ji vê pargîdaniya bîmeya tenduristiyê kartek tenduristiyê / karta bîmeyê ya nû bistînin. Ev tenê ji bo kesê / a ku ji bo wî tê derxistin tê derbas kirin. Gava ku hûn qerta tenduristiyê li nivîsgeha dixtor pêşkêş dikin, doktor dê dermanê rasterast bi pargîdaniya bîmeya tenduristiyê re çareser bike. Nivîsgeha karûbarê civakî ji lêçûnên hatî dayîn şirketa bîmeya tenduristiyê vedigerîne û bi vî awayî di dawiyê de hilgirê lê dimîne.

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.

DIROKA SERDANA JEM DOKTOR:

Pratîka doktorek demjimêrên nivîsgehê destnîşan kiriye ku di wê demê de ji nexweşan re vekirî ye. Çêtirîn e ku meriv ji bo serdana bijîşk lihevhatinek çê bike da ku hûn ne li bendê bimînin. Ger hûn hîn jî nekarin biçin bijîşk randevûyê di wextê xweş de betal bikin!

Nîşe: Lêçûnên ji bo ajokariya teksiyê tenê heke dixor wan diyar kiribe tê vegerandin.

JEM DOKTOR:

Ji bo ku bijîjk karibe we baş derman bike, hewceyê agahdariya wî / wê ye

- » Di derbarê nexweşiyên berê de
- » Di derheqê dermanê we de
- » Derheqê giliyên niha.

Ji bilî karta tenduristiyê, ji kerema xwe belgeyên ku her agahdariya tenduristiya we didin (bi mînakî karta derzîlêdanê, pelê belgeyê “Hewpeyvîna yekem ji bo tomarkirina rewşa tenduristiyê” bi xebatkarê civakî re ji cîhê penaberan, digel belgeyên bi xwe re bînin, heke raporên bijîşkî hebin).

Heke hûn bixwe almanî pir baş nizanin, kesek bi xwe re bibin ku dikare şîrove bike, mînakî jûreyek, endamek malbatê an hevalek. Lêçûnên şîrovekirinê tenê di rewşên awarte de bi erêkirina pêşîn dikare ji hêla nivîsgeha civakî ya civakî ve were dabîn kirin.

Ji bo ku hûn bi rastî dîsa baş bibin, ji kerema xwe randevûyên kontrolê yê ku dixor pêşkêşî we dike bikar bînin.

Nîşe: Ji ber ku hûn her gav hemî belgeyên girîng bi we re ne, hûn dikarin bi smartphone-ya xwe re jî wêneyan bikişînin ku li aliyê ewledar bin!

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. Piştî serdana doktor



Dibe ku hûn dikarin wê ji bijîşk bistînin

- » Reçeteyek ji bo derman an ji bo derman û alîkariyan
- » Qebûlkirina nexweşxaneyê

REÇETE

Heke hûn hewceyê dermanan bin, dixtorê we dê reçeteyek pembe bide we ku navên bazirganî yê derman derman dike. Hûn dikarin vê reçete bikar bînin da ku dermanan ji dermanxaneyek berhev bikin. Di 18 mehên destpêkê yê mayîna we de bi gelemperî dravdanek zêde tune, piştî ku hûn bi gelemperî neçar in 5 heya 10 € bixwe bidin. Lê di heman demê de ji mûçeya zêdek jî îstîsna hene (mînakî ji bo zarok û penaxwazan). Di vî warî de, ew şîretê li pargîdaniya bîmeya tenduristiyê dike û, heke hewce be, "karta beravêtinê" derdixe. Vê nasnameyê li ofîsa doktor an dermanxanê nîşan bidin.

Tenê hin dermanxane êvarê, bi şev û heftê jî vekirî ne (karûbarê acîl a dermanxanê).



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

Di heman demê de reçeteyên derman û alîkariyan jî hene. Çareserkirin mînak in. B. Fîzyoterapî û terapiya axaftinê û alîkariyên z in. B. Cama û arîkariyên meşînê. Dîsa, dibe ku hûn neçar bimînin ku tiştek zêde bidin. Ji kerema xwe pirsên der barê mûhtemela beredayî ya ji hev-dravdan bi pargîdaniya bîmeya tenduristiya xwe re zelal bikin.

Nîşe:

Reçete tenê ji bo nexweşê ku doktor jê re derxistiye derbasdar.

- » Bi qasî ku bijîşk destnîşan kiriye derman û dirêjî derman bikin. Heke hûn dîsa xwe baştir hîs bikin jî, dibe ku nexweşî dîsa xirab bibe.
- » Dermanên ji bo mezinan ji bo zarokan ne guncan in.
- » Dermanan li derûdora zarokan bigirin.

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. Tedawiya li nexweşxaneyê



Heke doktorê we difikire ku dermankirina nexweşxaneyê pêdivî ye, ew ê “nexweşxaneyek” bide we. Tedawiyên nexweşxaneyê yên bi derman hewce ne ji hêla pargîdaniya bîmeya tenduristiya we ve têne dayîn. Heke hûn ji nişka ve hewceyê dermankirina nexweşxaneyê bin, mînak. B. Heke hûn li ber çêbûnê ne, hûn dikarin rasterast biçin nexweşxanê.

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. Di rewşek acîl de alîkarî bikin



SERVÎSA ACÎL DOKTOR

Kargehên bijîşkan êvarê, bi şev û dawiya hefteyê girtî ne. Heke hûn di vê nuqteyê de nexweş bikevin (ne xetere li jiyane ye) û hûn nekarin li benda ji nû vebûna pratîkan bisekinin, serî li servîsa tibî ya acîl li
Telefon: 116 117

Li vir ji we re tê gotin ku kîjan bijîşk li ser kar in. Heke zanîna weya elmanî ji bo çêkirina têlêfonan têrê nake, ji kesekî alîkarî bixwazin.

EREBA NEXWEŞAN

Di qezayên giran û rewşên awarte yê metirsîdar li ser jiyane, wekî Mînakî, heke we êrişek dil an lêdanek heye, hûn dikarin li servîsên acîl bang bikin:
Telefon: 112

an rasterast biçin nexweşxaneyê. Xizmeta ambulans dikare di nav demek pir kurt de bi we re be.

XIZMETA ACÎL KRISS

Dema ku dawiya heftê tê rewşên awarte yê derûnî, servîsa acîl a acîl heye:
Telefon: 02 51/915 55-0 ji Fridaynê danê êvarê 8 heya Duşemiyê 8 sibê

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. Psîkolojiya Tenduristiyê



HU HEREN LI VIR JI BO LELEWIRN ENT BI PIRSGIRKIY MN DENG HGIRTIN:



Xizmeta giyanî ya civakî û karûbarê giyanî ya zarok û ciwanan li beşa tenduristiyê

Stühmerweg 8, qata 2-emîn

48147 Münster

Telefon: 02 51/492-53 60 (ji bo mezinan)

Email: Sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de

Telefon: 02 51/492-53 52 (ji bo zarok û ciwanan)

Email: SozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/gesundheitspsychische-gesundheit/sozialpsychiatrie-dienst.html

SAETEN ŞEWIRE YEN TAYBETÎ JI BO ZAROKEN PENABER, MALBATEN U KESEN TEKILDAR

Ji bo gelek kesan, revîna piştî ezmûnên mîna şer an terorê tê wateya ku cîhana wan a berê û ya malbatên wan hilweşiyaye. Gelek zarok û ciwan di pêvajoykirina ezmûnên xwe de ji hêla derûnî ve hewceyê piştgiriya profesyonel in.



UKM Münster

Schmeddingstr. 50

48149 Münster

Telefon: 02 51/83-5 36 36

E-Mail: kjp@ukmuenster.de

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

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/gesundheitspsychische-gesundheit/sozialpsychiatrie-dienst.html

SPEZIALSPRECHSTUNDE FÜR FLÜCHTLINGSKINDER, IHRE FAMILIEN UND BEZUGSPERSONEN:

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



UKM Münster

Schmeddingstr. 50, 48149 Münster

Telefon: 02 51/83-5 36 36

E-Mail: kjp@ukmuenster.de

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



Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

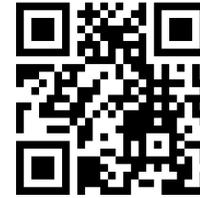
Telefon: 02 51/144 86-31

E-Mail: info@refugio-muenster.de

Bi zimanên cihêreng têlêfonan dîkin li ser “Tenduristiya Giyanî di Demên Korona”

www.refugio-muenster.de

Çareseriyên takekesî di rewşên pir bilez de serî li şêwirmendiyên kesane didin, ji kerema xwe bi têlêfonê bi me re têkiliyê daynin.



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. Hemî tişt li ser welidandinê



Jinên ducanî dikarin ji hêla jineolojîstek an pîrikek ve bê belaş werin muayenekirin. Di destpêka ducaniya xwe de ji vê pîvana pêşilêgirtinê sûd werbigirin. Piştî zayîne, hûn dikarin pîrikek alîkariya we û pitika we bikin, û heke pirsgirêkên tenduristiya we hebin, hûn dikarin biçin cem bijîşkek zarokan. Heke hûn ji ofîsa karûbarê civakî an navenda kar alîkariyan werdigirin, ji kerema xwe di derbarê çêbûnê de di zûtirîn dem de agahdar bikin daîreya karûbarê civakî an navenda kar da ku zarokê / a we jî were nixamtin.



[www.hebammennetzwerk-muensterland.de/
Hebammensuche](http://www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche)



Li ser malpera Komeleya Bijîjkên Bîmeya Tenduristiyê ya Yasayî gengaz e ku meriv li pratîka bijîşkek guncan bigere.

www.kvwl.de/earzt/



Ji bo pitika we xwarina çêtirîn şîrê dayikê ye. Pê re bimînin! Heke hûn li agahdariya li ser şîrdanê digerin an jî pirsgirêkên we yên şîrdanê hene, hûn dikarin li ser Internetnetê pêşniyaran bibînin, e. B. "Ziman û wêneyên cihêreng" Pêşniyarên şîrdanê ji bo pitikaniyê "

[www.stillen-institut.com/de/
elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html](http://www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html)

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



[www.hebammennetzwerk-muensterland.de/
Hebammensuche](http://www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche)



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

www.kvwl.de/earzt/



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

[www.stillen-institut.com/de/
elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html](http://www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html)

NAVENDA SELEWIRMENDIYA DUCANI

Navendên şewirmendiya nakokiya ducanî û ducaniyê li bajarê Münster jinên ducanî, mêr, dêûbav û zewacên berî, di dema û piştî ducaniyê de heya 3 saliya zarokê şîret dikin. Youewirmendî belaş e û heke hûn bixwazin bi bênavî dikare were kirin. Ger hewce be, hûn dikarin ji hêla navbeynkarek ziman û çandî ve werin şîrove kirin û piştgirî kirin.

Danîn bi rêya:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Telefon: 02 51/418 66-34

E-Mail: lipperheide@bistum-muenster.de

Karûbarên ku ji hêla navendên şewirmendiya ducaniyê ve têne pêşkêş kirin ev in:

- » Hemî pirsên di derbarê ducanîbûn, zarokbûn û dêûbavtiyê de
- » .Êwirmendiya nakokiya ducaniyê
- » Perwerdehiya Zayendî, Berbestbûn, û Plansazkirina Malbatê
- » Alîkariya jinên ducanî bikin ku zayîna nepenî rêkûpêk bikin
- » Agahdariya li ser pirsgirêkên hiqûqî û civakî
- » Navbeynkariya alîkariya darayî



**Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Schwangerschafts(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)

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

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

Die Vermittlung erfolgt über:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Telefon: 02 51/418 66-34

E-Mail: lipperheide@bistum-muenster.de

Das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstellen umfasst unter anderem:

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



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

Hafenstr. 30

48153 Münster

Telefon: 02 51/492-56 81

E-Mail: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

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



Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

Telefon: 02 51/49 01 50

E-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/



Devlete Almanya Federal a Malbat, Ji bo Aila, Jin û Ciwanan di malpera xwe de agahdariyê dide (bi 14 zimanan agahdarî) û bi pirsan re dibe alîkar ji bo xem û tirs. **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

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. Tendurist mezin dibin



Ji bo ku zarokê we bi tenduristî mezin bibe, divê ew bi rêkûpêk werin kontrol kirin - her çend ew nexweşî ne jî. Muayenekirin û vaxlêdan belaş in û di sala yekem a jiyane (U1-U5) de û piranî her dem di rojbûna (U6-U9) de bêtir tene pêşkêş kirin. Heya temenê dibistanê, kontrol tene kirin da ku were tespîtkirin ka hestî, masûlk, organ û pisporî li gorî temenê pêş dikevin. Ji bo ku ji hin nexweşiyên dernekevin, zarok jî belaş tene aşîkirin. Vaxlêdanên tene kirin di kartek vaxlêdanê de tene tomar kirin. Pêdivî ye ku ev bi we re were her serdana doktor.

Ji dixtorê diranan bipirsin, ew ê kêfxweş bibin ku li ser muayenekirin û derzîkirin şîretan li we bikin.

Hin dem hene ku dêûbav guman dikin ku gelo zarokê wan normal pêşve diçe - mînakî ji ber ku ew pir dereng an pir kêm diaxifin, ji hevalên xwe cuda cuda guhdarî nakin, guh nadin, bêdeng nabin, hindik dilîzin, an jî bi zor bertek nîşanî axaftinê didin an pê dikenin ne li benda fêrbûna li baxçê zarokan an dibistanê ye.

Karmendên li navenda arîkariya zû di beşa tenduristiyê de dê bi van û pirsên wekhev ji we re bibin alîkar:



Navenda şîreta alîkariya zû

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

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

9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen

9. Di agahdariya pirsgirêkên tenduristiyê de bêtir agahdarî



LI SER INTINTERNET DOKTOR BIGERIN



Li ser malpera Komeleya Bijîjkên Bîmeya Tenduristiyê ya Yasayî gengaz e ku meriv li pratîka bijîşkek guncan bigere. Hûn dikarin li qadên mijaran, xalên fokusê, gihîn û gihîştinê an jî zimanên ku di pratîkê de têne axaftin bigerin.

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/

DI 14 ZIMANEN AGAHÎYEN TENDURISTÎYE IMKANE HEYE



Rêbernameyek tenduristiyê ya berfireh heye ku ji hêla Wezareta Tenduristiyê ya Federal ve bi hevkarîya Navenda Etno-Bijîşkî e hatî weşandin. V. bi 14 zimanan: Erebî, Almanî, Englishngilîzî, Farisî / Farsi, Frensî, Italiantalî, Kurdî, Paştî, Polonî, Rûsî, Boşnakî / Sîrbî / Kroatî, Spanî, Tirkî. Hûn dikarin wê li ser rûpelê bibînin

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

UMFANGREICHER GESUNDHEITSWEGWEISER IN 14 SPRACHEN



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

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

„GIHÎŞTIN -APP“



Bernameya belaş a bi pênc zimanan ji Daîreya Federal a Koç û Penaberan jî dikare bibe alîkar. Hûn dikarin wan li dikana sepna xwe bibînin. Agahdariya bêtir li:

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/

LI SER HEMY LI SER TENDURT!



Broşura Caritas Münster li ser peydakirina kesane bi zimanek hêsan, bi Erebî, Englishngilîzî, Frensî, Xirwatî, Letonî, Portekîzî, Romanî, Rûsî, Spanî.

[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)

LI ZIMAN – JI BO HEMU TENDURISTIYA LI MÜNSTER



Rêbernameyek bi zimanek hêsan ku bêtir agahdariya mirovên bi almanî kêm agahdar dike. bir kılavuz.

[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)

Ji bo jinen penaber peşniyaren şewîrmendiye le Münster



Nivîsgeha civakî û nivîsgeha wekhevîyê broşurek weşand. Ji bilî mijarên tenduristî û ducaniyê, hûn ê tundûtûjî û xanî û her weha navendên şewîrmendiye yên di derbarê pîrgirêkên hiqûqî de jî bibînin.

[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)

JI BO TAYBETI PROBLEME XWE



Piştgiriya jiyane 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/

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. Tercüman / wergerandin

Hallo

Hallo

Sepan an malperên cûrbecûr dikarin bi pirsgirêkên wergerandina bijîşkî yê piçûk re bibin alîkar, wek mînak B. Zanzu, Laşê min bi gotin û nîgaran



www.zanzu.de/de/

Bê guman li Münster nivîsgehên wergêranê yê pispor ên cihêreng hene. Navenda entegrasyona şaredariyê di heman demê de komek navbeynkarên zimanê dilxwaz ên ku piştgiriya pirzimanî di şewirmendiya kêmbesê di sektora tenduristiyê de dikin, birêve dibe. Divê navenda şîretê navbeynkariya zimên bixwaze. Hûn dikarin li ser malpera Navenda gntegrasyona Municipalaredariyê bêtir agahdariyê bibînin:



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

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

Li gel şîreta li ser pirsgirêkên çandî, civakî an olî, gelek rêxistinên xweser ên koçber jî ji bo serdanên rayedar an bijîşkan piştgiriyê didin.



Hûn dikarin li ser malpera navenda entegrasyona şaredariyê danegehek rêxistinên xweser ên koçberan bibînin:

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

Her weha hûn dikarin ji Civata gntegrasyonê ya Bajarê Münster piştgirî û şîreta kesane jî bibînin:



Entegrasyon Kurulu'nun bürosu

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

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