DEUTSCH / FRANZÖSISCH

# DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

## INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

# TA SANTÉ, TES DROITS

## INFORMATIONS, CONSEILS UTILES ET ADRESSES

**IMPRESSUM**

Herausgeberin:
Deutsche AIDS-Hilfe e. V.,
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

2., überarbeitete Auflage, 2015
Bestellnummer: 024009

Redaktion:
Tanja Gangarova
Holger Sweers

Beratung:
Sergui Grimalschi
Antje Sanogo
Melike Yıldız

Übersetzung:
Colist GmbH

Illustrationen:
www.diegoldkinder.de

Gestaltung:
www.diegoldkinder.de

Druck:
Druckerei Conrad
Breitenbachstraße 34 – 36
13509 Berlin

# DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

## INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

# TA SANTÉ, TES DROITS

## INFORMATIONS, CONSEILS UTILES ET ADRESSES

2016

## Krankenversicherung
## Assurance maladie


10 Gesetzliche Krankenversicherung
*Système public d'assurance maladie*

14 Medizinische Versorgung für:
*Soins médicaux pour:*

↳ *14* Empfänger von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente
*bénéficiaires d'allocations de chômage I ou II ou d'une pension*

↳ *16* Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete
*demandeurs d'asile, personnes obligées de quitter le territoire allemand et personnes tolérées*

↳ *16* Menschen ohne Papiere
*sans-papiers*

20 Private Krankenversicherung
*Assurance maladie privée*

## BEHANDLUNG UND BERATUNG
## Soins et conseils


24 Arzt/Ärztin
*Médecin*

26 Krankenhaus
*Hôpital*

28 Notfall
*Urgences*

28 Apotheke
*Pharmacie*

30 Beratung:
*Conseils:*

↳ *30* Gesundheitsamt
*Service de santé publique*

↳ *32* Aidshilfe
*Association de lutte contre le Sida*

↳ *34* pro familia
*pro familia*

↳ *34* Frauengesundheitszentrum
*Centre pour la santé des femmes*

## Sexuelle Gesundheit
## Santé sexuelle


38 HIV/Aids
*VIH / Sida*

56 Andere sexuell übertragbare Krankheiten
*Autres maladies sexuellement transmissibles*

64 Schwangerschaft
*Grossesse*

70 Verhütung
*Contraception*


## Adressen
## Adresses


82 Krankenversicherung
*Assurance maladie*

82 Behandlung und Beratung
*Soins et conseils*

84 Sexuelle Gesundheit
*Santé sexuelle*

88 Informationen und Beratung für Flüchtlinge und andere Migranten
*Informations et conseils destinés aux réfugiés et autres immigrés*

91 Informationen zum Thema Migration
*Informations sur le thème de l'immigration*

## ÜBER DIESE BROSCHÜRE

**Bist du ein Migrant? Bist du eine Migrantin?**
**Ist dir Gesundheit wichtig?**

Diese Broschüre bietet Informationen und Tipps zu den Themen

- **Gesundheitssystem in Deutschland** (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- **sexuelle Gesundheit** (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

**Am Schluss findest du Adressen von Organisationen, bei denen du weitere Informationen und Beratung bekommst.**

***Achtung:*** *Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom Juli 2015. Manche Dinge, zum Beispiel im Recht, können sich seitdem geändert haben. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 82).*

## A PROPOS DE CETTE BROCHURE

**Tu es un migrant / une migrante?**
**Tu accordes beaucoup d'importance à ta santé?**

La présente brochure propose des informations et des conseils utiles relatifs aux thèmes suivants:

- **système de santé en Allemagne** (assurance maladie, soins, conseils, systèmes pour les sans-papiers) et
- **santé sexuelle** (protection contre les maladies sexuellement transmissibles, y compris le VIH / Sida, examens, soins, contraception).

**A la fin de la brochure, tu trouveras des adresses utiles d'organisations auprès desquelles tu pourras obtenir des informations ainsi que des conseils supplémentaires.**

***Attention:*** *les informations portées dans la présente brochure datent de juillet 2015. Certains aspects, concernant les droits, par exemple, peuvent avoir été modifiés depuis. Merci de t'informer ou de demander conseil (cf. adresses, page 83).*

# KRANKENVERSICHERUNG
# ASSURANCE MALADIE

## KRANKENVERSICHERUNG

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen bei Ärzten und Zahnärzten, wichtige Impfungen, Medikamente, Heil- und Hilfsmittel (wie Prothesen oder Krücken), die der Arzt verschreibt, Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen und Krankengeld.

***Tipp:** Wenn du nicht weißt, wie du dich krankenversichern kannst, lässt du dich am besten bei einer Migrantenorganisation oder Flüchtlingshilfe beraten. Nimm alle Unterlagen mit, die du dazu hast.*

### Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat und mindestens 451 Euro verdient, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen sind sehr ähnlich. Informationen findest du zum Beispiel unter **www.gesetzlichekrankenkassen.de**. Um dich anzumelden, gehst du direkt zu einer Krankenkasse, oder du sagst deinem Arbeitgeber, wo du versichert werden möchtest. Der Beitrag ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit ca. 16% des Bruttoeinkommens. Etwa die Hälfte des Beitrags zieht dir der Arbeitgeber vom Lohn ab und überweist ihn der Krankenkasse. Die andere Hälfte zahlt dein Arbeitgeber.

## ASSURANCE MALADIE

L'assurance maladie joue un rôle important dans le système de santé allemand. Les caisses d'assurance maladie prennent en charge les soins médicaux et les examens chez des médecins ou des dentistes, les vaccinations importantes, les médicaments, les produits thérapeutiques et moyens auxiliaires (comme des prothèses ou des béquilles) qui sont prescrits par le médecin, les examens médicaux préventifs, les mesures de réhabilitation et les allocations de maladie.

***Conseil:*** *Si tu ignores les démarches qu'il faut faire pour t'inscrire à l'assurance maladie, tu devrais te faire conseiller par un centre d'écoute dédié aux migrants ou un centre d'écoute dédié aux réfugiés. Emmène tous les documents dont tu disposes.*

### Système public d'assurance maladie

Si l'on a un emploi en Allemagne et à condition de gagner au moins 451 euros par mois, on est pour la plupart affilié à une caisse d'assurance maladie légale. Les prestations des différentes caisses d'assurance maladie se ressemblent beaucoup. Tu trouves des informations sur le site internet **www.gesetztlichekrankenkassen.de** p. ex. Afin de t'inscrire, tu peux te rendre directement auprès d'une caisse d'assurance maladie ou bien informer ton employeur sur la caisse d'assurance maladie où tu aimerais t'inscrire. La cotisation est stipulée par la loi. Elle s'élève actuellement à env. 16% du revenu brut. L'employeur va retenir env. la moitié de la cotisation sur ton salaire et verser ce montant à la caisse d'assurance maladie. L'autre moitié est prise en charge par ton employeur.

Ehepartner und Kinder bis mindestens 18 Jahre werden in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei mitversichert, wenn sie nichts oder nur wenig verdienen.

Die Krankenkassen zahlen den größten Teil der Kosten für die medizinische Versorgung. Bei Medikamenten und Hilfsmitteln, die der Arzt verschreibt, oder bei Krankenhausaufenthalten musst du einen kleinen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro, bei Krankenhausaufenthalten 10 Euro pro Tag und maximal 280 Euro pro Jahr.

In manchen Fällen oder wenn du einen bestimmten Betrag erreicht hast, kannst du dich durch die Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.

Les époux et les enfants jusqu'à au moins 18 ans sont gratuitement affiliés au système public d'assurance maladie s'ils n'ont pas de revenu ou seulement un revenu modeste.

Les caisses d'assurance maladie paient la majorité des frais des soins médicaux. Une franchise modeste sera à ta charge pour les médicaments et moyens auxiliaires prescrits par le médecin ou en cas d'un séjour hospitalier. Le montant maximal est de 10 euros pour les médicaments, de 10 euros/jour pour un séjour hospitalier et 280 euros/an au maximum.

Dans certains cas ou si tu as déjà atteint un certain montant, tu peux te faire exonérer d'autres suppléments par ta caisse d'assurance maladie. Les enfants qui n'ont pas encore révolu leurs 18 ans sont de principe exonérés des suppléments.

## Medizinische Versorgung für Empfänger von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente

Wenn du deine Arbeit verlierst oder ein befristeter Vertrag bald ausläuft, musst du dich unbedingt bei der Agentur für Arbeit melden (innerhalb von 3 Tagen nach einer Kündigung oder 3 Monate vor Ende des Arbeitsvertrags) und Arbeitslosengeld beantragen, damit dein Anspruch darauf nicht gekürzt wird und du weiter in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibst. Die Beiträge werden dann von der Agentur für Arbeit bezahlt.

Wenn du keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld I hast, weil du zum Beispiel nicht lange genug gearbeitet hast, bekommst du Geld vom JobCenter (Arbeitslosengeld II nach SGB II). Das JobCenter zahlt dann die Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse. Wichtig ist auch hier, dass du dich rechtzeitig beim JobCenter meldest.

Wenn du eine bestimmte Zeit gearbeitet hast und eine deutsche Rente bekommst, bleibst du in der gesetzlichen Krankenkasse (Krankenversicherung der Rentner). Wenn du keine deutsche Rente bekommst, aber aus gesundheitlichen Gründen nicht (mehr) arbeiten kannst, kannst du dich nur dann gesetzlich versichern, wenn du eine Aufenthaltserlaubnis von mehr als zwölf Monaten hast.

## Soins médicaux pour bénéficiaires d'allocations de chômage I ou II ou d'une pension

Si tu perds ton emploi ou au cas où un contrat d'emploi à durée limitée expirerait bientôt (dans les 3 jours à compter du jour de licenciement ou à 3 mois avant l'expiration du contrat d'emploi) tu dois impérativement t'inscrire auprès de l'Agence pour l'emploi et demander les allocations de chômage afin que tes droits ne soient pas réduits et que tu restes affilié au système public d'assurance maladie. L'Agence pour l'emploi verse alors les cotisations.

Si tu n'as pas droit aux allocations de chômage I, parce que tu n'as pas travaillé assez longtemps p. ex., le JobCenter (centre pour l'emploi) va te prendre en charge (allocations de chômage II selon le code social SGB II). Le JobCenter va alors verser les cotisations à la caisse d'assurance maladie légale. Attention: veille à t'inscrire auprès du JobCenter dans les délais.

Au cas où tu aurais travaillé pendant un certain temps et que tu touches une pension allemande, tu resteras affilié à la caisse d'assurance maladie légale (assurance maladie des retraités). Au cas où tu ne toucherais aucune pension allemande et à condition que tu ne puisses pas (plus) travailler pour des raisons de santé, tu dois obligatoirement être titulaire d'un permis de séjour de plus de 12 mois afin de pouvoir bénéficier du système public d'assurance maladie.

### Medizinische Versorgung für Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber bist oder nur eine Duldung oder Grenzübertrittsbescheinigung hast, darfst du häufig nicht arbeiten und bist dann nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird dann vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz" hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen und auf alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. In einigen Bundesländern muss man sich vorher einen begrenzt gültigen Behandlungsschein besorgen, in anderen Bundesländern bekommt man eine Versichertenkarte von einer Krankenkasse.

***Tipp:*** *Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrantenorganisation oder einer Flüchtlingshilfe (siehe Adressen, S. 88).*

### Medizinische Versorgung für Menschen ohne Papiere

Wenn du ohne Aufenthaltstitel in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern. Unter bestimmten Voraussetzungen bekommst du aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (siehe oben) – lass dich am besten beraten.

Bei Organisationen wie der Malteser Migranten Medizin oder dem MediBüro (siehe Adressen, S. 82) gibt es Ärzte, die dich anonym (du musst deinen Namen nicht nennen) und kostenlos behandeln, wenn du plötzlich krank wirst, dich verletzt hast

### Soins médicaux pour les demandeurs d'asile, les personnes obligées de quitter le territoire allemand et les personnes tolérées

Si tu es demandeur d'asile ou si tu disposes d'un certificat de tolérance ou d'une attestation de franchissement de la frontière tu n'auras souvent pas le droit de travailler. Tu ne pourras donc bénéficier d'aucune assurance maladie légale. L'État va alors reprendre tes soins médicaux. Selon la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile « Asylbewerberleistungsgesetz » tu peux te faire traiter en cas de maladies et douleurs aiguës. Tu as également droit à tous les examens et traitements liés à la grossesse et à l'accouchement. Quelques Länder exigent que tu demandes d'abord un certificat de traitement à durée limitée. Dans d'autres Länder tu obtiendras une carte d'assuré d'une caisse d'assurance maladie.

***Conseil utile:*** *quel que soit ton problème de santé, il existe presque toujours une solution. N'hésite pas à demander conseil auprès d'une organisation de migrants ou d'aide aux refugiés (cf. adresses, page 89).*

### Soins médicaux pour les sans-papiers

Si tu vis en Allemagne sans titre de séjour, tu ne peux pas être assuré auprès d'une caisse d'assurance maladie. Cependant, sous certaines conditions, tu pourras bénéficier de certaines prestations conformément à la « loi sur les prestations aux demandeurs d'asile » (voir ci-dessus). N'hésite pas à demander conseil.

oder wenn du schwanger bist. Bei einem Notfall solltest du dich aber sofort ins Krankenhaus bringen lassen. In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du nicht versichert bist und die Behandlung nicht bezahlen kannst.

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem müsstest du diese selbst bezahlen. Vor allem bei schweren Krankheiten wie zum Beispiel HIV ist das sehr teuer. Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrantenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 84, 86).

Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, kannst du dich auch in einem staatlichen Gesundheitsamt untersuchen lassen. Außerdem hast du mindestens sechs Wochen vor und bis acht Wochen nach der Geburt Abschiebungsschutz, in manchen Bundesländern sogar 3 Monate vor bis 3 Monate nach der Geburt. Du kannst dann eine Duldung und Leistungen nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz" bekommen. Auch hier hilft eine Beratungsstelle weiter (siehe Adressen, S. 88).

Certains services et organisations d'immigration tels que la « Malteser Migranten Medizin » ou le « MediBüro » (cf. adresses page 83) mettent des médecins à disposition qui, en cas de maladie soudaine, de blessures ou de grossesse, te prodigueront des soins gratuits de manière anonyme (tu n'auras donc pas à indiquer ton nom). En cas d'urgence, fais-toi conduire immédiatement à l'hôpital. Aucun service des accidents et des urgences ne peut te refuser le traitement même si tu n'es pas assuré que tu n'es pas en mesure de payer les frais.

Si tu souffres d'une maladie chronique, ce n'est pas chose facile que de bénéficier de soins médicaux et de médicaments à long terme sauf si tu les paies toi-même. Sache qu'en cas de maladies graves (VIH, par exemple), les soins et les traitements sont très chers. Si tu te trouves dans ce genre de situation, demande conseil auprès d'une organisation d'immigration. Les services de santé publique et les associations locales de lutte contre le Sida peuvent également t'aider (cf. adresses page 85, 87).

Au cas où tu serais enceinte et sans assurance maladie, tu peux faire faire les examens nécessaires auprès d'un centre de santé publique. Par ailleurs, tu bénéficieras d'une protection contre l'extradition d'au moins 6 semaines avant et de jusqu'à 8 semaines après l'accouchement. Dans certains Länder cette protection est de 3 mois avant et de jusqu'à 3 mois après l'accouchement. Tu pourras alors demander un certificat de tolérance et des prestations selon la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile « Asylbewerberleistungsgesetz ». Un centre d'accueil pourra te conseiller (cf. adresses à la page 89).

## Private Krankenversicherung

Wenn du viel Geld verdienst oder selbstständig arbeitest, kannst du wählen, ob du dich gesetzlich oder privat versichern möchtest. Wenn du dich nicht gesetzlich versichern kannst, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Der Beitrag hängt von den versicherten Leistungen, deinem Alter und deinem Gesundheitszustand ab. Anders als in der gesetzlichen Krankenversicherung sind Ehegatten und Kinder nicht kostenlos mitversichert.

Wenn du dich privat versichern willst, musst du viele Fragen beantworten oder dich ärztlich untersuchen lassen. Man fragt dich, ob du in den letzten Jahren krank warst, Medikamente oder Drogen genommen hast oder HIV-infiziert bist. Die Krankenkasse kann je nach Gesundheitszustand Zuschläge verlangen oder einen Antrag auf Versicherung im Normaltarif ablehnen.

Private Krankenkassen müssen aber jeden aufnehmen, der nicht gesetzlich versichert werden kann und bei dem die Behandlungskosten nicht vom Staat bezahlt werden. Wenn man chronisch krank ist (zum Beispiel HIV hat), kann man sich nur im teuren „Basistarif“ versichern lassen. In bestimmten Fällen wird der Beitrag aber halbiert und vom Sozialamt bezahlt – informier dich beim Sozialamt.

## Assurance maladie privée

Si tu gagnes beaucoup d'argent ou si tu exerces une profession indépendante, tu auras le choix: tu pourras t'inscrire auprès de l'assurance maladie légale ou bien auprès d'une assurance maladie privée. Au cas où tu ne pourrais pas adhérer au système public d'assurance maladie, tu devra t'affilier à une assurance maladie privée.

La cotisation dépend des prestations assurées, de ton âge et de ton état de santé. Contrairement à l'assurance maladie légale, les époux et les enfants ne sont pas assurés gratuitement.

Si tu veux conclure une assurance maladie privée, tu devras répondre à beaucoup de questions ou bien passer un examen médical. On va te demander de quelles maladies tu as souffert pendant les dernières années, si tu avais pris des médicaments ou des drogues ou si tu es infecté par le VIH. La caisse d'assurance maladie peut demander des suppléments en fonction de l'état de santé ou refuser l'admission dans le tarif normal.

Les caisses d'assurance maladie privée doivent pourtant admettre toutes les personnes qui ne peuvent pas bénéficier du système public d'assurance maladie et tous ceux pour lesquels l'État ne reprend pas les frais de traitement. Au cas où tu souffrirais d'une maladie chronique (si tu vis avec le VIH p. ex.) tu pourras uniquement te faire assurer dans le « tarif de base » qui coûte cher. Dans certains cas, la cotisation est pourtant réduite de la moitié et sera prise en charge par le bureau d'aide sociale (Sozialamt). Informe-toi auprès du bureau d'aide sociale.

# BEHANDLUNG UND BERATUNG
# SOINS ET CONSEILS

## BEHANDLUNG UND BERATUNG

### Arzt/Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt für Allgemeinmedizin. Falls du einen Spezialisten brauchst, zum Beispiel einen Hautarzt oder eine Frauenärztin, gibt er dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem Spezialisten oder einer Spezialistin gehen. Wenn du mit dem Arzt nicht zufrieden bist, kannst du zu einem anderen Arzt wechseln.

Wenn du gesetzlich versichert bist, kann der Arzt direkt mit deiner Krankenkasse abrechnen – dazu braucht er deine Versichertenkarte. Hat dir das Sozialamt einen Behandlungsschein ausgestellt, rechnet der Arzt direkt mit dem Sozialamt ab. Wenn du privat versichert bist, musst du die Rechnung erst einmal selbst bezahlen und dir die Kosten dann von deiner Krankenkasse erstatten lassen. Wenn du in einem EU-Land gesetzlich krankenversichert bist und eine Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) hast, kannst du dich bei Unfällen oder akuten Erkrankungen ambulant oder stationär behandeln lassen. Die Kosten werden dann von deiner Krankenkasse erstattet.

Am besten rufst du vorher in der Praxis an, um einen Termin zu bekommen. Bei akuten Schmerzen oder Problemen kannst du auch ohne Termin zum Arzt gehen. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

### Médecin

Si tu es malade, le plus simple est de consulter un médecin généraliste. Si tu as besoin de consulter un spécialiste (un dermatologue ou un gynécologue par exemple), le médecin généraliste te fera un document de renvoi. Cependant tu peux également te rendre chez un spécialiste directement sans passer par ton médecin généraliste. Si tu n'es pas satisfait du médecin, tu peux en choisir un autre.

Si tu es assuré auprès d'une caisse d'assurance maladie légale, le médecin pourra directement facturer les prestations à ta caisse d'assurance maladie. Il aura à cet effet besoin de ta carte d'assuré. Si le bureau d'aide sociale t'as remis un certificat de traitement, le médecin va directement facturer les prestations au bureau d'aide sociale. Si tu es assuré auprès d'une caisse d'assurance maladie privée, tu devras dans un premier temps payer la facture et te faire rembourser les frais par ta caisse d'assurance maladie. Si tu es assuré auprès d'une assurance maladie légale dans un pays de l'Union Européenne et à condition de disposer d'une carte d'assurance européenne (EHIC) tu pourras te faire traiter en ambulatoire ou te faire hospitaliser en cas d'accidents ou de maladies aiguës. Ta caisse d'assurance maladie va alors rembourser les frais.

Nous te conseillons de téléphoner au cabinet médical pour fixer rendez-vous. En cas de douleurs ou de problèmes aigus tu peux

Ärzte und ihre Mitarbeiter dürfen nicht weitererzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.

## Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt, ob du ins Krankenhaus musst (zum Beispiel für eine Operation) und gibt dir einen Einweisungsschein. Wenn du dann in die Klinik gehst, brauchst du deine Krankenversichertenkarte, den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.

***Tipp:*** *In einigen Krankenhäusern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – wenn du das möchtest, frag danach.*

Krankenhäuser sind außerdem für die Behandlung von Notfällen da. Du kannst auch zur Notaufnahme eines Krankenhauses gehen, wenn du plötzlich schwer krank wirst und keine Arztpraxis geöffnet hat (zum Beispiel abends oder am Wochenende). In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du keine Krankenversicherung hast!

bien sûr consulter le médecin sans rendez-vous. Si tu ne maîtrises pas l'allemand, tu peux te faire accompagner par une personne qui parle mieux l'allemand afin d'assurer la traduction.

Les médecins et leurs assistants ne sont pas autorisés à rapporter tes propos à des tiers. Tu peux donc leur parler très ouvertement de la maladie dont tu souffres.

### Hôpital

En règle générale, c'est au médecin de décider si tu dois être admis à l'hôpital (pour une opération par exemple). Dans ce cas, il te remettra une ordonnance. Si tu es admis dans une clinique, tu auras besoin des documents suivants: ta carte d'affilié à l'assurance maladie, l'ordonnance (ou feuille de traitement) du médecin ainsi que ta carte d'identité ou ton passeport.

***Conseil utile:*** *dans certains hôpitaux, il a y des employé(e)s qui parlent aussi d'autres langes que l'Allemand. N'hésite pas à te renseigner.*

De plus, les hôpitaux sont également chargés de traiter les urgences. Tu peux donc te faire hospitaliser en urgence si tu tombes gravement malade et que tu ne trouves pas de cabinet médical ouvert (le soir ou le week-end, par exemple). Aucun service des accidents et des urgences ne peut te refuser le traitement même si tu n'as aucune assurance maladie!

## Notfall

Wenn du schwer krank oder verletzt bist und nicht zum Arzt gehen kannst, sollte jemand die Notrufnummer 112 anrufen. Die Notrufzentrale schickt dann einen Notarzt und einen Rettungswagen, der dich ins nächste Krankenhaus bringen kann.

## Apotheke

Medikamente bekommt man in Deutschland in Apotheken. Sie haben meistens ein großes rotes A über der Tür oder im Fenster. Für manche Medikamente braucht man ein Rezept vom Arzt. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzten verschrieben worden sind. Wenn man gesetzlich krankenversichert ist, muss man einen kleinen Betrag selbst bezahlen, den Rest bekommt die Apotheke von der Krankenkasse. Menschen, die privat versichert sind, müssen erst einmal alles selbst bezahlen und bekommen das Geld später von ihrer Krankenversicherung zurück.

***Tipp:*** *Nachts und am Wochenende hat immer eine Apotheke in der Stadt oder in der Gegend Notdienst – die Adresse steht meistens an der Tür der Apotheke.*

## Urgences

Si tu tombes gravement malade ou si tu te blesses et que tu ne peux pas te rendre chez un médecin, compose le numéro d'urgence 112 ou demande à quelqu'un de le faire à ta place si tu n'es pas en mesure de téléphoner. La centrale d'appel d'urgence t'enverra alors un médecin urgentiste ainsi qu'une ambulance qui te conduira à l'hôpital le plus proche.

## Pharmacie

En Allemagne, les médicaments se récupèrent dans des pharmacies, reconnaissables par la présence d'un gros A rouge sur leur porte ou leur fenêtre. Certains médicaments requièrent une prescription médicale. La caisse d'assurance maladie paie uniquement les médicaments qui ont été prescrits par le médecin. Si le malade est assuré socialement, il doit payer lui-même une part des médicaments, la pharmacie récupère le reste auprès de la caisse d'assurance maladie. En principe, les personnes assurées à titre privé, doivent payer la totalité du montant des médicaments. Elles seront remboursées ultérieurement par leur caisse d'assurance maladie.

***Conseil utile:*** *le soir et pendant le week-end, on trouve toujours une pharmacie de garde dans la ville ou la région. L'adresse de la pharmacie de garde est le plus souvent affichée sur la porte de chaque pharmacie.*

## Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern, Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren.

### *Gesundheitsamt*

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Fachdienst Gesundheit"). Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen, und die Mitarbeiter haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weitererzählen, was du ihnen sagst). Wenn du keine Krankenversicherung hast, kannst du mit dem Gesundheitsamt sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

In vielen Gesundheitsämtern bekommst du Impfungen und Schwangerschaftsuntersuchungen und kannst dich auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 15 Euro.

***Tipp:** In vielen Gesundheitsämtern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, wenn du das möchtest.*

## Conseils

Tu peux obtenir des conseils anonymes et gratuits sur la santé sexuelle (conseils relatifs, par exemple, au VIH/Sida, aux autres maladies sexuellement transmissibles, à la grossesse et à la prévention) auprès des centres de santé publique, des associations de lutte contre le Sida, des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » ainsi que des centres pour la santé des femmes.

### *Service de santé publique*

De nombreuses villes entretiennent des centres de santé publique (ils portent parfois un autre nom, Service spécialisé de santé « Fachdienst Gesundheit » p. ex.). Ils font partie du service de santé national. Une fois dans le centre, tu n'es pas obligé de donner ton nom. Les employés sont tenus au secret professionnel (ils ne sont pas autorisés à transmettre à des tiers ce que tu leur as confié). Si tu ne disposes pas d'assurance maladie, le centre de santé public essaiera quand même de te venir en aide.

Beaucoup de centres de santé publique proposent des vaccinations et des examens de grossesse. Tu peux aussi y faire faire un test du VIH ou d'autres maladies sexuellement transmissibles. Le test de dépistage du VIH est parfois gratuit, parfois il coûte entre 10 et 15 euros.

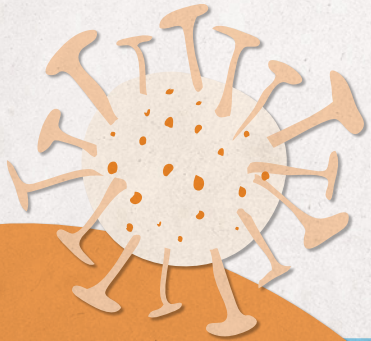
***Conseil utile:*** *dans de nombreux centres de santé publique, il y a des employé(e)s qui parlent aussi d'autres langues que l'Allemand. N'hésite pas à te renseigner.*

### *Aidshilfe*

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-infiziert bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 86).

Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten. Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach einem Arzt, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne Papiere unterstützen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen, und die Beraterinnen und Berater sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

***Tipp:*** *In einigen Aidshilfen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, wenn du das möchtest.*



### *Associations de lutte contre le Sida*

Si tu souhaites t'informer sur le VIH ou si tu vis avec le VIH, tu peux te rendre à une association de lutte contre le Sida, à un centre local d'accueil et d'écoute ou encore téléphoner à l'un des centres (cf. adresses, page 87).

On trouve des associations de lutte contre le Sida dans toutes les grandes villes d'Allemagne ainsi que dans de nombreuses petites villes. Ces associations ne sont pas des organisations de l'état. Elles t'aideront à trouver un médecin, un groupe d'entraide ou des organisations venant en aide aux sans-papiers. Une fois dans le centre, tu n'es pas obligé de donner ton nom. Les conseillers sont également tenus au secret professionnel.

***Conseil utile:*** *dans certaines organisations de lutte contre le Sida, il y a des employé(e)s qui parlent aussi d'autres langues que l'Allemand. N'hésite pas à te renseigner.*

### *pro familia*

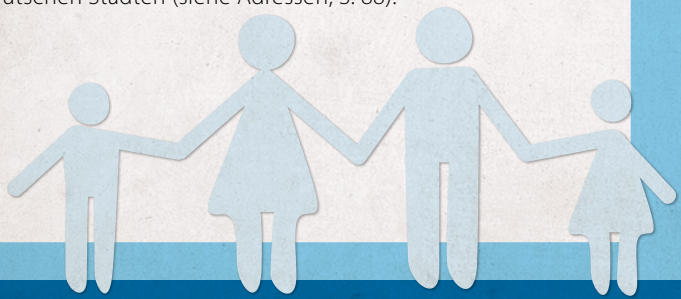
Die Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung (pro familia) berät kostenlos zum Thema Verhütung, Schwangerschaft und Umgang mit Sexualität.

Pro-familia-Beratungsstellen gibt es in vielen großen und auch kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 86).

***Tipp:** In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, wenn du das möchtest.*

### *Frauengesundheitszentrum*

Frauengesundheitszentren bieten kostenlose Informationen, Beratung und Begleitung zu allen Themen rund um die Gesundheit von Frauen und Mädchen, zum Beispiel zu Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft und auch Krankheiten. Frauengesundheitszentren gibt es in vielen großen und kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 88).



### *pro familia*

La société allemande dédiée au planning familial, à l'éducation sexuelle et aux conseils en sexualité « pro familia » prodigue des conseils gratuits en matière de contraception, de grossesse et de sexualité.

On trouve des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » dans de nombreuses grandes villes mais aussi dans des petites villes d'Allemagne (cf. adresses, page 87).

***Conseil utile:*** *dans certains centres d'accueil et d'écoute « pro familia » il y a des employé(e)s qui parlent aussi d'autres langues que l'Allemand. N'hésite pas à te renseigner.*

### *Centre pour la santé des femmes*

Les centres pour la santé des femmes fournissent des renseignements gratuits, des conseils et proposent un accompagnement pour tout ce qui touche à la santé des femmes et des jeunes filles, par exemple, la sexualité, la prévention, la grossesse et les maladies. On trouve des centres pour la santé des femmes dans de nombreuses grandes villes mais aussi dans des petites villes d'Allemagne (cf. adresses, page 89).

# SEXUELLE GESUNDHEIT
# SANTÉ SEXUELLE

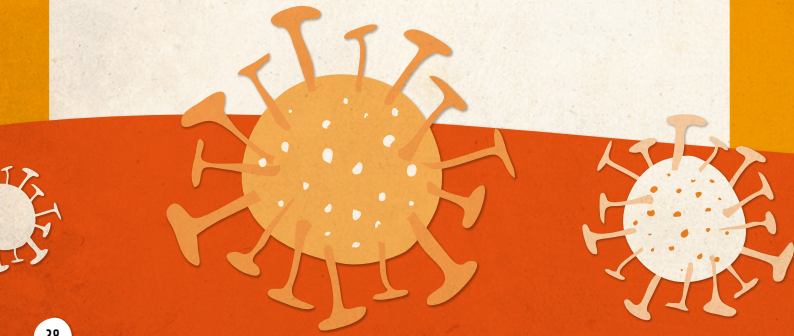
## HIV/Aids

HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland. Jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht oder seiner sexuellen Orientierung, kann sich mit HIV anstecken.

Du kannst dich selbst und andere vor einer Ansteckung mit HIV schützen. Wenn du dich angesteckt hast, kann man mit Medikamenten die lebensgefährliche Krankheit Aids verhindern – dazu ist es aber wichtig, dass man die Infektion rechtzeitig durch einen Test feststellt.

### *Was ist HIV und was ist Aids?*

HIV ist ein Virus. Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wenn man sich angesteckt hat und nicht rechtzeitig Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.



## VIH/Sida

Le VIH et le Sida existent dans le monde entier, même en Allemagne. Toute personne peut attraper le VIH, ce indépendamment de son âge, de son sexe ou de son orientation sexuelle.

Tu peux te protéger toi-même et les autres contre une infection par le VIH. Si tu es infecté et que tu te fais dépister à temps, tu peux éviter que le VIH évolue vers le Sida en prenant des médicaments.

### *Qu'est-ce que le VIH, qu'est-ce que le Sida?*

Le VIH est un virus qui affaiblit le système immunitaire qui sert à défendre l'organisme contre les maladies. Si l'on est infecté mais qu'on ne prend pas les médicaments à temps, on peut développer le Sida, une maladie potentiellement létale.

***Wie kann man sich mit HIV anstecken?***

Übertragen werden kann HIV

- beim Vaginalverkehr (Penis in der Scheide) und Analverkehr (Penis im Po) ohne Kondom, auch wenn nicht im Körper ejakuliert wird
- beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund), wenn man Sperma oder Menstruationsblut in den Mund bekommt
- von einer positiven Mutter auf das Kind (wenn man keine Medikamente gegen HIV nimmt oder wenn man das Kind stillt)
- beim Drogenspritzen, wenn man Spritzen und Nadeln gemeinsam verwendet.

***Comment se transmet le VIH?***

Le virus VIH peut être transmis

- lors de relations sexuelles vaginales (pénis dans le vagin) et de relations sexuelles anales (pénis dans l'anus) sans préservatif, même s'il n'y a pas d'éjaculation à l'intérieur du corps
- lors de relations sexuelles orales (stimulation des organes génitaux par la bouche), lorsque du sperme ou du sang (en période de règles) pénètrent dans la bouche
- par une mère positive au VIH à son enfant (lorsque la mère ne prend pas de médicaments contre le VIH ou lorsqu'elle allaite son enfant)
- lors d'injection de drogues quand les aiguilles et des seringues sont utilisées par plusieurs personnes.

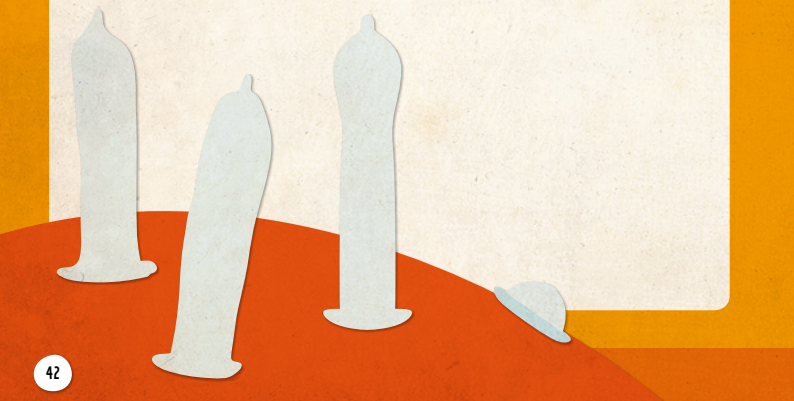
***Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?***

- Beim Vaginal- und Analverkehr Kondome benutzen. Kondome schützen vor HIV und den meisten anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen.

- Darauf achten, dass kein Blut und Sperma in den Mund oder in den Körper kommt.

- Schwangere Frauen mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen, sich bei der Geburt von HIV-Spezialisten betreuen lassen und aufs Stillen verzichten. In Deutschland wird allen schwangeren Frauen ein HIV-Test angeboten.

- Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken und in Drogenhilfen.



***Comment peut-on se protéger et protéger les autres contre le VIH?***

- En utilisant des préservatifs lors des rapports sexuels, vaginaux ou anaux. Les préservatifs permettent de se protéger contre le VIH et contre un grand nombre d'autres maladies sexuellement transmissibles. On peut, par exemple, se procurer des préservatifs dans les supermarchés, les pharmacies, les drogueries et dans certaines stations service.

- En veillant à ce que le sperme et le sang ne pénètrent pas dans la bouche ni dans le corps.

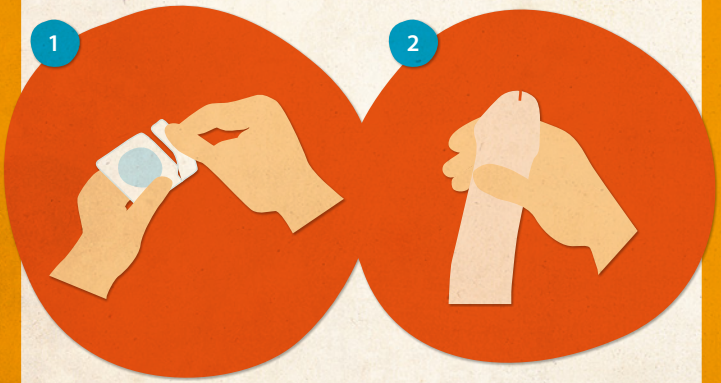
- Les femmes enceintes vivant avec le VIH peuvent éviter de transmettre le virus à leur bébé en prenant des médicaments contre le VIH, en se faisant suivre par des spécialistes pendant la grossesse et en renonçant à allaiter le bébé. En Allemagne, un test VIH est proposé à toutes les femmes enceintes.

- En utilisant ses propres aiguilles ou ses propres seringues pour s'injecter de la drogue. On peut, par exemple, se procurer des seringues et des aiguilles dans les pharmacies et auprès des services d'aide et de conseil drogues et toxicomanie.

## Kondome richtig verwenden

1. Die Kondomverpackung vorsichtig aufmachen.
2. Wenn der Penis nicht beschnitten ist, die Vorhaut zurückziehen.
3. Die Spitze des Kondoms zusammendrücken und das Kondom auf den steifen Penis setzen.
4. Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.

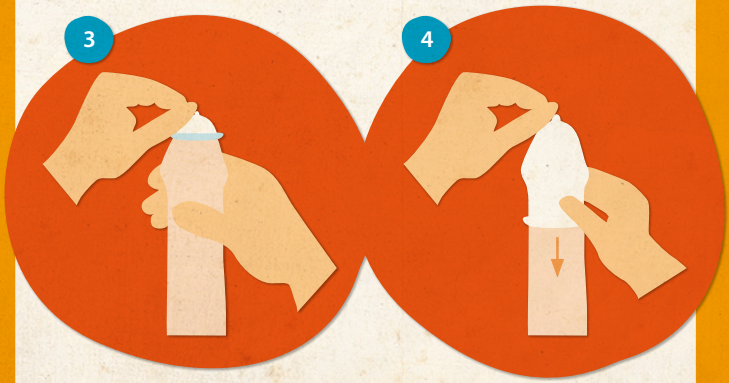
Nach dem Samenerguss den Penis zusammen mit dem Kondom rausziehen. Dazu das Kondom unten festhalten.



## Utiliser correctement les préservatifs

1. Ouvrir soigneusement l'emballage du préservatif.
2. Relever le prépuce si le pénis n'est pas circoncis.
3. Serrer la pointe du préservatif et appliquer le préservatif sur le pénis en érection.
4. Dérouler complètement le préservatif jusqu'à la base du pénis.

Après l'éjaculation, retirer le pénis avec le préservatif tout en tenant le préservatif à la base du pénis.



***Kann man sich im Alltag mit HIV anstecken?***

HIV ist schwer übertragbar. Im Alltag besteht daher keine Ansteckungsgefahr. Man kann unbesorgt mit anderen Menschen zusammenwohnen und zusammenarbeiten, ihnen die Hand geben, sie umarmen und küssen, die gleichen Toiletten, Bäder und Saunen benutzen, vom selben Teller essen, aus demselben Glas trinken und dasselbe Besteck verwenden.

HIV wird nicht durch die Luft, durch Speichel, Tränen, Schweiß, Urin, Kot (Kacke) und nicht durch Insektenstiche übertragen.

***Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?***

Ob jemand sich mit HIV angesteckt hat, kann man ihm meistens nicht ansehen. Nach einer Ansteckung kann es einem nämlich noch viele Jahre gut gehen, obwohl das Abwehrsystem des Körpers durch das Virus immer schwächer wird. Feststellen kann man eine HIV-Infektion nur mit einem HIV-Test.

### *Peut-on s'infecter par le VIH dans la vie quotidienne?*

Le VIH ne se transmet pas si facilement. Par conséquent, il n'existe pas de risque d'infection dans la vie quotidienne. On peut donc tranquillement cohabiter avec des personnes infectées, leur donner la main, les embrasser, utiliser les mêmes toilettes, la même salle de bains et les mêmes saunas qu'elles, manger dans leur assiette, boire dans leur verre et utiliser leurs couverts.

Le virus ne se transmet pas par l'air, les larmes, la sueur, la salive, l'urine, les excréments ni par les piqûres d'insectes.

### *Comment peut-on savoir si on est infecté?*

On ne reconnaît pas les personnes infectées par le VIH par leur aspect extérieur. Une personne vivant avec le VIH peut être en forme pendant de nombreuses années bien que son système immunitaire s'affaiblisse. Seul un test de dépistage permet de savoir si l'on est infecté par le VIH.

***Warum kann ein HIV-Test sinnvoll sein?***

Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er einen HIV-Test machen lassen möchte. Es gibt aber viele gute Gründe dafür, zum Beispiel:

- Wenn der Test ergibt, dass keine HIV-Infektion vorliegt, kann man dafür sorgen, dass man sich auch in Zukunft nicht ansteckt.

- Wenn man von seiner Infektion weiß, steckt man andere nicht ungewollt an, sondern kann sie schützen.

- Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man mit seinem Arzt über eine Therapie sprechen. Je früher man mit einer Behandlung anfängt, desto besser. So kann man vermeiden, dass man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommt. Wenn die Therapie gut wirkt, verhindert sie auch, dass man Sexpartnerinnen oder Sexpartner mit HIV ansteckt.

- Wichtig ist ein HIV-Test auch dann, wenn man eine Schwangerschaft plant oder schwanger ist. Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man durch bestimmte Maßnahmen verhindern, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird.

***Pourquoi est-il judicieux de se faire dépister?***

Chacun est libre de décider de se faire dépister ou pas. Il existe toutefois de nombreuses bonnes raisons de le faire. Par exemple:

- Si le test prouve l'absence d'infection par le VIH, on peut prendre les précautions nécessaires pour éviter une infection future.

- Si l'on sait que l'on est porteur du virus, on peut éviter de contaminer involontairement autrui en prenant les précautions nécessaires.

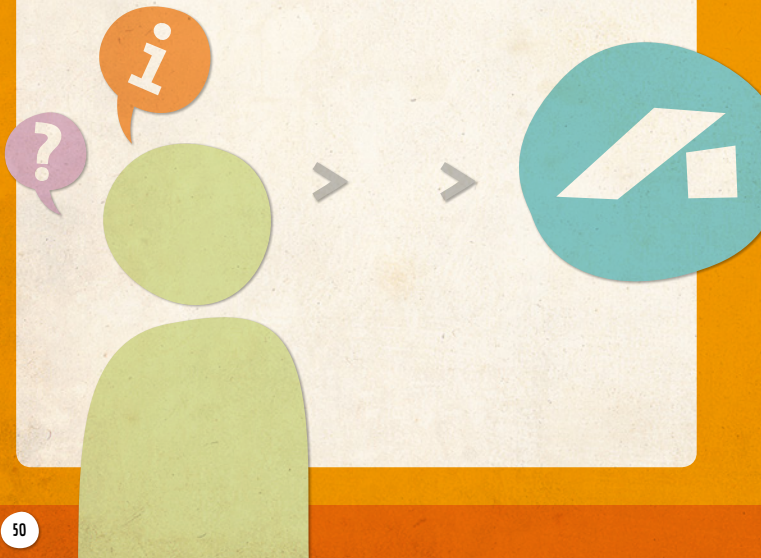
- Si le test de dépistage est positif, on peut consulter un médecin pour évoquer la perspective d'une thérapie. Plus tôt on se soigne, mieux c'est. On peut ainsi, à l'aide d'un traitement, éviter de développer le Sida, une maladie potentiellement létale. En outre, si la thérapie est efficace, elle évite que les partenaires sexuelles contractent le VIH.

- Il est également important de se faire dépister si l'on prévoit une grossesse ou si l'on est enceinte. En effet, un dépistage précoce permet de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter de transmettre le VIH à l'enfant.

***HIV-Test: Wo und wie?***

Am besten macht man einen HIV-Test beim Gesundheitsamt, das gibt es in jeder größeren Stadt (siehe S. 84). Man muss dort seinen Namen nicht nennen, und der Test ist kostenlos oder kostet nur wenig (meistens 10 bis 15 Euro). Man kann auch zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen, aber dort muss man seinen Namen angeben. Außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

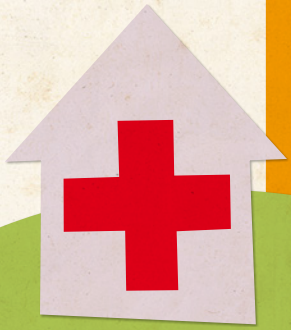
Bevor man einen Test macht, sollte man sich ausführlich beraten lassen, zum Beispiel in einer Aidshilfe (siehe S. 86). Für den Test wird eine kleine Menge Blut abgenommen und im Labor untersucht. Nach einigen Tagen kann man sich das Ergebnis persönlich abholen. Bei manchen Tests („Schnelltests") bekommt man das Ergebnis schon nach etwa 30 Minuten.



***Test de dépistage du VIH: où et comment?***

Le plus simple pour se faire dépister est de se rendre dans un centre de santé publique ; ce genre de centres existe dans toutes les grandes villes (cf. page 85). Le test est anonyme et le plus souvent gratuit. Le cas contraire, vous paierez en moyenne 10 à 15 euros pour le test. On peut également aller consulter un médecin, mais la consultation n'est pas anonyme. Le résultat du test de dépistage sera inscrit sur un dossier.

Avant de se soumettre au test de dépistage, il est préférable de demander conseil, auprès d'une association de lutte contre le Sida, par exemple (cf. page 87). Pour le test, seule une petite quantité de sang est prélevée pour être ensuite envoyée à un laboratoire d'analyse. On peut en général aller récupérer soi-même le résultat au bout de quelques jours. Dans certains cas (« tests rapides »), on est informé du résultat environ 30 minutes après le test.



***Was bedeutet das Ergebnis?***

Wenn der HIV-Test „negativ" ausfällt, liegt keine HIV-Infektion vor. „HIV-Test positiv" bedeutet, dass man sich angesteckt hat. Das heißt aber nicht, dass man Aids hat oder bekommt. Man geht dann am besten zu einem HIV-Arzt und bespricht mit ihm, was man für seine Gesundheit tun kann, ab wann man Medikamente gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen HIV-Ärzten bekommt man bei den Aidshilfen (S. 86). Wenn man keine Krankenversicherung hat, sollte man mit dem Gesundheitsamt (S. 84) sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

Übrigens: Eine HIV-Infektion ändert nichts am Aufenthaltsstatus: Man muss deshalb nicht aus Deutschland ausreisen.

***Tipp:*** *Die HIV-Infektion zählt zu den akuten Krankheiten. Nach dem Asylbewerberleistungsgesetz hat man deshalb Anspruch auf eine HIV-Therapie. Bei Problemen mit dem Sozialamt sollte man sich bei einer Aidshilfe (S. 86) beraten lassen.*

***Que signifie le résultat?***

Si le résultat est « négatif », aucune infection VIH n'est présente. Si le résultat est « positif », ceci signifie que l'on est infecté par le VIH. Ceci ne signifie pas pour autant que l'on a le Sida ou que l'on aura le Sida. Si le test est positif, il est conseillé de consulter un médecin spécialisé pour discuter avec lui des solutions pour rester en santé, du moment le plus propice pour débuter le traitement ou des précautions à prendre pour ne pas contaminer les autres. Pour obtenir les coordonnées des médecins spécialisés, il est recommandé de contacter des associations de lutte contre le Sida (page 87). Si l'on ne dispose pas d'assurance maladie, on peut consulter un centre de santé publique (page 85) pour quand même pouvoir obtenir de l'aide.

Remarque: une infection VIH ne change pas votre situation de séjour: vous n'êtes pas obligé de quitter le territoire à cause de cela.

***Conseil utile:*** *L'infection par le VIH figure parmi les maladies aiguës. Selon la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (« Asybewerberleistungsgesetz »), on a donc droit à une thérapie contre le VIH. En cas de problèmes avec le bureau d'aide sociale, on devrait se faire conseiller par une association de lutte contre le SIDA (page 87).*

***HIV-positiv und allein?***

Es ist oft schwierig, allein mit dem positiven Testergebnis klarzukommen. Viele Menschen mit HIV möchten mehr über die Infektion erfahren und mit anderen HIV-Positiven Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel Positiventreffen, bei denen man in angenehmer Atmosphäre einige Tage mit anderen Positiven verbringen kann. In vielen Städten gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, in denen man sich austauschen, neue Freundinnen und Freunde finden und sich engagieren kann. Informationen dazu bekommt man bei den Aidshilfen (S. 86).

***Vivant avec le VIH et seul?***

En cas de résultat « positif », il est souvent difficile de gérer seul cette situation. Beaucoup de personnes infectées souhaiteraient obtenir davantage de précisions sur le virus et discuter avec d'autres personnes testées positives au VIH. Sachez que ceci est possible notamment dans le cadre de meetings au cours desquels on peut passer quelques jours dans une atmosphère sympa avec d'autres personnes qui vivent avec le VIH. De surcroît, de nombreuses villes proposent des groupes d'entraide où l'on peut faire partager ses expériences, se faire de nouveaux amis, s'engager etc. Vous pouvez obtenir de nombreux conseils à ce sujet auprès des associations de lutte contre le Sida (page 87).

## Andere sexuell übertragbare Krankheiten

Neben HIV gibt es auch andere Krankheiten, die man vor allem (aber nicht nur) beim Sex bekommen kann. Zu diesen sexuell übertragbaren Krankheiten (englische Abkürzung: STDs) gehören zum Beispiel Syphilis, Tripper (Gonorrhö), Chlamydien oder Hepatitis. Manche STDs können schwere Folgen haben, wenn man sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann. Außerdem ist bei STDs das Risiko höher, dass man sich mit HIV ansteckt oder HIV überträgt.

Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor STDs schützen kann. Es ist auch wichtig, dass man sofort zum Arzt geht, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten STDs kann man gut behandeln.

## Autres maladies sexuellement transmissibles

Parallèlement au VIH, il existe d'autres maladies que l'on peut attraper notamment au cours de rapports sexuels mais pas seulement. Parmi ces maladies sexuellement transmissibles, communément appelées MST, on compte, entre autres, la syphilis, la gonorrhée, la chlamydiose ou les hépatites. Certaines MST peuvent avoir de lourdes conséquences si elles ne sont pas découvertes ni traitées à temps. Parmi les conséquences: ne plus pouvoir avoir d'enfants. De plus, avoir une MST augmente les risques de contamination par le VIH.

Du reste, il est important de savoir comment se protéger et comment protéger les autres contre les MST. Il est également important de consulter immédiatement un médecin dès que l'on remarque des signes de maladie car la plupart des MST se soignent bien.

***Wie kann man sich mit STDs anstecken?***

Bei Menschen, die infiziert sind, befinden sich die Krankheitserreger vor allem im Blut, im Sperma, in der Scheidenflüssigkeit und in der Schleimhaut von Penis, Scheide und Darm. Deswegen werden STDs vor allem beim Vaginalsex (Penis in der Scheide), Analsex (Penis im Po) und Oralsex (Sex mit dem Mund) übertragen.

***Achtung:*** *Beschnittene Frauen können sich besonders leicht mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anstecken, wenn ihre Scheide verletzt ist und Wunden oder Risse hat. Beratung bieten zum Beispiel Frauenärzte oder pro-familia-Beratungsstellen (siehe Adressen, S. 86).*

Eine infizierte Mutter kann ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen anstecken.

Menschen, die Drogen nehmen, können sich durch Spritzen und Nadeln anstecken, die von infizierten Menschen benutzt worden sind.

Mit manchen STDs kann man sich auch infizieren, wenn man Geschwüre oder Blasen von anderen Menschen berührt, die angesteckt sind. Auch beim Küssen kann man sich anstecken.

***Comment peut-on attraper des MST?***

Les agents pathogènes des personnes contaminées se trouvent principalement dans le sang, dans le sperme, dans les sécrétions vaginales et dans les muqueuses du pénis, du vagin et de l'intestin. Par conséquent, les MST se transmettent surtout lors des rapports sexuels vaginaux (pénis dans le vagin), lors des rapports sexuels anaux (pénis dans l'anus) et lors des rapports sexuels oraux (stimulation des organes génitaux par la bouche).

***Attention:*** *les femmes excisées peuvent attraper facilement des maladies sexuellement transmissibles lorsque leur vagin présente des plaies ou des fissures. Pour obtenir davantage d'information, veuillez prendre contact avec un gynécologue ou avec un centre d'accueil et d'écoute « pro familia » (cf. adresses page 87).*

Une maman infectée peut contaminer son enfant pendant la grossesse, à la naissance ou lors de l'allaitement.

Les personnes toxicomanes peuvent être contaminées par des seringues ou des aiguilles ayant été utilisées par des personnes infectées.

Il est également possible d'être contaminé par une MST en touchant des cloques ou autres plaies que portent les personnes infectées. Certaines MST peuvent également être transmises par des baisers.

***Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?***

Mögliche Zeichen für eine sexuell übertragene Infektion sind zum Beispiel

- gelblicher und stinkender Ausfluss aus der Scheide, dem Penis oder dem Po
- Schmerzen beim Pinkeln, Schmerzen beim Stuhlgang
- Jucken und Brennen im Genitalbereich
- Verfärbungen von Urin (Pipi) oder Kot (Kacke)
- Hautveränderungen wie zum Beispiel Blasen, Warzen, Geschwüre.

***Wie kann man sich vor STDs schützen?***

Der wichtigste Schutz vor STDs ist das Kondom. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin (Pipi), Kot (Kacke) oder Eiter in den Körper kommen lassen. Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen. Die Krankenversicherung bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, für Kinder (9 bis 18 Jahre) und für Menschen mit einem größeren Ansteckungsrisiko.

Beim Spritzen von Drogen immer nur die eigene Spritze und Nadel benutzen.

***A quoi reconnaît-on la présence d'une MST?***

Signes pouvant indiquer la présence d'une infection:

- écoulement jaunâtre au niveau du vagin, du pénis ou de l'anus qui dégage une odeur nauséabonde
- douleurs en urinant ou pendant les selles
- démangeaisons et brûlures dans la zone génitale
- urines (pipi) ou selles (caca) décolorées
- modification de l'aspect de la peau (apparition de cloques ou de verrues sur la peau, par exemple).

***Comment peut-on se protéger contre les MST?***

Le préservatif constitue le meilleur moyen de protection. Il est, du reste, déconseillé de toucher les plaies (cloques dues à l'herpès par exemple). Il faut également empêcher la pénétration de sang, de sperme, d'urine, de selle ou de pus dans le corps. Il existe des vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B. L'assurance maladie prend en charge le vaccin contre l'hépatite B pour les bébés, les enfants (de 9 à 18 ans) et les personnes présentant un risque de contamination élevé.

Si vous vous injectez de la drogue dans les veines, utilisez toujours votre propre seringue et vos propres aiguilles.

***Wo kann man sich beraten und testen lassen?***

Wenn man Zeichen einer STD bemerkt (siehe S. 60), sollte man sofort zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Das gilt auch dann, wenn die Anzeichen von alleine wieder aufhören. Die Erreger können sich nämlich im Körper verstecken und weiter schwere Schäden anrichten.

Frauen gehen zum Beispiel zur Frauenärztin, Männer zum Hautarzt oder zum Urologen. Wenn man eine Krankenversicherung hat, bezahlt diese die Kosten. In vielen Gesundheitsämtern kann man sich kostenlos und ohne den Namen anzugeben untersuchen lassen.

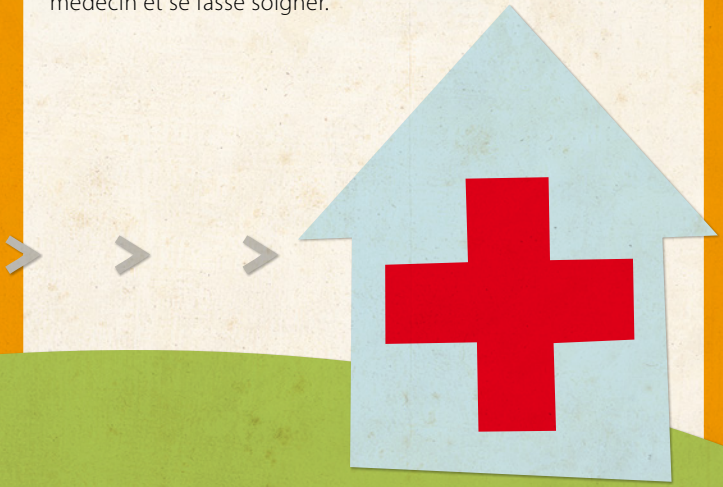
Wichtig ist, dass sich auch die Partner und Partnerinnen untersuchen und behandeln lassen.

***Où peut-on obtenir des conseils et se faire dépister?***

Si l'on remarque des symptômes d'une MST (cf. page 61), il est recommandé de consulter un médecin sans attendre, même si les symptômes semblent disparaître. Les agents pathogènes peuvent en effet rester présents dans le corps et avoir de sérieuses conséquences.

En principe, les femmes consultent un gynécologue et les hommes un dermatologue ou un urologue. Si vous disposez d'une assurance maladie, elle prendra en charge les frais de la consultation. De nombreux centres de santé publique proposent des tests anonymes et gratuits.

Il est également important que votre partenaire consulte un médecin et se fasse soigner.



## Schwangerschaft

Wenn du schwanger bist, kannst du viel dafür tun, damit du gesund bleibst und dein Baby gesund geboren wird:

### *Regelmäßige Arztbesuche*

Wenn du dich regelmäßig untersuchen lässt, kann man Probleme früh erkennen und etwas dagegen tun. Wenn du keine Krankenversicherung oder keine Papiere hast, lass dich beraten, damit du trotzdem medizinisch versorgt wirst. Informationen und Beratung bekommst du im Gesundheitsamt und bei der Sozialberatung, zum Beispiel bei pro familia oder bei Diakonie, Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 82).

### *Gesunde Ernährung*

Damit du und dein Kind alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine bekommen, ist es wichtig, dass du dich gesund ernährst. Wenn du in einer Gemeinschaftsunterkunft mit schlechter Verpflegung lebst, kannst du zu einer Sozialberatungsstelle gehen. Dort überlegt man dann, was man für dich tun kann.

## Grossesse

Si tu es enceinte, tu peux faire de nombreuses choses pour rester en forme et donner naissance à un bébé en bonne santé:

### *Consultations médicales régulières*

Si tu consultes régulièrement ton médecin, ce dernier pourra t'aider à identifier à temps tes éventuels problèmes et faire le nécessaire pour les traiter. Si tu ne disposes d'aucune assurance maladie ou si tu es sans-papiers, renseigne-toi auprès d'un centre de santé publique ou d'un centre d'écoute comme « pro familia », « Diakonie », « Caritas » ou autres (cf. page 83) pour pouvoir quand même obtenir des soins.

### *Alimentation saine*

Afin que ton enfant et toi-même ne manquiez d'aucune vitamine ni d'aucun nutriment, il est important que tu te nourrisses de manière saine. Si tu vis dans un établissement communautaire proposant une mauvaise alimentation, tu peux te rendre dans un centre social. Les employés feront le nécessaire pour t'aider et trouver une solution.

***Bewegung an der frischen Luft***

Wenn du regelmäßig an der frischen Luft spazieren gehst, ist das gut für deinen Kreislauf, und du bekommst nicht so leicht Rückenschmerzen.

***Wenig Kaffee oder Tee***

Normaler Kaffee und Tee enthalten Koffein – das belastet die Nerven deines Kindes. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als zwei Tassen Kaffee oder Tee trinken.

***Keine Zigaretten, kein Alkohol, keine Drogen***

Zigaretten, Alkohol und Drogen sind gefährlich für das Kind, deshalb solltest du nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und keine Drogen nehmen.

***Bouger en plein air***

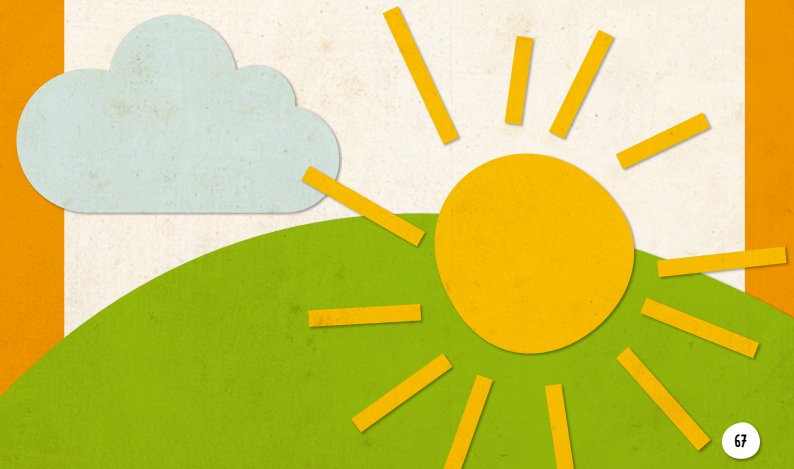
Les balades régulières en plein air sont bonnes pour la circulation et contribuent à prévenir le mal de dos.

***Eviter de consommer trop de café ou de thé***

Le thé et le café contiennent de la caféine, une substance qui affecte le système nerveux du bébé. Evite donc de consommer plus de deux tasses de café ou de thé par jour.

***Pas de cigarettes, pas d'alcool, pas de drogues***

Les cigarettes, l'alcool et les drogues sont dangereux pour l'enfant. Evite donc de fumer, de boire d'alcool et de prendre des drogues.



### *Schutz vor Infektionskrankheiten*

Infektionskrankheiten, zum Beispiel sexuell übertragbare Krankheiten (siehe S. 56), sind für dich und für dein Kind gefährlich. Sie können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass du keine Kinder mehr bekommen kannst.

Kondome schützen vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Außerdem solltest du dich möglichst früh untersuchen lassen, ob du dich vielleicht angesteckt hast. Wenn man solche Krankheiten früh entdeckt und behandelt, kann man vermeiden, dass du dein Kind ansteckst oder dass du wegen dieser Krankheit eine Frühgeburt oder Fehlgeburt hast. Aus diesem Grund bietet man allen schwangeren Frauen einen HIV-Test an.

***Tipp:*** *Bei beschnittenen Frauen kann es zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt kommen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt sprechen.*

***Tipp:*** *Schwangere Frauen ohne Papiere bekommen in der Regel für eine bestimmte Zeit vor und nach der Geburt eine Duldung. Wenn du ohne Papiere in Deutschland lebst, solltest du dich auf jeden Fall von einer Migrantenorganisation oder Flüchtlingsorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 88).*

***Protection contre les maladies infectieuses***

Les maladies infectieuses comme, par exemple, les maladies sexuellement transmissibles (cf. page 57) sont dangereuses, pour toi et pour ton enfant. Elles peuvent causer des naissances prématurées et de lourds handicaps chez l'enfant. Certaines maladies peuvent avoir pour conséquence la stérilité.

Les préservatifs te protègeront contre le VIH et contre la majorité des maladies sexuellement transmissibles (MST). Il est important de te faire examiner très tôt pour savoir si tu as attrapé une MST. Si ces maladies sont découvertes et traitées à temps, on peut prévenir une transmission à l'enfant, une naissance prématurée ou une fausse-couche. C'est la raison pour laquelle il est proposé à toutes les femmes enceintes de se soumettre à un dépistage du VIH.

***Conseil utile:*** *les femmes excisées sont souvent sujettes à l'apparition de problèmes pendant la grossesse ou l'accouchement. Si tu fais partie des femmes excisées, il est préférable de consulter un médecin.*

***Conseil utile:*** *en principe, les femmes sans papiers enceintes font l'objet d'une plus grande tolérance de la part de l'état, ce avant et après la naissance de l'enfant et sur une période déterminée. Si tu vis en Allemagne sans papiers, il est conseillé de demander conseil auprès d'une organisation de migrants ou de réfugiés, cf. page 89.*

## Verhütung

Wenn man gerade kein Kind haben möchte, kann man bestimmte Mittel benutzen, damit es nicht zu einer Schwangerschaft kommt. Diese Mittel nennt man Verhütungsmittel.

***Wichtig:*** *Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das auch vor HIV und anderen STDs schützt (siehe S. 44). Bei allen anderen Verhütungsmitteln muss man zusätzlich noch ein Kondom verwenden, um sich vor HIV und STDs zu schützen.*

### *Welche Verhütungsmethoden gibt es?*

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Am besten lässt du dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten, welche Verhütungsmethode am besten zu dir passt. Wenn du mit einem Verhütungsmittel nicht zufrieden bist, kannst du ein anderes ausprobieren.

Verhütungsmittel muss man in Deutschland selbst bezahlen. Nur in Ausnahmefällen bezahlt das Sozialamt die Kosten. Bei jungen Frauen unter 20 Jahren bezahlt die Krankenkasse die Kosten für für alle verschreibungspflichtigen Verhütungsmittel (Kondome gehören nicht dazu).

## Contraception

Si l'on ne souhaite pas tomber enceinte, il existe des moyens pour éviter une grossesse. Ces moyens sont appelés contraceptifs.

***Important:*** *le préservatif est le seul contraceptif qui protège également du VIH et d'autres maladies sexuellement transmissibles (cf. page 45). Si tu prends un autre contraceptif, tu dois également utiliser un préservatif si tu veux te protéger contre les MST et le VIH.*

### *Quelles méthodes contraceptives sont disponibles?*

Il existe différentes méthodes contraceptives. Nous te présentons ici les méthodes les plus fréquemment utilisées. Pour savoir quel contraceptif est le plus adapté dans ton cas, n'hésite pas à consulter ton médecin. Si un contraceptif ne te convient pas, tu peux en essayer un autre.

En Allemagne, chacun doit payer soi-même son contraceptif. Le bureau d'aide sociale prend uniquement en charge les cas exceptionnels. Chez les jeunes femmes de moins de 20 ans, la caisse d'assurance maladie reprend les frais pour tous les contraceptifs sur ordonnance (les préservatifs sont exclus).

- **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Kondome kann man nur einmal benutzen.

- Für Frauen gibt es **Frauenkondome** – Frauen können sie anwenden, wenn der Mann kein Kondom benutzen möchte. Die Frau kann sie schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Scheide einsetzen. Frauenkondome kann man in der Apotheke oder im Internet bestellen. Auch Frauenkondome können nur einmal benutzt werden.

- Die **Anti-Baby-Pille** muss die Frau jeden Tag nehmen. Für die Pille braucht die Frau ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit kann sie die Pille in jeder Apotheke kaufen.

***Achtung:*** *Manche Medikamente gegen HIV führen dazu, dass die Pille nicht mehr sicher wirkt!*

- Die **Spirale** (Intra-Uterin-Pessar) wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt drei bis fünf Jahre lang vor ungewollter Schwangerschaft.

- **Les préservatifs** constituent un moyen de contraception et également une façon de se protéger contre le VIH et contre la plupart des maladies sexuellement transmissibles. On peut, par exemple, se procurer des préservatifs dans les supermarchés, les pharmacies, les drogueries et dans certaines stations service. Ils ne s'utilisent qu'une seule fois.

- **Préservatifs féminins** – les femmes peuvent recourir à ce genre de préservatif si leur partenaire refuse d'utiliser un préservatif. Elles peuvent introduire le préservatif féminin dans le vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel. Les femmes peuvent se procurer des préservatifs féminins dans les pharmacies ou par l'Internet. Les préservatifs féminins ne s'utilisent qu'une seule fois.

- La **pilule contraceptive** doit être prise tous les jours par la femme. Pour se procurer la pilule (disponible dans toutes les pharmacies), la femme doit présenter une prescription médicale.

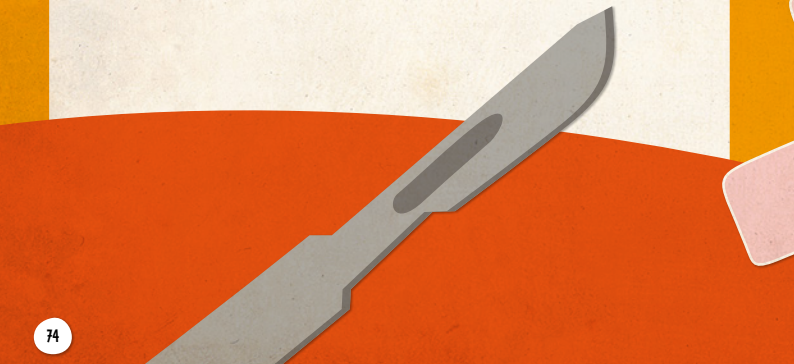
***Attention:*** *certains médicaments anti-VIH peuvent réduire l'efficacité de la pilule!*

- Le **stérilet** (pessaire intra-utérin) est placé dans l'utérus de la femme par un gynécologue. Le stérilet nécessite un changement tous les 3 à 5 ans.

- Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Die Ärztin oder der Arzt setzt das Stäbchen in den Oberarm der Frau ein (unter die Haut). Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.

- Das **Verhütungspflaster** klebt die Frau sich selbst auf die Haut, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Das Pflaster bleibt immer eine Woche auf einer Stelle, dann wechselt man die Stelle. Nach drei Wochen macht man eine Woche Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke.

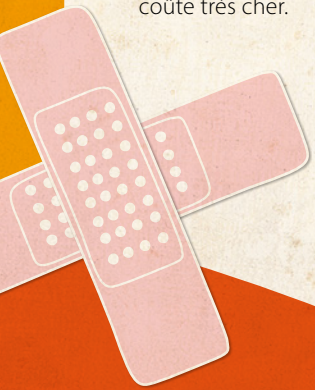
- Die **Sterilisation von Frau oder Mann** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine Kinder (mehr) haben will. Bei der Frau schneidet man in einer Operation die Eileiter durch oder klemmt sie ab. Bei einem Mann schneidet man die Samenleiter durch. Die Operation ist sehr teuer, und meistens muss man sie selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann man in den meisten Fällen nicht rückgängig machen, und außerdem ist das sehr teuer.



- **L'implant hormonal** est un fin bâtonnet mou en plastique. Il est inséré par le médecin sous la peau du bras. Il est efficace environ 3 ans.

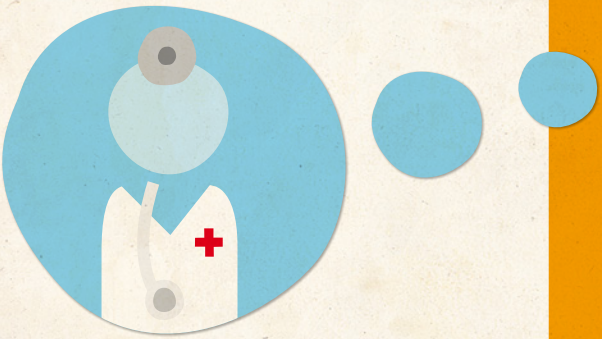
- Le **patch contraceptif:** la femme colle elle-même ce patch sur la peau par exemple sur le bras, le ventre ou les fesses mais pas sur la poitrine. Le patch s'applique une semaine au même endroit puis il faut changer d'endroit. Une pause d'une semaine s'impose après 3 semaines d'utilisation consécutives. Le patch hormonal est délivré uniquement sous ordonnance, dans les pharmacies.

- La **stérilisation de la femme ou de l'homme:** Cette solution ne convient que si l'on est sûr de ne pas (ou plus) vouloir d'enfants. La stérilisation fait appel à une méthode de contraception chirurgicale qui consiste à ligaturer des trompes chez les femmes ou à sectionner les canaux déférents chez les hommes. Cette intervention chirurgicale est très chère, et le patient doit la payer lui-même dans la plupart des cas. La stérilisation est une méthode radicale et définitive dans la plupart des cas et une déstérilisation coûte très cher.



### *Wo kann man sich beraten lassen?*

Frauenärztinnen und -ärzte helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 86). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.

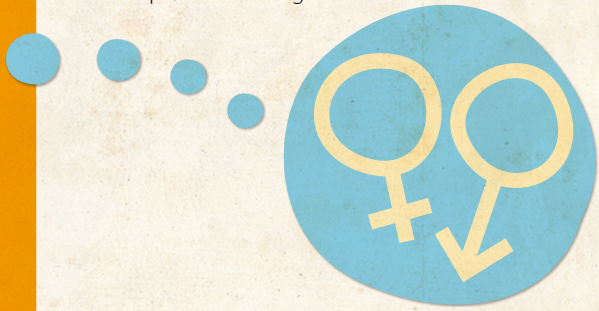


### *Was tun bei einem Unfall?*

Beim Mann ist das Kondom abgerutscht. Eine Frau hat die Pille vergessen. Ein Paar hat nicht verhütet. Für diese Situationen gibt es die **„Pille danach“**, um doch noch eine Schwangerschaft zu verhindern. Die „Pille danach“ soll man so früh wie möglich nach dem Sex einnehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die Frau braucht dafür ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss die Frau wieder Verhütungsmittel anwenden.

***Où peut-on se faire conseiller?***

Les gynécologues vous aideront à trouver le moyen de contraception qui vous convient le mieux. On peut, par exemple, obtenir des conseils gratuits auprès des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » ainsi qu'auprès des centres pour la santé des femmes (cf. page 87). Dans certains de ces centres, il y a des employé(e)s qui parlent aussi d'autres langues que l'Allemand. N'hésite pas à te renseigner.



***Que faire en cas d'accident?***

Le préservatif a glissé. La femme a oublié de prendre pilule. Le couple n'a pas utilisé de moyen de contraception. Pour ce genre de situations, il existe la **« pilule du lendemain »** permettant d'éviter une grossesse. Il est conseillé de prendre la « pilule du lendemain » le plus rapidement possible après le rapport sexuel au plus tard 72 heures (trois jours) après le rapport. La femme doit demander une ordonnance à son médecin pour obtenir cette pilule. La « pilule du lendemain » n'est pas un contraceptif; elle sert seulement en cas d'urgence. Lors du prochain rapport sexuel, la femme devra prendre son contraceptif habituel normalement.

***Schwangerschaftsabbruch***

Mit Medikamenten oder mit einer Operation kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Ein Schwangerschaftsabbruch wird in Deutschland unter bestimmten Bedingungen nicht bestraft:

- Die Befruchtung darf nicht länger als 12. Wochen her sein. Das entspricht der 14. Woche nach Beginn der letzten Menstruation. (Mit Medikamenten kann man die Schwangerschaft nur bis zum Ende der 9. Woche nach Beginn der letzten Menstruation abbrechen.)

- Die Frau muss sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Beratungsstelle beraten lassen, die dafür gesetzlich anerkannt ist (Adressen unter www.familienplanung.de > Beratung). Danach bekommt sie eine Bescheinigung.

- Zwischen der Beratung und dem Schwangerschaftsabbruch müssen mindestens drei Tage liegen. Wenn die Beratung am Montag war, darf man die Schwangerschaft also erst am Freitag abbrechen.

Jede Frau, die eine Schwangerschaft abbrechen möchte, sollte sich möglichst schnell beraten lassen. Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 200 und 570 Euro. In der Regel muss man den Schwangerschaftsabbruch selbst bezahlen. Wenn eine Frau wenig Geld oder gar kein Geld verdient oder keine Krankenversicherung hat, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

***Interruption de grossesse***

Il est possible d'interrompre une grossesse à l'aide de médicaments ou d'une opération. L'interruption de grossesse n'est pas sanctionnée en Allemagne si elle respecte les conditions requises:

- La fécondation ne doit pas remonter à plus de 12 semaines. Ceci correspond à la 14ème semaine suivant le début des dernières règles (il est possible d'interrompre une grossesse au moyen de médicaments jusqu'à la fin de la 9ème semaine suivant le début des dernières règles).

- La femme doit demander conseil auprès d'un médecin ou d'un centre d'écoute reconnu légalement (adresses: www.familienplanung.de > Beratung). Elle recevra ensuite un certificat.

- Entre la consultation et l'interruption de grossesse doivent s'écouler au moins trois jours. Par exemple, si les conseils ont été prodigués le lundi, il faut patienter jusqu'au vendredi pour interrompre la grossesse.

Chaque femme désireuse d'interrompre une grossesse devrait demander conseil le plus rapidement possible. Une interruption volontaire de grossesse (IVG) coûte entre 200 et 570 euros. En principe, on doit payer soi-même l'IVG. Si une femme gagne peu ou point d'argent ou ne dispose d'aucune assurance maladie, c'est l'Etat qui paie l'IVG.

ADRESSEN
ADRESSES

## ADRESSEN

### Krankenversicherung

#### *Gesetzliche Krankenversicherung*

Unter **www.gesetzlichekrankenkassen.de** bekommt man Informationen über die gesetzliche Krankenversicherung und alle gesetzlichen Krankenkassen. Außerdem kann man nach Büros der Krankenkassen in seiner Nähe suchen.

#### *Private Krankenversicherung*

Auf der Homepage des Verbands der privaten Krankenversicherung findet man Adressen der privaten Krankenkassen in Deutschland: **www.pkv.de** > Verband > Mitglieder.

### Behandlung und Beratung

#### *Medizinische Versorgung für Migranten und Flüchtlinge*

In 32 Städten in Deutschland gibt es Gruppen, bei denen Migrantinnen/Migranten und Flüchtlinge eine kostenlose und anonyme Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt bekommen. Eine Liste dieser Gruppen findet man unter **www.medibueros.org** > Standorte.

# ADRESSES

## Assurance maladie

### *Assurance maladie légale*

Le site **www.gesetzlichekrankenkassen.de** met à disposition un grand nombre d'informations relatives à l'assurance maladie légale et toutes les caisses d'assurance maladie légales. Il est également possible, via ce site, de rechercher les bureaux d'assurance maladie situés à proximité.

### *Assurance maladie privée*

Sur le site Internet de l'association des assurances maladie privées sont répertoriées les adresses des caisses privées en Allemagne: **www.pkv.de** > Verband > Mitglieder.

## Soins et conseils

### *Soins médicaux pour migrants et réfugiés*

Dans 32 villes d'Allemagne, on trouve des groupes au sein desquels les migrants et les réfugiés peuvent bénéficier de soins anonymes et gratuits prodigués par des médecins. Vous trouverez une liste de groupes sous **www.medibueros.org** > Standorte.

Auch bei der Malteser Migranten Medizin bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und ohne Papiere anonyme und kostenlose Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt. Anlaufstellen gibt es in über 10 Städten. Die Adressen bekommt man unter **www.malteser-migranten-medizin.de** > Navigation > MMM vor Ort.

Auch viele Ärztinnen und Ärzte behandeln Migrantinnen und Migranten oder Flüchtlinge umsonst. Frag am besten bei einer Flüchtlings- oder Migrationsberatungsstelle nach (siehe S. 88). Auch Aidshilfen können dir oft weiterhelfen.

Der niedersächsische Flüchtlingsrat hat auf seiner Homepage einen ausführlichen Leitfaden für Flüchtlinge in Niedersachsen veröffentlicht. Unter **www.nds-fluerat.org/leitfaden** findet man neben Informationen zu den Themen Wohnen, Umziehen und Reisen, Arbeit und Ausbildung auch Informationen zur medizinischen Versorgung je nach Aufenthaltsstatus. Die meisten Informationen, zum Beispiel zu Gesetzen, gelten auch für die anderen Bundesländer.

## Sexuelle Gesundheit

### *Gesundheitsämter*

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, findet man unter **www.gesundheitsaemter-deutschland.de**.

Les personnes ne disposant pas d'un titre de séjour en règle et les sans-papiers peuvent bénéficier, auprès de l'organisation « Malteser Migranten Medizin », de soins anonymes et gratuits prodigués par des médecins. Plus de 10 villes sont dotées de centres d'écoute. Pour obtenir les adresses, veuillez consulter le site **www.malteser-migranten-medizin.de** > Navigation > MMM vor Ort.

Il existe également de nombreux médecins qui soignent gratuitement les personnes immigrées et sans-papiers. Renseigne-toi auprès du centre d'écoute dédié aux réfugiés et aux immigrés (cf. page 89). Les associations de lutte contre le Sida peuvent également te venir en aide.

Sur son site Internet, le Conseil des réfugiés de Basse-Saxe a publié un guide exhaustif destiné aux réfugiés vivant en Basse-Saxe. Sous **www.nds-fluerat.org/leitfaden**, tu trouveras de précieuses informations relatives au logement, aux déménagements, aux voyages, au travail, aux formations ainsi qu'aux soins médicaux proposés suivant ta situation de séjour. La plupart des informations portées sur le site notamment les informations relatives aux lois sont également valables pour les autres Länder.

## Santé sexuelle

### *Centres de santé publique*

Le site **www.gesundheitsaemter-deutschland.de** propose un bon aperçu sur les différents centres de santé publique, classés par Land.

### *Aidshilfen und Aidsberatungsstellen*

Die Adressen der Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe unter **www.aidshilfe.de** > Adressen > Aidshilfen und Projekte. Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (**www.aidshilfe.de** > Adressen > Selbsthilfekontakte).

Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen AIDS-Hilfe e. V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (maximal 9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen) und online unter **www.aidshilfe-beratung.de**.

Auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst du dich telefonisch unter 01805 555 444 (14 Cent/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk maximal 42 Cent/Min.) und online unter **www.aidsberatung.de** beraten lassen. Die BZgA bietet außerdem eine Liste aller Aidsberatungsstellen in Deutschland an: **www.gib-aids-keine-chance.de** > Beratung > Beratungsstelle finden.

### *Beratungsstellen von pro familia*

Beratungsstellen von pro familia findet man unter **www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html**.

***Associations de lutte contre le Sida et centres d'assistance contre le Sida***

Les adresses des centres sont répertoriées sur le site Internet de l'association allemande de lutte contre le Sida sous **www.aidshilfe.de** > Adressen > Aidshilfen und Projekte. De plus, ce site met à ta disposition des adresses de groupes d'entraide (**www.aidshilfe** > Adressen > Selbsthilfekontakte).

Pour obtenir les adresses de centres situés près de chez toi, il suffit de contacter l'association allemande de lutte contre le Sida (Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, tél.: (030) 69 00 87-0, e-mail: dah@aidshilfe.de). Les centres prodiguent également des conseils par téléphone: 0180-33-19411 (9 cents au maximum par minute depuis un poste fixe allemand et 42 cents au maximum par minute depuis un réseau mobile allemand) et en ligne sous **www.aidshilfe-beratung.de**.

Tu peux également demander conseil auprès de la Centrale fédérale d'information sur la santé (BZgA), par téléphone au 01805 555 444 (14 cents par minute depuis un poste fixe allemand et 42 cents au maximum par minute depuis un réseau mobile) et en ligne sous **www.aidsberatung.de**. La BZgA propose par ailleurs une liste répertoriant tous les centres d'assistance contre le Sida en Allemagne: **www.gib-aids-keine-chance.de** > Beratung > Beratungsstelle finden.

***Centres d'accueil et d'écoute « pro familia »***

Tu trouveras la liste des centres d'accueil et d'écoute « pro familia » sous **www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html.**

### *Frauengesundheitszentren*

Adressen von Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen für Frauen gibt es unter **www.frauengesundheitszentren.de**.

## Informationen und Beratung für Flüchtlinge und andere Migranten

### *Flüchtlingsberatungsstellen*

Eine Liste mit vielen Flüchtlingsberatungsstellen in ganz Deutschland gibt es auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte: **www.igfm.de** > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatungsstellen.

### *Migrationsberatungsstellen*

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man nach Migrationsberatungsstellen in seiner Nähe suchen. Dazu muss man unter **http://webgis.bamf.de** > Schnellsuche nur seine Postleitzahl angeben.

### *Centres pour la santé des femmes*

Tu trouveras la liste des centres pour la santé des femmes et des centres d'écoute dédiés aux femmes sous **www.frauengesundheitszentren.de**.

## Informations et conseils pour réfugiés et autres migrants

### *Centres d'écoute dédiés aux réfugiés*

Le site Internet de la section allemande de la Société internationale des droits de l'Homme propose une liste répertoriant de nombreux centres d'écoute dédiés aux réfugiés: **www.igfm.de** > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatungsstellen.

### *Centres d'écoute dédiés aux migrants*

Sur le site Internet de l'Office Fédéral des Migrations et des Réfugiés, on peut rechercher les centres d'écoute situés à proximité. Pour ce faire, tu dois procéder comme suit: entrer sur le site **http://webgis.bamf.de** et saisir ton code postal > Schnellsuche.

***Flüchtlingsräte***

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man Flüchtlingen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte findet man unter **www.proasyl.de** > Über uns > Flüchtlingsräte.

## Informationen zum Thema Migration (Zuwanderungsgesetz, Asylrecht, Sozialrecht, Asylbewerberleistungsgesetz, Sozialhilfe usw.)

**www.proasyl.de**
Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für Flüchtlinge ein. Unter **www.proasyl.de** > Themen findet man Informationen zu Themen wie Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von Flüchtlingen in Deutschland (**www.proasyl.de** > Themen > Basics).

**www.asyl.net**
Im Informationsverbund Asyl und Migration arbeiten viele verschiedene Organisationen zusammen, von Amnesty International und PRO ASYL über das Rote Kreuz bis zu den Wohlfahrtsverbänden. Unter **www.asyl.net** findet man zum Beispiel Adressen von Anwältinnen und Anwälten, Gesetzestexte und Gerichtsurteile.

### *Conseils des réfugiés*

Chaque Land dispose d'un conseil des réfugiés. Les employés de ces conseils savent comment venir en aide aux réfugiés. Tu trouveras une liste répertoriant les conseils sous **www.proasyl.de** > Über uns > Flüchtlingsräte.

### Informations relatives au thème de la migration (loi fédérale sur l'immigration, droit d'asile, droit social, loi sur les prestations aux demandeurs d'asile, aide sociale, etc.)

**www.proasyl.de**
Le groupe de travail fédéral PRO ASYL s'engage pour tous les réfugiés. Sous **www.proasyl.de** > Themen, tu trouveras des informations sur de nombreux thèmes tels que l'expulsion, le droit d'asile, les droits de séjour et la situation des réfugiés en Allemagne (**www.proasyl.de** > Themen > Basics).

**www.asyl.net**
L'association « Informationsverbund Asyl und Migration » (association de l'information asile et migration) regroupe différentes organisations qui travaillent ensemble dont Amnesty International, PRO ASYL, la croix rouge et des associations allemandes d'assistance sociale. Sous **www.asyl.net**, tu trouveras, par exemple, des adresses d'avocats, des textes de loi et des jugements.

**Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen**

- Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- Sexuelle Gesundheit (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV/Aids, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

**La présente brochure propose des informations, des conseils utiles ainsi que des adresses relatives aux thèmes suivants**

- système de santé en Allemagne (assurance maladie, soins, conseils, systèmes pour les sans-papiers) et
- santé sexuelle (protection contre les maladies sexuellement transmissibles, y compris le VIH/Sida, examens, soins, contraception).