

Heidelberg



**Heidberger Gesundheits-  
wegweiser für Migrantinnen  
und Migranten**  
Guide to the Health Care System  
in Heidelberg for Migrants

# „Gesundheit geht alle an“

Bereits vor mehr als 20 Jahren gab es schon einen Gesundheitswegweiser für Migrantinnen und Migranten.

2009 wurde eine Neuauflage dieser Broschüre als wichtige Maßnahme im Kommunalen Integrationsplan Heidelberg wieder aufgenommen. Auf Initiative des Amtes für Chancengleichheit erarbeiteten das Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg gemeinsam mit dem Arbeitskreis Migration und Gesundheit eine Konzeption. Sie war seit 2013 Grundlage für die weitergehende Kooperation zwischen der Stadt Heidelberg, dem Gesundheitsamt sowie weiteren Partnerinnen und Partnern im Rahmen des Aktionsplans „Offen für Vielfalt und Chancengleichheit – Ansporn für alle“.

## Bleiben Sie gesund!

**Liebe Freundinnen und Freunde von Heidelberg,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,**

wir wollen allen hier lebenden Menschen Zugang zu unserem Gesundheitswesen ermöglichen, um Sie nicht allein zu lassen, wenn Sie erkrankt oder auf Hilfe angewiesen sind.

Diese Broschüre gibt Ihnen wertvolle Hinweise, wie Sie sich trotz möglicher Sprachbarrieren im komplizierten deutschen Gesundheitsversorgungssystem orientieren und die richtigen Wege und Beratungen finden können. Es handelt sich nicht nur um eine Auflistung hilfreicher Adressen, sondern ist auch ein praktisches Nachschlagewerk. Text und Schlüsselbegriffe können leicht verstanden werden, weil neben der deutschen Version gleich die Übersetzung in der Fremdsprache vorliegt. Dies trägt gleichzeitig zur sprachlichen Integration bei.

Inhaltlich wird der gesamte Lebenszyklus von der Geburt bis zum Lebensende beleuchtet und das Angebot von Beratungs- und Gesundheitsleistungen transparent gemacht. „Gesundheit geht alle an“ bedeutet: Eigenverantwortung und solidarische Hilfe der Gesellschaft in Gesundheitsfragen ergänzen sich gegenseitig. Wir appellieren an Ihre Verantwortung, sich für eine gesundheitsbewusste Lebensführung, Vorsorgemaßnahmen und aktive Mitwirkung im Krankheitsfall einzusetzen.



**Prof. Dr. Eckart Würzner**  
Oberbürgermeister



**Wolfgang Erichson**  
Bürgermeister

Mit dem Gesundheitswegweiser leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit im Gesundheitswesen sowohl in Heidelberg als auch im Rhein-Neckar-Kreis.

Allen, die an der Erstellung des Wegweisers beteiligt waren, wollen wir an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aussprechen.

Bleiben Sie gesund!












**Prof. Dr. Eckart Würzner**  
Oberbürgermeister



**Wolfgang Erichson**  
Bürgermeister

# Inhaltsverzeichnis

	<b>1. Allgemeine Aspekte des deutschen Gesundheitssystems ..... Seite 14</b>
1.1	Krankenversicherung ..... Seite 14
1.2	Arztbesuch ..... Seite 20
1.3	Krankmeldung bei Arbeitgeberin oder Arbeitgeber ..... Seite 24
1.4	Medikamente ..... Seite 26
1.5	Apotheken ..... Seite 26
1.6	Zahnärztin und Zahnarzt ..... Seite 26
1.7	Notdienste – NUR für akute Krankheitsfälle außerhalb der Sprechzeiten ..... Seite 27
1.8	Notrufe ..... Seite 32
1.9	Ärztliche Hilfe für Menschen ohne Aufenthaltsstatus, für Menschen ohne Papiere (wenn keine Krankenversicherung vorhanden ist) ..... Seite 32
1.10	Selbsthilfegruppen ..... Seite 34
1.11	Stadtführer für Menschen mit Behinderung ..... Seite 36
1.12	An wen kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen habe? ..... Seite 36
	<b>2. Aufklärung, Verhütung, Schwangerschaftskonflikt, ungewollte Kinderlosigkeit, Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod ..... Seite 42</b>
2.1	Aufklärung, Verhütung ..... Seite 42
2.2	Schwangerschaftskonflikt (ungeplante Schwangerschaft oder Schwangerschaft in schwieriger Lebenssituation) ..... Seite 46
2.2.1	Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die eine Beratungsbescheinigung ausstellen ..... Seite 48
2.2.2	Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die keine Beratungsbescheinigung ausstellen ..... Seite 50
2.3	Ungewollte Kinderlosigkeit ..... Seite 50
2.4	Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod ..... Seite 54

	<b>3. Schwangerschaft und Geburt .....Seite 56</b>		
	3.1 Geburtsvorbereitung .....Seite 56		
	3.2 Hebammen .....Seite 56		
	3.3 Der Mutterpass .....Seite 60		
	3.4 Psychische Gesundheit während der Schwangerschaft und nach der Geburt .....Seite 62		
	<b>4. Säuglinge, Kleinkinder, Kinder .....Seite 66</b>		
	4.1 Vorsorgeuntersuchungen für Kinder .....Seite 68		
	4.2 Schutzimpfungen für Kinder .....Seite 70		
	4.3 Zahnpflege von Kindern .....Seite 72		
	4.4 Gesund leben – Bewegung und gesunde Ernährung .....Seite 74		
	4.5 Kinder und Aids .....Seite 78		
	4.6 Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen .....Seite 80		
	<b>5. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 26 Jahre) .....Seite 86</b>		
	5.1 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Problemen .....Seite 86		
	5.2 Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene .....Seite 86		
	<b>6. Gewalt, Anmache, Mobbing, Sexting, sexuelle Gewalt .....Seite 90</b>		
	6.1 Allgemeine Hilfsangebote .....Seite 90		
	6.2 Hilfsangebote speziell für Frauen und Kinder .....Seite 92		
	6.3 Hilfsangebote speziell für Jungen und Männer .....Seite 98		
	6.4 Beratung und Hilfsangebote für nicht-heterosexuelle Menschen und ihre Angehörigen .....Seite 102		
	<b>7. Jugendliche, Erwachsene und Familien .....Seite 104</b>		
	7.1 Hörbehinderung .....Seite 104		
	7.2 HIV/Aids .....Seite 104		
	7.3 Krebs .....Seite 106		
	7.4 Frauenkrankheiten und Hilfen speziell für Mädchen und Frauen .....Seite 112		
	7.5 Schlaganfall .....Seite 114		
	7.6 Herzinfarkt .....Seite 118		
	7.7 Sucht .....Seite 120		
	7.7.1 Alkohol- und Medikamentenprobleme, illegale Drogen, Spielsucht, Mediensucht, Rauchen, Kaufsucht, Sportsucht, Arbeitssucht, Internet- Abhängigkeit, Sexsucht .....Seite 120		
	7.7.2 Selbsthilfeangebote für Alkoholranke, deren Angehörige und Freunde .....Seite 124		
	7.8 Lebenskrisen, psychische und psychiatrische Erkrankungen .....Seite 128		
	7.9 Demenz .....Seite 130		
	<b>8. Seniorinnen und Senioren .....Seite 136</b>		
	8.1 Wer rastet, der rostet .....Seite 136		
	8.2 Mittagstische und Mahlzeitendienste .....Seite 140		
	8.3 Bewegung – Sturzprävention .....Seite 142		
	<b>9. Alltagshilfen .....Seite 144</b>		
	9.1 Haushaltshilfen, mobile soziale Dienste, Unterstützungsangebote .....Seite 144		
	9.2 Behördenpatinnen und -paten .....Seite 146		
	<b>10. Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientinnen- und Patientenverfügung .....Seite 148</b>		
	<b>11. Pflege und familienentlastende Dienste .....Seite 152</b>		
	11.1 Ambulante Pflegedienste .....Seite 152		
	11.2 Tagespflege .....Seite 154		
	11.3 Hausnotruf .....Seite 156		
	11.4 Krankenhaussozialdienste .....Seite 156		
	11.5 Kurzzeitpflege .....Seite 158		
	11.6 Vollstationäre Pflege im Pflegeheim .....Seite 158		
	11.7 Hospiz .....Seite 160		
	11.8 Häusliche Palliativversorgung .....Seite 162		

# „Health is everybody's business“

A guide to the health care system for migrants was published over 20 years ago.

In 2009 a new edition of this brochure was included in the agenda for the Heidelberg Local Integration Plan in recognition of its importance. The Amt für Chancengleichheit (Office of Equal Opportunities) took the initiative and asked the Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis (Rhine-Neckar district public health authority) and Heidelberg city council to work with the Arbeitskreis Migration und Gesundheit (working group on migration and health) and draw up a concept together. Since 2013 this has been the basis for further cooperation between Heidelberg city council, the public health authority and other partners in the context of the action plan „Offen für Vielfalt und Chancengleichheit – Ansporn für alle“ (open to diversity and equal opportunities – momentum for all).

## Stay healthy!

Dear readers,

We want to enable all the people who live here access to our health service so that you are not left alone if you fall ill or need help.

This brochure is intended to help you to find your way around the complicated German health care system, despite possible language barriers, and it contains useful pointers and information about counselling services. It is more than just a list of useful addresses, however, and will serve as a practical reference in which you can look up information. In addition to a German-Turkish version a German-English version is available now. The text and key terms can be easily understood because the German version is followed immediately by the translation. At the same time, this will facilitate integration in terms of learning the language.

The subjects cover the entire life cycle from birth to death, with the spotlight on the range of counselling and health care services on offer.

“Health is everybody's business“ means that individual responsibility and social solidarity complement each other when it comes to health issues. We appeal to you to adopt a responsible attitude by choosing a health-conscious lifestyle, taking precautions, and playing an active part in coping with any case of illness.



**Prof. Dr. Eckart Würzner**  
Lord Mayor



**Wolfgang Erichson**  
Mayor

The guide is our contribution to equality of opportunity in the health care system, both in Heidelberg and in the Rhine-Neckar district.

We would like to take this opportunity to express our sincere thanks to everyone who has been involved in producing the guide.

Stay healthy!














**Prof. Dr. Eckart Würzner**  
Lord Mayor



**Wolfgang Erichson**  
Mayor

## Contents

	<b>1. General aspects of the german health care system..... Page 15</b>
1.1	Health insurance .....Page 15
1.2	Consulting a doctor .....Page 21
1.3	Notifying employers of sickness.....Page 25
1.4	Medicines.....Page 27
1.5	Pharmacies.....Page 27
1.6	Dentists.....Page 27
1.7	Emergency services – ONLY for acute cases of illness outside surgery hours .....Page 29
1.8	Emergency calls.....Page 33
1.9	Medical help for people without legal residency status and official papers (people who have no health insurance) .....Page 33
1.10	Self-help groups.....Page 35
1.11	Guide to the city for people with disabilities.....Page 37
1.12	Where can I go if I have further questions?.....Page 37
	<b>2. Sex education, contraception, unwanted pregnancy, involuntary childlessness, miscarriage, stillbirth, cot death ..... Page 43</b>
2.1	Sex education and contraception .....Page 43
2.2	Unwanted pregnancy (unplanned pregnancy or pregnancy in difficult situations) .....Page 47
2.2.1	Officially recognised pregnancy and abortion counselling centres which issue certificates of counselling.....Page 49
2.2.2	Officially recognised pregnancy and abortion counselling centres which do not issue certificates of counselling .....Page 51
2.3	Involuntary childlessness .....Page 51
2.4	Miscarriage, stillbirth and cot death.....Page 55
	<b>3. Pregnancy and childbirth ..... Page 57</b>
3.1	Antenatal care.....Page 57
3.2	Midwives.....Page 57
3.3	The pregnancy record booklet.....Page 61

3.4	Mental health during pregnancy and after childbirth .....	Page 63	7.7.2	Self-help groups for alcoholics and their families and friends .....	Page 125
	<b>4. Babies, toddlers and infants .....</b>	<b>Page 67</b>	7.8	Crises, mental health problems and psychiatric illnesses .....	Page 129
4.1	Medical screening for children.....	Page 69	7.9	Dementia.....	Page 131
4.2	Vaccinations for children.....	Page 71		<b>8. Senior citizens.....</b>	<b>Page 137</b>
4.3	Dental care for children.....	Page 73	8.1	Use it or lose it .....	Page 137
4.4	Healthy lifestyle – exercise and a healthy diet.....	Page 75	8.2	Lunch specials and meals-on-wheels services.....	Page 141
4.5	Children and AIDS.....	Page 79	8.3	Safe movement and prevention of falls.....	Page 143
4.6	Challenging behaviour in children and teenagers ...	Page 81		<b>9. Daily help services.....</b>	<b>Page 145</b>
	<b>5. Children, teenagers and young adults (up to age 26).....</b>	<b>Page 87</b>	9.1	Home help services, mobile social welfare services and support services.....	Page 145
5.1	Children, teenagers and young adults with problems .....	Page 87	9.2	Local authority liaison support workers.....	Page 147
5.2	Drop-in centres for children, teenagers and young adults.....	Page 87		<b>10. Statutory adult guardianship, power of attorney, health care proxy and advance directives.....</b>	<b>Page 149</b>
	<b>6. Violence, grooming, bullying, sexting, sexual assault .....</b>	<b>Page 91</b>		<b>11. Nursing care and respite care services .....</b>	<b>Page 153</b>
6.1	General support services.....	Page 91	11.1	Mobile care services .....	Page 153
6.2	Special support services for women and children.....	Page 93	11.2	Daytime care .....	Page 155
6.3	Special support services for boys and men.....	Page 99	11.3	Home alarm systems .....	Page 157
6.4	Counselling and support services for non-heterosexuals and their families.....	Page 103	11.4	Hospital welfare services .....	Page 157
	<b>7. Adolescents, adults and families .....</b>	<b>Page 105</b>	11.5	Short-term care .....	Page 159
7.1	Hearing impairment .....	Page 105	11.6	Residential care in a nursing home.....	Page 159
7.2	HIV/AIDS .....	Page 105	11.7	Hospice care .....	Page 161
7.3	Cancer .....	Page 107	11.8	Home-based palliative care.....	Page 163
7.4	Gynaecological disorders and assistance specifically for girls and women .....	Page 113			
7.5	Stroke.....	Page 115			
7.6	Heart attack.....	Page 119			
7.7	Addiction.....	Page 121			
	7.7.1 Alcohol and medication abuse, illegal drugs, compulsive gambling, media addiction, smoking, shopping addiction, sport addiction, workaholism, Internet addiction, sex addiction .....	Page 121			

# 1. Allgemeine Aspekte des deutschen Gesundheitssystems

## 1.1 Krankenversicherung

In Deutschland muss jeder krankenversichert sein. Es gibt eine große Anzahl von Krankenkassen in Deutschland. Eine Auswahl von Krankenkassen in Heidelberg findet man im Branchenverzeichnis Gelbe Seiten unter dem Stichwort „Krankenkassen“ > „Heidelberg“, im Internet oder als App. Die Broschüre Gelbe Seiten bekommt man kostenfrei in Postfilialen und einigen Geschäften.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) pflichtversichert und können zwischen Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK), Ersatzkassen, Betriebskrankenkassen oder Innungskrankenkassen wählen. Die Krankenkassen unterscheiden sich geringfügig nach der Höhe der Beiträge und der Leistungen. Der Grundumfang der Leistungen ist gesetzlich festgelegt. Ab einem bestimmten höheren Einkommen ist die Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Krankenversicherung freiwillig, das heißt, man kann sich dann auch in einer privaten Krankenversicherung (PKV) versichern. Ob und wann man eine gesetzliche oder eine private Krankenversicherung wählt, will gut

überlegt sein. Es ist deshalb empfehlenswert, vor der Anmeldung bei einer Krankenversicherung den Rat der unabhängigen, neutralen Verbraucherzentrale in der Stadtbücherei, Poststraße 15, 69115 Heidelberg einzuholen (Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr, nach Anmeldung). Auch die Hefte der unabhängigen Stiftung Warentest gibt es in der Stadtbibliothek. Bitten Sie eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter um Hilfe. Außerdem helfen folgende Websites bei der Wahl der Krankenkasse:  
[www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/](http://www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/)  
[www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-fuer-Sie-1801418-0/](http://www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-fuer-Sie-1801418-0/) (3 Euro)

Und, etwas unübersichtlicher:  
[www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/](http://www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/)

Die Anmeldung bei der Krankenkasse Ihrer Wahl erfolgt durch:

- persönliche Anmeldung,
- die Arbeitgeberin beziehungsweise den Arbeitgeber,
- die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter.

# 1. General aspects of the german health care system

## 1.1 Health insurance

Everyone in Germany must have health insurance. There is a large number of Krankenkassen (health insurance companies) in Germany. The Gelbe Seiten yellow pages directory has a list of Krankenkassen in Heidelberg under the heading “Krankenkassen” > “Heidelberg”. The list can also be accessed on the Internet or as an app. The Gelbe Seiten directory is available free of charge in post offices and in some shops.

Employees are normally compulsorily insured in a gesetzliche Krankenversicherung (GKV) (statutory health insurance scheme) and can choose between general local public health insurance companies (Allgemeine Ortskrankenkassen (AOK)), alternative health insurance funds (Ersatzkassen), company health insurance funds (Betriebskrankenkassen) and guild health insurance funds (Innungskrankenkassen). The health insurance companies vary slightly in terms of the insurance premiums they charge and the benefits they offer. There is a fixed basic scope of benefits which is defined by law. From a certain level of income onwards, people on a higher income can



Abdruck mit freundlicher Genehmigung der G. Braun Telefonbuchverlage GmbH & Co. KG/Printed courtesy of G. Braun Telefonbuchverlage GmbH & Co. KG

join a statutory health insurance scheme on a voluntary basis but they can also take up membership of a private Krankenversicherung (PKV) (private health insurance scheme). Careful consideration needs to be given to the question as to whether and when to choose a statutory or a private health insurance scheme. Before signing up to a health insurance scheme, it is therefore advisable to seek





Ehepartnerin und -partner (ebenso wie Partnerinnen und Partner in eingetragener Lebenspartnerschaft) und eigene Kinder der versicherten Person können in der gleichen gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei mit-versichert werden, wenn sie keine oder nur geringfügige eigene Einkünfte haben.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene Gesundheitskarte. Diese Karte muss der Ärztin oder dem Arzt jeweils beim ersten Besuch im Quartal vorgelegt werden.

Die Krankenversicherung übernimmt die Arztkosten, die Kosten für Krankenhausaufenthalte, verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen wie beispielsweise Physiotherapie, Kuren und vieles mehr. Bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, Verbandmitteln und bei Hilfsmitteln müssen Patientinnen und Patienten normalerweise einen Eigenanteil von 10 Prozent leisten. Die Zuzahlung beträgt mindestens 5 Euro, höchstens jedoch 10 Euro. Wer im Krankenhaus oder in einer Rehaklinik behandelt wird, zahlt 10 Euro pro Tag zu. Die Zuzahlung ist auf 28 Tage oder 280 Euro im Kalenderjahr beschränkt.



Quelle: AOK-Mediendienst/Source: AOK-Mediendienst

independent advice at the neutral consumer advice centre (Verbraucherzentrale) in the public library (Stadtbücherei) at Poststraße 15, 69115 Heidelberg) (Tuesday 10.00-12.00am; Wednesday and Thursday 4.00-6.00pm; by prior arrangement). The magazines published by the independent consumer organisation Stiftung Warentest are also available in the public library. Ask a member of staff for help. The following websites are also of assistance when it comes to choosing a health insurance company: [www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/](http://www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/) <https://www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-fuer-Sie-1801418-0/> (3 euros)

And a slightly more complex website: <https://www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/>

You can register with the health insurance company of your choice in one of the following ways:

- In person
- Through your employer
- Through the Employment Agency (Agentur für Arbeit) or job centre (Jobcenter)

Husbands and wives (and registered civil partners) and children of the insurance holder can be insured free of charge under the same statutory health insurance policy if they have little or no income of their own.

Each family member is issued with a separate Gesundheitskarte (health insurance card). This card must be presented on your first visit to the doctor in any given quarter.

The health insurance company will pay the costs of the consultation, hospital stays, prescription medicines, prostheses, medical check-ups and courses of treatment, such as physiotherapy, health resort treatments and so on. Patients are normally required to pay an Eigenanteil (contribution) of 10 percent for prescription medicines, surgical dressings and medical aids. The additional contribution is a minimum of 5 euros but is capped at a maximum of 10 euros. An additional contribution of 10 euros per day applies for inpatient treatment in hospital or for convalescence in a rehabilitation clinic. The additional contribution is capped at 28 days or 280 euros per calendar year.



Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente, Hilfsmittel (zum Beispiel Hörgeräte) und Krankenhausaufenthalte befreit. Ihre Kosten für Brillengläser werden bis zu einer festgelegten Grenze erstattet. Mit Bonus- und Vorteilsprogrammen können Versicherte und ihre mitversicherten Familienangehörigen für gesundheits- oder kostenbewusstes Verhalten Geldprämien von ihrer Krankenkasse erhalten. Hierzu gehört unter anderem die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen wie beispielsweise:

- Gesundheits-Check-Ups (ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre: Untersuchung auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen, Früherkennung von Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus, u.a.);
- Krebsvorsorge (Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr, einmal im Jahr). Viele Krebsarten sind heute heilbar, wenn sie frühzeitig erkannt und behandelt werden. Früherkennung erhöht deshalb ganz erheblich Ihre Heilungschancen!
- Hautkrebsvorsorge (ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre);
- Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung (ab 50. Lebensjahr alle 2 Jahre, ab 55 Jahre jedes Jahr);
- Kinder-Vorsorgeuntersuchungen: bei der Geburt Ihres Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind alle Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr

aufgelistet. Weitere Information unter dem Kapitel „Vorsorgeuntersuchungen für Kinder“,

- Zahnvorsorge (Erwachsene mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren zweimal im Jahr, auch wenn keine Beschwerden bestehen),
- Vorsorgeuntersuchungen bei Schwangerschaft (regelmäßig von Beginn der Schwangerschaft an). Von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin erhalten Sie einen Mutterpass, den Sie immer bei sich haben sollten. Weitere Informationen im Kapitel „Schwangerschaft und Geburt“,

und

- Schutzimpfungen,
- Raucherentwöhnung,
- Einhaltung des Normalgewichts,
- Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio
- usw.

Üblicherweise müssen Sie sich für die Teilnahme an den Prämienprogrammen bei Ihrer Krankenkasse anmelden.

Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos. Die Kosten trägt Ihre Krankenkasse.

Children and young people under the age of 18 are exempt from additional contributions for prescription medicines, medical aids (e.g. hearing aids) and hospital stays. You will be reimbursed the cost of lenses for spectacles up to a set limit.

Insurance holders and their co-insured family members can take part in Bonus- und Vorteilsprogramme (bonus and rewards schemes) and receive bonus payments from their health insurance company for health-conscious and cost-conscious lifestyle choices. This might include attending Vorsorgeuntersuchungen (medical check-ups), such as the following:

- Routine health checks (every 2 years from the age of 35: examination of the heart, circulation, kidneys and metabolism; early diagnosis of high blood pressure or diabetes mellitus, etc.)
- Cancer screening (once a year for women from the age of 20 and men from the age of 45). Many types of cancer can be cured nowadays if they are detected and treated early. Screening therefore significantly increases your chances of recovery!
- Skin cancer screening (every 2 years from the age of 35)
- Bowel cancer screening (every 2 years from the age of 50; every year from the age of 55)
- Health checks for children: you

will be issued with a medical records booklet on the birth of your child listing all the examinations and checks they will undergo until the age of 14. Further information can be found in the section entitled “Medical check-ups for children”

- Dental check-ups (at least once a year for adults; twice a year for children aged between 6 and 17 even if there are no problems)
- Antenatal check-ups (regularly from the start of pregnancy onwards). Your gynaecologist will issue you with a pregnancy record booklet (Mutterpass) which you should carry with you at all times. Further information can be found in the section entitled “Pregnancy and birth”

These schemes also offer rewards for the following:

- Vaccinations
- Attempts to stop smoking
- Maintaining a normal weight
- Membership of a sports club or gym
- etc.

You generally need to register for the bonus schemes at your health insurance company.

Medical check-ups and compulsory vaccinations are free of charge for you. Your health insurance company will bear the costs.



Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)/Printed courtesy of the National Association of Statutory Health Insurance Physicians (Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV))

## 1.2 Arztbesuch

Sie können Ihre Ärztin oder Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln.

In der Regel sprechen Ärztinnen und Ärzte in Baden-Württemberg Englisch.

Es ist ratsam, einen festen Hausarzt oder eine feste Hausärztin zu haben. Üblicherweise ist dies eine Allgemeinmedizinerin oder ein Allgemeinmediziner, eine Internistin oder ein Internist, für Kinder kann es auch eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt sein.

Der Hausarzt bzw. die Hausärztin stellt die erste Diagnose. Hier kennt man

Ihre Krankengeschichte und kann Sie bei Bedarf an einen Facharzt, eine Fachärztin oder in ein Krankenhaus überweisen. Dafür bekommen Sie einen Überweisungsschein.

Sie können Ihre Wartezeit verringern, wenn Sie vor einem Arztbesuch einen Termin vereinbaren. Um sicher zu sein, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auch wirklich Zeit für Sie hat, sollten Sie pünktlich in der Praxis sein. Vergessen Sie nicht, den Termin so früh wie möglich abzusagen, falls Sie ihn nicht wahrnehmen können.

## 1.2 Consulting a doctor

You can go to a doctor of your choice and change your doctor at the end of any given quarter.

Doctors in Baden-Württemberg can speak English as a general rule.

It is advisable to stay with the same Hausarzt (male family doctor) or Hausärztin (female family doctor). This doctor is normally a general practitioner or a specialist in internal medicine or, in the case of children, a paediatrician.

The family doctor makes the initial diagnosis. He or she knows your medical history and can refer you to a specialist or admit you to a hospital if necessary. You will be issued with an Überweisungsschein (referral slip) for this purpose.

You can reduce the waiting time if you make an appointment before going to the doctor's surgery. You should arrive at the surgery on time in order to make sure that your doctor will have time to see you. If you cannot attend an appointment, do not forget to cancel the appointment as early as possible.

### Important:

You will need the following:

- Your Gesundheitskarte (health insurance card) for visits to the doctor, dentist or hospital
- An Überweisungsschein (referral slip) from your family doctor for the specialist
- Your Mutterpass (pregnancy record booklet) if you are pregnant
- Your Impfbuch (immunisation booklet) and Vorsorgeheft (medical records booklet) for visits to the paediatrician

Doctors, especially hospital doctors, have to work night shifts and many hours of overtime and can occasionally be very impatient if you respond contrary to their expectations. Do not be put off. Ask if there is anything which you have not understood, adopting a pleasant tone, and seek explanation until you have understood. If you are asked to sign something, e.g. before an operation, make sure that you have understood what you are signing. Do not sign anything which you do not understand. Call in someone who can interpret for you. If this is not possible in exceptional cases (!), such as emergencies, ask the hospital for help with translation.



**Wichtig:**

Sie benötigen

- die Gesundheitskarte bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus,
- einen Überweisungsschein von Ihrem Hausarzt für die Fachärztin bzw. den Facharzt,
- den Mutterpass bei Schwangerschaft,
- Impfbuch und Vorsorgeheft für den Besuch bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt.

Vor allem Klinikärztinnen und -ärzte sind durch Nachtdienste und viele Überstunden überarbeitet und gelegentlich sehr ungeduldig, wenn Sie anders reagieren, als sie es erwarten. Lassen Sie sich nicht beirren. Fragen Sie freundlich nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und lassen Sie es sich so lange erklären, bis Sie es verstanden haben. Wenn Sie etwas unterschreiben sollen, zum Beispiel vor einer Operation, versichern Sie sich, dass Sie verstanden haben, was Sie unterschreiben. Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht verstehen. Ziehen Sie jemanden hinzu, der für Sie dolmetschen kann. Wenn dies in Ausnahmefällen (!), beispielsweise im Notfall, nicht möglich ist, bitten Sie die Klinik um eine Übersetzungshilfe.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der KBV/Printed courtesy of the National Association of Statutory Health Insurance Physicians (Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV))



### 1.3 Krankmeldung bei Arbeitgeberin oder Arbeitgeber

Berufstätige, die so schwer erkrankt sind, dass sie nicht arbeiten können, müssen ihre Arbeitgeberin bzw. ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt bzw. zur Ärztin gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem dritten Krankheitstag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (oder auch Krankschreibung) Ihres Arztes bzw. Ihrer Ärztin. Auf dieser steht, von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Die Bescheinigung ist spätestens am dritten Kalendertag nach Beginn der

Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber oder bei der Arbeitgeberin (beispielsweise im Personalbüro) als auch bei der Krankenversicherung abzugeben. Manche Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber verlangen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung allerdings bereits am ersten oder zweiten Tag.

Das Dokument besteht aus drei Teilen:

1. Das Original (oberste Seite) muss bei der Krankenkasse eingereicht werden.
2. Die erste Kopie (zweite Seite) ist für die Arbeitgeberin bzw. den Arbeitgeber vorgesehen.
3. Die zweite Kopie (dritte Seite) verbleibt in der Praxis Ihres Arztes und wird Ihrer Krankenakte beigelegt.

The form is a standard medical certificate template. It includes fields for:
 

- Krankenkasse bzw. Kostenträger
- Name, Vorname des Versicherten
- geb. am
- Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Status
- Betriebsstätten-Nr., Arzt-Nr., Datum
- Vertragsarztstempel
- Abgabedatum in der Apotheke
- Unterschrift des Arztes
- Bei Arbeitsunfall auszufüllen: Unfalltag, Unfallbetrieb- oder Arbeitgebernummer

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der KBV/Printed courtesy of the National Association of Statutory Health Insurance Physicians (Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV))

### 1.3 Notifying employers of sickness

Employed persons who are so ill that they cannot work must inform their employer and go to the doctor.

As a general rule, you will need an Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (certificate of incapacity for work) (or a Krankschreibung (sick note)) from your doctor from the third day of sickness onwards. This certificate will indicate the dates from which and until which you are unlikely to be fit for work.

The certificate must be submitted to your employer (e.g. to the personnel office) and to the health insurance company on the third calendar day since the start of the illness at the latest.

However, some employers ask for the certificate of incapacity for work on the first or second day.

The document consists of three parts:

1. The original (top sheet) which must be submitted to the health insurance company
2. The first copy (second sheet) which is for the employer
3. The second copy (third sheet) which is kept at your doctor's practice and is filed with your medical records



## 1.4 Medikamente

Wenn Ihnen der Arzt bzw. die Ärztin Medikamente verschreibt, erhalten Sie ein Rezept, das Sie in der Apotheke vorlegen. Für ein Kassenrezept müssen Sie üblicherweise einen Eigenanteil von 5 bis 10 Euro pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Sie ein zuzahlungsfreies Medikament verschrieben bekommen können. Sie können auch in Ihrer Apotheke nach zuzahlungsfreien Medikamenten fragen, um die Gebühren zu sparen. Zuzahlungsfreie Medikamente besitzen die gleiche Qualität und bestehen aus den gleichen Wirkstoffen wie Medikamente, für die Sie einen Eigenanteil bezahlen müssen. Die Liste der zuzahlungsfreien Medikamente verändert sich jedoch jeden Monat.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Wenn Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin sie trotzdem für notwendig hält, wird Ihnen ein Privatrezept ausgestellt. Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst bezahlen. Die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente werden von den Apotheken selbst festgelegt. Deshalb sind Preisvergleiche ratsam.

Wenn bei einem Kassenrezept eines der „aut idem“ Kästchen links unten angekreuzt ist, soll in der Apotheke das kostengünstigste Medikament mit den gleichen Wirkstoffen abgegeben werden.

Von der Zuzahlung befreit sind Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie Schwangere, die wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder im Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament verschrieben bekommen.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin richtig verstanden haben, als Sie über das Medikament informiert wurden, können Sie meistens auch in der Apotheke – auch in englischer Sprache – beraten werden.

## 1.5 Apotheken

In Heidelberg finden Sie in den Apotheken ein gutes Beratungsangebot in englischer Sprache.

## 1.6 Zahnärztin und Zahnarzt

Kranke Zähne sind oft nicht nur sehr schmerzhaft, sondern können auch schwere Krankheiten an anderen Organen verursachen. Deshalb sollten Erwachsene mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin gehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden im Bonusheft eingetragen.

Wenn Sie Zahnersatz (Kronen, Brücken, Prothesen) benötigen, müssen Sie das Bonusheft vorlegen. Die Krankenkasse erstattet prinzipiell 50 Prozent der Festbeträge für medizinisch notwendige Behandlungen. Der Zuschuss der Krankenkasse erhöht sich um 20 bzw. 30 Prozent, wenn für ei-

## 1.4 Medicines

If the doctor prescribes you some medicine, you will be given a prescription to hand in at the pharmacy. For a Kassenrezept (statutory health insurance prescription), you are usually required to pay a contribution of 5 to 10 euros per medicine. Ask your doctor if he or she can prescribe you a zuzahlungsfreies Medikament (medicine free of additional charges). You can also ask in your pharmacy for medicines which are free of additional charges in order to save money. Medicines which are free of additional charges are of the same quality and have the same active ingredients as medicines which are subject to additional contributions. The list of medicines which are free of additional charges changes every month.

Some medicines are not paid for by the health insurance companies. If your doctor thinks they are necessary, however, he or she will issue you with a Privatrezept (private prescription). You have to pay for private prescriptions and for non-prescription medicines. The prices of over-the-counter medicines are decided by the pharmacies. Therefore it is advisable to compare prices.

If there is a cross in one of the “aut idem” boxes at the bottom left-hand side of a statutory health

insurance prescription, the pharmacy is to issue the cheapest medicine with the same active ingredients.

Children under the age of 18 are exempt from the additional contribution, as are expectant mothers who are prescribed medicines for symptoms related to their pregnancy or in connection with the delivery.

If you are unsure whether you understood your doctor correctly when you were informed about the medicine, you can usually ask for help in the pharmacy – including in English.

## 1.5 Pharmacies

In Heidelberg pharmacists offer a wide range of advice in English.

## 1.6 Dentists

Not only are decayed teeth very painful but they can also cause serious illnesses in other organs. Therefore adults should go to the dentist at least once a year, and children aged between 6 and 17 should go twice a year. The routine check-ups are recorded in the Bonusheft (bonus record card).

If you need dentures, crowns, bridges, dental prostheses, you will need to present your bonus record card. As a general principle,



nen Zeitraum von fünf bzw. zehn Jahren vor Beginn der Behandlung die regelmäßigen Zahnuntersuchungen im Bonusheft nachgewiesen werden können. Das Jahr, in dem die Behandlung stattfindet, zählt jedoch nicht dazu.

Für Zahnersatz ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Sie können diese bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen. Entscheidungshilfe bietet die unabhängige, neutrale Stiftung Warentest: [www.test.de/Zahnezusatzversicherung-im-Test-4730314-0/](http://www.test.de/Zahnezusatzversicherung-im-Test-4730314-0/)

Gesetzlich versicherten Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren wird eine kostenlose Individualprophylaxe angeboten. Sie umfasst neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Ebenso wichtig wie regelmäßige zahnärztliche Besuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt informiert Sie gerne über die richtige Zahnpflege.

Eine Liste mit Zahnärztinnen und Zahnärzten in Heidelberg finden Sie in den Gelben Seiten unter „Zahnärzte“ > Heidelberg.

## 1.7 Notdienste – NUR für akute Krankheitsfälle außerhalb der Sprechzeiten

Der **ärztliche Bereitschaftsdienst** befindet sich in der Alten Eppelheimer Straße 35 69115 Heidelberg  
Telefon 116117 (bundesweit, ohne Vorwahl, kostenfrei)  
Montag bis Freitag: 20.00 – 07.00 Uhr;  
Mittwoch: 13.00 – 07.00 Uhr;  
Samstag, Sonntag und Feiertag: 00.00 – 24.00 Uhr  
Mittwochs 16.00 – 18.00 Uhr ist zusätzlich ein Kinderarzt oder eine Kinderärztin anwesend.  
Samstags und sonntags 09.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr sind ein Kinderarzt, ein Augenarzt sowie eine Hals-Nasen-Ohren-Ärztin bzw. ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt anwesend.

Auch wenn Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt (oder Ihre Praxis für Kinder- oder für Frauenkrankheiten) in dringenden Fällen nicht erreichbar ist, erfahren Sie vom ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117, an wen Sie sich stattdessen wenden können.

the health insurance company will cover 50 per cent of the reference prices for treatments which are medically necessary. If your bonus record card shows that you have attended routine dental check-ups for a period of 5 or 10 years before the start of the treatment, the subsidy paid by the health insurance company will be increased by 20 or 30 per cent respectively. However, the year in which the treatment takes place does not count.

A zusätzliche Versicherung (additional insurance policy) can be taken out for dentures, crowns, bridges and dental prostheses. These policies are offered by your statutory health insurance company or private bodies. The independent consumer organisation Stiftung Warentest takes a neutral stance and offers help with the decision-making process: <https://www.test.de/Zahnezusatzversicherung-im-Test-4730314-0/>

Children and young people aged between 6 and 18 who are insured under the statutory health insurance scheme are offered a free dental prophylaxis. This involves a scale and polish, information on the correct way to brush the teeth, and advice on fluoridation. A dental sealant is applied to the permanent back teeth of children to prevent tooth decay.

Good oral hygiene, especially regular brushing, is as important as the

regular visits to the dentist. Your dentist will be pleased to inform you about correct dental hygiene.

There is a list of dentists in Heidelberg in the following telephone directory:

– Gelbe Seiten yellow pages directory under “Zahnärzte” > Heidelberg

## 1.7 Emergency services – ONLY for acute cases of illness outside surgery hours

The ärztlicher Bereitschaftsdienst (emergency medical service) is located at Alte Eppelheimer Straße 35, 69115 Heidelberg Tel. 116117 (nationwide, no dialling code, free of charge) Monday to Friday: 8.00pm-7.00am; Wednesday: 1.00pm-7.00am; Saturday, Sunday and public holidays: 0.00am-12.00pm

A paediatrician is also present on Wednesdays from 4.00-6.00pm. A paediatrician, an eye specialist and an ear, nose and throat specialist are also present on Saturdays and Sundays from 9.00-12.00am and from 4.00-6.00pm.

If your family doctor (or your practice for childhood ailments or for gynaecological disorders) is not available in urgent cases, you can also telephone the emergency medical service on 116117 for alternative contact details.



Die Notfallpraxis für Kinder und Jugendliche befindet sich im **Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin** Universitätsklinikum Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 430 69120 Heidelberg (Ecke Tiergartenstraße, in der Nähe des Zoos, ein Gebäude mit bunten Fensterblenden) Ohne Voranmeldung

Zu den Tageszeiten, in denen Arztpraxen üblicherweise geschlossen sind, wechseln sich die in Heidelberg niedergelassenen Kinderärztinnen und -ärzte gegenseitig ab:  
Mittwoch 16.00 – 22.00 Uhr;  
Samstag, Sonn- und Feiertag: 09.00 – 22.00 Uhr.  
Telefon 06221 27171

An den anderen Wochentagen und in den Nachtstunden übernehmen Kinderärztinnen und -ärzte des Universitätsklinikums Heidelberg den Notdienst. Telefon 06221 56-4002

Für akute Notfälle ist die allgemeine Notfallambulanz rund um die Uhr geöffnet.  
Telefon 06221 56-4823

Den **Zahnärztlichen Notdienst** findet man in der Sofienstraße 29 (im Europa-Center) 69115 Heidelberg  
Telefon 06221 3544917  
Montag bis Donnerstag: 19.00 – 06.00 Uhr;  
am Wochenende von Freitag 19.00 Uhr bis Montag 06.00 Uhr.

Der Notfalldienst der Frauenärztinnen und Frauenärzte bietet hilfesuchenden Patientinnen eine optimale Rundum-Versorgung außerhalb regulärer Praxis-Sprechzeiten, nachts, an Wochenenden und Feiertagen:

#### **Gynäkologisches Ärztenetz Heidelberg/Rhein-Neckar e. V.**

Klinik Sankt Elisabeth  
Max-Reger-Straße 5–7  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 488-0

Der **Notdienst der Apotheken** ermöglicht Ihnen, Notfall-Medikamente außerhalb der üblichen Öffnungszeiten kaufen zu können. Der aktuelle Notdienstplan hängt an jeder Apotheke aus. Auch unter [www.lakbw.notdienst-portal.de](http://www.lakbw.notdienst-portal.de) kann man die diensthabenden Apotheken finden. Apotheken dürfen eine Notdienstgebühr erheben. Das ist ihr Honorar dafür, dass sie den gesetzlich vorgeschriebenen Notdienst machen. Die Notdienstgebühr beträgt 2,50 Euro und ist einmal pro Notdienst-Besuch zu entrichten, egal wie viele Rezepte Sie vorlegen und wie viele Arzneimittel Sie kaufen. Den Betrag übernimmt die Krankenkasse, wenn der Arzt auf dem Rezept mit dem Hinweis „noctu“ kenntlich gemacht hat, dass es sich um einen Notfall handelt.

The **Notfallpraxis für Kinder und Jugendliche** (emergency surgery for children and adolescents) is located in the **Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin** (Medical Center for Children and Adolescents)

Universitätsklinikum Heidelberg (Heidelberg University Hospital), Im Neuenheimer Feld 430, 69120 Heidelberg (corner of Tiergartenstraße, near the zoo, building with bright window shades)  
No appointment needed

- The paediatricians in Heidelberg provide a service on a rota basis at the times of day when medical practices are normally closed: Wednesday: 4.00-10.00pm Saturday, Sunday and public holidays: 9.00am-10.00pm Tel. 06221 27171
- Paediatricians at Heidelberg University Hospital provide the emergency service on the other days of the week and at night. Tel. 06221 56-4002
- The general casualty department is open around the clock for acute emergencies. Tel. 06221 56-4823

The **Zahnärztlicher Notdienst** (emergency dental service) is located at Sofienstraße 29 (in the Europa-Center), 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 3544917  
Monday to Thursday: 7.00pm-6.00am

From Friday 7.00pm to Monday 6.00am at weekends

The **Notfalldienst der Frauenärztinnen und Frauenärzte** (emergency gynaecological service) offers holistic care to patients seeking help outside regular surgery consultation times, at night, at weekends and on public holidays:

**Gynäkologisches Ärztenetz Heidelberg/Rhein-Neckar e. V.**  
Klinik Sankt Elisabeth  
Max-Reger-Straße 5-7, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 488-0

The **Notdienst der Apotheken** (out-of-hours emergency pharmacy service) enables you to buy emergency medicines outside normal opening hours. The current duty rota is on display in every pharmacy. You can also visit <http://lakbw.notdienst-portal.de/> to find a list of duty chemists. Pharmacies can charge an additional fee for out-of-hours services. This is their fee for providing the statutory emergency service. The emergency service surcharge is 2.50 euros and is payable as a flat charge for the out-of-hours service, regardless of how many prescriptions you hand in and how many medicines you buy. The health insurance company will pay the charge if the doctor has written “noctu” on the prescription to indicate that it is an emergency.





## 1.8 Notrufe

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo ist es passiert?**
- **Was ist passiert?**
- **Wie viele Verletzte/Erkrankte gibt es?**
- **Welche Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?**
- **Warten Sie auf Rückfragen!**

Bei schweren Unfällen, lebensbedrohenden Zuständen (wie Herzinfarkt, Schlaganfall) und Feuer wählen Sie in allen Ländern der EU den **Notruf 112**. Die Notrufnummer 112 kann aus allen Fest- und Mobilfunknetzen angerufen werden, ohne Vorwahl, kostenlos und auch bei Stromausfall.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die auch den Rettungsdienst benachrichtigen kann. Die Notrufnummer 110 kann aus allen Fest- und Mobilfunknetzen angerufen werden, ohne Vorwahl, kostenlos und auch bei Stromausfall.

Bei Vergiftungen rufen Sie die **Giftnotruf-Zentralen** (Telefon 0761 19240 oder Telefon 06131 19240) an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar. Fast alle Expertinnen und Experten sprechen auch Englisch.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene Notruftelefone, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wäh-

len Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist der genaue Standort angegeben.

## 1.9 Ärztliche Hilfe für Menschen ohne Aufenthaltsstatus, für Menschen ohne Papiere (wenn keine Krankenversicherung vorhanden ist)

Migrantinnen und Migranten, die keinen Zugang zur medizinischen Grundversorgung haben, werden von MediNetz beraten und an Fachärztinnen und -ärzte weitervermittelt, die mit MediNetz zusammenarbeiten. Im Krankheitsfall (etwa bei akuten Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen) oder bei Schwangerschaften bietet MediNetz diesen Menschen eine Sprechstunde an, in der sie sich unter Wahrung strenger Vertraulichkeit vorstellen können und an Fachärztinnen und Fachärzte vermittelt werden, die mit dem MediNetz kooperieren und eine vertrauliche Behandlung gewährleisten. Zudem hat MediNetz Dolmetscherinnen und Dolmetscher, die sie unterstützen.

Die Behandlung erfolgt anonym und kostenlos oder zu reduzierten Gebühren: Krankenhäuser sowie Ärztinnen und Ärzte sind auf Grund der ärztlichen Schweigepflicht nicht verpflichtet, Menschen mit unklarem Aufenthaltsstatus an die Behörden zu melden. Diese Schweigepflicht gilt auch für nicht-medizinisches Personal.

## 1.8 Emergency calls

The following information is relevant:

- **Where did it happen?**
- **What happened?**
- **How many casualties/invalids are there?**
- **What injuries/sicknesses are involved?**
- **Wait for questions!**

If you want to report serious accidents, life-threatening conditions (e.g. heart attack, stroke) and fire, the number to call in all the EU countries is **Notruf 112** (emergency number 112). Emergency 112 calls can be made from all landlines and mobile networks without a dialling code and even in the event of a power failure.

Calls to the emergency number **110** will be put through to the police who can also inform the ambulance service. 110 calls can be made from all landlines and mobile networks without a dialling code and even in the event of a power failure.

In case of poisoning or intoxication, call the **Giftnotruf-Zentralen** (poison control centre helpline) (tel. 0761 19240 or tel. 06131 19240). This free emergency helpline and information service is available 24 hours a day. Almost all the experts can also speak English.

In underground stations and on motorways there are red, yellow and orange Notruftelefone (emergency telephones) which provide a direct line to the rescue coordination centre. You do not dial a number on these telephones but you pull on a lever. The exact location is indicated on the call box.

## 1.9 Medical help for people without legal residency status and official papers (people who have no health insurance)

Migrants who have no access to basic health care can contact MediNetz (MediNetz medical treatment coordination network), an organisation which will give them advice and refer them to doctors who work with MediNetz. MediNetz deals with cases of sickness (e.g. acute pain or chronic illnesses) and pregnancy. It runs a surgery to allow people who are ill or pregnant to come forward in strict confidentiality and be referred to doctors who cooperate with MediNetz and will guarantee confidential treatment. MediNetz also has interpreters for additional support.

Treatment is given anonymously and is offered free of charge or at reduced rates. Hospitals and doctors are bound by a code of professional confidentiality and are therefore not required to report people to the authorities whose



### MediNetz

Bürgerhaus Neckarstadt-West  
Lutherstraße 15.00 – 17.00  
68169 Mannheim  
Kontakttelefon 0157 754 38815  
(24 Stunden erreichbar)  
Sprechzeiten: mittwochs 17.00 –  
18.00 Uhr, an Feiertagen geschlossen.  
Wenn nötig können auch andere  
Sprechzeiten und Orte vereinbart  
werden.  
mail@medinetz-rhein-neckar.de  
www.medinetz-rhein-neckar.de/s\_  
englisch.html

Die Malteser Migranten Medizin hilft  
Menschen ohne Krankenversicherung  
und/oder ohne gültigen Aufent-  
haltsstatus, die durch eine plötzliche  
Erkrankung, Verletzung, Infektions-  
krankheit oder Schwangerschaft in  
existenzielle Not – körperlich, finan-  
ziell oder emotional – geraten sind.  
Sie hilft durch ärztliche Untersuchung  
und Beratung in medizinischen Fra-  
gen, durch Notfallbehandlung bei  
Krankheiten, bei Schwangerschaft  
und Geburt. Falls nötig, vermittelt sie  
an andere Fachärztinnen oder -ärzte  
und Fach- und Beratungsstellen.

### Malteser Migranten Medizin

Zehntstraße 32  
68169 Mannheim  
Telefon 0621 324914-89  
Jeden Donnerstag von 10.00 – 14.00  
Uhr erreichbar  
www.malteser-migranten-medizin.de  
Englisch-sprachiger Link auf rechter  
Seite unter „Informationen“

## 1.10 Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten erfolgver-  
sprechende Wege, sich mit chroni-  
schen Krankheiten, Behinderung,  
Sucht, Abhängigkeit, psychischen  
oder sozialen Problemen und ihren  
Begleiterscheinungen auseinanderzu-  
setzen und das seelische Gleichge-  
wicht wiederzufinden. Der Erfah-  
rungsaustausch mit anderen  
Betroffenen, das Entdecken und Er-  
proben neuer Möglichkeiten und die  
gegenseitige Unterstützung helfen,  
schwierige Situationen besser zu meis-  
tern, stärken die eigenen Kräfte, hel-  
fen Lösungen zu finden und verbes-  
sern so die gesamte Lebenssituation.

Das Heidelberger Selbsthilfebüro in-  
formiert Sie über Möglichkeiten und  
Grenzen der Selbsthilfe, berät Sie bei  
der Suche nach Mitbetroffenen und  
knüpft Kontakte zu Selbsthilfegrup-  
pen und Fachleuten. Auf Ihre telefoni-  
sche, persönliche oder E-Mail-Anfrage  
nennt Ihnen das Heidelberger Selbst-  
hilfebüro gerne Kontaktpersonen in  
den Selbsthilfegruppen. Das Büro un-  
terstützt Sie auch, wenn Sie selbst ei-  
ne Selbsthilfegruppe gründen möch-  
ten.

residence status is unclear. This  
code of confidentiality also applies  
to non-medical personnel.

### MediNetz

Bürgerhaus Neckarstadt-West  
Lutherstraße 15-17, 68169 Mann-  
heim, Tel. 0157 754 38815  
(24-hour helpline)  
Surgery hours: Wednesday 5.00-  
6.00pm; closed on public holidays.  
It may be possible to arrange oth-  
er consultation times and locations  
if necessary.  
mail@medinetz-rhein-neckar.de  
www.medinetz-rhein-neckar.de/s\_  
englisch.html

The **Malteser Migranten Medi-  
zin** (Malteser Medical Aid for Mi-  
grants) helps people without  
health insurance and/or without le-  
gal residency status who are suffer-  
ing physical affliction, financial dif-  
ficulty or emotional distress due to  
a sudden illness, injury, infectious  
disease or pregnancy. The organ-  
isation provides relief in the form  
of medical examinations, advice on  
health issues, and emergency treat-  
ment in case of illness pregnancy  
and childbirth. If necessary, it will  
refer you to other specialists and  
counselling services.

### Malteser Migranten Medizin

Zehntstraße 32, 68169 Mannheim  
Tel. 0621 324914-89  
Available every Thursday from  
10.00am to 2.00pm  
www.malteser-migranten-medizin.de

Link to information in English on  
right-hand side under “Informa-  
tionen“

## 1.10 Self-help groups

Self-help groups can be an ef-  
fective way to deal with chronic  
illnesses, disability, addiction, de-  
pendency, psychological or social  
problems and their symptoms and  
side effects and to restore emo-  
tional balance. Sharing with oth-  
er people who are affected, discov-  
ering and exploring new avenues  
and mutual support can help peo-  
ple to cope better with difficult sit-  
uations, to strengthen their own  
resources and help to find solu-  
tions and therefore improve life as  
a whole.

The **Heidelberger Selbsthilfebüro**  
(Heidelberg self-help liaison office)  
can give you information about  
the potential benefits and limits  
of self-help, advise you where you  
might link up with people who are  
in a similar situation, and put you  
in touch with self-help groups and  
professionals. You can make inquir-  
ies in person, by telephone or by  
email, and the Heidelberger Selbst-  
hilfebüro will be pleased to give  
you the names of contact persons  
in the self-help groups. The liai-  
son office will also assist you if you  
want to set up a self-help group  
yourself.



### Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 184290  
info@selbsthilfe-heidelberg.de;  
www.selbsthilfe-heidelberg.de/  
telefonische Sprechzeiten:  
Montag und Mittwoch  
10.00 – 13.00 Uhr,  
Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr,  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Eine umfangreiche Liste bestehender Selbsthilfegruppen findet sich unter [www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z)

### 1.11 Stadtführer für Menschen mit Behinderung

Für Menschen mit Behinderung gibt es den umfassenden Online-Stadtführer [www.heidelberg.huerdenlos.de](http://www.heidelberg.huerdenlos.de)

Menschen mit Fragen oder Problemen rund um eine Behinderung können sich an die Kommunale Behindertenbeauftragte wenden. Sie gibt Informationen und verweist an jeweils spezialisierte Beratungsstellen weiter. Die Beratung ist kostenfrei, unparteiisch und unterliegt der Schweigepflicht. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

### Kommunale Behindertenbeauftragte

Bergheimer Straße 69  
(Bürgeramt Mitte)  
Erdgeschoss, Zimmer 0.22  
(barrierefrei)  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-15590  
behindertenbeauftragte@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte](http://www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte)

### 1.12 An wen kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen habe?

#### Das Gesundheitsamt,

Kurfürsten-Anlage 38 – 40  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 522-0

ist der Ansprechpartner für die Bürgerinnen und Bürger des Rhein-Neckar-Kreises und der Stadt Heidelberg für gesundheitliche Belange. Zu seinen Aufgaben gehört unter anderem:

- Ihre Fragen zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten zu beantworten. Es berät Sie auch über Reiseimpfungen, Aids und andere ansteckende Krankheiten.
- Wenn Sie im Lebensmittelbereich oder in der Gastronomie arbeiten möchten, sind Sie verpflichtet, sich beim Gesundheitsamt zu melden. Es berät und informiert Sie unter anderem über die Beachtung von Hygienemaßnahmen und Hygienegesetzen.

### Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 184290  
info@selbsthilfe-heidelberg.de;  
www.selbsthilfe-heidelberg.de/  
Telephone consultation hours:  
Monday and Wednesday 10.00am-1.00pm; Tuesday 2.00-4.00pm; Thursday 2.00-6.00pm

An alphabetical list of existing self-help groups is available at: [www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/)

### 1.11 Guide to the city for people with disabilities

There is an extensive online guide to the city for people with disabilities: [www.heidelberg.huerdenlos.de/](http://www.heidelberg.huerdenlos.de/)

People with questions or problems in connection with a disability can contact the "Kommunale Behindertenbeauftragte", who is the appointed representative for people with disabilities. She can provide information and refer people to the counselling centres which specialise in the relevant field. Advice is free, impartial and confidential. An appointment is required.

### Kommunale Behindertenbeauftragte

Bergheimer Str. 69 (Bürgeramt Mitte (Central Administration Office)) Room 0.22 on ground floor (disabled access)  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-15590  
behindertenbeauftragte@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte](http://www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte)

### 1.12 Where can I go if I have further questions?

The Gesundheitsamt (public health authority) Kurfürsten-Anlage 38-40, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 522-0

is the point of contact for health-related issues for the citizens of the Rhine-Neckar district (Rhein-Neckar-Kreis) and the city of Heidelberg. It is responsible for a range of issues, including the following:

- It will answer your questions on the prevention and control of infectious diseases. It will also advise you on travel vaccinations, AIDS and other contagious diseases.
- If you would like to work in the food or catering industry, you are required to register with the Gesundheitsamt. It will advise and inform you about various issues, such as the observation of hygiene standards and hygiene regulations.

- Der Amtsarzt/die Amtsärztin führt unter anderem Untersuchungen durch
  - für die Sozial- und Jugendämter,
  - bei Flüchtlingen, die Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz erhalten und im Rahmen der Krankenhilfe Leistungen beantragen,
  - zur Überprüfung der Reisefähigkeit bei abgelehnten Asylbewerbern und Asylbewerberinnen.Der Amtsarzt oder die Amtsärztin ist unabhängig und begutachtet unabhängig. Amtsärztliche Zeugnisse sind kostengünstig, unparteiisch, objektiv und neutral.
- Der Sozialmedizinische Dienst bietet sozialmedizinische und sozialpsychiatrische Beratung, Betreuung und Vermittlung von Hilfen für bestimmte Gruppen an. Er berät und informiert Sie zu Gesundheitsfragen wie körperliche und geistige Behinderung, Tuberkulose, HIV/Aids, Geschlechtskrankheiten, Sucht, psychische Erkrankungen und Behinderungen sowie psychische Störungen im Alter. Er berät und informiert auch über die Frühförderung behinderter und von Behinderung bedrohter Kinder.
- Im Rahmen der Einschulungsuntersuchung beurteilen Schulärztinnen und -ärzte den Entwicklungsstand der Kinder.

Auch bei der Suche nach Englisch sprechenden Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern, Therapeutinnen und Therapeuten und Hebammen usw. kann Ihnen das Ge-

sundheitsamt weiterhelfen (Telefon 06221 522-1825).

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät zu allen gesundheitsrelevanten Problemen wie allgemeinen Gesundheitsfragen, gesundheitsrechtlichen und psychosozialen Fragen. Das Team von ärztlichen, juristischen und sozialpädagogischen Fachkräften, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern sowie Sozialversicherungsexperten berücksichtigt auch kulturspezifische Fragestellungen. Kostenfrei bietet die UPD sowohl persönliche Beratungen in ihren Beratungsstellen, als auch telefonische und Online-Beratungen an, allerdings nur auf Deutsch, Türkisch oder Russisch.

#### **UPD Beratungsstelle Ludwigshafen**

Ernst-Boehe-Straße 15  
67059 Ludwigshafen  
Telefon (deutschsprachige Beratung)  
0800 0 11 77 22  
Montag bis Freitag 08.00 – 22.00 Uhr,  
Samstag 08.00 – 18.00 Uhr  
[www.patientenberatung.de/de](http://www.patientenberatung.de/de)

Die Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e. V. ist eine unabhängige Patientenberatungsstelle im Rhein-Neckar-Raum, die zu medizinischen Fragen berät, Gesundheitsthemen verständlich erläutert und Ratsuchende bei Problemen mit Kranken- und Pflegekassen sowie dem medizinischen Dienst unterstützt. Auch Beratung zur

- The Amtsarzt/Amtsärztin (public medical officer) carries out examinations for a variety of reasons, including the following:
  - For the social welfare departments and child protective services
  - For refugees who are eligible for benefits under the law on benefits for asylum seekers (Asylbewerberleistungsgesetz – AsylbLG) and who claim health care benefits
  - To assess whether asylum seekers are fit to travel in cases where their applications for asylum have been turned downThe public medical officer is independent and renders an independent opinion. Reports issued by public medical officers are inexpensive, impartial, objective and neutral.
- The Sozialmedizinischer Dienst (social medicine centre) offers services in social medicine and social psychiatry, such as counselling, support and arrangement of help for certain groups of people. It offers advice and information on health issues, such as physical and mental disability, tuberculosis, HIV/AIDS, sexually transmitted diseases, addiction, mental illness, disabilities and mental health problems in old age. It can also advise and inform you about early intervention with children living with disability or at risk of disability.

- Children who are due to start school undergo a medical examination during which the school doctors will assess their state of development.

The Gesundheitsamt (tel. 06221 522-1825) can also help you to look for English-speaking doctors, pharmacists, therapists and midwives.

The **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)** (independent German patient advisory service) can give you advice on all health-related problems, such as general health issues, health care legislation and psychosocial issues. The team of medical specialists, legal experts, social workers, health experts, nursing specialists and social security experts also takes account of cultural issues. The UPD offers free counselling services in its centres, over the telephone and online, but only in German, Turkish and Russian.

#### **UPD Beratungsstelle Ludwigshafen**

Hohenzollernstraße 73  
67063 Ludwigshafen  
Tel. (counselling in German)  
0800 0 11 77 22  
Monday to Friday 8.00am-10.00pm;  
Saturday 8.00am-6.00pm  
[www.patientenberatung.de/de](http://www.patientenberatung.de/de)

The Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. (Rhine-Neckar patient advice



Patientenverfügung sowie Informationen zur Vorsorgevollmacht werden angeboten.

**Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e. V.**

in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros  
Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg  
Telefon 06221 653 0974  
Offene Sprechzeit (für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte):  
Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr  
Individuelle Beratungstermine nach Vereinbarung über  
Telefon 0621 336 9725  
info@patientenberatung-rhein-neckar.de  
www.patientenberatung-rhein-neckar.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet umfangreiche Informationen zu vielen Gesundheitsthemen, zum Teil auch in Englisch.  
Englisch-sprachige Website:  
www.bzga.de/home/

Die unabhängige Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. berät jetzt auch in Heidelberg in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros in der Alten Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg.

Offene Sprechzeit für Kurzauskünfte mittwochs zwischen 16.00 und 18.00 Uhr, persönliche Beratung nach Terminvereinbarung unter Telefon 06221 6530974 oder per E-Mail an info@patientenberatung-rhein-neckar.de  
www.patientenberatung-rhein-neckar.de

centre at the Mannheim health care meeting point) is an independent organisation providing advice for patients in the Rhine-Neckar district. It advises on medical issues, explains health-related topics in a clearly understandable way, and helps people seeking advice on how to deal with problems with health insurance companies and the Medical Service (Medizinischer Dienst). It also offers advice on advance directives and information on health care proxy.

**Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e. V.**

Located in the Heidelberger Selbsthilfebüro Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 653 0974  
Open surgery (information in response to short requests in person or over the telephone):  
Wednesday 4.00-6.00pm  
To arrange an individual appointment please telephone  
0621 336 9725  
info@patientenberatung-rhein-neckar.de  
www.patientenberatung-rhein-neckar.de

The Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Centre for Health Education – BZgA) offers extensive information on many health-related topics, some of it in English. The English version of the website can be found at:  
www.bzga.de/home/

The independent Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e. V. (Rhine-Neckar patient advice centre at the Mannheim health care meeting point) is now also offering advice services in Heidelberg in the Heidelberger Selbsthilfebüro (Heidelberg self-help liaison office) in Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg.

Open surgery for short requests on Wednesdays from 16:00 to 18:00 hrs. Individual counselling appointments by arrangement by telephone on 06221 6530974 or by email at info@patientenberatung-rhein-neckar.de  
www.patientenberatung-rhein-neckar.de



## 2. Aufklärung, Verhütung, Schwangerschaftskonflikt, ungewollte Kinderlosigkeit, Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod

### 2.1 Aufklärung, Verhütung

Frauenärztinnen und Frauenärzte (siehe Gelbe Seiten, Stichwort „Ärzte“ > „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“) sowie die im Folgenden genannten Organisationen beraten Sie, wenn Sie Hilfe brauchen.

**Alle Beratungen unterliegen der Schweigepflicht, das heißt, was immer Sie im Beratungsgespräch besprechen, erfährt sonst niemand. Das betrifft sowohl Thema als auch Inhalt Ihres Gesprächs! Ratsuchende können sich zudem beraten lassen, ohne ihren Namen zu nennen.**

Die hier und in den Kapiteln 2.2, 2.2.1 und 2.2.2 genannten Organisationen Pro Familia Heidelberg, Internationales Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) sind staatlich anerkannte Schwangerschaftsberatungsstellen und beraten Frauen, Mädchen und Paare

- zu allen Fragen der Familienplanung und Empfängnisverhütung, das heißt zu Pille, Spirale, Kondom, Sterilisation und anderen Verhütungsmitteln,
- über die für Sie optimale Verhütungsmethode und Möglichkeiten der Kostenübernahme,
- zu Partnerschaft und Sexualität,
- vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen (PND),
- über die rechtliche Situation nicht verheirateter Eltern,
- in besonderen Lebenssituationen (z. B. sehr junge oder alleinerziehende Eltern),
- in Krisensituationen rund um die Geburt,
- zu Unterstützungsmöglichkeiten nach der Geburt: „Frühe Hilfen“,
- zur Vereinbarkeit von Kind und Beruf,
- über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten,
- zur Umsetzung von Rechtsansprüchen auf Sozialleistungen.

Bei Pro Familia Heidelberg hilft Ihnen eine Ärztin, wenn Sie mit dem Diaphragma verhüten möchten und nie-

## 2. Sex education, contraception, unwanted pregnancy, involuntary childlessness, miscarriage, stillbirth, cot death

### 2.1 Sex education and contraception

If you need help, you can consult gynaecologists (see Gelbe Seiten yellow pages directory under “Ärzte“ > “Frauenheilkunde und Geburtshilfe“) (doctors – gynaecologists and midwives) and you can also seek advice from the organisations listed below.

**There is a duty of confidentiality in all cases which means that nobody will be told what you discuss during your consultation. This applies to both the subject matter and the content of your discussion! People seeking help can also receive counselling without giving their names.**

The organisations listed here and in sections 2.2, 2.2.1 and 2.2.2 – pro familia Heidelberg, Internationales Frauen und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF) – are officially recognised pregnancy

counselling centres which advise women, girls and couples on the following issues and at the following times:

- All issues relating to family planning and birth control, i.e. the Pill, the coil, condoms, sterilisation and other contraceptives
- The best method of contraception and options in terms of providing free contraceptives
- Partnerships and sexuality
- Before, during and after antenatal examinations (PND)
- The legal situation of unmarried parents
- In certain situations (e.g. very young parents or single parents)
- In critical situations in connection with the birth
- Postnatal support facilities: “Frühe Hilfen“
- Combining job and family responsibilities
- Financial support options
- Submitting legal claims for welfare benefits

If you would like to use a diaphragm to prevent pregnancy and

manden finden, der es anpasst oder wenn Sie beim Einsetzen unsicher sind. Pro Familia kann Ihnen die „Natürliche Familienplanung“ erklären, das sind Methoden der Empfängnisverhütung, die ohne chemische, hormonelle oder mechanische Hilfsmittel auskommen. Darüber hinaus berät Sie Pro Familia, wenn Sie die Familienplanung abgeschlossen haben und sich Gedanken über endgültige Verhütungsmethoden machen. Beratung auch in englischer Sprache.

### Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Termine nach Vereinbarung  
Jugendsprechstunde donnerstags  
15.00 – 17.00 Uhr ohne Voranmeldung

Jeden Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr können sich Jugendliche in der Jugendsprechstunde von Pro Familia ohne Voranmeldung an die Beraterinnen und die Frauenärztin wenden – oder in der mobilen Sprechstunde über WhatsApp 0157 88754567. Das Angebot ist kostenlos. Pro Familia informiert über Liebe, Sexualität und Freundschaft oder berät über Verhütungsmittel und wie man sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kann. Darüber hinaus bietet Pro Familia auch Unterstützung in schwierigen Situationen. Wenn Sie ungeschützten Verkehr gehabt haben, können Sie innerhalb von

72 Stunden die „Pille danach“ nehmen, um eine mögliche Schwangerschaft zu verhindern. Man bekommt sie rezeptfrei in jeder Apotheke. Weitere Informationen: Telefon 06221 184440. Das bundesweite Pille-danach-Info-Telefon (01805 776326) informiert täglich rund um die Uhr wie die „Pille danach“ wirkt, wie sie angewendet wird, wo und wie sie erhältlich ist und was sie kostet. Die automatischen Ansagen sind auf Deutsch und Türkisch, Englisch und Russisch abrufbar (14 Cent pro Minute).

Die meisten Mitarbeiterinnen des Internationalen Frauen- und Familienzentrums e. V. (IFZ) sind selbst Migrantinnen. Darüber hinaus hat das IFZ ein eigenes großes Dolmetscherinnen-Team.

### Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 182334  
info@ifz-heidelberg.de  
www.ifz-heidelberg.de/  
Links in Englisch, Deutsch und 8 weiteren Sprachen  
Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung  
Telefonsprechzeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 12.00 – 14.00 Uhr, Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

cannot find anybody to fit it, or if you are unsure how to fit it, you can see a female doctor at pro familia Heidelberg and she will help you. The staff at pro familia can explain the “natural family planning” or rhythm methods of birth control which do not involve the use of chemicals, hormones or mechanical barriers. You can also seek advice at pro familia when you have completed your family and are thinking about permanent methods of birth control. Advice can also be given in English.

### pro familia Heidelberg

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de;  
www.profamilia-heidelberg.de/pages

Please make an appointment  
Drop-in surgery for young people Thursday 3.00-5.00pm – no appointment needed

Young people are invited to attend the drop-in surgery for young people at pro familia every Thursday from 3.00-5.00pm where they can talk to the female counsellors and the female gynaecologist – or alternatively they can seek help in a mobile consultation on WhatsApp 0157-88754567. The service is free of charge. The pro familia staff will inform you about love, sexuality and friendship or advise you on contraception and how to protect

yourself from sexually transmitted diseases. Furthermore, pro familia offers support in difficult situations.

If you have had unprotected sex, you can take the “Pille danach” (morning-after pill) within 72 hours of intercourse in order to prevent a possible pregnancy. It is available over the counter in any pharmacy. For further information please telephone 06221 184440. The nationwide morning-after pill helpline (01805 776326) is a daily round-the-clock service, providing information on how the “morning-after pill” works, how it is used, where and how it can be obtained, and what it costs. The recorded messages are available in German, Turkish, English and Russian (14 cents per minute).

Most of the women who work at the Internationales Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ) (international centre for women and families) are themselves migrants. The IFZ also has its own large team of female interpreters.

### Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 182334  
info@ifz-heidelberg.de;  
www.ifz-heidelberg.de/  
Links in English, German and 8 other languages  
Counselling appointments by prior



Beratung zu Verhütung, Sexualität und Familienplanung bieten auch das

### Diakonische Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Termine nach Vereinbarung

und

### donum vitae

Friedrichstraße 3  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 4340281  
info@donumvitae-hd.de  
www.donumvitae-hd.de/794  
Termine: Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag: 13.00 – 15.00 Uhr

## 2.2 Schwangerschaftskonflikt (ungeplante Schwangerschaft oder Schwangerschaft in schwieriger Lebenssituation)

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen bieten Information, Beratung und Hilfestellung

- bei ungeplanter und/oder ungewollter Schwangerschaft oder Schwangerschaft in schwierigen Lebenssituationen,
- bei der Erwägung eines Schwangerschaftsabbruchs,

- bei Problemen nach einem Schwangerschaftsabbruch,
- bei persönlichen Schwierigkeiten und Paarproblemen,
- in der Schwangerschaft und nach der Geburt,
- über soziale Leistungen, finanzielle Hilfen und Rechtsansprüche,
- zur Vereinbarkeit von Kind und Beruf,
- zur Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung.

Ein Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland grundsätzlich rechtswidrig (§218 Strafgesetzbuch), unter bestimmten Bedingungen aber nicht strafbar. So darf eine Frau innerhalb der ersten zwölf Schwangerschaftswochen abtreiben lassen, wenn sie der Ärztin bzw. dem Arzt einen Beratungsschein vorlegt, den sie nach einer Beratung durch eine staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle erhält.

Der Beratungsschein ist eine notwendige Voraussetzung für einen Schwangerschaftsabbruch. Jedoch stellen nicht alle Beratungsstellen einen Beratungsschein aus. Die Beratung muss mindestens drei Tage vor dem Eingriff erfolgt sein.

Die Kosten des Abbruchs werden vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

arrangement only Telephone consultation times:  
Monday to Wednesday and Friday: 12.00-2.00pm;  
Thursday: 9.00-10.00am

Advice on contraception, sexuality and family planning is also available at the following charitable organisations:

### Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6,  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Please make an appointment

and

### donum vitae

Friedrichstraße 3, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 4340281  
info@donumvitae-hd.de  
www.donumvitae-hd.de/794  
Appointments: Monday to Friday: 9.00-12.00am; Tuesday: 3.00-5.00pm; Thursday: 1.00-3.00pm

## 2.2 Unwanted pregnancy (unplanned pregnancy or pregnancy in difficult situations)

Officially recognised Schwangerschaftskonflikt-Beratungsstellen (pregnancy and abortion counselling centres) offer information, advice and assistance in the following situations and on the following

issues:

- In cases of unplanned and/or unwanted pregnancy or pregnancy in difficult circumstances
- When considering an abortion
- In case of problems following an abortion
- In case of personal difficulties and problems in relationships
- During pregnancy and after the birth
- In connection with welfare benefits, financial aid and legal claims
- On combining job and family responsibilities
- On sex education, contraception and family planning

As a general principle, abortion is illegal in Germany (section 218 of the German Criminal Code (Strafgesetzbuch – StGB)) but does not incur a penalty in certain circumstances. A woman may terminate a pregnancy within the first 12 weeks, for example, if she can provide the doctor with a Beratungsschein (certificate of counselling) which she has received after undergoing counselling at an officially recognised pregnancy and abortion counselling centre. The certificate of counselling is a mandatory requirement for a termination of pregnancy. Not all counselling centres issue these certificates, however. The counselling must have taken place at least 3 days before the procedure. The full costs of an abortion are borne by the





Wenn für die Schwangere Lebensgefahr besteht oder eine schwerwiegende körperliche oder seelische Beeinträchtigung droht, ist ein Schwangerschaftsabbruch während der gesamten Schwangerschaft erlaubt. Ein Abbruch ist zudem möglich bei einer Schwangerschaft infolge einer Sexualstraftat, etwa einer Vergewaltigung – dann aber nur innerhalb der ersten drei Monate.

### 2.2.1 Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die eine Beratungsbescheinigung ausstellen

**Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter staatlich anerkannter Beratungsstellen sind grundsätzlich an die Schweigepflicht gebunden, das heißt, was immer Sie mit ihnen besprechen, erfährt sonst niemand. Ratsuchende können sich beraten lassen, ohne ihren Namen zu nennen. Die Beratung ist kostenfrei.**

Die im Folgenden aufgezählten Beratungsstellen bieten auch Beratungsgespräche nach einem Schwangerschaftsabbruch an:

#### Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Termine nach Vereinbarung

#### donum vitae Heidelberg e.V.

Friedrichstraße 3  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 4340281  
info@donumvitae-hd.de  
www.donumvitae-hd.de/794  
Termine:  
Montag bis Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag: 13.00 – 15.00 Uhr

#### Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ)

Theaterstraße 16  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 182334  
info@ifz-heidelberg.de  
www.ifz-heidelberg.de/  
Links in Englisch, Deutsch und 8 weiteren Sprachen  
Beratung (auch mit Dolmetscherin) nur nach vorheriger Terminvereinbarung  
Telefonsprechzeiten:  
Montag bis Mittwoch und Freitag: 12.00 – 14.00 Uhr,  
Donnerstag: 9.00 – 10.00 Uhr

#### Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Termine nach Vereinbarung  
Jugendprechstunde donnerstags  
15.00 – 17.00 Uhr ohne Voranmeldung

statutory health insurance companies.

If the life of the pregnant woman is at risk, or if her physical or psychological health is in serious jeopardy, a termination may be carried out at any time during the pregnancy. If the pregnancy is the result of a sexual assault, such as rape, then an abortion is also permissible – but only within the first 3 months.

### 2.2.1 Officially recognised pregnancy and abortion counselling centres which issue certificates of counselling

**As a general principle, all members of staff at officially recognised counselling centres are subject to a duty of confidentiality which means that nobody will be told what you discuss with them. People seeking help can receive counselling without giving their names. The counselling services are free of charge.**

The counselling centres listed below also offer post-abortion counselling:

#### Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6,  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Please make an appointment

#### donum vitae Heidelberg e.V.

Friedrichstraße 3, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 4340281  
info@donumvitae-hd.de;  
www.donumvitae-hd.de/794  
Appointments: Monday to Friday: 9.00-12.00am; Tuesday: 3.00-5.00pm; Thursday: 1.00-3.00pm

#### Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ)

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 182334  
info@ifz-heidelberg.de  
www.ifz-heidelberg.de/  
Links in English, German and 8 other languages  
Counselling appointments (also with female interpreter) by prior arrangement only  
Telephone consultation times:  
Monday to Wednesday and Friday: 12.00-2.00pm; Thursday: 9.00-10.00am

#### pro familia Heidelberg

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Please make an appointment  
Drop-in surgery for young people Thursday 3.00-5.00pm – no appointment needed



### 2.2.2 Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die keine Beratungsbescheinigung ausstellen

Der Sozialdienst katholischer Frauen berät schwangere Frauen, Paare und junge Familien vor und nach der Geburt zu vielen Fragen und Problemen, die während einer Schwangerschaft auftauchen können:

#### Sozialdienst katholischer Frauen e. V. (SkF)

Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle  
Felix-Wankel-Straße 25  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 137086-13;  
137086-14; 137086-15  
schwangerschaftsberatung  
@skf-heidelberg.de oder  
info@skf-heidelberg.de  
www.skf-heidelberg.de/schwangerschaftsberatung  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Die Katholische Schwangerenberatungsstelle berät und unterstützt Frauen in Not- und Krisensituationen wie beispielsweise bei wirtschaftlichen und sozialen Problemen aufgrund von Schwangerschaft und Geburt, zur vorgeburtlichen Diagnostik, bei Behinderung, plötzlichem Kindstod und bei Partnerkonflikten. Bedürftigen hilft sie mit Babybekleidung.

#### Katholische Schwangerenberatungsstelle

Beratungsstelle für Frauen in Not- und Krisensituationen  
Kuno-Fischer-Straße 7  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 439961  
Telefonische Anmeldung:  
Montag bis Freitag 08.30 – 12.30 Uhr  
Eine diskrete – wenn gewünscht, auch anonyme – Online-Beratung (per E-Mail oder Chat) bietet die Caritas an:  
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/

### 2.3 Ungewollte Kinderlosigkeit

Wenn Sie sich Kinder wünschen, bisher aber noch nicht schwanger geworden sind, können Sie sich an Frauenärztinnen und Frauenärzte (siehe Gelbe Seiten, Stichwort „Ärzte“ > „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“) sowie an folgende Stellen wenden:

#### Pro Familia Heidelberg e. V.

Hauptstraße 79  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Termine nach Vereinbarung. Beratung auch in englischer Sprache.

### 2.2.2 Officially recognised pregnancy and abortion counselling centres which do not issue certificates of counselling

The **Sozialdienst katholischer Frauen** (Catholic Women's Welfare Service) advises pregnant women, couples and young families before and after the birth on many issues and problems which can crop up during a pregnancy:

#### Sozialdienst katholischer Frauen e. V. (SkF)

Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle (Catholic pregnancy advice centre)  
Felix-Wankel-Straße 25, 69126 Heidelberg, Tel. 06221 137086-13;  
137086-14; 137086-15  
schwangerschaftsberatung@skf-heidelberg.de or  
info@skf-heidelberg.de  
www.skf-heidelberg.de/schwangerschaftsberatung  
Please make an appointment

The **Katholische Schwangerenberatungsstelle** (Catholic counselling centre for pregnant women) advises and helps women in crises and difficult situations, supporting them in connection with financial hardship and social problems on account of pregnancy and birth, prenatal screening, disability, sudden infant death and conflicts with their partners. Baby clothes can be provided for those in need.

#### Katholische Schwangerenberatungsstelle

Beratungsstelle für Frauen in Not- und Krisensituationen (advisory centre for women in crises and emergencies)  
Kuno-Fischer-Straße 7,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 439961  
Please telephone to make an appointment:  
Monday to Friday 8.30am-12.30pm

**Caritas** offers a discreet online counselling service – anonymous if requested – (by email or chat):  
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/

### 2.3 Involuntary childlessness

If you would like children but have not yet become pregnant, you can contact gynaecologists (see Gelbe Seiten yellow pages directory under „Ärzte“ > „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“) (doctors – gynaecologists and midwives):

#### pro familia Heidelberg e. V.

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Please make an appointment. Advice can also be given in English.



### **Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ)**

Theaterstraße 16  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 182334  
info@ifz-heidelberg.de  
www.ifz-heidelberg.de/  
Links in Englisch, Deutsch und 8 weiteren Sprachen  
Beratung (auch mit Dolmetscherin) nur nach vorheriger Terminvereinbarung

### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Termine nach Vereinbarung

### **Kinderwunschambulanz der Universitäts-Frauenklinik**

Im Neuenheimer Feld 440  
69120 Heidelberg  
Terminvereinbarung:  
Erstvorstellung nur Montag bis Donnerstag 13.00 – 15.30 Uhr und Freitag um 13.30 Uhr  
Termine für Kassenpatientinnen und -patienten: Montag bis Freitag 08.00 – 16.00 Uhr, Telefon 06221 56-7921  
Termine für Privatpatientinnen und -patienten: Telefon 06221 56-7910

Jedes ungewollt kinderlose Paar kann einen Beratungstermin vereinbaren. Zur Behandlung von Kassenpatientinnen wird eine Überweisung von der behandelnden Frauen- oder Hausärztin bzw. vom Frauen- oder Hausarzt

benötigt. Zum ersten Beratungsgespräch sollten alle Unterlagen über bisherige Untersuchungen und erhobene Befunde bezüglich des Kinderwunsches mitgebracht werden. Eine alleinige schriftliche oder telefonische Beratung ist nicht möglich.  
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderwunschbehandlung.583.0.html

Patientinnen, die an naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten interessiert sind, können sich beraten lassen in der

### **Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universitätsfrauenklinik Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 440  
69120 Heidelberg  
Termine: Telefon 06221 56-7934

Zur Behandlung von Kassenpatientinnen wird auch hier eine Überweisung von der behandelnden Frauen- oder Hausärztin bzw. vom Frauen- oder Hausarzt benötigt.

Zum ersten Beratungsgespräch sollten alle Unterlagen über bisherige Untersuchungen und erhobene Befunde bezüglich des Kinderwunsches mitgebracht werden. Eine alleinige schriftliche oder telefonische Beratung ist nicht möglich.

### **Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ)**

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 182334  
info@ifz-heidelberg.de;  
www.ifz-heidelberg.de/  
Links in English, German and 8 other languages  
Counselling appointments (also with female interpreter) by prior arrangement only

### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Please make an appointment

### **Kinderwunschambulanz der Universitäts-Frauenklinik (Infertility Outpatient Clinic at the University Women's Hospital)**

Im Neuenheimer Feld 440,  
69120 Heidelberg  
Appointment system  
– First visits only on Monday to Thursday 1.00-3.30pm and Friday at 1.30pm  
– Appointments for statutory health insurance patients: Monday to Friday 8.00am-4.00pm; tel. 06221 56-7921  
– Appointments for private patients: tel. 06221 56-7910

Couples who are unable to conceive can arrange an appointment for counselling. Statutory health insurance patients require a referral

from the gynaecologist or general practitioner treating them. All the documents on previous examinations and results of infertility tests should be brought to the first consultation. Advisory services cannot be in writing or by telephone only.  
<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderwunschbehandlung.583.0.html>

Patients who are interested in natural alternative methods of treatment can seek advice from the following outpatient clinic:

### **Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universitätsfrauenklinik Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 440,  
69120 Heidelberg  
Appointments: tel. 06221 56-7934

Statutory health insurance patients will again require a referral from the gynaecologist or general practitioner treating them.

All the documents on previous examinations and results of infertility tests should be brought to the first consultation. Advisory services cannot be in writing or by telephone only.



Wenn der unerfüllte Kinderwunsch zu einer seelischen Belastung wird, besteht am Universitätsklinikum Heidelberg die Möglichkeit einer psychologischen Beratung:

### **Institut für Medizinische Psychologie des Zentrums für Psychosoziale Medizin**

Universitätsklinikum Heidelberg  
Bergheimer Straße 20  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 56-8137 (zeitweise Anrufbeantworter)

### **2.4 Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod**

Gesprächsmöglichkeiten, Beratung und Unterstützung finden Sie bei

#### **Pro Familia Heidelberg e. V.**

Hauptstraße 79  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Termine nach Vereinbarung

#### **donum vitae Heidelberg e.V.**

Friedrichstraße 3  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 4340281  
info@donumvitae-hd.de  
www.donumvitae-hd.de/794  
Termine: Montag bis Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag: 13.00 – 15.00 Uhr

#### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Termine nach Vereinbarung

#### **Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Heidelberg**

Felix-Wankel-Straße 25  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 137086-13  
info@st-paulusheim.de  
www.skf-heidelberg.de/inhalt/schwangerschaftsberatung  
Montag bis Donnerstag: 09.00 – 16.00 Uhr, Freitag: 09.00 – 15.00 Uhr  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

If the longing for a child is affecting your mental health, it is possible to receive psychological counselling at Heidelberg University Hospital:

### **Institut für Medizinische Psychologie des Zentrums für Psychosoziale Medizin (Institute of Medical Psychology at the Center for Psychosocial Medicine)**

Universitätsklinikum Heidelberg  
Bergheimer Straße 20,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 56-8137  
(answering machine on at times)

### **2.4 Miscarriage, stillbirth and cot death**

The following organisations offer counselling, advice and support:

#### **pro familia Heidelberg e. V.**

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
www.profamilia-heidelberg.de/pages  
Please make an appointment

#### **donum vitae Heidelberg e.V.**

Friedrichstraße 3, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 4340281  
info@donumvitae-hd.de  
www.donumvitae-hd.de/794  
Appointments: Monday to Friday: 9.00-12.00am; Tuesday: 3.00-5.00pm; Thursday: 1.00-3.00pm

#### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6,  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 5375-0  
diakonie@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/  
Please make an appointment

#### **Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Heidelberg**

Felix-Wankel-Straße 25,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 137086-13  
info@st-paulusheim.de  
www.skf-heidelberg.de/inhalt/schwangerschaftsberatung  
Monday to Thursday: 9.00am-4.00pm; Friday: 9.00am-3.00pm  
Please make an appointment



## 3. Schwangerschaft und Geburt

Alle staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen, wie zum Beispiel Pro Familia, das Internationales Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst katholischer Frauen (SkF), beraten schwangere Frauen und Paare vor und nach der Geburt bis zum dritten Lebensjahr des Kindes.

### 3.1 Geburtsvorbereitung

Informationen zu Geburtsvorbereitungskursen sind über Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, die Krankenkassen, Entbindungskliniken, Hebammen, Pro Familia, das Diakonische Werk Heidelberg und das IFZ erhältlich.

### 3.2 Hebammen

Sobald eine Frau weiß, dass sie schwanger ist, hat sie einen gesetzlichen Anspruch auf die Hilfe einer Hebamme. Die Kosten werden von Krankenkassen oder dem Sozialamt getragen. Private Krankenversicherungen schließen Hebammenhilfe allerdings gelegentlich aus. Sie sollten dann mit Ihrer Versicherung sprechen.

Zur Geburtsvorbereitung sollten Sie sich spätestens bis zur 20. Schwangerschaftswoche bei Ihrer Hebamme anmelden. Sie wird Sie über alle Fragen

zu Schwangerschaft und Geburt beraten, insbesondere auch bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit oder Wehen. Schwangerschaftsvorsorgen können sowohl von Ärztinnen und Ärzten als auch von Hebammen durchgeführt werden. Ultraschalluntersuchungen dürfen allerdings nur von Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden.

Zur Wochenbettbetreuung sollten Sie sich spätestens sechs bis acht Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin vormerken lassen. Teilen Sie Ihrer Hebamme so bald wie möglich nach der Geburt Ihres Kindes den voraussichtlichen Entlassungstermin aus der Klinik mit. Jede Frau hat in den acht Wochen nach der Geburt Anspruch auf Hebammenhilfe, unabhängig davon, wo und wie sie ihr Kind geboren hat. Das gilt auch für Frauen, deren Kind vor oder während der Geburt gestorben ist. Auch nach Ablauf der acht Wochen sind Hebammenbesuche nach ärztlicher Anordnung möglich. Stillberatung führt die Hebamme unabhängig davon bis zum Ende der Stillzeit durch.

Möchten Sie zu Hause entbinden, sollten Sie sich vor der 20. Schwangerschaftswoche bei Ihrer Hebamme anmelden.

## 3. Pregnancy and childbirth

All officially recognised pregnancy counselling centres, such as pro familia, the Internationales Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung and Sozialdienst katholischer Frauen (SkF), advise pregnant women and couples before and after the birth until the child is 3 years of age.

### 3.1 Antenatal care

Information about antenatal classes can be obtained from your gynaecologist, the health insurance companies, maternity clinics, midwives, pro familia, the Diakonisches Werk Heidelberg and the IFZ.

### 3.2 Midwives

As soon as a woman knows that she is pregnant, she has a statutory entitlement to the services of a midwife. The costs are borne by health insurance companies or the social services department (Sozialamt). Occasionally, however, private health insurance schemes do not cover midwife care. You should then speak to your insurance provider.

You should register with your midwife by no later than the 20th week of your pregnancy in order to ensure antenatal care. She will

advise you about all issues in connection with pregnancy and childbirth, especially medical conditions related to pregnancy, such as morning sickness and labour pains. Routine prenatal care can be carried out by doctors and by midwives, but ultrasound scans may only be carried out by doctors.

You should allow at least 6 to 8 weeks before your due date for confinement). Tell your midwife as soon as possible after the birth of your child the date on which you expect to be discharged from the hospital. Every woman has a right to midwife care in the 8 weeks following the birth, regardless of where and how she gave birth. This also applies to women whose child died before or during the delivery. Midwife visits are also possible on doctor's orders at the end of the 8 weeks. Irrespective of this, the midwife gives advice on breastfeeding until the end of the nursing period.

If you would like to give birth at home, you should register with your midwife before the 20th week of your pregnancy.

Hebammen bieten auch Rückbildungskurse an. Hier sollten Sie sich kurz vor oder möglichst bald nach der Geburt anmelden, damit eine Kursteilnahme sechs bis acht Wochen nach der Entbindung möglich ist.

Eine umfassende Liste von Hebammen in Heidelberg und Umgebung findet man unter [www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche](http://www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche). Sprachkenntnisse werden gesondert erwähnt.

Besonders ausgebildete Familienhebammen unterstützen Schwangere, Mütter und Familien, die intensiver oder länger die Hilfe einer Hebamme brauchen, weil sie sich in besonderen oder schwierigen Lebenssituationen befinden, oder weil das Kind zu früh geboren, behindert oder verstorben ist. Auch wenn Sie selbst schwer oder chronisch krank sind, kann Sie eine Familienhebamme unterstützen. Schwerwiegende Konflikte in der Ehe oder der Familie, Gewalterfahrungen oder Drogenprobleme können weitere Gründe sein, die Hilfe einer Familienhebamme in Anspruch zu nehmen; ebenso ernsthafte Schwierigkeiten, für den eigenen Unterhalt oder den des Kindes/der Kinder zu sorgen: [www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen](http://www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen)  
Auch hier erfährt man, welche Hebamme englischsprachig ist.

Die Angelika-Lautenschläger-Klinik kann Ihnen ebenfalls eine Familienhebamme vermitteln:

#### **Angelika-Lautenschläger-Klinik**

(Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin)

Anlaufstelle „Frühe Hilfen“  
Im Neuenheimer Feld 153  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 56-38030

Es gibt drei Familienhebammen-Praxen in Heidelberg (Stand Mai 2016):

#### **Hebammenpraxis Belladonna**

Kaiserstraße 94  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 164231  
[belladonna.hebammen@gmx.de](mailto:belladonna.hebammen@gmx.de)

#### **Beate Behre**

Schröderstraße 44a  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 419649 und 0151 22935075  
[beate.behre@yahoo.de](mailto:beate.behre@yahoo.de)

#### **Claudia Hanakam**

Gleiwitzer Straße 19  
69124 Heidelberg  
Telefon 06221 7188535  
[claudia.hanakam@web.de](mailto:claudia.hanakam@web.de)

Midwives also offer post-natal exercise classes. In this case you should register shortly before or as soon as possible after the delivery so that you can attend the classes 6 to 8 weeks after giving birth.

An extensive list of midwives in Heidelberg and the surrounding area is available at: [www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche](http://www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche)  
There is a separate mention of the languages they speak.

Family midwives are specially trained to help pregnant women, mothers and families who need the help of a midwife for longer or are in greater need of the help of a midwife because of their exceptional or difficult circumstances or because the baby was premature or was born with a disability or died. A family midwife can also support you if you yourself are seriously or chronically ill. Other reasons to qualify for the help of a family midwife include serious marital or family conflicts, exposure to violence, drug problems, and major difficulties in providing for yourself or for your child/children: [www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen](http://www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen)  
Again the list indicates which midwives can speak English.

The Angelika-Lautenschläger-Klinik can also recommend a family midwife for you:

#### **Angelika-Lautenschläger-Klinik**

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Medical Centre for Children and Adolescents)

“Frühe Hilfen“ drop-in centre  
Im Neuenheimer Feld 153, 69120 Heidelberg  
Tel. 06221 56-38030

There are three family midwifery practices in Heidelberg (as at May 2016):

#### **Hebammenpraxis Belladonna**

Kaiserstraße 94  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 164231  
[belladonna.hebammen@gmx.de](mailto:belladonna.hebammen@gmx.de)

#### **Beate Behre**

Schröderstraße 44a  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 419649 and 0151 22935075  
[beate.behre@yahoo.de](mailto:beate.behre@yahoo.de)

#### **Claudia Hanakam**

Gleiwitzer Straße 19  
69124 Heidelberg  
Tel. 06221 7188535  
[claudia.hanakam@web.de](mailto:claudia.hanakam@web.de)



Auch die Entbindungskliniken unterstützen Sie bei der Suche nach einer Hebamme. Darüber hinaus bieten sie Geburtsvorbereitungskurse, Stillberatung, Säuglingspflegekurse, Rückbildungskurse und vieles mehr an:

#### **Klinik Sankt Elisabeth Heidelberg**

Max-Reger-Straße 5–7  
69121 Heidelberg  
Gynäkologische Station:  
Telefon 06221 488-1410  
Informationen für Schwangere: Telefon 06221 488-280  
[www.sankt-elisabeth.de/](http://www.sankt-elisabeth.de/)

#### **St. Josefskrankenhaus Heidelberg**

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg  
Abteilung für Geburtshilfe:  
Telefon 06221 526-236  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

#### **Krankenhaus Salem**

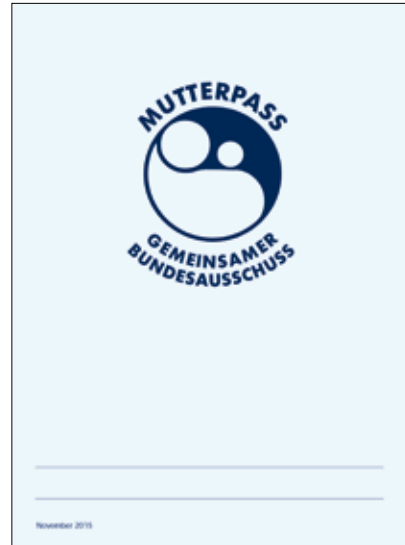
Zeppelinstraße 11–33  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 483208  
[www.stadtmission-hd.de](http://www.stadtmission-hd.de)

#### **Universitäts-Frauenklinik**

Im Neuenheimer Feld 440  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 56-7856  
[Frauen.Klinik@med.uni-heidelberg.de](mailto:Frauen.Klinik@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/Universitaets-Frauenklinik.331.0.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Universitaets-Frauenklinik.331.0.html)

### **3.3 Der Mutterpass**

Jede schwangere Frau erhält zu Beginn ihrer Schwangerschaft einen Mutter-



Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA)/Printed courtesy of Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA)

pass. Dieser wird von der betreuenden Frauenärztin, dem Frauenarzt oder der Hebamme ausgestellt und begleitet die werdende Mutter bis zur Geburt. Bis zur Geburt werden alle Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen eingetragen wie zum Beispiel das Gewicht oder die Größe des Babys. Auch andere Daten über Ihre Gesundheit werden darin erfasst.

Den Mutterpass sollten Sie während der gesamten Schwangerschaft möglichst immer dabei haben, damit bei einem Notfall die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt schnell und richtig reagieren kann. Lassen Sie sich die Untersuchungsergebnisse so erklären, dass Sie wirklich verstehen, was diese für Sie und Ihr Kind bedeuten.

The maternity clinics will also help you to look for a midwife. They also offer antenatal classes, advice on breastfeeding, newborn care classes, post-natal exercise classes and much more:

#### **Klinik Sankt Elisabeth Heidelberg**

Max-Reger-Straße 5-7,  
69121 Heidelberg  
Gynäkologische Station (gynaecological ward):  
tel. 06221 488-1410  
Information for pregnant women:  
tel. 06221 488-280  
[www.sankt-elisabeth.de/](http://www.sankt-elisabeth.de/)

#### **St. Josefskrankenhaus Heidelberg**

Landhausstraße 25,  
69115 Heidelberg  
Abteilung für Geburtshilfe (maternity unit): tel. 06221 526-236  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

#### **Krankenhaus Salem**

Zeppelinstraße 11-33,  
69121 Heidelberg  
Tel. 06221 483208  
[www.stadtmission-hd.de](http://www.stadtmission-hd.de)

#### **Universitäts-Frauenklinik**

Im Neuenheimer Feld 440,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 56-7856  
[Frauen.Klinik@med.uni-heidelberg.de](mailto:Frauen.Klinik@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/Universitaets-Frauenklinik.331.0.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Universitaets-Frauenklinik.331.0.html)

### **3.3 The pregnancy record booklet**

Every pregnant woman is issued with a pregnancy record booklet (Mutterpass) at the start of her pregnancy. It is issued by the gynaecologist or midwife and keeps a record of the progress of the expectant mother until the birth. The results of all the check-ups during the pregnancy are entered in the booklet, such as the weight or size of the baby. It also contains other information about your health. You should preferably carry the booklet with you at all times throughout your pregnancy so that your doctor can respond quickly and take appropriate action in any emergency. Ask for the results of your check-ups to be explained in such a way that you really understand what they mean for you and your baby.

### „Willkommen im Leben!“ – Informationen für Eltern mit Neugeborenen in Heidelberg

Alle Heidelberger Mütter und Väter von Neugeborenen erhalten mit dem Brief des Oberbürgermeisters einen Gutschein, der im Rahmen der Informationsveranstaltungen oder eines persönlichen Gesprächs in ein Baby-Begrüßungspaket mit vielen interessanten Informationen und nützlichen Geschenken eingelöst werden kann.

Das Familienbüro der Stadt Heidelberg informiert Sie auch gerne über die zahlreichen Eltern-Kind-Angebote für Eltern mit kleinen Kindern.

#### Stadt Heidelberg – Familienbüro

Plöck 2a  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 58-37888  
Öffnungszeiten:  
Mittwoch 09.30 – 13.00 Uhr  
familienoffensive@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten)

Am rechten Rand der Seite unter dem Kinderbild > Link zu Informationen in sieben Sprachen

Individuelle Beratungen und persönliche Gespräche sind während der Öffnungszeiten im Familienbüro oder nach Absprache möglich.

Eltern, die sich während der Schwangerschaft

und bis zum dritten Lebensjahr des Kindes überfordert oder überlastet fühlen, finden Hilfe bei der

#### Anlaufstelle „Frühe Hilfen“

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin  
Im Neuenheimer Feld 153  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 56-38030  
patricia.finke@med.uni-heidelberg.de  
[www.keinerfaelltdurchsnetz.de](http://www.keinerfaelltdurchsnetz.de)

### 3.4 Psychische Gesundheit während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Eine Schwangerschaft und die Zeit nach einer Geburt können begleitet sein von tiefer Traurigkeit, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Schlafproblemen, extremer Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Schuldgefühlen und überhandnehmenden Ängsten und Sorgen rund um die Zukunft des Babys und der Partnerschaft. Dies kann der Beginn einer Schwangerschaftsdepression (oder auch postnatalen Depression) sein, die bei jeder zehnten Schwangerschaft und nach ungefähr jeder zehnten Geburt auftritt, oft aber aus Scham und Schuldgefühlen verborgen wird. Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist jedoch kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen einer verantwortungsvollen Mutter, alle notwendigen Schritte zu unternehmen, um sich und ihr Kind gesund zu erhalten.

Je nach Krankheitsbild und Schweregrad der Erkrankung sind eine medikamentöse Behandlung bei einem

### “Welcome to Life!” – Information for Heidelberg Parents with Newborn Babies

All mothers and fathers of newborn babies in Heidelberg get a letter from the Mayor with a voucher which they can exchange at organised events or at a personal appointment for a baby welcome pack with lots of interesting information and useful gifts.

#### The Heidelberg Family Office

(Familienbüro) will also be pleased to give you information about the many parent & child services for parents with young children.

#### Stadt Heidelberg – Familienbüro

Plöck 2a, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 58-37888  
familienoffensive@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten)

See right-hand side under the picture of the baby > Link to information in 7 languages

Opening times: Wednesday  
9.30am-1.00pm

You can call at the Family Office during the opening hours or make an appointment for one-to-one counselling and individual advice.

There is a support centre for parents who feel unable to cope with

the demands they face during pregnancy and with the child from birth to age 3:

#### “Frühe Hilfen” drop-in centre

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Medical Center for Children and Adolescents)  
Im Neuenheimer Feld 153,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 56-38030  
patricia.finke@med.uni-heidelberg.de  
[www.keinerfaelltdurchsnetz.de](http://www.keinerfaelltdurchsnetz.de)

### 3.4 Mental health during pregnancy and after childbirth

Pregnancy and the time following the birth can be overshadowed by deep sadness, irritability, lack of motivation, sleep deprivation, extreme fatigue, lack of concentration, feelings of guilt, and overwhelming anxiety about the future of the baby and the relationship. This can be the start of a depression during pregnancy (or also postnatal depression) which occurs in 1 in 10 pregnancies and after about 1 in 10 births but is often concealed out of shame and guilt. Asking for help is not a sign of weakness but it is what any responsible mother would do in order to take all the necessary steps to keep herself and her baby healthy.

A course of medication prescribed by a specialist and/or



Facharzt/einer Fachärztin und/oder eine Psychotherapie notwendig. Eine Begleitung der Behandlung ist in Schwangerschafts-Beratungsstellen möglich. Das IFZ bietet Beratung und psychologische Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt an.

**Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)**

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

Telefon 06221 182334

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de/

Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung

Telefonsprechzeiten:

Montag bis Mittwoch und Freitag

12.00 – 14.00 Uhr, Donnerstag 09.00

– 10.00 Uhr

psychotherapy may be necessary depending on the symptoms and the severity of the illness. It is possible to attend a pregnancy counselling centre for support during the treatment. The IFZ offers advice and emotional support during pregnancy and after childbirth.

**Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)**

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg

Tel. 06221 182334

info@ifz-heidelberg.de;

www.ifz-heidelberg.de/

Counselling appointments by prior arrangement only

Telephone consultation times:

Monday to Wednesday and Friday:

12.00-2.00pm; Thursday: 9.00-

10.00am



## 4. Säuglinge, Kleinkinder, Kinder

Ihre Kinderärztin, Ihr Kinderarzt, aber auch Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, die Gesundheit Ihres Kindes zu erhalten. Die folgenden Listen helfen Ihnen weiter, wenn Sie noch keine Kinderärztin/keinen Kinderarzt gefunden haben:

[www.kvbawue.de/start-kvbw/](http://www.kvbawue.de/start-kvbw/)

> rechts oben: „Arztsuche“ anklicken;  
> Fachgebiet: Kinder- und Jugendmedizin; > Ort: Heidelberg;  
oder in den Gelben Seiten > „Ärztin“  
> „Kinder- und Jugendmedizin“ > Heidelberg.

Die Ambulanz der Kinderklinik bietet die gleiche medizinische Versorgung wie die niedergelassenen Kinderärztinnen und Kinderärzte an. Allerdings werden Sie dort nicht jedes Mal vom gleichen Arzt bzw. der gleichen Ärztin behandelt. Als Teil des Universitätsklinikums ist die Kinderklinik deshalb vor allem die Adresse für schwer kranke Kinder, die eine Maximalversorgung durch viele verschiedene Spezialistinnen und Spezialisten brauchen.

### Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin – Angelika-Lautenschläger-Klinik

Im Neuenheimer Feld 430  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 56-4002 oder 56-4003  
[www.heidelberg-university-hospital.com/diseases-treatments/childhood-diseases/](http://www.heidelberg-university-hospital.com/diseases-treatments/childhood-diseases/)

Ein Großteil der stationär zu behandelnden Kinder ist schwer krank. Oft erfordert dies die ganztägige Anwesenheit von mindestens einem Elternteil. Häufig fühlen sich die Geschwister des kranken Kindes in dieser Situation alleingelassen, auch mit ihren Fragen und Ängsten, während die Eltern die Sorge umtreibt, wie und wo in dieser Zeit die gesunden Geschwister gut versorgt und betreut werden können.

Mit dem Kinderplanet möchte die Kinderklinik helfen, diese Probleme zu lösen. Während die Eltern beim kranken Kind sind, werden die gesunden Geschwister betreut: Kinder aller Altersstufen können im Kinderplanet unter fachkundiger Aufsicht spielen, lesen, lernen, Musik hören und schlafen. Da sich der Kinderplanet innerhalb der Kinderklinik befindet, sind die Eltern in erreichbarer Nähe, so dass sich die gesunden Geschwister nicht abgeschoben fühlen. Durch die enge Bindung zur Klinik erfahren sie



## 4. Babies, toddlers and infants

Your Kinderärztin or Kinderarzt (paediatrician) but also your Hausärztin or Hausarzt (family doctor) will help you to keep your child in good health. The following lists will help you to find a paediatrician if you are still looking:

[www.kvbawue.de/start-kvbw/](http://www.kvbawue.de/start-kvbw/)

> Top right: Click on “Arztsuche” (search for doctor) > Fachgebiet (specialism): Kinder- und Jugendmedizin (child and adolescent medicine) > Ort (place): Heidelberg or Gelbe Seiten yellow pages directory > “Ärztin” (doctors) > “Kinder- und Jugendmedizin” (child and adolescent medicine) > Heidelberg

The outpatient unit at the Kinderklinik (children’s hospital) offers the same medical care as the registered paediatricians but you will not be treated by the same doctor every time you go there. The children’s hospital is part of the University Hospital and is therefore the best place for critically ill children who need comprehensive tertiary care provided by many different specialists.

### Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Medical Center for Children and Adolescents)

Angelika-Lautenschläger-Klinik  
Im Neuenheimer Feld 430,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 56-4002 or 56-4003  
[www.heidelberg-university-hospital.com/diseases-treatments/childhood-diseases/](http://www.heidelberg-university-hospital.com/diseases-treatments/childhood-diseases/)

Most of the children needing inpatient treatment are seriously ill. Often at least one parent is therefore required to be present all day. The siblings of the sick child frequently feel that they are left alone in this situation and have their own questions and fears while the parents are worrying about how to provide for the needs of the healthy siblings and where they can be looked after at this time.

The children’s hospital set up the Kinderplanet day-care facility in an attempt to help solve these problems. While the parents are with the sick child, the healthy siblings are looked after in the Kinderplanet childcare facility, a place which is open to children of all ages where they can spend time playing, reading, learning, listening to music and sleeping under



auch mehr von dem dortigen Geschehen. Ihre Ängste können so direkt aufgefangen und bearbeitet werden. Ohne vorherige Anmeldung und unentgeltlich werden Familien aus allen Klinikabteilungen im Kinderplanet betreut.

### Kinderplanet

Geschwisterbetreuung am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Heidelberg  
 Universitätskinderklinik Heidelberg  
 Im Neuenheimer Feld 430, 69120 Heidelberg  
 Telefon 06221 56-38404  
[kinderplanet@med.uni-heidelberg.de](mailto:kinderplanet@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html)  
 Öffnungszeiten: Täglich 09.00 – 18.00 Uhr, auch in den Ferien, außer an Wochenenden und Feiertagen

## 4.1 Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Unmittelbar nach der Geburt wird Ihr Kind bei einer „Neugeborenen-Erstuntersuchung“ (U1) untersucht. Die Ergebnisse dieser Untersuchung kommen in das gelbe Vorsorgeheft, das Sie mit nach Hause nehmen. Da auch die Ergebnisse aller weiteren Vorsorgeuntersuchungen eingetragen werden, gibt das Heft jedem behandelnden Arzt/jeder behandelnden Ärztin wichtige Informationen zum Entwicklungsverlauf Ihres Kindes. Nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes alle Vorsorgetermine wahr: Sie sind eine große Chance für Ihr Kind. Sollte wirklich

irgendwann etwas auffällig sein, genügen oft schon Kleinigkeiten wie Gymnastik, um lebenslange Folgen abzuwenden. Und bei ernstesten Erkrankungen gilt erst recht: Je früher sie erkannt und behandelt werden, desto besser.

Falls Sie daheim oder in einem Geburtshaus entbunden haben, sollten Sie daran denken, dass Ihr Kleines möglichst schnell seinen ersten Termin bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt braucht.

Zwischen drittem und zehntem Lebensjahr findet die zweite Vorsorgeuntersuchung, die U2, statt. Ob diese bereits in der Klinik gemacht wurde, können Sie im gelben Vorsorgeheft Ihres Kindes sehen. Die U2 ist sehr wichtig, da Ihr Baby auch auf eventuelle Stoffwechselerkrankungen hin untersucht wird.

professional supervision. The Kinderplanet is in the children's hospital therefore the parents are close by and the healthy siblings do not feel pushed to one side. They also find out more about what is going on because of the close links to the hospital. In this way they can also talk about their fears and get support. Families from all departments of the hospital can use the Kinderplanet facility without prior registration and free of charge.

### Kinderplanet

Geschwisterbetreuung am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Heidelberg (day-care facility for siblings at the Heidelberg Medical Center for Children and Adolescents)  
 Universitätskinderklinik Heidelberg  
 Im Neuenheimer Feld 430,  
 69120 Heidelberg  
 Tel. 06221 56-38404  
[kinderplanet@med.uni-heidelberg.de](mailto:kinderplanet@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html)  
 Opening times: 9.00am-6.00pm every day, including school holidays but excluding weekends and public holidays

## 4.1 Medical screening for children

Immediately after the birth your baby will be examined as part of the newborn screening programme ("Neugeborenen-Erstuntersuchung" ("U1")). The results of this

examination are noted down in the gelbes Vorsorgeheft (yellow medical records booklet) which you take home with you. The results of all further check-ups are also entered in this booklet therefore it provides every doctor who treats your child with important information on the development of your child. You are advised to attend all check-up appointments in the interests of your child as they are major opportunities in terms of preventive care. If there are any obvious problems, they can often be solved by quite simple methods, such as exercises, thereby avoiding lifelong consequences. And if serious illnesses are picked up then it is all the more important because the earlier they are diagnosed and treated, the better.

If you have given birth at home or at a birthing centre you should remember to take your baby to the paediatrician as quickly as possible for the first check-up.

The second screening, the "U2" examination, is carried out 3 to 10 days after birth. The yellow medical records booklet of your baby will indicate whether this check-up was already carried out at the hospital. The U2 examination is very important as your baby is also screened for metabolic disorders.



Im ersten Lebensjahr stehen besonders viele Vorsorgeuntersuchungen an. Diese sind ratsam, wenn Sie Ihrem Kind ersparen möchten, sich im schlimmsten Fall ein Leben lang mit vermeidbaren Problemen herumschlagen zu müssen:

- U3: zwischen 4. und 6. Lebenswoche
- U4: zwischen 3. und 4. Lebensmonat
- U5: zwischen 6. und 7. Lebensmonat
- U6: zwischen 10. und 12. Lebensmonat
- U7: zwischen 21. und 24. Lebensmonat
- U7a: zwischen 33. und 38. Lebensmonat
- U8: zwischen 46. und 48. Lebensmonat (4 Jahre)
- U9: zwischen 60. und 64. Lebensmonat (5 Jahre)
- U10: 7–8 Jahre
- U11: 9–10 Jahre
- J1: 13 Jahre
- J2: 16–17 Jahre

## 4.2 Schutzimpfungen für Kinder

Schutzimpfungen schützen Ihr Kind vor vermeidbaren Infektionskrankheiten. Impfungen haben ganz wesentlich dazu beigetragen, die Kindersterblichkeit zu reduzieren. In Deutschland sind sie freiwillig, werden jedoch von Kinderärztinnen und -ärzten sowie anderen Expertinnen und Experten nachdrücklich empfohlen.

Das bedeutet, nicht der Staat, sondern jede und jeder Einzelne ist für die eigene Gesundheitsvorsorge sowie für die ihrer oder seiner Kinder selbst verantwortlich. Die Kosten für die Standardimpfungen werden von den Krankenkassen getragen.

Zu den Standardimpfungen für Kinder gehören die folgenden Schutzimpfungen:

- Die ersten Impfungen beginnen im 2. Lebensmonat. Sie bauen einen Schutz auf gegen Diphtherie, Haemophilus influenzae Typ B, Hepatitis B (HB), Pertussis (auch Keuchhusten genannt), Polio (auch Poliomyelitis oder Kinderlähmung genannt) und Tetanus. Diese Impfungen gibt es als Kombinationsimpfungen. Das heißt, das Baby muss seltener gepikst werden. Damit der Impfschutz wirkt und das Kind vollständig geschützt ist, muss die Impfung mehrfach wiederholt werden.
- Auch mit den Impfungen gegen Pneumokokken wird im 2. Lebensmonat begonnen. Diese Impfung muss ebenfalls wiederholt werden, um einen vollständigen Schutz sicherzustellen.
- Ab dem 11. Lebensmonat wird Ihr Kind gegen Masern, Mumps und Röteln geimpft. Den Impfstoff gibt es als Kombinationsimpfstoff, der zweimal gespritzt wird. Erwachsene, die viel mit Kleinkindern zu tun haben, sollten sich ebenfalls gegen diese drei Infektionskrankheiten impfen lassen.

There is a long list of screening check-ups for babies in the first year of their lives. It is advisable to take your baby because, in the worst case, your child may have to struggle with lifelong problems which could have been prevented.

- U3: 4 to 6 weeks after birth
- U4: 3 to 4 months after birth
- U5: 6 to 7 months after birth
- U6: 10 to 12 months after birth
- U7: 21 to 24 months after birth
- U7a: 33 to 38 months after birth
- U8: 46 to 48 months (4 years) after birth
- U9: 60 to 64 months (5 years) after birth
- U10: Age 7 to 8 years
- U11: Age 9 to 10
- J1: Age 13
- J2: Age 16 to 17

## 4.2 Vaccinations for children

Vaccinations protect your child from preventable infectious diseases. Vaccinations have made a very significant contribution to the reduction of the infant mortality rate. They are voluntary in Germany but are strongly recommended by paediatricians and other experts. This means that each individual, rather than the government, is responsible for his or her own preventive health care and for that of his or her children. The costs of the standard vaccinations are borne by the health insurance companies.

The standard vaccinations for children are as follows:

- The first vaccinations start when the baby is 2 months old. They build up immunity against diphtheria, Haemophilus influenzae type B, hepatitis B (HB), pertussis (also called whooping cough), polio (also called poliomyelitis or infantile paralysis) and tetanus. These vaccinations are available as combined inoculations. This means that the baby has to undergo fewer jabs. The vaccination must be repeated several times to provide effective immunisation and to ensure that the child is fully protected.
- Vaccines against pneumococcal diseases also start when the baby is 2 months old. This vaccination must also be repeated in order to guarantee full protection.
- At the age of 11 months your child will be vaccinated against measles, mumps and rubella. This is a combined vaccine involving two injections. Adults who are in frequent contact with babies and toddlers should also be vaccinated against these three infectious diseases.

- Auch die Impfung gegen Varizellen (oder Windpocken) findet ab dem 11. Lebensmonat statt und muss wiederholt werden, um einen vollständigen Impfschutz sicherzustellen. Geimpft werden sollten auch ungeschützte 9 bis 17-Jährige, die nie an Windpocken erkrankt waren und Erwachsene, die viel mit Kleinkindern zu tun haben oder unter schwerer Neurodermitis leiden.
- Im 2. Lebensjahr kann gegen Meningokokken geimpft werden, was sich insbesondere bei längeren Auslandsaufenthalten empfiehlt.
- Heidelberg und der Rhein-Neckar-Kreis gehören zu den deutschen FSME Risikogebieten (Zecken). Deshalb übernehmen die Krankenkassen hier die Kosten für die Impfung. Kinder können ab 3 Jahren geimpft werden.
- Als Schutz vor Gebärmutterhalskrebs wird die HPV-Impfung für Mädchen zwischen 9 und 17 Jahren empfohlen.

Alle Impfungen werden in das Impfbuch eingetragen. Die Kosten für alle oben erwähnten Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen. Dieser Vorsorgeplan ist nur eine Orientierungshilfe und ersetzt nicht die Beratung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin!

Eine Hepatitis-A-Impfung kann für einen Urlaub sinnvoll sein. Diese Impfung gehört nicht zu den Standardimpfungen und muss deshalb in der Regel selbst bezahlt werden. Sie soll-

ten sich jedoch bei Ihrer Krankenkasse informieren: viele Kassen übernehmen bei manchen Reiseschutzimpfungen die vollen Kosten.

### 4.3 Zahnpflege von Kindern

Zahnpflege beginnt bereits mit dem ersten Zähnchen – am besten mit einem feuchten Wattestäbchen. Erst später sollte man dazu eine weiche, angefeuchtete Baby-Zahnbürste und fluoridierte Kinder-Zahnpasta verwenden. Damit soll vermieden werden, dass sich Kariesbakterien im Mund ansiedeln und später die bleibenden Zähne geschädigt werden.

Zahnpflege will jedoch erlernt werden. Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin informiert Sie gerne und zeigt Ihnen, wie Sie die Zähne Ihres Kindes richtig reinigen. Ihr Kind ist auf Ihre Hilfe, Ihre Geduld und Ihr Vorbild angewiesen. Um den Zahnschmelz möglichst widerstandsfähig zu machen, kann es notwendig sein, dass Ihrem Kind weiterhin Fluorid- und/oder Vitamin-D-Tabletten empfohlen werden.

Kinder sollten nicht mit einer Nuckelflasche ins Bett gelegt werden: Milch, Saft, Softdrinks, alle Fruchtsäfte (auch „Säfte für Kinder“!), gesüßter Tee, Kohlensäure und vor allem Honigmilch und Trinkbreie greifen den Zahnschmelz an. Wenn die Kinder lange an ihren Fläschchen nuckeln, besteht die Gefahr, dass sie sich eine schwere Karies zuziehen. Ab dem 8. bis 10. Lebensmonat sollte ein Kind deshalb möglichst nur noch aus dem

- The vaccine against varicella (or chickenpox) is also given at 11 months and must be repeated to ensure full immunisation. Non-immune children aged between 9 and 17 who have never had chickenpox should also be vaccinated, as should adults who are in frequent contact with babies and toddlers or who suffer from severe atopic eczema.
- Children aged 2 can be vaccinated against meningococcal diseases which is particularly advisable if they are living in other countries for extended periods.
- Heidelberg and the Rhine-Neckar district are in the risk areas in Germany for TBE (tick-borne encephalitis), so the health insurance companies pay for the vaccination here. Children can be vaccinated from the age of 3 onwards.
- The HPV vaccine is recommended for girls aged between 9 and 17 to prevent cervical cancer.

All the vaccinations are recorded in the Impfbuch (immunisation booklet). All the vaccinations listed above are paid for by the health insurance companies. This list is only intended as a guide and is not a substitute for the advice given by your doctor.

A hepatitis A vaccine can be a wise choice when taking a vacation. This is not one of the standard vaccinations and must therefore be paid

for as a general rule. It is nevertheless worth asking your health insurance company because many companies cover the full cost of some vaccinations for foreign travel.

### 4.3 Dental care for children

Dental care begins with the very first baby tooth – preferably using a slightly moist cotton bud. Only later should you use a soft, moistened baby toothbrush and fluoride toothpaste for infants. The purpose of the brushing routine is to remove oral bacteria and so prevent decay to the permanent teeth in later life.

Dental hygiene needs to be learnt, however. Your dentist will be pleased to show you how to brush your child's teeth properly and inform you about correct cleaning. Your child is dependent on your help, your patience and your example. It may be necessary for your child to be advised to continue taking fluoride and/or vitamin D supplements in order to make the tooth enamel as resistant as possible.

Babies and toddlers should not be put to bed with a feeding bottle. Milk, squash, soft drinks, all fruit juices (even "juices for babies"!), sweetened tea, carbon dioxide, and especially milk with honey and purées attack the tooth enamel. When babies suck on bottles for long periods of time, there is a risk

Becher trinken. Versuchen Sie, eine Gewöhnung an Kekse, Pudding, Schokolade oder süßen Joghurt zu vermeiden. Bessere Alternativen für zwischendurch sind zum Beispiel Maiswaffeln oder Obst- und Gemüsesticks. Achten Sie bei Breien und Gläschen auf zuckerfreie oder zumindest zuckerarme Varianten.

Zwischen 6 und 17 Jahren sollten Kinder zweimal im Jahr zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin gehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden im Bonusheft eingetragen. Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren wird eine kostenlose Prophylaxe angeboten. Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen.

#### 4.4 Gesund leben – Bewegung und gesunde Ernährung

Während wir uns über die kleinen Speckärmchen unseres Babys freuen, sollte es uns beunruhigen, wenn ein Kind, das laufen kann, so viel Übergewicht hat, dass es bei Wettrennen mit Gleichaltrigen meist verliert. Das Übergewicht legt den Grundstein für viele schwere Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Herzkrankheiten und Gelenkerkrankungen, die die Lebensqualität Ihres Kindes langfristig massiv beeinträchtigen. Kinder- und Hausärztinnen und -ärzte werden Ihnen deshalb raten, dafür zu sorgen, dass das Kind abnimmt, indem es Sport treibt und

seine Ernährung verändert. Darüber hinaus belohnt das Bonusprogramm der Krankenkassen sportliche Aktivitäten in Vereinen.

Informationen über Sport- und Bewegungsangebote für Kinder ab 10 Monaten und über die vielen Eltern-Kind-Gruppen finden Sie beim Familienbüro der Stadt Heidelberg.

##### Stadt Heidelberg – Familienbüro

Plöck 2a  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 58-37888  
familienoffensive@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern\\_Kind\\_Groupen.html](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern_Kind_Groupen.html)

Einen Überblick über (fast) alle Sportangebote der Sportvereine in Heidelberg für Kleinkinder, Kinder, Erwachsene und Senioren bietet der Sportkreis Heidelberg:

##### Sportkreis Heidelberg e. V.

Haus am Harbigweg 5 (gegenüber Messplatz)  
69124 Heidelberg  
Telefon 06221 432050 oder 06221 4320520  
[www.sportkreis-heidelberg.de/sport/sport-wegweiser-fuer-heidelberg.html](http://www.sportkreis-heidelberg.de/sport/sport-wegweiser-fuer-heidelberg.html)  
Allgemeine Sportangebote:  
[www.sportkreis-heidelberg.de/sport/kinder-in-bewegung-0-6-jahre.html](http://www.sportkreis-heidelberg.de/sport/kinder-in-bewegung-0-6-jahre.html)

that they will get serious tooth decay. Therefore babies should preferably only drink out of a cup from the age of 8 to 10 months onwards. Try not to let your child get accustomed to biscuits, custard desserts, chocolate or sweetened yoghurt. Better alternatives for snacks between meals are corn cakes, for example, or fruit or vegetable sticks. When buying purées and jars, look for sugar-free or at least reduced-sugar labels.

Children aged between 6 and 17 should go to the dentist twice a year. The regular check-ups are recorded in the bonus record card (Bonusheft). Children and young people aged between 6 and 18 are offered a free dental prophylaxis. Good oral hygiene, especially regular brushing, is as important as the regular visits to the dentist.

#### 4.4 Healthy lifestyle – exercise and a healthy diet

We love the chubby little arms of our baby but it should concern us if a child who can walk has so much excess weight that he or she usually comes last in races with children of the same age. The excess weight lays the foundation for many serious illnesses, such as diabetes, heart conditions and joint disorders, which will greatly affect your child's quality of life in the long term. Paediatricians and family doctors will therefore advise you

to make sure that your child loses weight by doing exercise and changing his or her diet. The Bonusprogramm der Krankenkassen (health insurance company bonus scheme) also offers rewards for taking part in regular sports activities in clubs.

The Heidelberg Family Office (Familienbüro) has information about sports activities and physical activities for children aged 10 months and above and about the many parent & toddler groups.

##### Stadt Heidelberg – Familienbüro Plöck 2a, 69117 Heidelberg

Tel. 06221 58-37888  
familienoffensive@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern\\_Kind\\_Groupen.html](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern_Kind_Groupen.html)

The Heidelberg sports council (Sportkreis Heidelberg) has a list of (almost) all the sports facilities and sports offered in Heidelberg for toddlers, children, adults and senior citizens:

##### Sportkreis Heidelberg e. V.

Haus am Harbigweg 5 (opposite Messplatz), 69124 Heidelberg  
Tel. 06221 432050 or 06221 4320520  
[www.sportkreis-heidelberg.de/sport/sportwegweiser-fuer-heidelberg.html](http://www.sportkreis-heidelberg.de/sport/sportwegweiser-fuer-heidelberg.html)  
General sports  
[www.sportkreis-heidelberg.de/sport/kinder-in-bewegung-0-6-jahre.html](http://www.sportkreis-heidelberg.de/sport/kinder-in-bewegung-0-6-jahre.html)

Bewegungs- und Sportangebote für Kinder bis zu sechs Jahren:  
[www.sportkreis-heidelberg.de/sport/wegweiser-gesundheitssport-sport-50-behindertensport.html](http://www.sportkreis-heidelberg.de/sport/wegweiser-gesundheitssport-sport-50-behindertensport.html)

Angebote für Gesundheitssport, Sport 50+ und Behindertensport:

Die Volkshochschule Heidelberg (vhs) bietet nicht nur Fitness-Programme für Erwachsene an, sondern auch das Programm „junge vhs und Familie“, das auf die spezifischen Bedürfnisse von Familien eingeht. Dazu gehören Kurse, die die körperliche Entwicklung und Gesundheit von Säuglingen und Kindern ab der sechsten Lebenswoche fördern. Das vhs-Programmheft liegt zum Beispiel bei Kinderärzten, in Kindergärten, Buchhandlungen und im vhs-Gebäude aus.

#### **vhs Heidelberg e. V. (Volkshochschule)**

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg

Telefon 06221 911911

Öffnungszeiten des Büros:

Montag bis Freitag 08.45 – 12.30 Uhr,

Montag und Dienstag 13.30 – 17.00

Uhr, Freitag 14.00 – 17.00 Uhr

Telefonzeiten:

Montag bis Donnerstag 09.00 – 17.00

Uhr, Freitag 09.00 – 14.00 Uhr

[www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html](http://www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html)

Abnehmen hat meist weniger mit Hungern zu tun als mit Bewegung und gesundem Essen; das heißt vor allem viel Obst, Gemüse, wenig Süßigkeiten und wenig Öl. Nicht nur Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bzw. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, sondern auch viele Krankenkassen geben Tipps, Hilfestellungen und Kurse. Das Bonusprogramm der Krankenkassen belohnt die Teilnahme an den Programmen.

Beratung und Hilfe bei allen Arten von Essstörungen finden Betroffene jeglichen Alters, Jungen, Mädchen und deren Angehörige beim „Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar“. Hier arbeiten zahlreiche Institutionen, Expertinnen und Experten zusammen, um den Betroffenen zur Seite stehen und optimale Hilfe anbieten zu können.

#### **Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar**

[www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html](http://www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html)

Ebenso finden Mädchen und Frauen, Jungen und Männer sowie deren Angehörige Beratung und Hilfe bei allen Arten von Essstörungen bei:

Sport and physical exercise for children aged 6 and under  
[www.sportkreis-heidelberg.de/sport/wegweiser-gesundheitssport-sport-50-behindertensport.html](http://www.sportkreis-heidelberg.de/sport/wegweiser-gesundheitssport-sport-50-behindertensport.html)

Fitness and exercise classes, sport for the 50+ age group and people with disabilities.

Not only does the Heidelberg adult education centre (Volkshochschule Heidelberg (vhs)) offer fitness workouts for adults but it also offers the “junge vhs und Familie” scheme which caters for the specific needs of families. The classes are designed to aid the physical development and health of infants and children from the age of 6 weeks onwards. The vhs booklet is available in places like paediatric practices, nursery schools and bookshops as well as in the vhs building.

#### **vhs Heidelberg e. V. (Volkshochschule)**

Bergheimer Straße 76,

69115 Heidelberg

Tel. 06221 911911

Office opening times:

Monday to Friday: 8.45am-

12.30pm; Monday and Tuesday:

1.30-5.00pm; Friday: 2.00-5.00pm

Telephone inquiries:

Monday to Thursday: 9.00am-

5.00pm; Friday: 9.00am-2.00pm

[www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html](http://www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html)

Losing weight usually has less to do with dieting than with exercise and healthy eating, which primarily means eating lots of fruit and vegetables and cutting down on sweets and oil. Not only your family doctor or your paediatrician but also many health insurance companies offer tips, support and courses. The Bonusprogramm der Krankenkassen (health insurance company bonus scheme) offers rewards for taking part in the programmes.

People of all ages, boys and girls and their family members can get advice and help with all kinds of eating disorders at the “Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar”, a network in which many institutions and experts work together in order to be able to stand side by side with those suffering from eating disorders and offer them optimum support.

#### **Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar**

[www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html](http://www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html)

Girls and women, boys and men and their family members can also seek advice and help with all types of eating disorders at the following organisation:



**LuCa Heidelberg**

Untere Neckarstraße 17  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 6525894  
info@essstoerungen.luca-heidelberg.de  
www.luca-heidelberg.org/Aufgaben/  
Essstoerungen/Angebote/  
www.ess-stoerungen.net  
Jungentreff mittwochs 13.00 – 17 Uhr  
Mädchentreff donnerstags 13:30-  
18:30 Uhr

Mädchen und Frauen finden Hilfe und Beratung beim

**FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e. V.**

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 21317  
info@fgz-heidelberg.de  
www.fgz-heidelberg.de/essstoerungen/  
Öffnungszeiten und Telefonsprech-  
stunde: Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr,  
Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

Hilfreiche Broschüren zur Familien-  
und Kinderernährung können Sie zum  
Beispiel bei der DGE bestellen:

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Telefon 0228 3776 600  
www.dge.de/index.php?id=322  
(in Englisch und fünf weiteren Spra-  
chen)

**4.5 Kinder und Aids**

Der Verein Aids und Kinder e. V. Baden-Württemberg bietet infizierten Kindern und Kindern von infizierten Eltern Hilfe an. Der Verein vermittelt Kontakte zwischen betroffenen Familien, steht Angehörigen, Freundinnen und Freunden von Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite, leistet finanzielle Unterstützung, wenn Familien durch HIV und Aids in Not geraten sind, gibt Rat und Hilfe bei Gängen zu Ämtern und Behörden und organisiert gemeinsame Freizeiten.

**Aids und Kinder e. V. Baden-Württemberg**

Postadresse (eine Büroadresse gibt es nicht):  
Dammweg 58  
69123 Heidelberg  
Telefon 0176 96 566 594 (Mailbox)  
info@aidsundkinder.de  
www.aidsundkinder.de/cms/

Alle Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Mitglieder haben sich zur völligen Verschwiegenheit verpflichtet. Ratsuchende Familien bleiben anonym.

**LuCa Heidelberg**

(Gender Office for the Promotion of Education and Health)  
Untere Neckarstraße 17,  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 6525894  
info@essstoerungen.luca-heidelberg.de  
www.luca-heidelberg.org/Aufgaben/  
Essstoerungen/Angebote/  
www.ess-stoerungen.net  
Boys-only meeting Wednesday  
1.00-5.00pm  
Girls-only meeting Thursday 1.30-  
6.30pm

Girls and women can get help and advice at the following organisation for the promotion of women's health:

**Frauen-Gesundheits-Zentrum Heidelberg e. V.**

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 21317  
info@fgz-heidelberg.de  
www.fgz-heidelberg.de/essstoerungen/  
Opening hours and telephone consultations: Tuesday 10.00-12.00am;  
Thursday 4.00-6.00pm

Helpful brochures on healthy eating for families and children can be ordered from various places, such as the German Nutrition Society (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE):

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Tel. 0228 3776 600  
www.dge.de/index.php?id=322  
(In English and 5 other languages)

**4.5 Children and AIDS**

The association AIDS und Kinder e.V. Baden-Württemberg (Baden-Württemberg AIDS and children association) offers help for infected children and for children of infected parents. The association puts affected families in touch with each other, offers advice and support for relatives and friends of people affected, provides financial relief if families have run into difficulty because of HIV and AIDS, gives advice and assistance on dealing with official paperwork and public authorities, and organises short breaks and holiday camps.

**AIDS und Kinder e. V. Baden-Württemberg**

Postal address  
(there is no office address):  
Dammweg 58, 69123 Heidelberg  
Tel. 0176 96 566 594 (voicemail)  
info@aidsundkinder.de  
www.aidsundkinder.de/cms/

All staff and members maintain absolute discretion and confidentiality. Families seeking help can remain anonymous.





## 4.6 Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen

Im Frühförderwegweiser für Vorschulkinder sind sämtliche Einrichtungen und Angebote in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis aufgeführt, die sich um die Förderung und Integration von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, Behinderungen und drohender Behinderung kümmern. Er umfasst auch Angebote für Kinder, die vor, während und nach der Geburt besonderen Gefährdungen ausgesetzt waren. Die Informationen umfassen verschiedene Hilfsangebote, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und gesetzliche Regelungen, darüber hinaus Adressen von Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten, Schulkindergärten und vieles mehr. Der Frühförderwegweiser kann kostenfrei abgeholt werden bei:

### Ute Hambrecht

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis – Gesundheitsamt  
Kurfürsten-Anlage 38–40  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 522-1864  
ute.hambrecht@rhein-neckar-kreis.de

Bei

- Fragen rund um die Erziehung und Entwicklung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen,
- emotionalen und sozialen Schwierigkeiten,

- Ängsten, depressiven Verstimmungen,
  - schulischen Auffälligkeiten,
  - Schulversagen/-verweigerung, Lernstörungen,
  - Teilleistungsschwächen,
  - sozialen Auffälligkeiten wie Kontaktstörungen oder aggressivem Verhalten,
  - psychosomatischen Störungen wie Kopf-, Bauchschmerzen oder Schlafstörungen ohne körperlichen Befund
  - Essstörungen,
  - Eltern in Trennungs- und Scheidungssituationen,
  - Krisensituationen
- finden Eltern mit ihren Kindern Hilfe und Rat bei psychologischen Beratungsstellen. Sie können sich dort anmelden und den Grund ihrer Sorge schildern. Ergeben sich bei diesem Gespräch Hinweise auf schwerwiegende Probleme, werden eine Diagnose und ein Therapieplan erstellt. Befürwortet die Krankenkasse die Therapie, werden die Kosten für Diagnostik und Therapie von ihr übernommen. Zum Gelingen der Therapie ist die Mitarbeit der Eltern von zentraler Bedeutung.

## 4.6 Challenging behaviour in children and teenagers

The Frühförderwegweiser für Vorschulkinder (guide to early intervention with pre-school children) lists all the organisations in Heidelberg and in the Rhine-Neckar district which offer services aimed at the integration of children with challenging behaviour issues, developmental delays and potential disabilities. It also includes support services for children who were at particular risk before, during and after birth. It contains information on various support services, counselling centres, self-help groups and statutory regulations, and it also lists addresses of doctors, therapists, special preschools for children with disabilities (Schulkindergärten) and much more. The guide to early intervention can be requested free of charge from the following member of staff at the local health authority:

### Ute Hambrecht

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis – Gesundheitsamt  
Kurfürsten-Anlage 38–40,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 522-1864  
Ute.Hambrecht@Rhein-Neckar-Kreis.de

Parents and children seeking help with the following issues:

- Issues in connection with the

- parenting and development of infants, children and teenagers
  - Emotional and social problems
  - Anxiety and depression
  - Attention-seeking behaviour at school
  - Persistent truancy and learning difficulties
  - Special needs
  - Problems with social contact and communication, such as disruptive or aggressive behaviour
  - Psychosomatic disorders, such as headache, stomach ache or sleep disorders without physical indications
  - Eating disorders
  - Separating or divorcing parents
  - Critical situations
- can get assistance and advice at psychological counselling centres. They can call in and explain why they are concerned. If there are indications of serious problems during this initial discussion, a diagnosis is given and a therapy plan is drawn up. If approved by the health insurance company, the costs of the diagnostic investigations and therapy will be paid for by the health insurance. The cooperation and support of the parents are vital to the success of the therapy.



Das Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg (AKJP) ist eine derartige psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und deren Eltern.

### **Institut für AKJP Heidelberg**

Lessingstraße 24

69115 Heidelberg

Telefon 06221 439198

info@akjp-hd.de

www.akjp-hd.de/

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag, Dienstag, Donnerstag 09.00

– 17.00 Uhr, Mittwoch 09.00 – 12.30

Uhr, Freitag 09.00 – 16.30 Uhr

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Psychologischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern hören Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen (bis 26 Jahren) und deren Eltern bei Schwierigkeiten aller Art zu und suchen gemeinsam mit ihnen nach Bewältigungsmöglichkeiten. Sie beraten auch Eltern und alle anderen an der Erziehung beteiligten Personen (Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister, Freundinnen und Freunde), die sich um ein Kind, eine oder einen Jugendlichen, einen jungen Erwachsenen oder die ganze Familie sorgen.

### **Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Veit-Stoß-Straße 5

69126 Heidelberg

Telefon 06221 409024

team-eb@caritas-heidelberg.de

www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/angebote.html

Anwesenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Montag bis Donnerstag 08.00 – 12.30

Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Freitag

09.00 – 12.00 Uhr. Außerhalb dieser

Zeit kann der Anrufbeantworter besprochen werden.

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg bietet vielfältige Behandlungsmöglichkeiten bei Krisen, psychotischen Erkrankungen und Borderline-Zuständen sowie schweren Essstörungen, Selbstverletzungstendenzen und Selbstmordgefährdung im Jugendalter. Die Therapie wird individuell an die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst. Die Klinik arbeitet eng zusammen mit dem Frühbehandlungszentrum für junge Menschen in Krisen, der Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Sprechstunde, der Psychoonkologie und Betreuung von Kindern krebskranker Eltern und der Betreuung von Kindern mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Wichtige Behandlungselemente sind unter anderem die intensive therapeutische Arbeit mit den Angehörigen und der Besuch der Klinikschule für schulpflichtige Kinder und Jugendliche.

The Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg (AKJP) (institute of analytical psychotherapy for children and teenagers) is one such psychological counselling centre for children, teenagers and their parents.

### **Institut für AKJP Heidelberg**

Lessingstraße 24, 69115 Heidelberg

Tel. 06221 439198

info@akjp-hd.de

www.akjp-hd.de/

Office opening hours: Monday,

Tuesday and Thursday: 9.00am-

5.00pm; Wednesday: 9.00am-

12.30pm; Friday: 9.00am-4.30pm

The staff at the Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (psychological counselling centre for children, teenagers and parents) work with children, teenagers and young adults (up to age 26) and their parents, listening to their problems of all kinds, exploring coping strategies with them and suggesting possible ways in which they might overcome the difficulties. They also counsel parents and all other persons (grandparents, uncles, aunts, siblings and friends) who are involved in raising or caring for a child, teenager, young adult or the whole family.

### **Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Veit-Stoß-Straße 5,

69126 Heidelberg

Tel. 06221 409024

team-eb@caritas-heidelberg.de

<http://www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/angebote.html>

Staff attendance times:

Monday to Thursday: 8.00am-

12.30pm and 1.00-4.00pm; Friday:

9.00-12.00am. A message can be

left on the answering machine outside these times.

The Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg (department of child and adolescent psychiatry at Heidelberg University Hospital) offers a range of treatment options for crises, psychotic disorders, borderline personality disorders, severe eating disorders, self-harm tendencies and risk of suicidal behaviour in adolescence. The therapy is tailored to the needs of the individual patients. The clinic works closely with the early intervention centre for young people in crisis (Frühbehandlungszentrum für junge Menschen in Krisen), the clinic for parents, babies and toddlers, the psycho-oncology department, the support service for children whose parents have cancer, and the support service for children suffering from chronic inflammatory bowel disease. Important aspects of the treatment include the intensive therapy work with the next of kin and attendance at the hospital school for children of compulsory school age.



**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg**

Blumenstraße 8  
69115 Heidelberg

Telefon 06221 56-6914

Telefonische Anmeldesprechstunde zur Kinder- und Jugendpsychiatrischen Ambulanz: Montag-Freitag 09.00 – 13.00 Uhr

Telefon für Notfälle Montag bis Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr, Freitag 14.00 – 15.30 Uhr: 06221 56-35128  
Telefon für Notfälle außerhalb dieser Zeiten: 06221 56-4466

Ein kostenloses Gesprächsangebot für Eltern per Telefon bietet der Verein Nummer gegen Kummer e. V. Das Elterntelefon ist ein Gesprächsangebot an Eltern und Erziehende bei Problemen in Kindergarten, Schule, sozialem Umfeld oder wenn die beruflichen und familiären Belastungen kaum zu bewältigen sind. Es garantiert den anrufenden Eltern absolute Anonymität und Verschwiegenheit. Am Elterntelefon haben ausgebildete Beraterinnen und Berater ein offenes Ohr für die vielfältigen Fragen, Probleme und Ängste der Anrufenden. Das Elterntelefon ist ein erster Ansprechpartner für Eltern, um diese in den oft schwierigen Fragen der Erziehung kompetent zu beraten, zu unterstützen und zu begleiten.

**Elterntelefon 0800 1110550**

Beratungszeiten: Montag bis Freitag 09.00 – 11.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg**

Blumenstraße 8, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 56-6914

Telephone consultations for admission to the outpatient unit of the child and adolescent psychiatry clinic: Monday-Friday: 9.00am-1.00pm

Emergency helpline Monday to Thursday: 2.00-5.00pm; Friday: 2.00-3.30pm: 06221 56-35128  
Emergency helpline outside these times: 06221 56-4466

A free telephone helpline for parents is offered by the association Nummer gegen Kummer e.V. The helpline for parents is a service offered to parents and those raising children which allows them to discuss problems in kindergarten, school and the social environment or to offload if the stresses and strains of working life and family responsibilities have become overwhelming. Parents calling the helpline are guaranteed absolute anonymity and confidentiality. The helpline for parents is manned by trained advisers who have a sympathetic ear for the many questions, problems and fears expressed by the callers. The helpline for parents is an initial point of contact for parents seeking expert advice, support and guidance with parenting issues which are often very challenging.

**Helpline for parents: 0800 1110550**

Consultation times: Monday to Friday: 9.00-11.00am; Tuesday and Thursday: 5.00-7.00pm



## 5. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 26 Jahre)

### 5.1 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Problemen

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die mit sich, Freundinnen und Freunden, der Schule, bei der Ausbildung, mit ihrer Familie oder einzelnen Personen nicht zurechtkommen, können sich an verschiedene Beratungsstellen wenden.

Probleme können zum Beispiel sein: Unsicherheit oder Selbstwertprobleme, häufige Niedergeschlagenheit, Streit oder Konflikte mit anderen Personen und/oder der Familie, Aggressionen und/oder Gewalt, Schulprobleme, Kummer, Ängste, die im Alltag einschränken, Selbstmordgedanken, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, Stottern, Tics, Einnässen oder Einkoten. Auch wenn Du das Problem noch nicht klar benennen kannst, kannst Du Dich an die verschiedenen Beratungsstellen in Heidelberg wenden. Die Beratungen kosten meistens nichts.

### 5.2 Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Die Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern kann auch Kinder unter 14 Jahren ohne das Wissen der Eltern beraten. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen einer strengen Schweigepflicht.

#### Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 409024  
team-eb@caritas-heidelberg.de  
www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/angebote.html  
Anwesenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Montag bis Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeit kann der Anrufbeantworter besprochen werden.

Beim AKJP findest Du qualifizierte Hilfe und kannst über Probleme mit Deinen Eltern, Streit in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden, Schulprobleme oder anderen Kummer sprechen.

## 5. Children, teenagers and young adults (up to age 26)

### 5.1 Children, teenagers and young adults with problems

There are various places which can offer help for children, teenagers and young adults who cannot cope with their own lives or with school and training, and who cannot get on with their friends and family or with certain people.

Their problems might, for example, include lack of confidence, low self-esteem, frequent depression, arguments or conflicts with other people and/or family members, aggressive behaviour and/or violence, problems at school, grief, fears which affect their everyday lives, suicidal thoughts, obsessive-compulsive disorders, stammering, tics, enuresis or encopresis. Even if you cannot specify clearly what the problem is, you can still contact the various counselling centres in Heidelberg. The counselling sessions are free in most cases.

### 5.2 Drop-in centres for children, teenagers and young adults

The psychological counselling centre for children, teenagers and parents (Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und

Eltern) can also counsel children under the age of 14 without the knowledge of the parents. All members of staff abide by a strict duty of confidentiality.

#### Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 409024  
team-eb@caritas-heidelberg.de  
<http://www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/angebote.html>

Staff attendance times: Monday to Thursday: 8.00-12.00am and 1.00-4.00pm; Friday: 9.00-12.00am. A message can be left on the answering machine outside these times. The qualified specialists at the institute of analytical psychotherapy for children and teenagers (Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg – AKJP) are available to talk to you about problems with your parents, arguments in the family or with friends, difficulties at school or other worries.

#### Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg (AKJP)

Lessingstraße 24, 69115 Heidelberg

### **Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg, AKJP**

Lessingstraße 24  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 439198  
info@akjp-hd.de  
www.akjp-hd.de/hilfe-fuer-jugendliche/kurzinfo/

Die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Heidelberg bietet eine E-Mail-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an. Sie hilft Dir bei Fragen zum Selbstständig werden, bei Stress in der Schule oder der Ausbildung, Ärger zu Hause, persönlichen Schwierigkeiten, bei Problemen mit Freundinnen und Freunden und anderen Fragen, die belasten können. Du kannst Deine Fragen per E-Mail direkt an das Beratungsteam richten, das alles tut, damit Du Dich bei ihnen ernst genommen und gut aufgehoben fühlst. Jede Beraterin und jeder Berater geht auf Dein individuelles Anliegen sorgfältig ein und berät Dich mit großer Erfahrung und professionellem Fachwissen. Dabei bleibt Deine Anonymität in jedem Fall gewahrt.

### **Erziehungsberatungsstelle**

Plöck 2a  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 58-38080  
E-Mail-Beratung: www.von-mir-aus.de

Beim Kinderschutzzentrum findest Du erfahrene Beraterinnen und Berater, die Dir zuhören, wenn Du mit jemandem über Deine Probleme sprechen

willst, wenn Dir jemand weh getan hat oder weh tut, wenn Du vor Menschen, die Dir nahe stehen, Angst hast oder wenn Du zu Hause oder auch mit Fremden Schwierigkeiten hast. Die Beraterinnen und Berater überlegen gemeinsam mit Dir, wie es weitergehen kann. Sie tun nichts, was Du nicht willst. Du kannst ins Kinderschutzzentrum kommen, anrufen oder mailen.

### **Kinderschutzzentrum der Arbeiterwohlfahrt AWO**

Adlerstraße 1/5–1/6  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221 7392132  
kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

Mädchen und Jungen können bei der Nummer gegen Kummer offen über ihre Sorgen und Nöte sprechen – anonym und kostenfrei, auch vom Handy aus. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich viel Zeit, um gemeinsam mit Dir einen Weg zu finden.

### **Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110333**

Sprechzeiten: Montag bis Freitag  
15.00 – 19.00 Uhr

Für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und bei Selbstmordgefahr/Suizidgefahr gibt es Infos und Online-Beratung unter:  
www.u25-freiburg.de/

Tel. 06221 439198  
info@akjp-hd.de  
www.akjp-hd.de/hilfe-fuer-jugendliche/kurzinfo/

The Heidelberg child guidance centre (Erziehungsberatungsstelle) offers an email advice service for children, teenagers and young adults. It can help you with various issues which can cause stress, such as issues about becoming independent, stress at school or college, hassles at home, personal problems and difficulties with friends. You can send your questions by email directly to the counselling team. The team members will do their utmost to make you feel that you are in safe hands and that your concerns will be taken seriously. Every counsellor will take a careful look at your individual case and will advise you from a background of eminent professional experience and subject knowledge. Anonymity is preserved in every case.

### **Erziehungsberatungsstelle**

Plöck 2a, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 58-38080  
Address for email counselling:  
www.von-mir-aus.de

If you go to the child protection centre (Kinderschutzzentrum), you will find experienced counsellors who will listen to you if you want to talk to someone about your problems, if someone has hurt you or is hurting you, if you are afraid

of people who are close to you, or if you have problems at home or with people outside the home. The counsellors sit down with you and help you to think through how to tackle the situation and move on. They will not do anything which you do not want them to do. You can visit, telephone or email the child protection centre.

### **Kinderschutzzentrum der Arbeiterwohlfahrt AWO**

Adlerstraße 1/5-1/6,  
69123 Heidelberg  
Tel. 06221 7392132  
Kinderschutzzentrum@awo-heidelberg.de

Boys and girls can contact the Nummer gegen Kummer problem helpline and talk freely about their needs and problems – the service is free of charge and anonymous and calls can also be made from a mobile telephone. The staff will take time to help you to find a way forward.

### **Helpline for children and teenagers: 0800 1110333**

Consultation times: Monday to Friday: 3.00-7.00pm  
The following website has information and an online advice service for young people under the age of 25 in crisis and at risk of committing suicide:  
www.u25-freiburg.de/



## 6. Gewalt, Anmache, Mobbing, Sexting, sexuelle Gewalt

### 6.1 Allgemeine Hilfsangebote

Bei akuter Gefahr: Polizei-Notruf 110 (kostenfrei)

**Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, alle Beraterinnen und Berater und alle Ärztinnen und Ärzte der im Folgenden genannten Stellen und Organisationen unterliegen der Schweigepflicht. Die Gespräche sind vertraulich.**

Jugendliche und Kinder, die Opfer von mieser Anmache, (Cyber-)Mobbing, sexuellem Missbrauch, Sexting oder Ähnlichem sind, finden Hilfe beim „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ von N.I.N.A. Sie ist die bundesweite Anlaufstelle für Mädchen und Jungen, aber auch für Angehörige und Personen aus dem Umfeld von Kindern, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein „komisches Gefühl“ haben oder die unsicher sind und Fragen zum Thema stellen möchten. Die speziell ausgebildeten, erfahrenen Frauen und Männer am Hilfetelefon hören zu, beraten, informieren und zeigen Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung vor Ort auf. Kinder, Jugendliche und besorgte Menschen im Umfeld werden kostenfrei und anonym beraten, auch in englischer Sprache – per E-Mail und Telefon:

mail@nina-info.de  
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de  
www.nina-info.de/save-me-online.html  
www.hilfeportal-missbrauch.de/en/homepage.html  
Hotline 0800 2255530 (in ganz Deutschland kostenfrei und anonym).  
Sprechzeiten: Montag und Mittwoch: 09.00 – 14.00 Uhr, Dienstag und Freitag: 16.00 – 21.00 Uhr, Sonntag 15.00 – 20.00 Uhr; nicht an Feiertagen und am 24./31. Dezember

Die Gewaltambulanz des Rechtsmedizinischen Instituts steht allen offen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder finanzieller Situation. Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt erhalten eine rechtsmedizinische Untersuchung durch speziell dafür ausgebildete Ärztinnen und Ärzte, eine gerichtsfeste Dokumentation erlittener Verletzungen und eine Sicherung von Spuren. Auch wer keine (oder noch keine) Anzeige bei der Polizei erstatten will, kann sich untersuchen lassen. Die Untersuchung ist kostenlos.

## 6. Violence, grooming, bullying, sexting, sexual assault

### 6.1 General support services

Emergency number in case of acute danger: Police 110 (free of charge)

**All the staff, all the counsellors and all the doctors at the places and organisations listed below are bound to a duty of confidentiality. The discussions are confidential.**

Teenagers and children who are the victims of grooming, cyberbullying, sexual abuse, sexting or similar actions can seek help on the “Hilfetelefon Sexueller Missbrauch” helpline for victims of sexual abuse run by N.I.N.A. This is a nationwide drop-in centre for boys and girls but also for family members and people from the social environment of children who are worried about a child, who have a suspicion or an “uneasy feeling”, or who are unsure and want to ask questions about the subject. The women and men who answer calls to the helpline are specially trained and experienced and they take time to listen, give advice and information, and direct callers to possible sources of help and support in their locality. Children, teenagers and worried

people close to them remain anonymous and are given advice free of charge, including in English – by email and telephone:  
mail@nina-info.de  
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de  
www.nina-info.de/save-me-online.html  
www.hilfeportal-missbrauch.de/en/homepage.html  
Helpline 0800 2255530 (free of charge and anonymous all over Germany)  
Consultation times: Monday and Wednesday: 9.00am-2.00pm; Tuesday and Friday: 4.00-9.00pm; Sunday: 3.00-8.00pm; not on public holidays or on 24/31 December

The Gewaltambulanz (domestic abuse outpatient unit) at the Institute of Forensic Medicine (Institut für Rechtsmedizin) is open to all, regardless of age, gender, family background or financial situation. Victims of physical violence or sexual assault can undergo a forensic medical examination by specially trained doctors and be issued with documentation of injuries and forensic evidence which will stand up in court. Victims who are not willing (or are not yet willing) to go to

Untersucht werden können Personen, die nach gewaltsamen Ereignissen, auch Unfällen, Verletzungen erlitten haben oder bei denen Spuren (zum Beispiel DNS-Spuren) zur Klärung beitragen könnten. Die Ambulanz bietet auch eine biologische Sicherung zum Nachweis von Vergiftungen wie zum Beispiel von K.-o.-Tropfen an.

Vor allem nach häuslicher Gewalt, Strangulation, bei Verdacht auf Kindesmisshandlung, Kindesmissbrauch, Vergewaltigung, Gewalt an älteren Menschen oder nach sonstigen gewaltsamen Übergriffen wie Schlägereien oder Angriffen mit gefährlichen Gegenständen sollten Untersuchungen so rasch wie möglich, auch nachts, stattfinden. In den ersten Stunden nach einer Tat können wertvolle Beweise gesichert werden, die später unwiderruflich verloren sind. Auch nach Unfällen kann eine Untersuchung sinnvoll sein, wenn der Unfallablauf geklärt werden soll. Es besteht auch die Möglichkeit einer Untersuchung von Personen, die selbst im Verdacht stehen, eine Gewalttat begangen zu haben.

### **Gewaltambulanz am Rechtsmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Heidelberg**

Voßstraße 2, Gebäude 4420  
69115 Heidelberg  
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:  
telefonische Terminvorabsprache rund um die Uhr unter  
Telefon 0152 54648393.

Untersuchungen sind zu jeder Zeit möglich, nach Absprache auch an anderen Orten.

### **6.2 Hilfsangebote speziell für Frauen und Kinder**

Mit dem Frauen-Nachttaxi möchte die Stadt Heidelberg dazu beitragen, dass Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die ihren Hauptwohnsitz in Heidelberg haben, sicher nach Hause kommen. Kinder unter 14 Jahren können kostenlos mitgenommen werden. Auf Wunsch begleiten Fahrer oder Fahrerin die Fahrgäste sogar bis zur Haustür. Das Angebot gilt zwischen 22.00 und 06.00 Uhr im gesamten Stadtgebiet – und nur dort. Frauen ab 60 Jahren können bereits ab 20.00 Uhr mit dem Frauen-Nachttaxi fahren. Sammelfahrten in die gleiche Fahrtrichtung kosten für zwei bis vier Fahrberechtigte nur einen Fahrschein. Dieser kostet 7 Euro und kann nur im Vorverkauf bei allen Bürgerämtern und beim Bürgerservice im Rathaus erworben werden.

Ein Frauen-Nachttaxi kann unter der Telefonnummer 06221 302030 bestellt werden. Möglich ist auch der Zutritt an ausgewiesenen Taxiständen oder das Anhalten auf der Straße. Die Taxen müssen der Funktaxi-Zentrale angeschlossen sein, denn nicht alle haben sich dem Frauen-Nachttaxi angeschlossen. Deshalb ist es wichtig, vor dem Zusteigen zu fragen, ob der Fahrschein akzeptiert wird. Weitere Informationen:  
[www.heidelberg.de/frauennachttaxi](http://www.heidelberg.de/frauennachttaxi)

the police and press charges can also be examined. The examination is free of charge.

People who have suffered injuries after violent incidents, including accidents or people who can provide traces for evidence (e.g. traces of DNA) can be examined. The outpatient unit also offers biological evidence to prove instances of poisoning, such as with knockout drops.

Examinations should be done as quickly as possible, in the night if necessary, especially after domestic abuse, strangulation, in case of suspected child abuse, child molestation, rape, abuse of elderly people or after other violent assaults, such as fights or attacks with dangerous objects. In the first few hours after an offence, valuable evidence can be secured which will be lost forever later on. An examination can also be advisable after an accident if there is to be an investigation into the sequence of events. It is also possible to examine people who are themselves suspected of having committed an act of violence.

### **Gewaltambulanz am Rechtsmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Heidelberg**

Voßstraße 2, Gebäude 4420, 69115 Heidelberg  
Duty doctor service:  
24-hour hotline to arrange an appointment: 0152 54648393.

Examinations can be carried out at any time, including at different locations by arrangement

### **6.2 Special support services for women and children**

Heidelberg city council provides a Frauen-Nachttaxi (night taxi service for women) with a view to helping women and girls aged 14 and above who have their main residence in Heidelberg to get home safely. Children under the age of 14 can be accompanied in the taxi free of charge. Drivers will even escort passengers to their front door on request. The service is provided between 10.00pm and 6.00am in all parts of the city – and only there. Women aged 60 or above can use the night taxi service as early as 8.00pm. Groups of two to four eligible passengers can take a taxi in the same direction and share the fare. The fare is 7 euros and the ticket can only be purchased in advance at any administrative office for citizens (Bürgeramt) or at the local information centre for citizens (Bürgerservice) in the town hall (Rathaus).

A night taxi for women can be booked on 06221 302030. It is also possible to take a taxi from a taxi rank or to flag one down in the street. The taxis must be connected to the radio taxi control room because not all the taxi services have subscribed to the night taxi service

Der Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen unterstützt und begleitet Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die sexuelle Übergriffe erlebt haben wie zum Beispiel sexuellen Missbrauch, sexuelle Belästigung, Vergewaltigung oder sexuelle Nötigung. Die erfahrenen Fachfrauen beraten Sie auch, wenn Sie unsicher sind, ob ein sexueller Übergriff stattgefunden hat. Die Beratung ist unabhängig davon, ob Sie Anzeige erstattet haben oder erstatten wollen oder von einer Anzeige absehen wollen. Es spielt keine Rolle, ob die Tat gerade geschehen ist oder schon sehr lange zurückliegt und ist unabhängig davon, wer der Täter oder die Täterin ist. Die Mitarbeiterinnen begleiten Opfer und Zeuginnen zu Polizei und Gericht und vermitteln weitergehende Hilfen, zum Beispiel zu Ärztinnen, Therapeutinnen, Juristinnen, Weißem Ring usw. Das Team berät auch Menschen, die von sexueller Gewalt betroffen sind und sie unterstützen wollen, das heißt Angehörige, Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen usw.

### **Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e. V. Heidelberg**

Bergheimer Straße 135  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 183643  
info@frauennotruf-heidelberg.de  
www.frauennotruf-heidelberg.de  
Sprechzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 10.00 – 12.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr

Die Beratung ist kostenlos, anonym (das heißt niemand muss seinen/Ihren Namen nennen), am Telefon, per E-Mail oder persönlich. Sie ist speziell für die betroffenen Frauen und Mädchen.

Bei allen Formen der Gewalt gegen Frauen ist das **Hilfetelefon** eine weitere Adresse:  
www.hilfetelefon.de/en/about-us.html  
Telefon 08000 116016, kostenfrei und 24 Stunden erreichbar  
Der Schutz der persönlichen Daten ist zu jedem Zeitpunkt garantiert.

for women. It is therefore important to ask if the ticket is accepted before getting in the taxi. For further information visit: [www.heidelberg.de/frauennachttaxi](http://www.heidelberg.de/frauennachttaxi)

**The Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen** (emergency helpline for women and girls to fight sexual violence) offers help and support for women and girls aged 14 and above who have suffered sexual attacks, such as sexual abuse, sexual harassment, rape or indecent assault. The women are experienced experts and will also advise you if you are unsure whether a sexual assault has taken place. The advice is given irrespective of whether you have pressed charges, intend to press charges or do not wish to press charges. It does not matter whether the incident has just occurred or happened a very long time ago and it is irrelevant who the perpetrator is. The staff will accompany victims and witnesses to the police station and court, and will refer them to sources of further assistance, such as doctors, therapists, lawyers, WEISSER RING, etc. The team also advises people who are close to women and girls affected by sexual abuse and who want to help them, i.e. family members, partners, friends and colleagues, etc.

### **Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e.V. Heidelberg**

Bergheimer Straße 135,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 183643  
info@frauennotruf-heidelberg.de  
www.frauennotruf-heidelberg.de  
Consultation times: Monday, Wednesday and Friday: 10.00-12.00am; Tuesday and Thursday: 2.00-4.00pm

The service is free of charge and anonymous (i.e. it is not necessary to give your name), and advice can be given over the telephone, by email or in person. The issues are looked at from the perspective of the women and girls affected.

The **Hilfetelefon** (helpline) is another useful service in connection with all forms of violence against women: <http://www.hilfetelefon.de/en/about-us.html>  
Tel. 08000 116016, free 24-hour service.  
Protection of personal data is guaranteed at all times.





Beratung bei Problemen in Partnerschaft und Familie, Paarkonflikten (insbesondere bei bikulturellen Paaren), bei Generationskonflikten, häuslicher Gewalt, Sorgerechts- und Umgangsfragen sowie bei Erziehungs- und Schulfragen bietet die sozialmedizinische und psychosoziale Beratungsstelle für Migrantinnen und ihre Familien:

### **Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)**

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

Telefon 06221 182334

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de/

Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung

Telefonsprechzeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag: 12.00 – 14.00 Uhr; Donnerstag: 09.00 – 10.00 Uhr

Frauen, die körperliche und/oder seelische Gewalt in Beziehungen erleben, sich in einer konfliktreichen Trennungs- oder Scheidungssituation befinden, den Weg ins Frauenhaus suchen oder in einem Frauenhaus gelebt haben oder Information und Austausch suchen, erhalten kostenlose und vertrauliche Beratung in der Frauenberatungsstelle Courage des Vereins Frauen helfen Frauen.

### **Frauenberatungsstelle Courage**

Mannheimer Straße 226

69123 Heidelberg

Telefon 06221 840740

Telefonzeiten: Montag 14.00 – 17.00 Uhr; Dienstag bis Donnerstag: 09.30 – 12.00 Uhr

courage@fhf-heidelberg.de

www.fhf-heidelberg.de/courage/en

(in englischer Sprache)

Frauen und Mädchen, die Gewalt in ihrer Beziehung erleben oder Stalking-Opfer sind sowie Mädchen und junge Frauen, deren selbstbestimmte Lebensführung durch die Familie verhindert wird und/oder denen eine Verheiratung gegen ihren Willen angedroht wird, finden vertrauliche Hilfe bei der Interventionsstelle für Frauen und Kinder des Vereins Frauen helfen Frauen.

### **Interventionsstelle für Frauen und Kinder**

Mannheimer Straße 226

69123 Heidelberg

Telefon 06221 750135

Telefonzeiten: Montag 14.00 – 17.00 Uhr; Dienstag bis Donnerstag 09.30 – 12.00 Uhr

Englischsprachige Telefonzeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag 09.30 – 12.00 Uhr, Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr  
Beratungsgespräche können auf Wunsch auch außerhalb der Beratungsstelle (in Wohnung, Schule, Klinik, etc.) stattfinden.

info@interventionsstelle-heidelberg.de  
www.fhf-heidelberg.de/interventionsstelle/en

(Englischsprachige Webseite)

Counselling for problems in relationships and family and between couples (especially bicultural couples), and in relation to generational conflicts, domestic abuse, contact and custody issues, and issues in connection with parenting and schooling is offered by the social medicine and psychosocial counselling centre for migrants and their families at the following international centre for women and families:

### **Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ)**

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg

Tel. 06221 182334

info@ifz-heidelberg.de;

www.ifz-heidelberg.de/

Counselling appointments by prior arrangement only

Telephone consultation times:

Monday to Wednesday and Friday: 12.00-2.00pm; Thursday: 9.00-10.00am

Women who are experiencing physical and/or emotional abuse in relationships, who are in a high-conflict separation or divorce situation, who are seeking refuge in a shelter for women or have lived in a women's shelter, or who want to obtain information and share their experiences can get free and confidential counselling in the Courage women's counselling centre (Frauenberatungsstelle Courage) run by the association "Frauen helfen Frauen".

### **Frauenberatungsstelle Courage**

Mannheimer Straße 226,

69123 Heidelberg

Tel. 06221 840740

Telephone inquiries: Monday: 2.00-5.00pm; Tuesday to Thursday: 9.30-12.00am

courage@fhf-heidelberg.de

http://www.fhf-heidelberg.de/courage/en In English

Women and girls who are experiencing violent behaviour in an abusive relationship or who are victims of stalking, and girls and young women who are prevented from making their own life choices by their families and/or are threatened with forced marriage can seek confidential help at the Intervention Centre (Interventionsstelle) for women and children run by the association "Frauen helfen Frauen".

### **Interventionsstelle für Frauen und Kinder**

Mannheimer Straße 226, 69123 Heidelberg/Wieblingen

Tel. 06221 750135

Telephone inquiries: Monday: 2.00-5.00pm; Tuesday to Thursday: 9.30-12.00am

English-speaking helpline: Monday, Wednesday and Thursday: 9.30-12.00am; Tuesday: 2.00-4.00pm  
Counselling can take place outside the centre on request (at the home, school, hospital, etc.).

info@interventionsstelle-heidelberg.de

Misshandelte Frauen und ihre Kinder finden eine sichere Unterkunft und Schutz im Frauenhaus Heidelberg. Sie finden Unterstützung und Begleitung in ihrer neuen Lebenssituation, bei der Bewältigung ihrer Gewalterfahrungen, beim Lösen ihrer persönlichen Probleme, bei der Klärung ihrer finanziellen und rechtlichen Situation, im Kontakt mit Ämtern und Behörden, bei Erziehungsfragen und bei der Suche nach einer Wohnung oder einer Arbeitsstelle. Für die Kinder gibt es Einzel- und Gruppenangebote, Unterstützung bei der Schul- und Kindergartenplatzsuche. Die Mütter erhalten Erziehungsberatung und Beratung zum Sorge- und Umgangsrecht, das beispielsweise festlegt, wo die Kinder in Zukunft leben werden und wie sie finanziell abgesichert sein werden.

Sie wohnen mit ihren Kindern in einem möblierten Zimmer und teilen mit anderen Frauen und Kindern Wohnzimmer, Küche und Bad. Sie führen einen eigenständigen Haushalt, das heißt, sie versorgen sich und ihre Kinder selbst. Die Adresse des Frauenhauses ist anonym.

### **Frauenhaus Heidelberg – Frauen helfen Frauen e. V.**

Autonomes Frauenhaus  
Postfach 102343  
69013 Heidelberg  
Telefon 06221 833088  
info@fhf-heidelberg.de  
frauenhaus@fhf-heidelberg.de  
www.fhf-heidelberg.de/haus/en  
(Englischsprachige Website)

### **6.3 Hilfsangebote speziell für Jungen und Männer**

Jeder vierte Mann war oder ist Gewalt oder Bedrohung in seinem Leben ausgeliefert oder hat als Junge einen sexuellen Missbrauch erfahren. Jungen und Männern fällt es besonders schwer, über Erlittenes zu sprechen, weil sie sich für das Vorgefallene schämen oder sich selbst dafür die Schuld geben. Jungen und Männer, die Gewalt erfahren oder erfahren haben, können sich für ein vorurteilsfreies, persönliches Gespräch an den Männernotruf wenden, auch anonym oder per E-Mail.

### **Männernotruf Heidelberg fairmann e. V.**

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention  
Parkstraße 15  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 600101  
Mobil 0179 4883084  
Notrufnummer 06221 6516767  
info@maennernotruf.de  
www.maennernotruf.org

www.fhf-heidelberg.de/interventionsstelle/en English website

Abused and battered women and their children can find refuge and a safe place to stay in the Heidelberg Women's Shelter (Frauenhaus Heidelberg). They can get emotional and practical support in their new situation in life, help in working through their experiences of abuse, in solving their personal problems, in sorting out their financial and legal situation, in dealing with official bodies and local authorities, in coping with parenting, and in looking for an apartment or a job. There are individual and group sessions for the children and help in looking for school and kindergarten places. The mothers are given advice on parenting and guidance on custody and visitation rights which dictate, for example, where the children will live in future and how they will be provided for financially.

They live with their children in a furnished room and share the living room, kitchen and bathroom with other women and children. They live independently in the sense that they look after themselves and their children. The address of the Women's Shelter is kept secret.

### **Frauenhaus Heidelberg – Frauen helfen Frauen e. V.**

Autonomes Frauenhaus (Autonomous Women's Shelter)  
Postfach 102343, 69013 Heidelberg  
Tel. 06221 833088  
info@fhf-heidelberg.de  
frauenhaus@fhf-heidelberg.de  
http://www.fhf-heidelberg.de/haus/en English website

### **6.3 Special support services for boys and men**

One in four men has been or is exposed to violence or harassment in his life or was sexually abused as a boy. It is particularly difficult for boys and men to talk about what they have experienced because they are ashamed of what has happened and blame themselves. Boys and men who are experiencing or have experienced abuse can contact the helpline for men (Männernotruf) if they want to talk to someone in person who is impartial. They can also choose to remain anonymous or contact the organisation by email.

### **Männernotruf Heidelberg fairmann e. V.**

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention  
Parkstraße 15, 69126 Heidelberg  
Tel. 06221 600101; mobile 0179 4883084  
Emergency helpline 06221 6516767; mobile 0179 4883084  
info@maennernotruf.de  
www.maennernotruf.org



Jungen und Männer, die Gewalt ausgeübt haben, Frust und Wut nicht kontrollieren können und lernen wollen, mit ihrer Gewalttätigkeit umzugehen, können sich an fairmann e.V. wenden und sich bei einem vorurteilsfreien, persönlichen Einzelgespräch von einem der erfahrenen Therapeuten beraten lassen, auch anonym, telefonisch oder per E-Mail.

fairmann e.V. bietet praxisorientierte Lösungsstrategien und Anti-Gewalt-Trainings an, wenn Aggressivität und fehlende Selbstkontrolle in häuslicher Gewalt oder Gewalt in der Beziehung resultieren oder einen Platzverweis aus der Wohnung zur Folge hatten oder wenn ein Verfahren wegen Körperverletzung ansteht oder wenn Sie lernen wollen, mit Ihrer Gewalttätigkeit umzugehen. Sie können erfahren, wie es weitergehen kann. fairmann vermittelt auch Hilfsangebote anderer Institutionen und richtet für die Stadt Heidelberg die Männerinterventionsstelle HIM aus.

**Männerinterventionsstelle  
fairmann e.V.**

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention und HIM Männerinterventionsstelle  
Parkstraße 15  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 600101  
Mobil 0179 48 830 84  
Bürozeiten:  
Montag – Freitag 09.00 – 18.00 Uhr  
info@fairmann.org  
info@him-maenner.org  
www.fairmann.org  
www.him-maenner.org

Boys and men who have been abusive, who cannot control their frustration and anger and who want to learn to deal with their violent tendencies can contact the intervention association "fairmann e.V." for impartial advice. They can have an individual counselling session with one of the experienced therapists, choosing to remain anonymous if they wish or to contact the organisation by telephone or email.

fairmann e.V. offers practical problem-solving strategies and anger management training if aggression and lack of self-control are leading to domestic violence or an abusive relationship or have resulted in your expulsion from the home, or if a court hearing for assault is pending or if you want to learn how to deal with your violent tendencies. You can find out how to move on.

fairmann will also point you in the direction of support services offered by other organisations and will notify the HIM intervention agency (Männerinterventionsstelle HIM) on behalf of Heidelberg city council.

**Männerinterventionsstelle  
fairmann e.V.**

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention und HIM Männerinterventionsstelle  
Parkstraße 15, 69126 Heidelberg  
Tel. 06221 600101;  
mobile 0179 48 830 84  
Office hours: Monday to Friday  
9.00am-6.00pm  
info@fairmann.org  
info@him-maenner.org  
www.fairmann.org  
www.him-maenner.org



## 6.4 Beratung und Hilfsangebote für nicht-heterosexuelle Menschen und ihre Angehörigen

Menschen, die nicht heterosexuell leben und deren Angehörige (aber auch Professionelle) finden Informationen und Unterstützung bei PLUS e. V., der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e. V. Die Psychologinnen, Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten Einzelpersonen, Paare und Familien, z. B. in Krisen- und Konfliktsituationen, zu Coming-out, Partnerschaft und anderen Lebensthemen. Sie bieten einen Raum, in dem die eigene sexuelle Orientierung akzeptiert und nicht in Frage gestellt oder abgewertet wird. Junge Menschen, die damit konfrontiert sind, dass ihre sexuelle Orientierung nicht den Erwartungen der Umwelt entspricht, müssen besondere psychische und soziale Bewältigungsleistungen erbringen. Ihnen und ihren Angehörigen gilt die Unterstützung von PLUS in der Jugendarbeit. Die Stärkung der Ratsuchenden steht an zentraler Stelle, sie werden ermutigt, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Es gibt vier Jugendgruppen und weitere Angebote für junge lesbische, schwule, bi- und transsexuelle, transgender, intersexuelle und queere Menschen.

Das zu PLUS e. V. gehörende Kompetenzzentrum zu sexuell übertragbaren Infektionen in Mannheim KOSI.MA berät zu HIV/Aids und allen sexuell übertragbaren Infektionen.

### PLUS, Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e. V.

Alphornstraße 2a  
68169 Mannheim  
Telefon 0621 3362185 (Büro)  
Telefon 0621 3362110 (Beratung)  
Telefon 0621 33 93 94 78 (KOSI.MA)  
team@plus-mannheim.de  
www.plus-mannheim.de/  
info@kosima-mannheim.de  
www.kosima.plus-mannheim.de.  
Beratungstelefon und Terminvereinbarung: Dienstag 16.00 – 18.00 Uhr,  
Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr.  
PLUS bietet Beratungen in Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch an.

## 6.4 Counselling and support services for non-heterosexuals and their families

People who are practising non-heterosexuals and their family members (but also professionals) can seek information and support at "PLUS. Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e.V.", a counselling organisation for lesbians and gays. The psychologists and social workers counsel individuals, couples and families in various situations, such as crises and conflicts, on coming out, partnership and other issues affecting their lives. They offer an environment where a person's own sexual orientation is accepted and is not called into question or denigrated. Young people who are confronted with the realisation that their sexual orientation is out of line with society's expectations are required to develop particularly strong psychological and social coping mechanisms. The youth outreach support offered by PLUS is aimed at these young people and their families. The focus is on supporting those who are seeking help and so they are encouraged to find their own pathway and to go their own way.

There are four support groups and other services for young lesbians, gays, bisexuals and transsexuals and transgender, intersex and queer people.

The KOSI.MA centre of expertise on sexually transmitted infections (Kompetenzzentrum zu sexuell übertragbaren Infektionen) in Mannheim belongs to PLUS e. V. and gives advice on HIV/AIDS and all sexually transmitted infections.

### PLUS. Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e. V.

Alphornstraße 2a,  
68169 Mannheim  
Tel. 0621 3362185 (office)  
Tel. 0621 3362110 (counselling)  
Tel. 0621 33 93 94 78 (KOSI.MA)  
team@plus-mannheim.de  
www.plus-mannheim.de/  
info@kosima-mannheim.de  
www.kosima.plus-mannheim.de.  
Counselling helpline and appointments: Tuesday 4.00-6.00pm;  
Thursday 9.00-11.00am. PLUS counselling services are offered in German, English, French and Italian.





## 7. Jugendliche, Erwachsene und Familien

### 7.1 Hörbehinderung

Fachleute der Beratungsstelle für Hörbehinderte begleiten Betroffene bei Rehabilitation und Integration und bieten Hilfe und Rat während der Ausbildung oder beim Übergang in den Beruf.

#### Beratungsstelle für Hörbehinderte Integrationsfachdienst (IFD)

Hebelstraße 22c  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 89015-23, 06221 89015-10  
ina.prodoehl@ifd-heidelberg.de  
[www.ifd-bw.de/ansprechpartner/fachberatung-fuer-hoerbehinderte-menschen.html](http://www.ifd-bw.de/ansprechpartner/fachberatung-fuer-hoerbehinderte-menschen.html)

### 7.2 HIV / Aids

Die AIDS-Hilfe Heidelberg e. V. wurde 1986 als Selbsthilfeorganisation gegründet. Heute beraten und begleiten Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen Menschen mit HIV/Aids und deren Angehörige. Themen rund um HIV/Aids, Fragen zum HIV-Test, Übertragungswege, Risikoabklärung, Schutzmöglichkeiten, Fragen zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten usw. können anonym und mit Diskretion besprochen werden. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht und ist kostenlos. Die AIDS-Hilfe berät Betroffene, Angehörige und Interes-

sierte per Telefon, per E-Mail oder persönlich nach Terminvereinbarung. Kontakt unter Telefon 06221 19411.

Einmal monatlich bietet die AIDS-Hilfe Heidelberg in Kooperation mit dem Gesundheitsamt einen HIV-(Schnell-) Test und Tests auf sexuell übertragbare Infektionen (STI) kostenlos und anonym an. Der Test beinhaltet ein Beratungsgespräch mit Risikoanalyse, ohne Voranmeldung. Termine findet man unter :  
[www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg](http://www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg)

Die Diagnose HIV und Aids bedeutet eine große seelische Belastung. Die AIDS-Hilfe bietet Betroffenen und Angehörigen psychologische Beratung und Coaching, um ihnen zu helfen, die Krisensituation zu meistern. Es ist unwichtig, ob Sie Ihre Frage oder Ihr Anliegen bereits formulieren können und wie bedeutend oder unbedeutend Ihr Anliegen sein könnte.



## 7. Adolescents, adults and families

### 7.1 Hearing impairment

Experts at the advice centre for people with impaired hearing (Beratungsstelle für Hörbehinderte) help those affected with rehabilitation and integration and offer assistance and advice during education and training or in the transition to working life.

#### Beratungsstelle für Hörbehinderte Integrationsfachdienst (IFD)

Hebelstraße 22 C, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 89015-23;  
06221/89015-10  
Ina.Prodoehl@ifd-heidelberg.de  
[www.ifd-bw.de/ansprechpartner/fachberatung-fuer-hoerbehinderte-menschen.html](http://www.ifd-bw.de/ansprechpartner/fachberatung-fuer-hoerbehinderte-menschen.html)

### 7.2 HIV/AIDS

The Heidelberg AIDS support association (AIDS-Hilfe Heidelberg e.V.) was founded in 1986 as a self-help organisation. Today social care experts advise and support people with HIV/AIDS and their families. Issues relating to HIV/AIDS and questions about HIV testing, means of transmission, risk levels, protection options and other sexually transmitted diseases, etc. can be discussed anonymously and with discretion. Counselling services are

subject to a code of confidentiality and are free of charge. The AIDS-Hilfe organisation advises people affected, family members and other interested parties over the telephone, by email or in person by appointment. Tel. 06221 19411.

**AIDS-Hilfe Heidelberg** offers a free and anonymous HIV (rapid) test and tests for sexually transmitted diseases (STDs) once a month in cooperation with the public health authority (Gesundheitsamt). The test includes a counselling session with risk analysis. No appointment is needed. Dates can be found on the website at:  
[www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg](http://www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg)

Being diagnosed with HIV and AIDS is a great emotional burden. AIDS-Hilfe offers counselling and coaching for those affected and their next of kin in order to help them to deal with the crisis and cope with the situation. It does not matter if you can put your question or concern into words and how significant or insignificant your concern may be.



Der Verein unterstützt Betroffene auch bei der Antragstellung zur finanziellen Unterstützung durch Stiftungen.

#### **AIDS-Hilfe Heidelberg e.V.**

Rohrbacher Straße 22  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 161700  
Anonyme telefonische Beratung und Terminvereinbarung: 06221 19411  
info@aidshilfe-heidelberg.de  
E-Mail-Beratungsangebot für junge HIV-positive Menschen:  
jungundpositiv@aidshilfe-heidelberg.de  
www.aidshilfe-heidelberg.de  
Sprechzeiten: Montag 10.00 – 14.00 Uhr, Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr, Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr, Freitag 13.00 – 15.00 Uhr

Auch das Gesundheitsamt informiert und berät über Aids und sexuell übertragbare Krankheiten (STI), zum Beispiel über Hepatitis B und Hepatitis C, Syphilis, Tripper, Chlamydien, usw. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie man sich vor diesen Krankheiten schützen kann und informiert über Behandlungsmöglichkeiten. Sie können sich persönlich (auch gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner) oder telefonisch beraten lassen. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und anonym, das heißt, Sie müssen Ihren Namen nicht angeben.

Das Gesundheitsamt bietet kostenlose und anonyme HIV-Tests an. Auch Untersuchungen und Tests auf sexuell

übertragbare Krankheiten (STI) werden anonym durchgeführt, die Laborkosten müssen jedoch direkt beim Gesundheitsamt entrichtet werden.

#### **Aids-STI-Beratung im Gesundheitsamt**

Kurfürsten-Anlage 38-40  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 522-1820  
aidsberatung@rhein-neckar-kreis.de  
www.rhein-neckar-kreis.de/Lde/Startseite/Landratsamt/Aidsberatung.html  
Sprechzeiten: Montag 08.30 – 11.30 Uhr, Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr, Terminvereinbarung ist erforderlich

### **7.3 Krebs**

Nicht ohne Grund fürchten sich die Menschen vor Krebserkrankungen. Dennoch ist nicht jede Krebserkrankung tödlich, falls rechtzeitig und konsequent eine Therapie begonnen wird. Heidelberg mit seinen Fachärztinnen und Fachärzten, den Kliniken und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen, NCT, bietet überdurchschnittliche Chancen für eine erfolgreiche Therapie. Nach der Diagnose stürzt jedoch erst einmal die Welt zusammen und die Patientinnen beziehungsweise Patienten und ihre Angehörigen sind voller banger Fragen.

The association also helps those affected to apply to trusts and foundations for financial assistance.

#### **AIDS-Hilfe Heidelberg e.V.**

Rohrbacher Straße 22,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 161700  
Anonymous helpline and number for appointments: 06221 19411  
info@aidshilfe-heidelberg.de  
email counselling service for young people who are HIV-positive:  
jungundpositiv@aidshilfe-heidelberg.de  
www.aidshilfe-heidelberg.de  
Consultation times: Monday 10.00-2.00pm; Tuesday 2.00-4.00pm; Wednesday 4.00-6.00pm; Friday 1.00-3.00pm

The public health authority (Gesundheitsamt) also provides information and advice about AIDS and sexually transmitted diseases (STDs), e.g. hepatitis B and hepatitis C, syphilis, gonorrhoea, chlamydia, etc. It gives pointers as to how people can protect themselves from these infections and what options are open to them in terms of treatment. You can seek advice in person (on your own or with your partner) or over the telephone. Advice is given free of charge and in confidence. You can remain anonymous, meaning that you need not give your name.

The public health authority (Gesundheitsamt) offers free and

anonymous HIV tests. Examinations and tests for sexually transmitted infections (STDs) are also carried out anonymously but the laboratory costs must be paid directly to the public health authority.

#### **Aids-STI-Beratung im Gesundheitsamt (AIDS & STD counselling service in the public health authority)**

Kurfürsten-Anlage 38-40,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 522-1820  
aidsberatung@rhein-neckar-kreis.de  
www.rhein-neckar-kreis.de/Lde/Startseite/Landratsamt/Aidsberatung.html  
Consultation times: Monday 8.30-11.30am; Wednesday 3.00-5.00pm; Thursday 9.00-11.30am; appointment required.

### **7.3 Cancer**

People have good reason to be afraid of developing Krebserkrankungen (cancer) but not every case of cancer is a death sentence if diagnosed and treated in time. With its medical specialists, clinics and the National Center for Tumor Diseases (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen – NCT), Heidelberg offers above-average chances for a successful course of treatment. The diagnosis is devastating, however, and in the time immediately afterwards the patients and their families are full of anxious questions.



Ihre Fragen beantwortet der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) – allerdings nur auf Deutsch. Der E-Mail-Service beantwortet Anfragen in der Regel innerhalb von zwei Werktagen.

### **Krebsinformationsdienst**

Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
Telefon (kostenlos innerhalb Deutschlands) 0800 4203040, täglich von 08.00 – 20.00 Uhr: Bei belegten Leitungen kann man um Rückruf bitten.  
krebisinformationsdienst@dkfz.de  
www.krebisinformationsdienst.de

Kostenfreie Beratungen und Informationen erhalten Sie auf Deutsch, Türkisch und Russisch auch von der

### **UPD Beratungsstelle Ludwigshafen**

Ernst-Boehe-Straße 15  
67059 Ludwigshafen  
Telefon (deutschsprachige Beratung) 0800 0 11 77 22  
Montag bis Freitag 08.00 – 22.00 Uhr,  
Samstag 08.00 – 18.00 Uhr  
info@patientenberatung.de  
www.patientenberatung.de/gesundheitsinformationen/themen-von-a-z/#K

Umfassende Informationen, Hilfen und Perspektiven zu allen Arten von Krebserkrankungen findet man in den Broschüren „Die blauen Ratgeber“. Sie erklären auch, wie Sie mit den seelischen, wirtschaftlichen, sozialen und

anderen Folgen der Erkrankung umgehen können. Leider gibt es diese Hefte nur auf Deutsch. Sie finden Sie in der Eingangshalle des NCT.

### **Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 460  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 56-4801  
www.nct-heidelberg.de/infopoint/kontakt.html

Sie können die „Blauen Ratgeber“ auch kostenlos bestellen bei der

### **Deutschen Krebshilfe**

Buschstraße 32  
53113 Bonn  
deutsche@krebshilfe.de  
www.krebshilfe.de/wir-informieren/material-fuer-betroffene/blau-ratgeber.html

Für Kinder, die an Krebs erkrankt sind, engagiert sich die Deutsche Kinderkrebsstiftung. Sie stellt umfangreiche Informationen zur Verfügung, allerdings nur in deutscher Sprache. In ihrem Waldpiraten-Camp bietet sie darüber hinaus Freizeiten für krebskranke Kinder/Jugendliche und ihre Geschwister an und veranstaltet für Familien mit einem krebskranken Kind Wochenend-Seminare.

The cancer helpline service (Krebsinformationsdienst) provided by the German Cancer Research Center (Deutsches Krebsforschungszentrum – DKFZ) will provide information and answer your questions – but only in German. The email service generally answers inquiries within two working days.

### **Krebsinformationsdienst**

Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280,  
69120 Heidelberg  
Tel. (free number in Germany) 0800 4203040, every day from 8.00am-8.00pm; callback request facility when lines are busy.  
krebisinformationsdienst@dkfz.de  
www.krebisinformationsdienst.de/

Free advice and information also available in German, Turkish and Russian from the independent German patient advisory service (UPD):

### **UPD Beratungsstelle Ludwigshafen**

Ernst-Boehe-Straße 15  
67059 Ludwigshafen  
Tel. (counselling in German) 0800 0 11 77 22  
Monday to Friday: 8.00am-10.00pm; Saturday: 8.00am-6.00pm  
info@patientenberatung.de  
www.patientenberatung.de/gesundheitsinformationen/themen-von-a-z/#K

Indepth information, help and guidance on all types of cancer can

be found in the series of brochures called “Die blauen Ratgeber” (the blue booklets). They also explain how you can deal with the emotional, financial, social and other aspects of the illness. Unfortunately these booklets are only available in German. They can be found in the entrance hall of the NCT.

### **Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg**

(National Center for Tumor Diseases)  
Im Neuenheimer Feld 460,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 56-4801  
www.nct-heidelberg.de/infopoint/kontakt.html

You can also order the blue booklets (“die Blauen Ratgeber”) free of charge from the following organization:

### **Deutsche Krebshilfe (German Cancer Aid)**

Buschstraße 32, 53113 Bonn  
deutsche@krebshilfe.de  
www.krebshilfe.de/wir-informieren/material-fuer-betroffene/blau-ratgeber.html

### **The German Childhood Cancer Foundation**

(Deutsche Kinderkrebsstiftung) is committed to the support of children suffering from cancer. It provides a wide range of information, but only in German. It offers “forest pirate” camps for children/teenagers suffering from cancer and their brothers and



### **Deutsche Kinderkrebstiftung Waldpiraten-Camp**

Promenadenweg 1  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 180457 und 657303  
[www.kinderkrebstiftung.de/  
ueber-uns/waldpiraten-camp.html](http://www.kinderkrebstiftung.de/ueber-uns/waldpiraten-camp.html)

Um belastenden Ängsten zu begegnen, bietet das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg, NCT, eine familienorientierte deutsch- oder englischsprachige Beratung für Familien an, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist:

### **Psychoonkologische Ambulanz am NCT**

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen  
Im Neuenheimer Feld 460  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 56-4727  
[psychoonkologie@nct-heidelberg.de](mailto:psychoonkologie@nct-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/kinder-krebskranker-eltern](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/kinder-krebskranker-eltern)

Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. bietet Eltern, die an Krebs erkrankt sind, kostenlose Ratgeber an: „Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken“. Erhältlich in deutscher, englischer, russischer und türkischer Sprache (Porto muss bezahlt werden!) über

### **Bayerische Krebsgesellschaft e. V.**

Nymphenburger Straße 21a  
80335 München  
Telefon 089 5488400  
[info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)  
Oder kostenloser Download von:  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de/  
index.php?ratgeber](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?ratgeber)

Wie für viele andere Erkrankungen und gesundheitliche Störungen hat sich auch für Krebserkrankungen eine große Zahl an Selbsthilfegruppen zusammengefunden. In diesen Gruppen finden Sie nützliche Informationen und Kontakt zu anderen Betroffenen.

Auf der Webseite [www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/finden](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/finden) Sie eine lange Liste der verschiedenen Selbsthilfegruppen. Sollten Sie mit der Liste nicht zurechtkommen, helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des

### **Heidelberger Selbsthilfebüros**

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 184290  
Telefonische Sprechzeiten: Montag und Mittwoch 10.00 – 13.00 Uhr, Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr, Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr; oder nach Vereinbarung  
[info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de)  
[www.selbsthilfe-heidelberg.de/](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/)

sisters in its “Waldpiraten-Camp” and it runs weekend workshops for families with children with cancer.

### **Deutsche Kinderkrebstiftung Waldpiraten-Camp**

Promenadenweg 1,  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 180457 and 657303  
<http://www.kinderkrebstiftung.de/ueber-uns/waldpiraten-camp.html>

The National Center for Tumor Diseases (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg – NCT) offers counselling for families in which one parent has cancer. The service, which is offered in German or English, aims to tackle stress and confront fears and is geared to families:

### **Psychoonkologische Ambulanz am NCT (Psycho-Oncology Outpatient Clinic at the NCT)**

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen  
Im Neuenheimer Feld 460,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 56-4727  
[psychoonkologie@nct-heidelberg.de](mailto:psychoonkologie@nct-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/  
kinder-krebskranker-eltern](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/kinder-krebskranker-eltern)

**The Bavarian Cancer Society (Bayerische Krebsgesellschaft e.V.)** has published a free booklet for parents who have cancer entitled “Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs

erkranken” (“How to help children and young people when parents become ill with cancer”). It is available from the organisation in German, English, Russian and Turkish (subject to postal charges):

**Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**,  
Nymphenburger Straße 21a,  
80335 München  
Tel. 089 5488400  
[info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)

or it can be downloaded free:  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?ratgeber](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?ratgeber)

As is the case with many other illnesses and medical conditions, many self-help groups have also formed for cancer sufferers. You can get useful information in these groups and come into contact with other people in the same situation. Reference may be made to the following website:

[www.selbsthilfe-heidelberg.de/  
selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/)  
It has a long list of the various self-help groups. If you need assistance with the list, you can ask the office staff for help:

**Heidelberger Selbsthilfebüro** (Heidelberg self-help liaison office)  
Alte Eppelheimer Straße 38,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 184290  
Telephone consultation hours:  
Monday and Wednesday





Psychoonkologische Beratung nach gynäkologischen Krebserkrankungen finden Patientinnen bei:

#### **Pro Familia Heidelberg**

Hauptstraße 79  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
[www.profamilia-heidelberg.de/pages/beratung/beratung/psychoonkologie](http://www.profamilia-heidelberg.de/pages/beratung/beratung/psychoonkologie)  
Termine nach Voranmeldung

### **7.4 Frauenkrankheiten und Hilfen speziell für Mädchen und Frauen**

Umfangreiche und vielseitige Informationen zu vielen Gesundheitsthemen finden Sie auf der Webseite [www.artemis.bzga.de/frauen](http://www.artemis.bzga.de/frauen).

Pro Familia informiert und berät Frauen mit Beschwerden in den Wechseljahren, beantwortet ihre Fragen zur HPV-Impfung (die unter anderem vor Gebärmutterhalskrebs schützt), zur Brustkrebs-Früherkennung, Harninkontinenz und anderen Themen. Damit soll Frauen die Möglichkeit gegeben werden, sich bei gesundheitlichen Problemen oder anstehenden Therapien entscheiden zu können. Kostenlose Beratungstermine zu allen frauenspezifischen Gesundheitsfragen können mit der Ärztin von Pro Familia vereinbart werden.

#### **Pro Familia Heidelberg**

Hauptstraße 79  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
[www.profamilia-heidelberg.de/pages](http://www.profamilia-heidelberg.de/pages)  
Termine nach Voranmeldung

Frauen in Krisen, Depressionen und mit Essstörungen sowie Angehörige von Frauen mit Essstörungen finden Unterstützung bei den Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen, die von Mitarbeiterinnen des FrauenGesundheitsZentrums geleitet werden.

#### **FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) e.V. und Fachberatung zu Essstörungen**

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 21317  
info@fgz-heidelberg.de  
[www.fgz-heidelberg.de/](http://www.fgz-heidelberg.de/)  
Telefonsprechstunde und Öffnungszeiten: Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr, Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr  
Hormonsprechstunde: Jeden 1. Dienstag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr  
Offene Sprechstunde: Jeden 3. Freitag im Monat 12.00 – 14.00 Uhr  
Außerhalb dieser Sprechzeiten kann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden.

10.00am-1.00pm; Tuesday 2.00-4.00pm; Thursday 2.00-6.00pm, or by arrangement  
info@selbsthilfe-heidelberg.de  
[www.selbsthilfe-heidelberg.de/](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/)

Psycho-oncological counselling is available at the following organisation for patients recovering from gynaecological cancer:

#### **pro familia Heidelberg**

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
[www.profamilia-heidelberg.de/pages/beratung/beratung/psychoonkologie](http://www.profamilia-heidelberg.de/pages/beratung/beratung/psychoonkologie)

Appointments by prior arrangement

### **7.4 Gynaecological disorders and assistance specifically for girls and women**

Extensive and wide-ranging information on many health-related topics can be found on the following website:  
<http://artemis.bzga.de/frauen/>

pro familia informs and advises women with problems relating to the menopause, answers their questions on the HPV vaccine (which provides protection from cervical cancer, among other conditions), on breast cancer screening, urinary incontinence and other subjects. The service is intended

to give women the opportunity to be able to make decisions in case of medical problems or impending treatments. An appointment can be arranged with the pro familia doctor for a free advisory session on all the health issues relating specifically to women.

#### **pro familia Heidelberg**

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 184440  
heidelberg@profamilia.de  
[www.profamilia-heidelberg.de/pages](http://www.profamilia-heidelberg.de/pages)  
Appointments by prior arrangement

Women in crisis and suffering from depression and eating disorders and dependants of women with eating disorders can find support at the self-help groups and focus groups which are run by staff from the "FrauenGesundheitsZentrum" organisation for the promotion of women's health.

#### **FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) e.V. und Fachberatung zu Essstörungen**

Alte Eppelheimer Straße 38,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 21317  
info@fgz-heidelberg.de  
[www.fgz-heidelberg.de/](http://www.fgz-heidelberg.de/)  
Telephone consultation and opening times:  
Tuesday 10.00-12.00am; Thursday 4.00-6.00pm  
Hormone surgery:



Das Ganzheitliche Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e. V. (BiBeZ) unterstützt Betroffene in psychosozialen und sozialrechtlichen Angelegenheiten und bei alltäglichen Entscheidungen und Unternehmungen. Es berät zu Fragen des Alltags und zu Fragen rund um den Arbeitsplatz. Auch Angehörigen und nahen Bezugspersonen von Frauen und Mädchen mit Behinderung bzw. chronischer Erkrankung bietet es Beratung an.

**Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e. V. (BiBeZ e. V.)**

Alte Eppelheimer Straße 40/1  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 600908 oder 586779  
oder 6511948 oder 6511947  
info@bibeze.de  
www.bibeze.de/  
Sprechstunden: Dienstag 10.00 – 12.30 und 13.30 – 18.00 Uhr,  
Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr  
Terminvereinbarung: 06221 600908  
von 10.00 bis 12.30 Uhr und von 13.30 bis 18.00 Uhr

## 7.5 Schlaganfall

Ein Schlaganfall ist ein Notfall. Bei Anzeichen eines Schlaganfalls ist es wichtig, sofort eine Notärztin bzw. einen Notarzt zu rufen (Notruf 112) und nicht darauf zu warten, dass die Beschwerden wieder verschwinden. Jede Minute zählt!

Einen Schlaganfall erkennt man oft daran, dass die Betroffenen plötzlich Arme und Beine oder eine gesamte Körperhälfte nicht mehr bewegen können; auch ein herunterhängender Mundwinkel ist ein typisches Symptom. Die Gliedmaßen fühlen sich oft „kribbelig“ oder taub an. Betroffene haben Schwierigkeiten, klar zu sprechen, sie lallen oder sprechen abgehackte Sätze. Ebenso deuten plötzliche starke Kopfschmerzen, Gesichtsfeldausfall, Schwindel, Unsicherheit beim Gehen, Übelkeit und Erbrechen auf einen Schlaganfall hin. Grund für die Beschwerden ist, dass ein Bereich des Gehirns vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Je schneller eine Behandlung stattfindet, desto größer sind die Chancen, dass der Schaden so klein wie möglich bleibt.

Ein Schlaganfall verändert das ganze Leben von einem Moment auf den anderen. Sehr wichtig ist der Austausch mit Gleichgesinnten, um die Einschränkungen, die Einsamkeit und die Traurigkeit in der Folge besser meistern zu können.

1st Tuesday in every month 4.00-6.00pm  
Open surgery:  
3rd Friday in every month 12.00-2.00pm  
A message can be left on the answering machine outside these consultation times.

**The Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum** zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V. (BiBeZ) (educational and counselling centre for the support and integration of women and girls with disabilities and chronic illnesses) provides support in psychosocial matters and social legislation affairs and with day-to-day decisions and undertakings. It advises on everyday issues and job-related issues. It also offers advice to family members and key people who are close to women and girls with disabilities and chronic illnesses.

**Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V. (BiBeZ e.V.)**  
Alte Eppelheimer Straße 40/1,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 600908 or 586779 or 6511948 or 6511947  
info@bibeze.de  
www.bibeze.de/  
Consultation times: Tuesday 10.00am-12.30pm and

1.30-6.00pm;  
Thursday 10.00am-12.30pm and 1.30-5.00pm  
Telephone number for appointments: 06221 600908  
10.00am-12.30pm and 1.30-6.00pm

## 7.5 Stroke

A stroke is an emergency case. At the first sign of a stroke, it is important to call an emergency doctor immediately (emergency number 112) and not to wait until the indications pass. Every second counts!

One frequent tell-tale sign is that victims of a stroke are suddenly unable to move their arms or legs or one whole side of their body while another typical symptom is drooping of one corner of the mouth. Victims often experience a “tingling” or numbness of the limbs. They find it difficult to speak clearly and their speech is slurred or breaking up. They might also be unsteady on their feet and experience sudden severe headache, loss of vision, dizziness, nausea and vomiting. The reason for the symptoms is that the oxygen supply to part the brain is temporarily cut off or is no longer sufficient. The quicker a case is treated, the greater the chances of minimising the consequences.

A stroke changes a person's whole life from one moment to the next.



Im Schlaganfall-Netzwerk Heidelberg arbeiten zahlreiche Institutionen, Expertinnen und Experten zusammen, um den Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite stehen und optimale Hilfe anbieten zu können. Informationen sind erhältlich beim

#### **Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg**

Beate Weber  
Tiergartenstraße 13/1  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 513-4412  
beate.weber@heidelberg.de  
www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de/

Schlaganfallpatientinnen und -patienten bis ca. 50 Jahren treffen sich regelmäßig in der Selbsthilfegruppe:

#### **Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e.V.**

Kliniken Schmieder Heidelberg  
Speyererhof 3  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 6540-229 oder 6540-201  
Vorsitzender Volker Frank: Telefon 06203 890851  
nie.aufgeben@online.ms  
www.alles-ist-anders.info/

Schlaganfallpatientinnen und -patienten ab ca. 50 Jahren und deren Angehörige treffen sich am letzten Donnerstag des Monats zum Gespräch, Erfahrungsaustausch, Fachvorträgen, Ausflügen und anderen gemeinsamen Aktivitäten mit der:

#### **Selbsthilfegruppe des Deutschen Schlaganfall Forums e.V.**

in der Tagesförderstätte für erwachsene Schädelhirnverletzte  
Plöck 24  
69117 Heidelberg  
Kontaktperson: Inge Leibold, Telefon 06221 836418

Für Aphasikerinnen und Aphasiker, die nach ihrem Schlaganfall an Sprach- und Sprechstörungen leiden, gibt es die Selbsthilfegruppe für (Aphasie- und Schlaganfall) Betroffene und deren Angehörige.

#### **Selbsthilfegruppe (SHG) Aphasie und Schlaganfall Heidelberg**

Baden-Badener-Straße 3  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 302517  
hartmann.maria@yahoo.de  
www.Aphasie-Schlaganfall-BW.de

It is very important to talk to people in a similar situation in order to be able to cope more easily with the limitations, loneliness and sadness following a stroke.

**The Schlaganfall-Netzwerk Heidelberg** (Heidelberg stroke network) is a support network in which many institutions and experts work together in order to be able to stand side by side with stroke victims and their families and offer them optimum support. Information can be obtained from the Heidelberg department of sport and health promotion:

#### **Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg**

Beate Weber  
Tiergartenstraße 13/1,  
69121 Heidelberg  
Tel. 06221 513-4412  
Beate.Weber@Heidelberg.de  
www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de/

Stroke patients below the age of about 50 meet regularly in the following self-help group for young stroke victims:

#### **Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e.V.**

Kliniken Schmieder Heidelberg  
Speyererhof 3, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 6540-229 or 6540-201  
Association chair Volker Frank:  
tel. 06203 890851  
nie.aufgeben@online.ms

www.alles-ist-anders.info/

Stroke patients over the age of about 50 meet on the last Thursday of the month in the following self-help group to chat, share their experiences, listen to talks, go on trips and undertake other joint activities:

#### **Selbsthilfegruppe des Deutschen Schlaganfall Forums e.V.**

in der Tagesförderstätte für erwachsene Schädelhirnverletzte (in the day centre for adult sufferers of traumatic brain injury)  
Plöck 24, 69117 Heidelberg  
Contact person: Inge Leibold, tel. 06221 836418

The following self-help group for aphasia and stroke is available for sufferers of aphasia who are experiencing communication and speech disorders following a stroke:

#### **Selbsthilfegruppe (SHG) Aphasie und Schlaganfall Heidelberg**

Baden-Badener-Straße 3,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 302517  
Hartmann.Maria@yahoo.de  
www.Aphasie-Schlaganfall-BW.de



Fragen zu Beruf und Aphasie beantwortet die Reha-Beraterin des Heidelberger Aphasie Modells (HAM):

**Frau Barbara Brender**

Telefon 06221 88-2556  
barbara.brender@bfw.srh.de

Sie erhalten eine umfassende berufliche Beratung, dazu die passende Therapie. Danach wird geklärt, ob eine der angebotenen Ausbildungen möglich ist.

**SRH Berufliche Rehabilitation GmbH**

Bonhoefferstraße 1  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221 88-0  
[www.bfw-heidelberg.de/berufliche-integration/fuer-aphasiker.html](http://www.bfw-heidelberg.de/berufliche-integration/fuer-aphasiker.html)

**7.6 Herzinfarkt**

Ein Herzinfarkt ist ein Notfall.

Bei Anzeichen eines Herzinfarkts ist es wichtig, sofort eine Notärztin bzw. einen Notarzt zu rufen (Notruf 112) und nicht darauf zu warten, dass die Beschwerden wieder verschwinden. Jede Minute zählt!

Häufigste Alarmzeichen für einen Herzinfarkt bei Männern sind schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb (meist in der linken Brusthälfte), die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können. Weitere Alarmzeichen sind ein starkes Engegefühl,

ein heftiger Druck im Brustkorb und Todesangst. Zusätzlich zum Brustschmerz können Luftnot, Herzrasen oder Herzstolpern, Übelkeit und Erbrechen auftreten, neben Bewusstlosigkeit, blasser, fahler Gesichtsfarbe und kaltem Schweiß.

Bei Frauen, Seniorinnen und Senioren sowie Diabetikerinnen und Diabetikern fehlen oft diese Symptome und der typische Brustschmerz. In vielen Fällen sind Luftnot, Übelkeit und Erbrechen die einzigen Alarmzeichen, außerdem eventuell Bewusstlosigkeit, blasse, fahle Gesichtsfarbe und kalter Schweiß.

Das Selbsthilfebüro kann Ihnen bei der Suche nach einer Herzinfarkt-Selbsthilfegruppe weiterhelfen:

**Selbsthilfebüro Heidelberg**

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 184290  
[info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de)  
[www.selbsthilfe-heidelberg.de/](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/)  
Telefonische Sprechzeiten: Montag, Mittwoch 10.00 – 13.00 Uhr, Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr, Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

The following rehabilitation advisor for the Heidelberger Aphasie Modell (HAM) can answer questions about working life and aphasia:

**Ms Barbara Brender**

Tel. 06221 88-2556  
barbara.brender@bfw.srh.de

You will be given advice on occupational rehabilitation and the right treatment. The possibility of taking one of the training courses offered by the company will then be discussed.

**SRH Berufliche Rehabilitation GmbH**

Bonhoefferstr. 1, 69123 Heidelberg  
Tel. 06221 88-0  
[www.bfw-heidelberg.de/berufliche-integration/fuer-aphasiker.html](http://www.bfw-heidelberg.de/berufliche-integration/fuer-aphasiker.html)

**7.6 Heart attack**

A heart attack is an emergency case.

At the first sign of a heart attack, it is important to call an emergency doctor immediately (emergency number 112) and not to wait until the indications pass. Every second counts!

The most frequent signs of a heart attack in men are severe pains in the chest (usually in the left half) which last for more than five minutes and which may spread to the arms, shoulder blades, neck, jaw

and upper abdomen. Other alarm signals include a severe tightness and agonising pressure in the chest. The chest pain may be accompanied by shortness of breath, palpitations or rapid heartbeat, nausea, vomiting and loss of consciousness. The colour may drain from the victim's face and the victim may break out in a cold sweat.

These symptoms and the typical chest pain often do not occur in the case of women, elderly people and diabetics. In many cases, the only signals are shortness of breath, nausea and vomiting, although there may be loss of consciousness, draining of colour from the face and cold sweat.

The self-help liaison office (Selbsthilfebüro) can help you to find a heart attack self-help group:

**Selbsthilfebüro Heidelberg**

Alte Eppelheimer Straße 38,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 184290  
[info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de)  
[www.selbsthilfe-heidelberg.de/](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de/)  
Telephone consultation hours:  
Monday and Wednesday 10.00am-1.00pm; Tuesday 12.00-2.00pm; Thursday 2.00-6.00pm, or by arrangement



## 7.7 Sucht

Sucht ist eine Krankheit, die den ganzen Menschen erfasst und für die Betroffenen und ihre Familien, Freundinnen und Freunde sowie Kolleginnen und Kollegen oft weitreichende Folgen hat. Süchtige sind abhängig von einer Substanz oder einem Verhalten und haben keine Selbstkontrolle mehr. Sie stehen unter dem Zwang, mit Hilfe von bestimmten Substanzen (zum Beispiel Alkohol) oder bestimmten Verhaltensweisen (zum Beispiel Glücksspielen) belastende Gefühle zu vermeiden. Teil der Krankheit ist auch, die Sucht zu leugnen, sodass die meisten Suchtkranken sehr spät erkennen, dass sie ein Problem haben und sich oft erst dann Hilfe holen, wenn es schon fast zu spät ist.

Vorwürfe helfen meist nicht – eher die konkrete Hilfe wie beispielsweise einen Zettel mit der Nummer einer Beratungsstelle oder der Anonymen Alkoholiker zu hinterlassen. Sucht ist als Krankheit anerkannt. Renten- und Sozialversicherungsträger und Träger der Sozialhilfe müssen die Behandlungskosten übernehmen.

### 7.7.1 Alkohol- und Medikamentenprobleme, illegale Drogen, Spielsucht, Mediensucht, Rauchen, Kaufsucht, Sportsucht, Arbeitssucht, Internet-Abhängigkeit, Sexsucht

Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige finden Hilfe und

Informationen bei der Beratungsstelle für Suchtfragen bzw. bei der Suchtberatung der Evangelischen Stadtmission (auch „Blaues Kreuz“ genannt):

#### **Beratungsstelle für Suchtfragen, Evangelische Stadtmission**

Plöck 16-18, 69117 Heidelberg  
Telefon 06221 149820  
info@heidelberger-suchtberatung.de  
www.heidelberger-suchtberatung.de/  
Termine nach Vereinbarung  
Offene Sprechstunde in mehreren Sprachen, auch Englisch: Dienstag 14.00 – 19.00 Uhr, Samstag 09.00 – 12.00 Uhr

Die Fachstelle Sucht berät, betreut und behandelt Menschen aus Heidelberg kostenfrei, auf Wunsch anonym und unter Berücksichtigung der Schweigepflicht. Sie berät und betreut Gefährdete und Abhängige von illegalen Drogen, Menschen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen, Menschen mit Spielproblemen oder Mediensucht und Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie unterstützt und vermittelt Abhängige in stationäre Entwöhnungsbehandlungen, führt ambulante Entwöhnungsbehandlungen durch sowie die Nachsorgebehandlungen im Anschluss an stationäre Entwöhnungsbehandlungen.

Sie begleitet Substituierte (das sind Drogenabhängige, die legale Ersatzstoffe wie Methadon, Polamidon oder Subutex erhalten) und berät Familienangehörige, Freundinnen und Freunde

## 7.7 Addiction

Addiction is an illness which affects the whole person and often has farreaching consequences for the addicts and their families, friends and colleagues. The illness may take the form of substance or behavioural addiction and those affected have lost all self-control. They are compelled to indulge in certain substances (e.g. alcohol) or in certain practices (e.g. gambling) in order to block out feelings of stress and pressure. Another aspect of the illness is denial which is why most addicts take a very long time to admit that they have a problem and often do not seek help until it is almost too late.

Blame and accusations usually do not help – practical action can be more helpful, such as giving the addict a note with the number of a counselling centre or Alcoholics Anonymous (Anonyme Alkoholiker). Addiction is recognised as an illness. Pension insurance, social security and welfare authorities are required to pay the medical costs.

### 7.7.1 Alcohol and medication abuse, illegal drugs, compulsive gambling, media addiction, smoking, shopping addiction, sport addiction, workaholism, Internet addiction, sex addiction

People with addiction problems

and their families can get help and information at the Beratungsstelle für Suchtfragen (addiction counselling centre) and at the counselling centre for addiction issues run by the Protestant city outreach organisation (Evangelische Stadtmission) (also called “Blaues Kreuz” (“Blue Cross”)):

#### **Beratungsstelle für Suchtfragen, Evangelische Stadtmission**

Plöck 16-18, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 149820  
info@heidelberger-suchtberatung.de  
www.heidelberger-suchtberatung.de/

Please make an appointment  
Open surgery in several languages including English: Tuesday 2.00-7.00pm; Saturday 9.00-12.00am

**The Fachstelle Sucht** (specialist unit for addiction) offers free confidential advice, support and treatment for people from Heidelberg, anonymously on request. It advises and supports people who are at risk and who are addicted to illegal drugs, people with problems with alcohol and medication abuse, people with gambling problems or media addiction, and people who want to stop smoking. It arranges inpatient withdrawal and rehabilitation programmes and support for addicts during treatment, and it runs outpatient withdrawal and rehabilitation programmes as well



von Suchtkranken. Sie bietet eine Vielzahl von weiteren Hilfestellungen an, wie beispielsweise eine integrierte Schuldnerberatung und die Unterstützung bei der Wiedererlangung der Fahrerlaubnis.

### **Fachstelle Sucht Heidelberg – Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle**

Unterer Fauler Pelz 1, 69117 Heidelberg

Telefon 06221 23432

fs-heidelberg@bw-lv.de

[www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-heidelberg/](http://www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-heidelberg/)

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr; Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 19.00 Uhr  
Erste Informationen oder Beratung können Sie auch telefonisch oder per E-Mail erhalten.

Suchtkranke Frauen und Männer und ihre Angehörigen finden Rat und Hilfe in den Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes. Die Gruppenarbeit ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ihre Sorgen und Nöte zu besprechen, Entlastung und Unterstützung zu erfahren und dadurch eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Darüber hinaus erleben die Gruppenmitglieder durch eine alkohol- und drogenfreie Freizeitgestaltung Spaß und Freude in der Gemeinschaft. Unter den aktuell sechs Gruppen gibt es eine Gruppe, die ausschließlich Frauen vorbehalten ist:

Vier gemischte Gruppen mit unterschiedlichen Terminen: Telefon 0172 5998851, 06221 800407, 06224 54274, 0172 411177.

Frauengruppe: Telefon 06223 862637

Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige: 14-tägig mittwochs, ungerade Kalenderwoche, 19.00 Uhr: Telefon 0151 22528731 oder 06272 5599771

### **Kreuzbund Selbsthilfegruppen**

Kreuzbund, Caritashaus

Turnerstraße 38

69126 Heidelberg

[www.kreuzbund-dv-freiburg.de/index.php?id=heidelberg](http://www.kreuzbund-dv-freiburg.de/index.php?id=heidelberg)

Die Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ ist eine ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle mit umfassenden Angeboten für Frauen, Männer, Seniorinnen, Senioren und Jugendliche (und deren Angehörige) mit Problemen in den Bereichen Nikotin, Alkohol, Medikamente, illegale Drogen sowie krankhaftes Glücksspiel. Beratung und Behandlung finden in Einzelgesprächen oder Gruppenangeboten statt (auch in Englisch oder Niederländisch) und setzen die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit voraus. Wie bei allen Angeboten sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an die Schweigepflicht gebunden.

as aftercare programmes following inpatient rehabilitation treatment. It supports addicts on substitute programmes (these are drug addicts who are given legal substitutes like methadone, polamidone or Subutex) and provides counselling for families and friends of addicts. It offers a wide range of other support programmes, such as integrated debt counselling and driving licence recovery action plans.

### **Fachstelle Sucht Heidelberg – Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle (specialist addition unit – centre for psychosocial counselling and treatment)**

Unterer Fauler Pelz 1,

69117 Heidelberg

Tel. 06221 23432

fs-heidelberg@bw-lv.de

[www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-heidelberg/](http://www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-heidelberg/)

Opening times: Monday, Tuesday, Thursday and Friday: 9.00-12.00am and 1.00-5.00pm; Wednesday 9.00-12.00am and 1.00-7.00pm

You can telephone or email in the first instance to ask for information or advice.

Addicts and their family members can seek advice and support in the self-help groups run by the "Kreuzbund". The group setting is an environment which enables people to air their problems, talk about their needs, share the load and find support and so take on a positive

attitude to life. The group members also find that they can have a good time together when they abstain from alcohol and drugs in their recreational activities. There are six groups at present, one of which is a women-only group.

There are four mixed groups with different meeting times:

tel. 0172 5998851, 06221 800407, 06224 54274, 0172 411177.

Women-only group:

tel. 06223 862637

Self-help group for gambling addicts: fortnightly on Wednesdays in odd-numbered weeks, 7.00pm: tel. 0151 22528731 or 06272 5599771

### **Kreuzbund Selbsthilfegruppen**

Kreuzbund, Caritas Haus,

Turnerstraße 38, 69126 Heidelberg

<http://www.kreuzbund-dv-freiburg.de/index.php?id=heidelberg>

The AGJ centre for psychosocial counselling and treatment for addicts and people at risk of addiction (Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ) is an outpatient counselling and treatment centre which offers a wide range of services for women, men, senior citizens and adolescents (and their families) with problems relating to nicotine, alcohol, medication, illegal drugs and pathological gambling. There are individual or group counselling and treatment



### **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ**

Bergheimer Straße 127/1  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 29051  
psb-heidelberg@agi-freiburg.de  
www.suchtberatung-heidelberg.de  
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr, Freitag 09.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

Die Free Clinic Heidelberg wurde 1972 gegründet und ist das älteste selbstverwaltete Alternativprojekt im deutschen Gesundheitswesen. Das Projekt besteht als psychosoziale Beratungsstelle bis heute fort. Seine Arbeitsbereiche umfassen u. a. eine psychosoziale Beratungsstelle, die Menschen mit Suchtproblemen, Menschen mit psychischen Problemen und Menschen in akuten Krisensituationen Hilfe und begleitende Unterstützung anbietet. Ein zweiter Arbeitsbereich ist die Werkstatt Gesundheit, die sich mit Suchtprävention und Gesundheitsförderung befasst und sich u. a. an Eltern und Angehörige wendet.

### **free clinic e.V.**

Rohrbacher Straße 87  
69115 Heidelberg  
Telefon der Psychosozialen Beratung:  
06221 28436  
Telefon der Werkstatt Gesundheit:  
06221 28436  
freeclinic@gmx.de

### **7.7.2 Selbsthilfeangebote für Alkohol Kranke, deren Angehörige und Freunde**

Anonyme Alkoholiker (AA) sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Der Hauptzweck der Gemeinschaft ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikerinnen und Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. Wichtig ist die Wahrung der Anonymität aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, Spenden sind jedoch willkommen.

#### **Anonyme Alkoholiker (AA)**

St. Albert, Bergheimer Straße 108  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 25372  
Englischsprachige rauchfreie Meetings:  
Montag bis Mittwoch 18.00 Uhr und Sonntag 11.00 Uhr: Obere Seegasse 18  
69124 Heidelberg

sessions (including in English or Dutch), based in all cases on an assumption of willingness to play an active part.  
As with all services, the staff are bound to a duty of confidentiality.

### **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ**

Bergheimer Straße 127/1,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 29051  
psb-heidelberg@agi-freiburg.de  
www.suchtberatung-heidelberg.de  
Opening times: Monday to Thursday 9.00-12.00am and 2.00-6.00pm; Friday 9.00-12.00am and 1.00-3.00pm

Please make an appointment

The Free Clinic of Heidelberg was founded in 1972 and is the oldest self-governing alternative project in the German health care system. The project continues to this day as a psychosocial counselling centre. Its work includes providing counselling services and offering help and practical support to people with addiction problems, people with mental problems, and people in situations of acute crisis. Another aspect of its work is the health workshop (Werkstatt Gesundheit) which deals with prevention of addiction and promotion of health and is aimed at parents and family members.

### **free clinic e.V.**

Rohrbacher Straße 87,  
69115 Heidelberg  
Counselling helpline: 06221 28436  
Health workshop helpline: 06221 28436  
freeclinic@gmx.de

### **7.7.2 Self-help groups for alcoholics and their families and friends**

Alcoholics Anonymous (Anonymous Alcoholiker) (AA) is a mutual support organisation for men and women who share their experience, strength and hope in order to solve their common problem and help others on the road to recovery from alcoholism. The only requirement for membership is the desire to stop drinking. The main purpose of the fellowship is to stay sober and to help other alcoholics to achieve sobriety. Preserving the anonymity of the group members is important. There are no membership fees or charges but donations are welcome.

#### **Anonyme Alkoholiker (AA)**

St. Albert, Bergheimer Straße 108,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 25372  
English-speaking non-smoking meetings:  
Monday to Wednesday 6.00pm and Sunday 11.00am: Obere Seegasse 18, 69124 HD-Kirchheim  
Friday 8.00pm: Evangelisches Kirchenzentrum, Markusgemeinde,



Freitag 20.00 Uhr: Evangelisches Kirchenzentrum, Markusgemeinde, Rheinstraße 29/1, 69126 Heidelberg.

Termine für weitere deutschsprachige Treffen in Heidelberg und Umgebung auch unter [www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plzgebiet=69&titel=h04de](http://www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plzgebiet=69&titel=h04de).

Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft von Angehörigen, Freundinnen und Freunden Alkoholkranker. Sie bieten Betroffenen Trost und Hilfe. Der regelmäßige Besuch der Selbsthilfegruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über die Familienkrankheit Alkoholismus. Angehörige erkennen, dass sie als Familienmitglieder, Partnerinnen und Partner, Kinder oder Freundinnen und Freunde schuldlos sind. Sie können das Trinken der Alkoholikerin bzw. des Alkoholikers nicht stoppen, egal wie sehr sie sich anstrengen, den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, ihr eigenes vernachlässigtes Leben wieder in die Hand zu nehmen, statt sich weiterhin auf das der Alkoholikerin bzw. des Alkoholikers zu konzentrieren. Dabei wird darauf geachtet, dass die Anonymität aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewahrt bleibt.

### Al-Anon Gruppen Heidelberg

Treffpunkt St. Albert  
Bergheimer Straße 108  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 656951

Freitag, 20.30 Uhr, ohne vorherige Anmeldung (1. Freitag im Monat offen für alle Interessierten); Montag, 20.00 Uhr

[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)  
Keine Gebühren, nur Spenden.

Kinder und Jugendliche, deren Eltern suchtkrank sind, leiden in besonderem Maße unter der Sucht in ihrer Familie, weil sie meist hilflos mitten im Konflikt stecken. Die Beraterinnen und Berater von Kidkit kennen die Sorgen von Kindern, die mit suchtkranken Eltern zusammenleben. Sie bieten Einzelchats und Online-Beratung (bei Online-Beratung erhältst Du innerhalb von 24 Stunden Antwort): [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)

Hilfe bekommst Du auch beim Nottelefon für Kinder von suchtkranken Eltern, wenn Du jemanden zum Reden brauchst oder Hilfe benötigst. Es ist (auch vom Handy aus) kostenlos: 0800 2802801. Montag bis Freitag 17.00 – 23.00 Uhr, an den Wochenenden und an Feiertagen rund um die Uhr.

Rheinstraße 29/1,  
69126 HD-Rohrbach

For dates of other German-speaking meetings in Heidelberg and the surrounding area please visit: [www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plzgebiet=69&titel=h04de](http://www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plzgebiet=69&titel=h04de)

**Al-Anon Family Groups** (Al-Anon Familiengruppen) are self-help group sessions for friends and families of problem drinkers. They offer comfort and help to those affected. Regular attendance at the self-help group sessions can help people to change their perception of alcoholism and their way of thinking about this family illness. Loved ones realise that, as family members, partners, children or friends, they are not to blame. They cannot stop the alcoholic from drinking, no matter how hard they try to control the alcohol consumption. They learn to focus again on their own life which they have neglected instead of continuing to concentrate on the life of the alcoholic. The anonymity of all the people who attend must be preserved.

### Al-Anon groups in Heidelberg

Meeting place: St. Albert  
Bergheimer Straße 108,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 656951  
Friday 8.30pm; no appointment needed (meeting open to anyone

interested on the 1st Friday in the month); Monday 8.00pm  
[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)  
No charges – donations only

Children and teenagers whose parents are suffering from an addiction feel particularly vulnerable and helpless because they are adversely affected by the addiction in their family and are usually caught up in the conflict. The counsellors at KidKit are familiar with the problems of children who live with parents who are suffering from an addiction. They will chat to you on an individual basis and offer an online advice service (online inquiries are answered within 24 hours): [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)

There is also a helpline for children of parents suffering from an addiction if you need help or just someone to talk to. Calls are free (even from a mobile telephone): 0800 2802801; Monday to Friday 5.00-11.00pm; round-the-clock service at weekends and on public holidays.





Bei der Suchtberatung Heidelberg sind Frau Urmetzer und Herr Mayer für Dich da. Sie sind von Montag bis Freitag von 08.00 – 17.00 Uhr erreichbar. Natürlich kannst Du zu einem Gespräch auch einfach so vorbeikommen.

### Heidelberger Suchtberatung

Plöck 16  
69117 Heidelberg  
Frau Urmetzer: Telefon 06221 149820;  
SMS 0170 5444009  
christiane.urmetzer@heidelberger-suchtberatung.de  
Herr Mayer: Telefon 06221 149823;  
SMS 0170 5444009  
thomas.meyer@heidelberger-suchtberatung.de  
www.franziskuskind.de  
www.heidelberger-suchtberatung.de

## 7.8 Lebenskrisen, psychische und psychiatrische Erkrankungen

Erste Hilfe bei Lebenskrisen, Erstberatung und Informationen über Therapieangebote erhalten Sie bei der

### Psychologischen Beratungsstelle der PSH e. V.

Rohrbacher Straße 72 (Eingang Zähringerstraße)  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 412481  
Telefonsprechzeiten (außer an Feiertagen): Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 13.00 – 14.00 Uhr, Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr  
beratung@psh-heidelberg.de  
www.psh-heidelberg.de

Die Erstberatung ist kostenlos, es fällt jedoch eine Verwaltungsgebühr an. Umfangreiche, kostenlose Beratung in mehreren Sprachen und vielseitige Unterstützung bei psychischen Erkrankungen finden Sie beim:

### Diakonischen Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 537550  
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag 09.30 – 12.00 Uhr, Freitag 14.00 – 16.00 Uhr  
dw-spdi@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung

Die Tagesstätte des Diakonischen Werks ist ein Treffpunkt für chronisch psychisch kranke Menschen und bietet die Möglichkeit, Isolation und Einsamkeit zu durchbrechen. Betroffene können hier kostenlos Kontakte finden und aufbauen, Erfahrungen austauschen und Alltag und Freizeit gemeinsam mit anderen gestalten.

### Diakonisches Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 537550  
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag 09.30 – 12.00 Uhr, Freitag 14.00 – 16.00 Uhr  
dw-spdi@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung/tagesstaette-fuer-psychisch-erkrankte-1/

You can contact Ms Urmetzer and Mr Mayer at the Heidelberg Suchtberatung (addiction counselling service). They are available from Monday to Friday from 8.00am-5.00pm. You can also simply drop in for a chat without an appointment.

### Heidelberger Suchtberatung

Plöck 16, 69117 Heidelberg  
**Ms Urmetzer:** tel. 06221 149820  
SMS 0170 5444009  
christiane.urmetzer@heidelberger-suchtberatung.de  
**Mr Mayer:** tel. 06221 149823  
SMS 0170 5444009  
thomas.meyer@heidelberger-suchtberatung.de  
www.franziskuskind.de  
www.heidelberger-suchtberatung.de

## 7.8 Crises, mental health problems and psychiatric illnesses

You can obtain emergency assistance in crises, preliminary advice and information about therapy options at the following psychological counselling centre:

### Psychologische Beratungsstelle der PSH e.V.

Rohrbacher Straße 72  
(Zähringerstraße entrance), 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 412481  
Telephone consultation times (except on public holidays): Monday,

Wednesday, Thursday and Friday 1.00-2.00pm; Tuesday 6.00-8.00pm  
beratung@psh-heidelberg.de  
www.psh-heidelberg.de

The first session is free but an administrative fee is charged.

You can seek free counselling in several languages and a wide range of support services in connection with mental illnesses at the following charity organisation:

### Diakonisches Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 537550  
Consultation times: Tuesday and Thursday 9.30-12.00am; Friday 2.00-4.00pm  
dw-spdi@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung

The day centre of the Diakonisches Werk is a meeting place for people with chronic mental illness and offers a way to break the cycle of isolation and loneliness. It is a place where people can go free of charge and make friends and contacts, share their experiences, and do everyday things and recreational activities together.

### Diakonisches Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6,  
69117 Heidelberg



## 7.9 Demenz

Demenz hat viele Ursachen und betrifft nicht nur Seniorinnen und Senioren. Sie ist keine spezifische Erkrankung, sondern ein allgemeiner Begriff für eine große Bandbreite an Symptomen, die im Zusammenhang mit einem Nachlassen des Gedächtnisses oder anderer Denkfähigkeiten auftreten und die Fähigkeit einer Person bei der Ausführung alltäglicher Aktivitäten vermindern. Die meisten Demenz verursachenden Veränderungen im Gehirn sind dauerhaft und verschlechtern sich im Laufe der Zeit. Bei Demenz, die durch Depressionen, die Nebenwirkung von Medikamenten, übermäßigen Alkoholgenuß, Schilddrüsenprobleme und Vitaminmangel verursacht wurde, ist es jedoch möglich, dass die Denk- und Gedächtnisprobleme durch eine entsprechende Behandlung umkehrbar sind.

Der „Ratgeber Demenz“ informiert Angehörige und Betroffene über das Krankheitsbild, gibt Tipps für den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen und enthält Hinweise zu Themen wie Wohnen, Finanzierung, Vorsorge und rechtliche Betreuung – leider nur in deutscher Sprache. Darüber hinaus sind Adressen von Beratungsstellen, Diensten und Einrichtungen aufgeführt. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich beim Pflegestützpunkt in der Dantestraße 7, bei der Akademie für Ältere, in den Seniorenzentren, den Bürgerämtern und der Gedächtnisambulanz der Psychiatrischen Universi-

tätsklinik. Er kann auch heruntergeladen werden von [www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Beratung+zum+Thema+Demenz](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Beratung+zum+Thema+Demenz).  
Seitenende > Ratgeber Demenz

Ambulante Gruppenangebote für Demenzkranke, die in häuslicher Umgebung leben und von ihren Angehörigen versorgt werden, bieten den erkrankten Menschen die Möglichkeit, mit anderen in ähnlicher Situation zusammen zu sein. Pflegende Angehörige finden so drei bis vier Stunden Entlastung vom anstrengenden Pflegealltag. Die Betreuungen sind über die Pflegekassen abrechenbar:

Tel. 06221 537550  
Consultation times: Tuesday and Thursday 9.30-12.00am; Friday 2.00-4.00pm  
[dwh-spdi@dwhd.de](mailto:dwh-spdi@dwhd.de)  
[www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung/tagestaette-fuer-psychisch-erkrankte-1/](http://www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung/tagestaette-fuer-psychisch-erkrankte-1/)

## 7.9 Dementia

Dementia has many causes and does not only affect elderly people. It is not a specific illness as such but a general term for a wide range of symptoms which occur in connection with a decline in memory or in other cognitive powers and which reduce the ability of a person to carry out everyday activities. Most of the changes in the brain which cause dementia are permanent and get worse over time. In cases where dementia is caused by depression, the side effects of medicines, overindulgence in alcohol, thyroid problems and vitamin deficiency, however, it is possible that the memory and recall problems can be reversed by appropriate treatment.

The **“Ratgeber Demenz”** (guide to dementia) provides information for family members and dementia sufferers about the illness, tips on dealing with difficult behaviour, and advice on subjects like assisted living, financial provision, medical checks and statutory adult

guardianship – unfortunately only in German. It also contains addresses of counselling centres, support services and organisations. The booklet is free of charge and can be obtained from the care liaison office (Pflegestützpunkt) at Dantestraße 7, from the academy for senior citizens (Akademie für Ältere), the community centres for senior citizens (Seniorenzentren), the administrative offices for citizens (Bürgerämter) and the memory clinic at the psychiatric unit of the University Hospital (Gedächtnisambulanz der Psychiatrischen Universitätsklinik). It can also be downloaded from the following website:  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Beratung+zum+Thema+Demenz](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Beratung+zum+Thema+Demenz)  
Bottom of page > Ratgeber Demenz

Outpatient groups for dementia patients who live in a home environment and are looked after by their families provide an opportunity for the people suffering from the illness to be with others who are in a similar situation. This allows carers to enjoy three to four hours of respite from their day-to-day care duties. The group sessions can be funded through the nursing care insurance schemes (Pflegekassen):



**Pflegeheimat St Hedwig**

Mönchhofstraße 28  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 417-0  
info@pflegeheimat.de  
www.pflegeheimat.de

**Sozialstation St. Vitus**

Pfarrgasse 5a  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 480686  
info@sozialstation-st-vitus.de  
www.sozialstation-st-vitus.de  
Betreuungsgruppen in Ziegelhausen,  
Dossenheim, Handschuhsheim

**Katholische Sozialstation  
Heidelberg Süd e. V.**

Kirschgartenstraße 33  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 720101 und 3389830  
info@sozialstation-hds.de  
www.sozialstation-hds.de

Stundenweise Einzelbetreuung in der eigenen Wohnung werden angeboten von:

- Sozialstation St. Vitus in Handschuhsheim, Neuenheim, Ziegelhausen und Dossenheim
- Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e. V. in den Stadtteilen südlich des Neckars (Adressen unter „Ambulante Gruppenangebote für Demenzkranke“, siehe oben)
- Frauen pflegen Frauen, ein Pflegedienst, der ausschließlich Frauen beschäftigt, aber Frauen wie Männer pflegt. Auch die Angebote von Frau-

en pflegen Frauen sind über die Pflegekassen abrechenbar.  
Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 970361  
Bürozeiten: Montag bis Freitag  
12.00 – 14.30 Uhr  
frauen-pflegen-frauen@vbi-heidelberg.de  
www.vbi-heidelberg.de/pflege/

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige bieten Möglichkeiten zur Aussprache, zum Austausch persönlicher Erfahrungen, zur Information über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten und über demenzielle Entwicklungen und deren Auswirkungen.

**Alzheimer-Angehörigen Selbsthilfegruppe**

Gemeindehaus der Friedenskirche  
Handschuhsheim  
Kriegsstraße  
69121 Heidelberg  
Vor Anmeldung:  
Telefon 06221 862401 oder 564421  
Treffen jeden 2. Dienstag im Monat:  
20.00 – 22.00 Uhr

**Pflegeheimat St. Hedwig**

Mönchhofstraße 28,  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221 417-0  
info@pflegeheimat.de  
www.pflegeheimat.de

**Sozialstation St. Vitus**

Pfarrgasse 5a, 69121 Heidelberg  
Tel. 06221 480686  
info@sozialstation-st-vitus.de  
www.sozialstation-st-vitus.de  
Care support groups in Ziegelhausen,  
Dossenheim, Handschuhsheim

**Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e. V.**

Kirschgartenstraße 33,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 720101 and 3389830  
info@sozialstation-hds.de  
www.sozialstation-hds.de

Individual home assistance on an hourly basis is offered by the following welfare centres:

- Sozialstation St. Vitus in Handschuhsheim, Neuenheim, Ziegelhausen and Dossenheim
- Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e.V. in the parts of the city south of the river Neckar (Addresses under outpatient groups for dementia patients “Ambulante Gruppenangebote für Demenzkranke” (see above) and nursing care service (Pflegedienst)
- Frauen pflegen Frauen (women carers for women) is a nursing

care service which only employs women but cares for both men and women. The services offered by “Frauen pflegen Frauen” can also be funded through the nursing care insurance schemes (Pflegekassen). Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 970361  
Office hours: Monday to Friday  
12.00am-2.30pm frauen-pflegen-frauen@vbi-heidelberg.de  
www.vbi-heidelberg.de/pflege/

Focus groups for caring relatives offer a chance for discussion and for sharing personal experiences and an opportunity to obtain information about sources of help and support and about the development of dementia and its impact.

**Alzheimer-Angehörigen Selbsthilfegruppe** (self-help group for people whose loved ones have Alzheimer’s disease)  
Gemeindehaus der Friedenskirche  
Handschuhsheim  
Kriegsstraße, 69121 Heidelberg  
Advance notice of attendance: tel. 06221 862401 or 564421  
Meeting on 2nd Tuesday of every month: 8.00-10.00pm



**„Auszeit“**

Seniorenzentrum Ziegelhausen  
 Brahmsstraße 6  
 69118 Heidelberg  
 Telefon 06221 804427  
 Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat: 15.00 Uhr  
 sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

**„Verschnaufpause“**

Baden-Badener-Straße 11  
 69126 Heidelberg  
 Telefon 06221 334540  
 Treffen einmal im Monat sonntags:  
 14.30 – 16.30 Uhr  
 szrohrbach@dwhd.de  
 www.diakonie-heidelberg.de

Mit dem Angebot HiDA (= Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen) bietet das Diakonische Werk Heidelberg umfassende Angebote für Demenzkranke und ihre Angehörigen an. Sie dienen der Entlastung und Beratung der Erkrankten und ihrer Angehörigen im Alltag, der Koordination und Organisation der individuellen Versorgung, dem Erhalt der größtmöglichen Selbstständigkeit der Erkrankten und der Beibehaltung der eigenen Wohnung so lange wie nur möglich:

**Sozialpsychiatrischer Dienst, Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6  
 69117 Heidelberg  
 Telefon 06221 5375-51  
 dw-spdi@dwhd.de  
 www.diakonie-heidelberg.de

**Psychische Erkrankung HiDA.**

Hilfe für Demenzkranke und Angehörige

**„Auszeit“**

Seniorenzentrum Ziegelhausen  
 Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg  
 Tel. 06221 804427  
 Meeting on 1st Thursday of every month: 3.00pm  
 sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

**„Verschnaufpause“**

Baden-Badener-Straße 11, 69126 Heidelberg  
 Tel. 06221 334540  
 Meeting once a month on Sunday:  
 2.30-4.30pm  
 szrohrbach@dwhd.de  
 www.diakonie-heidelberg.de

The Diakonisches Werk Heidelberg offers services for dementia patients and their families through its organisation called HiDA (= Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen) (help for dementia patients and their families). The services provide relief and assistance for the patients and their loved ones in everyday life and in the coordination and organisation of their individual care, helping the patients to remain as independent as possible and to stay in their own homes for as long as possible:

**Sozialpsychiatrischer Dienst, Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6,  
 69117 Heidelberg  
 Tel. 06221 5375-51  
 dw-spdi@dwhd.de  
 www.diakonie-heidelberg.de

**Psychische Erkrankung HiDA –**

Hilfe für Demenzkranke und Angehörige (mental illness – HiDA – help for dementia patients and their families)





## 8. Seniorinnen und Senioren

Der „Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg“ gibt umfangreiche Auskunft über Angebote zum Aktivsein, zu Beratungsangeboten, Information und Bürgerservice, über ambulante Hilfsangebote, über besondere medizinische Angebote, über stationäre Hilfsangebote, finanzielle Hilfen im Pflegefall und was im Todesfall zu tun ist. Die Broschüre erhalten Sie in den Seniorenzentren, dem Pflegestützpunkt Heidelberg (Dantestraße 7, 69115 Heidelberg), den Bürgerämtern und beim Amt für Soziales und Senioren (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). Auch die Internetseite [www.heidelberg.de/senioren](http://www.heidelberg.de/senioren) bietet diese Informationen an.

### 8.1 Wer rastet, der rostet

Alle, die das 60. Lebensjahr vollendet haben oder Rente wegen voller Erwerbsminderung beziehen, können die sehr preisgünstige Senioren-Monatskarte der VRN oder die Karte ab 60 erwerben, zum Beispiel bei einer der VRN-Verkaufsstellen, beim rnv-Kundenzentrum am Hauptbahnhof Heidelberg, im DB-Reisezentrum im Hauptbahnhof oder über [www.vrn.de](http://www.vrn.de).

Frauen ab 60 Jahren, deren Hauptwohnsitz in Heidelberg ist, können zwischen 20.00 und 6.00 Uhr die Dienste des Frauen-Nachttaxis im gesamten Stadtgebiet in Anspruch neh-

men. Auf Wunsch begleiten Fahrerinnen oder Fahrer die Fahrgäste sogar bis zur Haustür. Ein Fahrschein kostet 7 Euro und ist im Vorverkauf bei allen Bürgerämtern und beim Bürgerservice im Rathaus erhältlich. Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre am Anfang des Kapitels 6.2 „Hilfsangebote speziell für Frauen und Kinder“ oder unter [www.heidelberg.de/frauennachttaxi](http://www.heidelberg.de/frauennachttaxi).

> Seitenende > Zeitkarten > Senioren  
> Karte ab 60/Senioren-Monatskarte



## 8. Senior citizens

The “Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg“ (guide for elderly people in Heidelberg) provides a wide range of information about choices on offer conducive to leading an active life, advisory services, public information and advice centres, outpatient support services, special medical services, inpatient support services, financial aid in the event of becoming dependent on care, and what to do in the event of death. The booklet is available in the community centres for senior citizens (Seniorenzentren), the Heidelberg care liaison office (Pflegestützpunkt Heidelberg) (Dantestraße 7, 69115 Heidelberg), the administrative offices for citizens (Bürgerämter), and at the office for social welfare and senior citizens (Amt für Soziales und Senioren) (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). The following website: [www.heidelberg.de/senioren](http://www.heidelberg.de/senioren) also provides this information.

### 8.1 Use it or lose it

People who have reached the age of 60 or who have retired on a full pension are eligible for reduced-fare offers on the public transport network (VRN), such as the very low-priced monthly VRN pass for senior citizens or the over-60s pass. They can be purchased

at one of the VRN ticket offices, at the vrn service centre at the main railway station in Heidelberg (Hauptbahnhof Heidelberg), at the German railway travel centre (DB-Reisezentrum) in the main railway station, or on the following website:

[www.vrn.de](http://www.vrn.de)

> Bottom of page > Zeitkarten (season tickets) > Senioren (senior citizens) > Karte ab 60/Senioren-Monatskarte (over-60s pass/monthly pass for senior citizens)

Women aged 60 or above whose main residence is in Heidelberg can use the services of the Frauen-Nachttaxi (night taxi service for women) between 8.00pm and 6.00am in all parts of the city. Drivers will even escort passengers to their front door on request. The fare is 7 euros and the ticket can only be purchased in advance at any administrative office for citizens (Bürgeramt) or at the local information centre for citizens (Bürgerservice) in the town hall (Rathaus). Further information is contained in this booklet at the start of section 6.2 “Special support services for women and children” or on the following website: [www.heidelberg.de/frauennacht-taxi](http://www.heidelberg.de/frauennacht-taxi)



Die Seniorenzentren Heidelberg sind Begegnungsstätten für ältere Menschen in den einzelnen Heidelberger Stadtteilen. Sie helfen, die Alltagskompetenz zu erhalten und informieren über Hilfsangebote. Darüber hinaus gibt es ein reichhaltiges Programm für die Besucherinnen und Besucher, unter anderem Angebote zur Gesundheitsförderung und Bewegung, Gedächtnistraining, Bildung und Freizeit sowie generationen- und kulturübergreifende Begegnungen. Von Montag bis Freitag wird ein preiswertes Mittagessen für 4 bis 6 Euro angeboten (Anmeldung ist erforderlich).

#### **Seniorenzentrum Altstadt**

Marstallstraße 13  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 181918

#### **Seniorenzentrum Bergheim**

Kirchstraße 16  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 182428

#### **Seniorenzentrum Boxberg-Emmertgrund**

Emmertgrundpassage 1  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 5833030

#### **Seniorenzentrum Handschuhsheim**

Obere Kirchgasse 5  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 401155

#### **Seniorenzentrum Kirchheim**

Odenwaldstraße 4  
69124 Heidelberg  
Telefon 06221 720022

#### **Seniorenzentrum Neuenheim**

Uferstraße 12  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 437700

#### **Seniorenzentrum Pfaffengrund**

Storchenweg 2  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221 700555

#### **Seniorenzentrum Rohrbach**

Baden-Badener-Straße 11  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 334540

#### **Seniorentreff Schlierbach**

Schlierbacher Landstraße 130  
69118 Heidelberg  
Telefon 06221 804427

#### **Seniorenzentrum Weststadt**

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 5838360

#### **Seniorenzentrum Wieblingen**

Mannheimer Straße 267  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221 830421

#### **Seniorenzentrum Ziegelhausen**

Brahmsstraße 6  
69118 Heidelberg  
Telefon 06221 804427

The Seniorenzentren Heidelberg (community centres for senior citizens in Heidelberg) are meeting places for elderly people in the various districts of Heidelberg. They help to maintain the skills needed to cope with everyday life and provide information about support services. There is also a varied programme laid on for the visitors, including activities for the promotion of health and exercise, memory training, education and leisure, encounters spanning the generations, cross-cultural events, and informative talks on subjects like adult guardianship law, immigration law and pension issues, etc. An economically priced lunch is offered for 4 to 6 euros from Monday to Friday (booking required).

#### **Seniorenzentrum Altstadt**

Marstallstraße 13, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 181918

#### **Seniorenzentrum Bergheim**

Kirchstraße 16, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 182428

#### **Seniorenzentrum Boxberg-Emmertgrund**

Emmertgrundpassage 1,  
69126 Heidelberg;  
Tel. 06221 5833030

#### **Seniorenzentrum Handschuhsheim**

Obere Kirchgasse 5,  
69121 Heidelberg  
Tel. 06221 401155

#### **Seniorenzentrum Kirchheim**

Odenwaldstraße 4,  
69124 Heidelberg  
Tel. 06221 720022

#### **Seniorenzentrum Neuenheim**

Uferstraße 12, 69120 Heidelberg  
Tel. 06221 437700

#### **Seniorenzentrum Pfaffengrund**

Storchenweg 2, 69123 Heidelberg  
Tel. 06221 700555

#### **Seniorenzentrum Rohrbach**

Baden-Badener-Straße 11,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 334540

#### **Seniorentreff Schlierbach**

Schlierbacher Landstraße 130,  
69118 Heidelberg  
Tel. 06221 804427

#### **Seniorenzentrum Weststadt**

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-38360  
A German course is offered for foreign senior citizens.

#### **Seniorenzentrum Wieblingen**

Mannheimer Straße 267,  
69123 Heidelberg  
Tel. 06221 830421

#### **Seniorenzentrum Ziegelhausen**

Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg  
Tel. 06221 804427



## 8.2 Mittagstische und Mahlzeitendienste

Abgesehen von den Mittagessen, die in den Seniorenzentren angeboten werden, gibt es weitere Möglichkeiten, Mahlzeiten in Gesellschaft mit anderen einzunehmen oder sich eine fertige Mahlzeit nach Hause liefern zu lassen.

Vier Pflegeheime bieten täglich – auch an Wochenenden und Feiertagen – preiswerte Mittagstische für Seniorinnen und Senioren an:

### St. Hedwig

(Normal- und Diätessen)  
Mönchhofstraße 28  
69120 Heidelberg  
Telefon 06221 4170

### St. Michael

(seniorengerechte Kost)  
Steubenstraße 56-58  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 4543

### Mathilde-Vogt-Haus

(Normal-, Diät- und Diabetikeressen)  
Schwarzwaldstraße 22  
69124 Heidelberg  
Telefon 06221 78750

### Haus Philippus (seniorengerechte

Kost, Wahlmenü)  
Zeppelinstraße 9  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 4177

Das Mathilde-Vogt-Haus und das Haus Philippus bitten um Anmeldung bis 10.00 Uhr.

Mahlzeitendienste stellen Menschen, denen das Einkaufen und Kochen beschwerlich ist, täglich eine warme altersgerechte Mahlzeit (wenn nötig auch Diät) sicher. Das Essen wird an sieben Tagen in der Woche zu vereinbarten Zeiten in die Wohnung gebracht:

### Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Baiertaler Straße 26  
69168 Wiesloch  
Telefon 06222 922517  
menueservice.wiesloch@malteser.org  
www.malteser.de

### Ehrenfried Menü-Bring-Dienst

Telefon 0800 3473637 (kostenlos)  
info@ehrenfried.de  
www.ehrenfried.de

### Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)

Telefon 0800 4050200 (kostenlos)  
Bürozeiten:  
Montag bis Freitag 8.00–14.00 Uhr

### Deutsches Rotes Kreuz

Rudolf-Diesel-Straße 28  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 901037  
mahlzeitendienst@drk-rn-heidelberg.de

## 8.2 Lunch specials and meals-on-wheels services

Apart from the lunches which are served in the community centres for senior citizens, there are other opportunities to eat meals in the company of other people or to have a meal delivered to your home.

Four care homes for the elderly (Pflegeheime) offer economical priced lunches for senior citizens every day, including at weekends and on public holidays:

### St. Hedwig

(normal and special diet)  
Mönchhofstraße 28, 69120 Heidelberg, Tel. 06221 417-0

### St. Michael

(food geared to senior citizens)  
Steubenstraße 56-58,  
69121 Heidelberg  
Tel. 06221 454-3

### Mathilde-Vogt-Haus

(normal, special and diabetic diet)  
Schwarzwaldstraße 22, 69124 Heidelberg, Tel. 06221 7875-0

### Haus Philippus

(food geared to senior citizens, set menu with choice of items)  
Zeppelinstraße 9, 69121 Heidelberg  
Tel. 06221 417-7

The Mathilde-Vogt-Haus and Haus Philippus request lunch bookings by 10.00am.

Mahlzeitendienste (meals-on-wheels services) provide a hot and age-appropriate meal every day (also catering to specific dietary needs if necessary) for people who find it difficult to shop and cook. The meals are delivered to your home seven days a week at agreed times:

### Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Baiertaler Straße 26,  
69168 Wiesloch  
Tel. 06222 922517  
menueservice.wiesloch@malteser.org  
www.malteser.de

### Ehrenfried Menü-Bring-Dienst

Tel. 0800 3473637 (free of charge)  
info@ehrenfried.de  
www.ehrenfried.de

### Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)

Tel. 0800 4050200 (free of charge)  
Office hours: Monday to Friday  
8.00am-2.00pm

### Deutsches Rotes Kreuz

Rudolf-Diesel-Straße 28,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 901037  
mahlzeitendienst@drk-rn-heidelberg.de



**Die Landhausküche von apetito**

Gottlieb-Daimler-Straße 14  
68165 Mannheim  
Telefon 0621 4314095  
info@landhaus-kueche.de  
www.landhaus-kueche.de

**8.3 Bewegung – Sturzprävention**

Im Laufe der Jahrzehnte lässt bei allen Menschen die Beweglichkeit nach. Da wir heute jedoch älter werden als unsere Vorfahren, sollten wir dafür sorgen, dass wir auch in hohem Alter weitgehend unbeschwert und aktiv am Leben unserer Kinder und Enkel teilnehmen können.

Beweglichkeit ist wichtig, um Stürze zu vermeiden, die zu Knochenbrüchen führen, von denen sich Seniorinnen und Senioren lange oder gar nicht mehr erholen. Patientinnen und Patienten mit hohem Blutdruck, Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Herzkrankte können ihren Zustand mit regelmäßiger Bewegung wesentlich verbessern.

Wenn Sie Interesse haben, besorgen Sie sich den Sportkalender für ältere Menschen in Heidelberg, der die verschiedensten Bewegungsangebote enthält, und suchen Sie das für Sie passende Angebot heraus. Der Sportkalender liegt aus in den Bürgerämtern, Schwimmbädern, bei den Sportvereinen und im:

**Amt für Soziales und Senioren**

Fischmarkt 2  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5837000

Information und Beratung erhalten Sie auch im:

**Seniorenzentrum Weststadt**

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 5838360  
Abteilung Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Telefon 06221 58-38330, 58-38340, 58-38360  
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 09.00 – 17.00 Uhr, Freitag 09.00 – 16.00 Uhr  
szweststadt@heidelberg.de

Haben Sie keine Scheu, genießen Sie sich nicht! Und lassen Sie sich von den in den ersten Wochen manchmal etwas schwierigen Versuchen nicht entmutigen.

**Die Landhausküche von apetito**

Gottlieb-Daimler-Straße 14,  
68165 Mannheim  
Tel. 0621 4314095  
info@landhaus-kueche.de  
www.landhaus-kueche.de

**8.3 Safe movement and prevention of falls**

All people become increasingly restricted in their mobility over the decades. Nowadays, however, we are living longer than our forefathers so we should take measures to ensure that we can play an active part in the lives of our children and grandchildren in our old age without feeling unduly burdened.

Mobility is important in order to prevent falls which result in broken bones. Elderly people then face a long recovery process and in some cases they do not recover at all. Patients with high blood pressure, diabetics, and people suffering from heart conditions can significantly improve their state of health by taking regular exercise.

If you are interested, you can pick up a copy of the Sport-Kalender für ältere Menschen (diary of sports activities for elderly people) in Heidelberg, which contains the various exercise classes, and then you can choose the activity which is right for you. The sports calendar is available in administrative offices for citizens (Bürgerämter), swimming pools,

sports clubs and in the following office for social welfare and senior citizens:

**Amt für Soziales und Senioren**

Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 58-37000

You can also get information and advice at the following community centre for senior citizens:

**Seniorenzentrum Weststadt**

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-38360  
Abteilung Aktive Senioren der Stadt Heidelberg (Heidelberg department for active senior citizens)  
Tel. 06221 58-38330, 58-38340, 58-38360  
Consultation times: Monday to Thursday 9.00am-5.00pm;  
Friday 9.00am-4.00pm  
szweststadt@heidelberg.de

There is no need to be shy or feel embarrassed! It is also important not to let yourself be discouraged in the first few weeks as it can sometimes be difficult.





## 9. Alltagshilfen

### 9.1 Haushaltshilfen, mobile soziale Dienste, Unterstützungsangebote

Die Angebote unterstützen erkrankte Menschen und Seniorinnen und Senioren, die im eigenen Haushalt leben. Sie ergänzen familiäre und nachbarschaftliche Hilfen und die Arbeit der ambulanten Pflegedienste. Hauswirtschaftskräfte kümmern sich um Reinigungsarbeiten und Wäschepflege, kaufen ein, beseitigen den Müll, erledigen die Kehrwoche und Gartenarbeiten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten Sie auf Wunsch bei Arzt- und Behördengängen und Einkäufen. Sie vermitteln Ihnen Mittagessen, Hausbesuche von Fußpflege und Friseur, Hilfen bei der Pflege und weitere Beratungsangebote. Sie leisten Ihnen Gesellschaft, begleiten Sie bei Spaziergängen, kümmern sich um Ihre Haustiere und vieles mehr. Es gibt individuelle Angebote, passend für Ihre Situation, und Grundservicepakete mit monatlichen Pauschalpreisen. Sie werden beraten über die Finanzierungsmöglichkeiten. (Kosten werden möglicherweise übernommen von Krankenkassen, Pflegekassen, Sozialämtern, privaten Versicherungen, Fördervereinen usw.)

#### Alltagshilfen der Evangelischen Diakoniestation

An der Tiefburg 4  
69121 Heidelberg  
Telefon 06221 4379144  
diakoniestation@dwhd.de  
alltagshilfen@dwhd.de  
www.pflege-heidelberg.de  
www.diakonie-heidelberg.de

#### Alltagshilfen Selbständig Wohnen

Storchenweg 2  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221 755168  
info@sozialstation-eppelheim.de  
www.sozialstation-eppelheim.de/

#### Mathilde-Vogt-Haus

Schwarzwaldstraße 22  
69124 Heidelberg  
Telefon 06221 78750  
info@psd-ggmbh.de  
www.mathilde-vogt-haus.de/

#### 1000sassa – die soziale Dienstleistungsagentur

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 970363  
1000sassa@vbi-heidelberg.de  
www.vbi-heidelberg.de

## 9. Daily help services

### 9.1 Home help services, mobile social welfare services and support services

The support services are geared to sick and elderly people living in their own homes. They supplement the help provided by family and neighbours and the work of the mobile care services. Domestic helps take care of the cleaning, washing, shopping, waste disposal, sweeping of communal areas in apartment blocks, and gardening. The staff will accompany you on trips to the shops, doctors and local authority offices, if you so wish. They will arrange lunch for you, home visits by the chiropodist, hairdresser and care assistants, and other advisory services. They will keep you company, go on walks with you, look after your pets, and much more. There are packages tailored to your individual situation and basic service packages charged at monthly flat rates. You will be advised about the financing options (costs may be covered by health insurance companies, nursing care insurance schemes, social services, private insurance companies or fund-raising associations, etc.).

#### Alltagshilfen der Evangelischen Diakoniestation

An der Tiefburg 4,  
69121 Heidelberg  
Tel. 06221 4379144  
diakoniestation@dwhd.de  
alltagshilfen@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/ambulante-pflege-alltagshilfen

#### Alltagshilfen Selbständig Wohnen

Storchenweg 2, 69123 Heidelberg  
Tel. 06221 755168  
ath@pflegedienst-kurpfalz.de  
http://www.pflegedienst-kurpfalz.de/

#### Mathilde-Vogt-Haus

Schwarzwaldstraße 22,  
69124 Heidelberg  
Tel. 06221 78750  
info@psd-ggmbh.de  
www.psd.mathilde-vogt-haus.de

#### 1000sassa – die soziale Dienstleistungsagentur

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 970363  
1000sassa@vbi-heidelberg.de  
www.vbi-heidelberg.de



Daneben bieten auch viele ambulante Pflegedienste Haushaltshilfen und Unterstützungsangebote an. Nicht immer werden ihre Kosten von Krankenkassen oder Pflegekassen übernommen. Eine Liste dieser Dienste finden Sie in den Gelben Seiten: „Pflegedienste“ Heidelberg. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegestützpunkts können Sie zu den Pflegediensten beraten.

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-49000

## **9.2 Behördenpatinnen und -paten**

Ehrenamtliche Behördenpatinnen und Behördenpaten ebenso wie Integrationsbegleiterinnen und -begleiter bieten Unterstützung bei Behördengängen, im Umgang mit Ämtern und Behörden sowie bei dem häufig damit verbundenen Schriftwechsel an. Bei Bedarf helfen sie, Behördenpost zu sortieren und in eine verständliche Sprache zu übersetzen und Ihnen mit weiterführenden Informationen und Hilfe zur Seite zu stehen. Behördenpatinnen und -paten oder Integrationsbegleiterinnen und -begleiter bieten keine Beratung, Therapie oder sonstige Dienstleistungen an, sondern arbeiten mit hauptamtlichen Fachkräften zusammen. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Das Angebot ist kostenfrei und steht Heidelbergerinnen

und Heidelbergern aller Altersgruppen offen, die Unterstützung benötigen.

### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Terminvereinbarung:  
Telefon 06221 53750  
Zuständig:  
Nicole Bader und Christian Heinze  
Telefon 06221 537577  
nicole.bader@dwhd.de  
christian.heinze@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.de/behoerdenpaten

Many mobile care service providers also offer domestic help and support services. Their costs are not always covered by health insurance companies or nursing care insurance schemes. There is a list of these care service providers in the Gelbe Seiten yellow pages directory under Pflegedienste > Heidelberg. The staff at the care liaison office (Pflegestützpunkt) can also advise you on the care services available.

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-49000

## **9.2 Local authority liaison support workers**

Voluntary female and male local authority liaison support workers (Behördenpatinnen and Behördenpaten) and female and male integration support workers (Integrationsbegleiterinnen and Integrationsbegleiter) help with trips to local government offices and public authorities and provide support in dealing with the various affairs and the paperwork frequently associated with such matters. If necessary, they will help you to sort out official correspondence, explain letters from the authorities in clearly understandable language, and provide you with further information and assistance. Local authority liaison support workers and integration support workers do not

offer counselling, therapy and other services but work with fulltime specialist staff. They are bound by a code of confidentiality. The service is free and is open to Heidelberg residents of all age groups who need support.

### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Karl-Ludwig-Straße 6,  
69117 Heidelberg  
Telephone number for appointments: 06221 5375-0  
Persons in charge: Nicole Bader and Christian Heinze  
nicole.bader@dwhd.de  
christian.heinze@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/sozialberatung-existenzsicherung/behoerdenpaten



## 10. Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientinnen- und Patientenverfügung

Nach deutschem Recht wird für Menschen, die krankheitsbedingt, zum Beispiel durch einen Schlaganfall, eine Demenz oder eine geistige Behinderung, ihre finanziellen, gesundheitlichen oder sonstigen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, automatisch eine rechtliche Vertretung durch das Betreuungsgericht bestellt (ein sogenannter Betreuer bzw. eine Betreuerin).

Um diese rechtliche Betreuung durch Fremde zu vermeiden, sollte man in gesunden Tagen einer Person des Vertrauens eine Vorsorgevollmacht erteilen, da nahe Angehörige Sie nicht automatisch rechtlich vertreten können. Wenn keine Vollmacht ausgestellt wurde, müssen selbst Ehepartnerin oder -partner bzw. erwachsene Kinder vom Betreuungsgericht bestellt werden. Diese Vorsorgevollmacht wird beispielsweise für alle Bankgeschäfte und Verhandlungen mit Versicherungen, die Sie abgeschlossen haben, benötigt.

Sollten Sie keine Vertrauensperson haben, der Sie eine Vorsorgevollmacht erteilen können, empfiehlt sich eine Betreuungsverfügung. Wenn der Mo-

ment kommt, dass Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, ihre eigenen Angelegenheiten zu erledigen und eine Betreuung erforderlich wird – und nur dann! – setzt das Betreuungsgericht eine Betreuerin oder einen Betreuer ein. Diese Person ist dem Gericht gegenüber rechenschaftspflichtig. In der Betreuungsverfügung können Sie Ihre Wünsche und Lebensgewohnheiten festhalten. Das Betreuungsgericht überwacht dann, dass die Betreuerin bzw. der Betreuer Ihre Wünsche berücksichtigt.

Informationen und Beratung zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung erhalten Sie von der:

### **Betreuungsbehörde der Stadt Heidelberg**

Fischmarkt 2  
69117 Heidelberg  
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag,  
Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung  
Telefon 06221 58-38690 (Betreuung)  
Telefon 06221 58-37550 oder  
58-38920 (Vorsorge)  
betreuungsbehoerde@heidelberg.de  
und den Betreuungsvereinen



## 10. Statutory adult guardianship, power of attorney, health care proxy and advance directives

Under German law, a legal representative or custodian (Betreuer) is automatically appointed by the court of protection for people who can no longer manage their finances, health care or other affairs themselves because of illness, e.g. due to a stroke, dementia or a mental disability.

In order to avoid statutory Betreuung (adult guardianship) by non-relatives, you should grant Vorsorgevollmacht (power of attorney) to a person whom you trust when you are in good health because close relatives cannot automatically represent you legally. If authorisation has not been granted, even a spouse or grown-up children have to be appointed by the court of protection. This power of attorney is needed for all bank transactions, for example, and negotiations with regard to insurance policies which you have taken out.

If you do not have a trusted person to whom you can grant power of attorney, it is advisable to arrange a Betreuungsverfügung (health care proxy). When the moment

comes when you are no longer able to manage your own affairs and care is required, then – and only then! – the court of protection will instate a custodian. This person is accountable to the court. You can record your wishes and habitual practices in the health care proxy. The court of protection will then check that the custodian takes account of your wishes.

Information and advice on power of attorney or health care proxy are available from the following authority which is responsible for the coordination of adult guardianships:

### **Betreuungsbehörde der Stadt Heidelberg**

Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg  
Consultation times: Tuesday, Thursday and Friday 8.00-12.00am  
and by appointment arranged over the telephone  
Tel. 06221 58-38690  
(health care proxy)  
Tel. 06221 58-37550 or 58-38920  
(power of attorney)  
betreuungsbehoerde@heidelberg.de



**SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e.V.,**

Betreuungsverein  
Bergheimer Straße 108  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 436223  
betreuung-hd@skm-heidelberg.de  
www.heidelberg.skmdivfreiburg.de/  
informationen/rechtliche-betreuung

**SKF – Sozialdienst katholischer Frauen e.V.,** Betreuungsverein

Felix-Wankel-Straße 25  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 137086-18  
l.nickolay@skf-heidelberg.de  
www.skf-heidelberg.de/inhalt/anerkannter-betreuungsverein

**Patientenberatung Rhein-Neckar**

beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.  
Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim  
Telefon 0621 3369725  
Offene Sprechzeiten: Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr, Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr und nach Vereinbarung.  
info@patientenberatung-rhein-neckar.de

Rechtsberatung zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung erhalten Sie auch bei allen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten sowie allen Notarinnen und Notaren. (Gelbe Seiten, Stichwort „Rechtsanwälte“, beziehungsweise „Notare“)

Mit einer schriftlichen Patientenverfügung können Sie vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Diese Verfügung bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Mit der Patientenverfügung wird sichergestellt, dass Ihr Wille die Grundlage für Ihre Behandlung ist, selbst wenn Sie sich nicht mehr äußern können. Ärztinnen und Ärzte sowie Betreuerinnen und Betreuer sind an Ihre Verfügung gebunden. Sie selbst können sie jederzeit formlos widerrufen. Es ist sinnvoll, sich von einer Ärztin, einem Arzt oder den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des SKM beraten zu lassen:

**SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e.V.**

Betreuungsverein  
Bergheimer Straße 108  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 436223  
betreuung-hd@skm-heidelberg.de  
www.heidelberg.skmdivfreiburg.de/  
informationen/rechtliche-betreuung/  
Ansprechpartner für das Stadtgebiet Heidelberg

and from the following guardianship associations:

**SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e.V.,**

Betreuungsverein (guardianship association) Bergheimer Straße 108, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 436223  
betreuung-hd@skm-heidelberg.de  
http://heidelberg.skmdivfreiburg.de/informationen/rechtliche-betreuung

**SKF – Sozialdienst katholischer Frauen e.V.,** Betreuungsverein (guardianship association)

Felix-Wankel-Straße 25, 69126 Heidelberg  
Tel. 06221 137086-18  
l.nickolay@skf-heidelberg.de  
www.skf-heidelberg.de/inhalt/anerkannter-betreuungsverein

**Patientenberatung Rhein-Neckar** beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim  
Tel. 0621 3369725  
Open consultation times: Tuesday 9.00-11.00am; Thursday 2.00-4.00pm and by appointment  
info@patientenberatung-rhein-neckar.de

Legal advice on power of attorney or health care proxy can also be obtained from any lawyer (Rechtsanwältin oder Rechtsanwalt) or any notary (Notarin oder Notar) (Gelbe Seiten yellow pages

directory under “Rechtsanwälte” and “Notare” respectively).

If you have a written Patientenverfügung (advance directive), you can stipulate whether certain medical procedures are to be carried out or not if you can no longer make the decision yourself. This directive relates to medical procedures, such as interventions by doctors, and is usually relevant in the context of refusing life support or life-prolonging measures. The advance directive is a way of ensuring that your will forms the basis of your treatment even if you can no longer express your wishes. Doctors and custodians are bound to abide by your directive. You can revoke it at any time without any particular formalities. It makes sense to take advice from a doctor or from the staff at the SKM social welfare association:

**SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e.V.**

Betreuungsverein (guardianship association) Bergheimer Straße 108, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 436223  
betreuung-hd@skm-heidelberg.de  
http://heidelberg.skmdivfreiburg.de/informationen/rechtliche-betreuung/  
Ansprechpartner für das Stadtgebiet Heidelberg (contact person for the city of Heidelberg)



## 11. Pflege und familienentlastende Dienste

Bei einer schweren Erkrankung, einer akuten Gesundheitsverschlechterung oder zunehmendem Hilfebedarf unterstützt der Pflegestützpunkt Betroffene und ihre Angehörigen:

- Er informiert und berät über Leistungen der Pflegeversicherung und andere finanzielle Hilfen. Er informiert über finanzielle Hilfen für Menschen mit geringem Einkommen.
- Er berät in allen Fragen der Versorgung zu Hause und rund um das Thema Wohnen im Alter und bei Behinderung.
- Er berät zu Vorsorgeverfügungen und vermittelt kompetente Beratung.
- Er vermittelt Hilfen und Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger, pflegt den Kontakt zu den Pflegeberaterinnen und -beratern der Pflegekassen, plant und organisiert Angebote der ambulanten Dienste und stationären Hilfen (Kurzzeitpflege, Tagespflege, vollstationäre Pflege).

Die Beratung ist kostenlos und kann telefonisch oder im Pflegestützpunkt erfolgen.

### Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-49000

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 15.30 Uhr; Freitag 08.00 – 12.30 Uhr, und nach Vereinbarung  
pflegestuetspunkt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetspunkt.html

### 11.1 Ambulante Pflegedienste

Pflegebedürftigkeit und Leben in der eigenen Wohnung ist kein Widerspruch. Es gibt in Heidelberg zahlreiche ambulante Pflegedienste, die zur Versorgung im Pflegefall ins Haus kommen. Sie haben in der Regel einen Vertrag mit den Pflegekassen und bieten umfassende Hilfen an, wie:

- Grundpflege (Körperpflege, An- und Auskleiden, Essensgabe, Betten und Lagern, Mobilisation, Pflegeberatung und Anleitung),
- Behandlungspflege (Ausführen ärztlicher Verordnungen, z. B. Verbandwechsel, Blutdruckmessen, Injektionen, Katheterwechsel),
- hauswirtschaftliche Hilfen,
- Beratung und Vermittlung weiterer Dienste.



## 11. Nursing care and respite care services

The Pflegestützpunkt (care liaison office) provides support in case of serious illness, severe deterioration in health or increasing need for assistance, helping those affected and their loved ones:

- It provides information and advice about nursing care insurance and other financial aid. It provides information about financial aid for people on low incomes.
- It provides advice on all issues of home care and on the subject of coping with domestic life in old age and in case of disability.
- It provides guidance on power of attorney forms and arranges expert advice.
- It arranges help and respite care services for caring relatives, maintains contact with the care advisers from the nursing care insurance schemes, and plans and organises outpatient services and inpatient support services (short-term care, daytime care, residential care).

The advice is free of charge and can be given over the telephone or at the care liaison office (Pflegestützpunkt).

### Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg

Tel. 06221 58-49000

Consultation times: Monday to Thursday 8.00-12.00am and 2.00-3.30pm; Friday 8.00am-12.30pm, and by arrangement  
pflegestuetspunkt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetspunkt.html

### 11.1 Mobile care services

Being dependent on care and living in your own home are not mutually exclusive. There are many mobile care service providers in Heidelberg who come to the home to provide nursing care in cases of dependency. They generally have a contract with the nursing care insurance schemes and offer a wide range of services, such as the following:

- Basic care (personal hygiene, dressing and undressing, feeding, putting to bed and making the patient comfortable, mobilisation, care advice and instructions)
- Treatment (carrying out doctors' orders, e.g. changing dressings, measuring blood pressure, giving injections, changing catheters)
- Domestic help
- Advice and arrangement of further services



Umfassende Informationen erhalten Sie beim:

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-37390 oder 58-37391 oder 58-38390  
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 15.30 Uhr; Freitag 08.00 – 12.30 Uhr und nach Vereinbarung  
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

Adressen von ambulanten Pflegediensten finden Sie auch im „Wegweiser für ältere Menschen“ (erhältlich im Pflegestützpunkt, den Bürgerämtern und beim Amt für Soziales und Senioren (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). Sie finden die Informationen im Kapitel „Ambulante Hilfsangebote“ > „Ambulante Pflegedienste“.

## **11.2 Tagespflege**

Tagespflege ist ein Angebot, das die ambulante Pflege von pflegebedürftigen, aber nicht bettlägerigen Menschen ergänzt. Wenn pflegende Angehörige berufstätig sind oder eine Entlastung benötigen, ist es möglich, die pflegebedürftige Person in einer Tagespflegeeinrichtung durch qualifiziertes Pflegepersonal versorgen zu lassen. Die Beförderung von der Wohnung zur Tagespflege und zurück kann bei Bedarf organisiert werden. Das Angebot besteht in der Regel von

Montag bis Freitag (auch für einzelne Tage). Normalerweise ist eine Kostenbeteiligung notwendig, die von der Einstufung in eine Pflegestufe und anderen Faktoren abhängig ist. Tagespflegedienste werden angeboten von

### **Mathilde-Vogt-Haus**

Schwarzwaldstraße 22  
69124 Heidelberg (Kirchheim)  
Telefon 06221 7875-0 oder 7875-350

### **St. Anna**

Plöck 6  
69117 Heidelberg (Altstadt)  
Telefon 06221 149-6  
st.anna-frommel@stadtmission-hd.de  
www.stadtmission-hd.de  
> Hilfe für das Alter > Unsere Einrichtungen

### **Haus Philippus**

Zeppelinstraße 9  
69121 Heidelberg (Handschuhsheim)  
Telefon 06221 417-7  
philippus.sozialdienst@stadtmission-hd.de  
www.stadtmission-hd.de  
> Hilfe für das Alter > Unsere Einrichtungen

Detailed information can be obtained from the care liaison office:

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-37390 or 58-37391 or 58-38390  
Consultation times: Monday to Thursday 8.00-12.00am and 2.00-3.30pm; Friday 8.00am-12.30pm, and by arrangement  
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

Addresses of mobile care service providers can also be found in the “Wegweiser für ältere Menschen” (guide for elderly people) (available from the care liaison office (Pflegestützpunkt), from the administrative offices for citizens (Bürgerämter), and from the office for social welfare and senior citizens (Amt für Soziales und Senioren) (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). The information can be found in the section entitled “Ambulante Hilfsangebote” > “Ambulante Pflegedienste” (outpatient support services – mobile care services).

## **11.2 Daytime care**

Daytime care is a service which supplements mobile care for people who are dependent on care but not confined to bed. If caring relatives work or need respite, it is possible to have the person requiring longterm care looked after by

qualified nursing staff in a day-care facility. Transport can be organised from the home to the care facility and back, if needed. The service is generally available from Monday to Friday (or for individual days). It is normally necessary to pay a portion of the costs which will depend on the level of the patient on the care scale and on other factors. Daytime care services are provided by the following organisations:

### **Mathilde-Vogt-Haus**

Schwarzwaldstraße 22  
69124 Heidelberg-Kirchheim  
Tel. 06221 7875-0 or 7875-350

### **St. Anna**

Plöck 6  
69117 Heidelberg-Altstadt  
Tel. 06221 149-6  
st.anna-frommel@stadtmission-hd.de  
www.stadtmission-hd.de  
> Hilfe für das Alter > Unsere Einrichtungen (help for the elderly – our facilities)

### **Haus Philippus**

Zeppelinstraße 9  
69121 Heidelberg-Handschuhsheim  
Tel. 06221 417-7  
philippus.sozialdienst@stadtmission-hd.de  
www.stadtmission-hd.de  
> Hilfe für das Alter > Unsere Einrichtungen (help for the elderly – our facilities)



Weitere Informationen erhalten Sie vom:

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-37390 oder 58-37391 oder 58-38390  
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 15.30 Uhr; Freitag 08.00 – 12.30 Uhr und nach Vereinbarung  
pflugestuetzpunkt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflugestuetzpunkt.html

### **11.3 Hausnotruf**

Damit kranke, alte, behinderte, allein lebende Menschen weiterhin eigenständig in ihrem vertrauten Zuhause leben können, ohne wirklich alleine zu sein, wurde der Hausnotrufdienst entwickelt. Er hilft, dass ein Schwächezustand oder ein Unfall nicht zum unüberwindbaren Problem wird. Sie benötigen einen Telefonanschluss und erhalten ein kleines Sendegerät, das entweder als Kette um den Hals oder wie eine Armbanduhr getragen werden kann. Im Notfall genügt ein Knopfdruck und Sie sind mit der Zentrale des Hausnotrufdienstes verbunden. Dieser benachrichtigt dann Nachbarschaft und Angehörige – und falls nötig auch Notärztin oder Notarzt, Rettungsdienst oder Polizei. Der Hausnotruf ist kosten- und zuzahlungsfrei, die eigentlichen Notrufeinsätze werden üblicherweise durch eine kleine monatliche Gebühr abgegolten.

### **Betreuung und Pflege DAHEIM**

Rohrbacher Straße 152  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 164444  
info@pflege-daheim.net  
www.pflege-daheim.net/hausnotruf

### **Deutsches Rotes Kreuz e. V.**

Rudolf-Diesel-Straße 28  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 9010-0  
servicezentrale@drk-rn-heidelberg.de  
www.drk-heidelberg.de/drk\_heidelberg/hausnotruf

### **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**

Baden-Badener-Straße 15  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221 9783-0  
hausnotruf.mannheim@johanniter.de  
www.johanniter.de/dienstleistungen/notrufsysteme/hausnotruf/hausnotruf-in-heidelberg/

### **11.4 Krankenhaussozialdienste**

Wer während eines Krankenhausaufenthaltes Rat und Hilfe benötigt, um krankheitsbedingte Schwierigkeiten zu überwinden, kann sich an den Sozialen Dienst des jeweiligen Krankenhauses wenden.

Further information can be obtained from the care liaison office:

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-37390 or 58-37391 or 58-38390  
Consultation times: Monday to Thursday 8.00-12.00am and 2.00-3.30pm; Friday 8.00am-12.30pm, and by arrangement  
pflugestuetzpunkt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflugestuetzpunkt.html

### **11.3 Home alarm systems**

The home alarm system was developed in order to enable sick, elderly and disabled people living alone to remain in their homes and to continue living in their familiar surroundings without being entirely alone. The service means that debilitating incidents or accidents do not become insurmountable problems. They need a telephone connection and are given a small transmitter which can either be worn around the neck or like a wristwatch. They only need to press the button in an emergency to get through to the central home alarm service office. The staff then notify neighbours and family members – and, if necessary, call for an emergency doctor, ambulance or the police. The home alarm system is free of charge and free of user contributions although a small monthly fee is charged to cover the

cost of any actual emergency callouts.

### **Betreuung und Pflege DAHEIM**

Rohrbacher Straße 152,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 164444  
info@pflege-daheim.net  
www.pflege-daheim.net/hausnotruf

### **Deutsches Rotes Kreuz e. V.**

Rudolf-Diesel-Straße 28,  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 9010-0  
servicezentrale@drk-rn-heidelberg.de  
www.drk-heidelberg.de/drk\_heidelberg/hausnotruf

### **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**

Baden-Badener-Straße 15,  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221 9783-0  
hausnotruf.mannheim@johanniter.de  
www.johanniter.de/dienstleistungen/notrufsysteme/hausnotruf/hausnotruf-in-heidelberg/

### **11.4 Hospital welfare services**

If you need advice and help during a stay in hospital in order to overcome difficulties caused by your illness) you can contact the welfare service (Sozialer Dienst) at the hospital.



Die Sozialen Dienste

- beraten in persönlichen, familiären, wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen,
- vermitteln und leiten Rehabilitationsmaßnahmen ein,
- beraten über Ihre häusliche Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt und vermitteln Hilfsangebote,
- helfen bei der Suche nach einem Pflegeplatz,
- beraten Angehörige von Patientinnen und Patienten,
- vermitteln Selbsthilfegruppen und Fachdienste,
- unterstützen Sie bei der Beantragung von Schwerbehindertenausweis, Leistungen der Pflegekasse usw.

Damit ein guter Übergang aus dem Krankenhaus gewährleistet ist, sollten Sie möglichst frühzeitig den Krankenhaussozialdienst einschalten. Bitten Sie die Krankenschwestern bzw. Pfleger, den Kontakt herzustellen.

### 11.5 Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege ist eine vollstationäre Versorgung Pflegebedürftiger, die auf maximal vier Wochen im Jahr begrenzt ist. Sie ist für Patientinnen und Patienten vorgesehen, deren Versorgung vorübergehend nicht sichergestellt ist, zum Beispiel wegen Urlaub oder Krankheit der Pflegeperson. Kurzzeitpflegeplätze vermittelt der Pflegestützpunkt Heidelberg:

#### Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-37390 (Ansprechperson für Kurzzeitpflege)  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetspunkt.html](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetspunkt.html)

### 11.6 Vollstationäre Pflege im Pflegeheim

Wenn der körperliche oder geistige Zustand von Patientin oder Patient eine Pflege und Versorgung zu Hause nicht mehr zulässt – zum Beispiel weil sie schwerstpflegebedürftig geworden sind – erfolgt die Pflege vollstationär und dauerhaft in einem Pflegeheim, das heißt „rund-um-die-Uhr“. Zur umfassenden Pflege und Versorgung stehen in Heidelberg elf vollstationäre Pflegeheime mit insgesamt 1.100 Pflegeplätzen zur Verfügung.

Die Liste der Pflegeheime finden Sie im „Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg“. Die Broschüre erhalten Sie in den Seniorenzentren, dem Pflegestützpunkt Heidelberg, den Bürgerämtern und beim Amt für Soziales und Senioren (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). Sie können sie auch von [www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Publikationen+fuer+Familien+\\_+Beratung](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Publikationen+fuer+Familien+_+Beratung) > Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg herunterladen.

The remit of the Soziale Dienste (welfare services) is as follows:

- provide advice on personal, family, financial and legal issues
- arrange rehabilitation from inquiry to assignment
- provide advice about home care after a stay in hospital and arrange support services
- assist in finding a place in a nursing home
- provide advice to family members of patients
- arrange contact with self-help groups and professional services
- assist in applying for disabled badge and nursing care insurance benefits, etc.

You should engage the hospital welfare services as early as possible in order to guarantee a smooth transition when leaving hospital. Ask the nurse to put you in contact with the service.

### 11.5 Short-term care

Short-term care is full inpatient care for a patient dependent on care which is limited to a maximum of four weeks a year. It is intended as a temporarily stopgap if a carer is away on vacation or is ill, for example, so that a patient can be certain that they will be looked after. Short-term care places are arranged by the Heidelberg care liaison office (Pflegestützpunkt Heidelberg):

#### Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-37390 (contact person for short-term care)  
[www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetspunkt.html](http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetspunkt.html)

### 11.6 Residential care in a nursing home

If the physical or mental condition of a patient has deteriorated to such an extent that being cared for at home is no longer an option – because, for example, the person has become critically dependent on care – then full-time “around-the-clock” care is provided in a nursing home. There are 11 residential care homes in Heidelberg with a total of 1,100 places available for patients needing full nursing care.

The list of care homes is included in the “Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg” (guide for elderly people in Heidelberg). The booklet is available in the community centres for senior citizens (Seniorenzentren), the Heidelberg care liaison office (Pflegestützpunkt Heidelberg), the administrative offices for citizens (Bürgerämter), and at the office for social welfare and senior citizens (Amt für Soziales und Senioren) (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). You can also download the guide booklet for elderly people in Heidelberg from the following website: [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de).



Weitere Informationen erhalten Sie vom:

### **Pflegestützpunkt Heidelberg**

Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-49000

Vor einer Heimaufnahme wenden Sie sich bitte an Ihre Pflegekasse und beantragen Pflegegeld für vollstationäre Pflege. Reichen Ihre Einkünfte und Ihr Vermögen zur Deckung der Heimkosten nicht aus, besteht die Möglichkeit zur Beantragung von Sozialhilfe. Sie werden gerne beraten von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des:

### **Amts für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg**

Hilfe zur Pflege, Blindenhilfe  
Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg  
Telefon 06221 58-37450 oder 58-37320 oder 58-37410 oder 58-38110

## **11.7 Hospiz**

Ambulante Hospizdienste ergänzen die Arbeit von Sozialstationen und Pflegediensten für schwer kranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase und für deren Angehörige. Ziel ist, ein möglichst langes Verbleiben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen, soweit das gewünscht ist. Die ausgebildeten ehrenamtlichen Hospiz-Helferinnen und Helfer hören zu, beraten und begleiten die Kranken und ihre Angehörigen in ihrer Angst, Einsamkeit und Traurigkeit, hören zu, haben Zeit, sind verschwiegen und einfach

nur da, ohne sich aufzudrängen. Die Beratung und Begleitung ist kostenlos.

### **Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst**

Karl-Ludwig-Straße 6  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5375-40  
hospiz@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/ambulante-hospizdienste

Schwerstkranke Kinder und Jugendliche, bei denen eine lebensverkürzende Erkrankung festgestellt wurde, ihre Geschwister und Familien finden Entlastung und Stärkung durch den Ambulanten Kinderhospizdienst KiDi. Auch Kinder, die um schwerstkranke oder verstorbene Angehörige trauern, finden Begleitung und Trost bei KiDi. KiDi begleitet die Familien konfessionsunabhängig, ehrenamtlich und kostenfrei.

de/hd,Lde/HD/Leben/Publikationen+fuer+Familien+\_+Beratung > Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg

Further information can be obtained from the care liaison office:

**Pflegestützpunkt Heidelberg**  
Dantestraße 7, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 58-49000

Before being admitted to a nursing home, you are required to contact your nursing care insurance provider and apply for Pflegegeld für vollstationäre Pflege (allowance for residential nursing care). If your income and assets do not cover the care home costs, it is possible to apply for welfare benefits. You are welcome to seek advice from the staff at the following office for social welfare and senior citizens:

### **Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg**

Hilfe zur Pflege, Blindenhilfe  
Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg  
Tel. 06221 58-37450 or 58-37320 or 58-37410 or 58-38110

## **11.7 Hospice care**

Outpatient hospice services supplement the work of the welfare centres and care services for critically ill patients in the final phase of their lives and for their loved ones. The aim is to enable patients to stay in their own homes for as

long as possible if this is their wish. The volunteer hospice workers are trained to listen, advise and comfort the patients and their loved ones in their fear, solitude and sadness. They are attentive and discreet and take the time to simply be there without imposing. The advice and support services are free of charge.

### **Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst**

Karl-Ludwig-Straße 6,  
69117 Heidelberg  
Tel. 06221 5375-40  
hospiz@dwhd.de  
www.diakonie-heidelberg.info/ambulante-hospizdienste

Gravely ill children and teenagers who have been diagnosed with a life-shortening condition, as well as their siblings and families, can benefit from the services of the Ambulanter Kinderhospizdienst KiDi ("KiDi" outpatient children's hospice), finding relief, encouragement and strength. Children who are mourning the loss of a loved one or who want to talk about the critical illness of a family member can also find support and comfort at KiDi. The volunteers at KiDi provide support free of charge to families of any religious denomination.



### Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst und Ambulanter Kinderhospizdienst KiDi

Karl-Ludwig-Straße 6

69117 Heidelberg

Telefon 06221 5375-58

hospiz@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.info/ambulante-hospizdienste

Wenn die Betreuung und Pflege eines schwerstkranken Menschen daheim nicht mehr möglich ist, kann die Aufnahme in ein stationäres Hospiz eine Alternative sein. Ein Hospiz ist eine Pflegeeinrichtung, die über nur wenige Betten verfügt und ähnlich wie ein kleines Pflegeheim organisiert ist. Hier werden schwerstkranken und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet. Dabei werden auch Angehörige, Freundinnen und Freunde entlastet, die mit der Versorgung und Pflege zu Hause überfordert wären.

Im Hospiz erhalten Sterbende und ihre Angehörigen Begleitung, Beratung und medizinisch-pflegerische Versorgung. Schmerztherapie und die Behandlung von Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen, Angst und Schlaflosigkeit stehen bei der medizinischen Versorgung in der letzten Lebensphase im Vordergrund. Für die Angehörigen wird Trauerbegleitung angeboten. Der größte Teil der Kosten für den stationären Aufenthalt im Hospiz wird von der Krankenkasse und der Pflegeversicherung übernommen. Die behandelnde Ärztin bzw. der

Arzt muss vor der Aufnahme ins stationäre Hospiz eine „Ärztliche Bescheinigung“ ausfüllen. Eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Hospiz ist sinnvoll.

### Hospiz Louise

Wilhelmstraße 3

69115 Heidelberg

Telefon 06221 705060; 06221 526

520 (Leitung)

Hospiz.Louise@gmx.de

info@hospiz-louise.de

www.hospiz-louise.de

## 11.8 Häusliche Palliativversorgung

Palliativmedizin zielt nicht auf die Heilung einer Erkrankung ab. Sie umfasst vielmehr lindernde Behandlungen unheilbarer Schwerstkranker mit einer begrenzten Lebenserwartung (zum Beispiel bei Krebserkrankungen), um Symptome wie Atemnot, Schmerzen, Übelkeit, Angst und Unruhe zu lindern. Im Vordergrund steht nicht in erster Linie die Lebensverlängerung, sondern die Verbesserung der Lebensqualität. Palliativmedizin berücksichtigt nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten und ihrer Angehörigen. Sie ermöglicht den Patientinnen und Patienten Selbstbestimmung bis zum Lebensende und ein würdevolles Sterben.

### Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst und Ambulanter Kinderhospizdienst KiDi

Karl-Ludwig-Straße 6,

69117 Heidelberg

Tel. 06221 5375-58

hospiz@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.info/ambulante-hospizdienste

If a critically ill person can no longer be looked after at home, an alternative solution may be to be admitted to a residential hospice.

A hospice is a care establishment which only has a few beds and is organised along the same lines as a small nursing home. It is a place of care for critically ill people and people who are dying, providing support and companionship in the last days of their lives. It also takes the burden off family and friends who would have been unable to cope with looking after them at home.

People who are dying and their loved ones receive support, advice, medical attention and nursing care in the hospice setting. The emphasis in terms of medical care is on pain management and the treatment of symptoms like nausea, vomiting, fear and insomnia in the final stages of life. Family members are offered bereavement counselling. The majority of the costs for residential hospice care are covered by the health insurance and nursing care insurance. The attending

doctor is required to fill out a medical certificate (“ärztliche Bescheinigung”) before the patient is admitted to the residential hospital. It is advisable to contact the hospice in good time.

### Hospiz Louise

Wilhelmstraße 3, 69115 Heidelberg

Tel. 06221 705060; 06221 526 520

(manager)

Hospiz.Louise@gmx.de

info@hospiz-louise.de

www.hospiz-louise.de

## 11.8 Home-based palliative care

Palliative care is not aimed at healing an illness. Instead it seeks to relieve the discomfort of terminally ill patients with limited life expectancy (e.g. cancer patients) in order to alleviate symptoms like shortness of breath, pain, nausea, anxiety and restlessness. The emphasis is not on prolonging life but on improving quality of life. Palliative care does not only take account of the physical needs of the patients and their loved ones, but also of their emotional, social and spiritual needs. It enables patients to make their own decisions until the end of their lives and to retain their dignity in death.



Bei Aki-Heidelberg haben sich Ärztinnen und Ärzte, Palliativ-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie überkonfessionelle Seelsorger und Seelsorgerinnen zusammengeschlossen, um ihre Patientinnen und Patienten im häuslichen Umfeld auf ihrem Weg zu begleiten.

**Aki-Heidelberg, Häusliche Palliativversorgung Heidelberg**

Medizinisches Zentrum Heidelberg  
(Bergheim)

Bergheimer Straße 56a

69115 Heidelberg

Telefon 06221 485755

Sprechzeiten für Fragen, Koordination  
und Neuanmeldungen: Montag bis

Freitag 09.00 – 15.00 Uhr

info@aki-heidelberg.de

www.aki-heidelberg.de

Aki-Heidelberg is a home-based palliative care provider with a network of doctors, palliative care specialists, therapists and interdenominational counsellors whose aim is to care for their patients and journey with them in the home environment.

**Aki-Heidelberg, Häusliche Palliativversorgung Heidelberg**

Medizinisches Zentrum Heidelberg-Bergheim

Bergheimer Straße 56a,

69115 Heidelberg

Tel. 06221 485755

Consultation times for inquiries, coordination and new patient registrations: Monday to Friday  
9.00am-3.00pm

info@aki-heidelberg.de

www.aki-heidelberg.de

## Impressum

### Herausgeberin

Stadt Heidelberg

### Konzeption und Koordination

Amt für Chancengleichheit  
Bergheimer Straße 69  
69115 Heideberg  
Telefon 06221 58-15530  
chancengleichheit@heidelberg.de  
www.heidelberg.de/integration

### Layout

Referat des Oberbürgermeisters

### Recherche und Textentwurf

Dr. Eva-Maria Herms  
em.herms@t-online.de

### Übersetzung

Übersetzungen Käbe & Kocadereli  
Kaebe@web.de

### Fotos

Umschlag: fotolia  
Seite 15: G. Braun Telefonbuchverlage  
GmbH & Co. KG  
Seite 17: AOK Mediendienst  
Seite 20, 23, 24: Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Seite 60: Gemeinsamer Bundes-  
ausschuss (G-BA), juristische Person  
des öffentlichen Rechts, Wegelystr. 8,  
10623 Berlin

### Auflage

1. Auflage, 2016

## Imprint

### Publisher

Stadt Heidelberg

### Concept and Coordination

Amt für Chancengleichheit  
Bergheimer Straße 69  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221 58 15530  
email: chancengleichheit@heidelberg.de  
http://www.heidelberg.de/integration

### Layout

Department of the Lord Mayor

### Research and text

Dr. Eva-Maria Herms  
em.herms@t-online.de

### Translation

Übersetzungen Käbe & Kocadereli  
Kaebe@web.de

### Photographs

Cover: fotofolia  
Other photographs:  
p. 15 G. Braun Telefonbuchverlage  
GmbH & Co. KG  
p. 17 AOK Media Service  
p. 20, 23, 24 National Association of  
Statutory Health Insurance Physicians  
(Kassenärztliche Bundesvereinigung  
- KBV)  
p. 60 Joint Federal Committee  
(Gemeinsamer  
Bundesausschuss - G-BA),

### Edition

1st edition, 2016

**Amt für  
Chancengleichheit**

**Stadt Heidelberg**

Bergheimer Straße 69  
69115 Heidelberg

Telefon 06221 58-15500  
Telefax 06221 58-49160  
chancengleichheit@  
heidelberg.de  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)