

Partnerzy do rozmów w przedszkolach i w szkołach:

Gdy pojawią się pytania lub problemy, skorzystajcie z rozmów z wychowawcami w przedszkolu, również podczas regularnych spotkań rodziców.

Berlińskie szkoły oferują wsparcie w sytuacjach i pytaniach problematycznych. Prosimy zwrócić się do wychowawcy klasy Waszego dziecka lub do nauczyciela pierwszego kontaktu w sprawach profilaktyki uzależnieniowej.

Kto udzieli Państwu informacji związanych z profilaktyką uzależnieniową?

Wasze dziecko za dużo je? Jak długo Wasze dziecko siedzi przed komputerem? Niepokoją Was tematy związane z alkoholem, paleniem papierosów lub innymi narkotykami? Profilaktyka uzależnieniowa rozpoczyna się z dniem powszednim! Rodzice mogą wiele uczynić, aby ochronić swoje dzieci przed niebezpieczeństwami związanymi z uzależnieniami. Jesteśmy z Wami – pomożemy Wam:

Instytucja Specjalistyczna ds. Działań Prewencyjnych z Zakresu Uzależnień w Kraju Związkowym Berlin

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin

Telefon: 030 – 29 35 26 15

Telefax: 030 – 29 35 26 16

E-Mail: fachstelle.suchtpraevention@padev.de

www.berlin-suchtpraevention.de

poniedziałek, wtorek,
środa, piątek: w godz. 10.00 – 18.00
czwartek: w godz. 10.00 – 20.00

Fachstelle für Suchtprävention jest instytucją związaną z pad e.V. – uznaną instytucją społeczną wolnej pomocy młodzieży i członkiem w zrzeszeniu organizacji charytatywnych Paritätischer Wohlfahrtsverband.

pad e.V. Geschäftsstelle

Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Telefon: 030 – 93 55 40 40

E-Mail: info@padev.de

www.padev.de



Fotos: (l) (v. n. r.) Falko Matte/fofolia.com, lux/fofolia.com, Linda Mattson/fofolia.com

Przemoc w rodzinie – Proszę się nie odwracać!

Jest pomoc:

BIG-Hotline

Telefon: 030 – 611 0 300 (w godz. 9–24)

www.big-hotline.de

Pozostałe pomocne adresy:

Informator Pełnomocnika Berlińskiego Senatu ds. Integracji i Migracji

Telefon: 030 – 90 17 23 51

www.berlin.de/lb/intmig/publikationen/adressen

Książka adresowa Pomoc Uchodźcom w Berlinie

Telefon: 030 – 243 44 57 62

www.fluechtlingsrat-berlin.de

Zarząd Senatu ds. Zdrowia, Środowiska i Ochrony Konsumentów – Pełnomocnik ds. Pacjentów w Berlinie

Telefon: 030 – 90 25 20 10

www.berlin.de/lb/patienten

Niezależne Poradnictwo dla Pacjentów w Berlinie

Telefon: 030 – 85 62 95 86

www.upd-online.de

Urzędy do Spraw Obywatelskich (wyciąg)

Bürgeramt Charlottenburg – Wilmersdorf

Heerstraße 12–14, 14052 Berlin

Telefon: 030 – 9029 – 17777

Bürgeramt Friedrichshain – Kreuzberg

Yorkstraße 4–11, 10965 Berlin

Telefon: 030 – 90298 – 3303

Bürgeramt Lichtenberg

Egon-Erwin-Kisch-Straße 106, 13059 Berlin

Telefon: 030 – 90296 – 7800

Bürgeramt Marzahn – Hellersdorf

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin

Telefon: 030 – 90293 – 2530

Bürgeramt Mitte

Müllerstraße 147, 13353 Berlin

Telefon: 030 – 9018 – 432 10

Bürgeramt Neukölln

Donaustraße 29, 12040 Berlin

Telefon: 030 – 90239 – 3331

Bürgeramt Pankow

Breite Straße 24A–26, 13187 Berlin

Telefon: 030 – 90295 – 2222

Bürgeramt Rathaus Reinickendorf

Eichborndamm 215–239, 13437 Berlin

Telefon: 030 – 90294 – 2909

Bürgeramt Spandau

Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin

Telefon: 030 – 90279 – 2727

Bürgeramt Steglitz-Zehlendorf

Schloßstraße 37, 12163 Berlin

Telefon: 030 – 90299 – 6321

Bürgeramt Tempelhof – Schöneberg

John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin

Telefon: 030 – 90277 – 7000

Bürgeramt Treptow-Köpenick

Alt-Köpenick 21, 12555 Berlin

Telefon: 030 – 90297 – 2741 / 42

Odpowiedzialna w sensie Prawa Prasowego: Pani Kerstin Jüngling, Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin I pad e.V.

wydanie 2. aktualizowane, grudzień 2009

POZOSTAĆ NIEZALEŻNYM!



Zadbajcie o swoje zdrowie!

Mały informator dla emigrantek i emigrantów mieszkających w Berlinie



Ten informator dotyczący zagadnień zdrowotnych wydany został przy uprzejmym wsparciu Zarządu Senatu ds. Zdrowia, Środowiska i Ochrony Konsumentów oraz Pełnomocnika Berlińskiego Senatu ds. Integracji i Migracji.

Za wsparcie uprzejme dziękujemy również instytucji tłumaczącej Gemeindedolmetschdienst Berlin.

Zmartwienia i problemy? Gdzie znajdziecie Państwo pomoc dla swojej rodziny?

W każdej dzielnicy w Berlinie znajdują się poradnie, które pomogą Wam w rozwiązaniu małych albo dużych problemów, zmartwień lub pytań. Pracują tam wykwalifikowani pracownicy, którzy udzielą Wam porad nieodpłatnie i poufnie.

Adresy poradni znajdujących się w Waszej dzielnicy otrzymacie w Urzędzie ds. Obywatelskich, który jest pierwszym punktem informacyjnym dla wszystkich (patrz część „Urzędy do Spraw Obywatelskich” w tym poradniku). Spytajcie tam o broszurę „Co jest gdzie?”, w którym znajdziecie wiele pomocnych adresów z Waszej dzielnicy.

Czy muszą Państwo posiadać ubezpieczenie zdrowotne?

Wszyscy, którzy mieszkają w Niemczech powinni posiadać ubezpieczenie zdrowotne!

Prosimy w każdym przypadku postarać się o zawarcie ubezpieczenia zdrowotnego dla siebie i swojej rodziny.

Często członków swojej rodziny można dodatkowo ubezpieczyć nieodpłatnie.

Proszę zgłosić się do wybranej przez siebie kasy chorych. Informacji na temat kas chorych udzieli Wam pobliski Urząd do Spraw Obywatelskich (Bürgeramt).

Po co ubezpieczenie zdrowotne?

Ubezpieczenie zdrowotne gwarantuje ochronę finansową w przypadku choroby i ciąży. Bez ubezpieczenia zdrowotnego w przypadku choroby poniesiecie (bardzo) wysokie koszty.

Za opiekę lekarską musicie uiścić dodatkowo tzw. opłatę gabinetową (Praxisgebühr) wynoszącą 10 euro za kwartał. Jeśli w danym opłaconym kwartale skierowani zostaniecie do innych lekarzy (np. specjalistów), wówczas nie musicie ponownie płacić opłaty gabinetowej. W przypadku leczenia u lekarzy stomatologów również należy uiścić opłatę 10 euro za kwartał. Wasze dzieci zasadniczo zwolnione są z opłaty gabinetowej.

Proszę zwrócić się do wybranego przez siebie lekarza. Powinniście również skorzystać z badań profilaktycznych, gdyż np. korzystając z corocznej kontroli u lekarza stomatologa otrzymacie zniżki na koronki/mostki lub protezy. Również Wasze dzieci mogą być objęte profilaktycznymi badaniami zdrowotnymi, z których powinniście również skorzystać. Proszę zasięgnąć informacji u swojego lekarza.

Brak ubezpieczenia zdrowotnego – Mimo to mogą Państwo iść do lekarza!

Jeśli nie posiadacie ubezpieczenia zdrowotnego, wówczas z Urzędu ds. Socjalnych (Sozialamt) możecie otrzymać zaświadczenie o przejęciu kosztów leczenia, dzięki któremu udzielona zostanie Wam opieka medyczna. Również jeśli nie jesteście zarejestrowani w żadnym urzędzie, możecie skorzystać z bezpłatnej opieki lekarskiej i dentystycznej w różnych instytucjach oferujących taką pomoc, jak np.:

Malteser Migranten Medizin

Aachener Straße 12, 10713 Berlin

Telefon: 030 – 82 72 21 02, wt., śr., pt. w godz. 9–15

www.malteser-berlin.de

MUT GmbH – Gabinet lekarski dla bezdomnych

Stralauer Platz 32, 10243 Berlin

Telefon: 030 – 29 33 02 – 48

pon.–czw. w godz. 8–15, pt. w godz. 8–13

www.mut-gesundheit.de

Gdzie znajdą Państwo lekarza lub dentystę, który rozmawia w Państwa języku?

W Berlińskiej Izbie Lekarskiej (Ärztelkammer Berlin) otrzymacie spis adresów lekarzy, również wielojęzycznych, znajdujących się w Waszej okolicy:

Ärztelkammer Berlin

Telefon: 030 – 40 80 6 – 0

www.aerztelkammer-berlin.de

Gdzie otrzymają Państwo pomoc w pytaniach związanych z ciążą?

Jesteś w ciąży i masz pytania dotyczące zdrowia lub wsparcia finansowego? W Berlinie istnieją poradnie specjalizujące się w tych tematach, np.:

Pro Familia

Kalkreuthstraße 4, 10777 Berlin

Telefon: 030 – 3984 9898, www.profamilia.de

Centrum Planowania Rodziny – Balance

Mauritiuskirchstraße 8, 10365 Berlin

Telefon: 030 – 553 6792, www.fpz-berlin.de

Centrum Sex Zdrowie i Planowanie Rodziny

np. Friedrichshain-Kreuzberg

Urbanstraße 24, 10967 Berlin

Telefon: 030 – 9029 88363

W innych dzielnicach Berlina istnieją pozostałe centra – adresy otrzymacie również w najbliższym Urzędzie do Spraw Obywatelskich.

Poradnie te udzielą Wam również wsparcia w zagadnieniach dotyczących ciąży niechcianej.

Gdzie otrzymają Państwo pomoc w zagadnieniach dotyczących HIV/ AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową?

Anonimowego wsparcia udzielą Wam Poradnie Specjalistyczne znajdujące się w Przychodniach Zdrowia w niektórych dzielnicach jak również inne instytucje, np.:

Berliner AIDS-Hilfe e.V.

Meineckestraße 12, 10719 Berlin

Telefon: 030 – 19 4 11 (codziennie w godz. 12–22)

www.berlin-aidshilfe.de

Mają Państwo dolegliwości psychiczne?

Profesjonalnej pomocy udzielą Wam psychoterapeuci. Proszę zwrócić się z zapytaniem do Waszej kasy chorych. Tam otrzymacie adresy okolicznych psychoterapeutów, również wielojęzycznych.

Kto udzieli Państwu pomocy w sytuacjach kryzysowych?

Jeśli Wy sami, lub osoby Wam bliskie, znajdziecie się w sytuacji kryzysowej, wówczas pomocy udzieli Wam Berlińskie Pogotowie Kryzysowe (Berliner Krisendienst).

Berliner Krisendienst:

Telefon: 030 – 39 0 63 –10 do –90 (w godz. 16–24)

Telefon: 030 – 39 0 63 – 0 (w godz. 24–16 i w dni wolne od pracy i święta)

www.berliner-krisendienst.de

W kryzysach emocjonalnych całodobowej pomocy udzieli Wam również Telefoniczna Opieka Duszpasterska.

Berlińska Telefoniczna Opieka Duszpasterska:

Telefon: 0800 – 1110-111 lub –222 (bezpłatnie przez całą dobę)

Rosyjskojęzyczna Telefoniczna Opieka Duszpasterska:

Telefon: 030 – 440 10 606 (przez całą dobę)

www.berliner-telefonseelsorge.de

Muzułmańska Telefoniczna Opieka Duszpasterska w Berlinie:

Telefon: 030 – 443 50 98 21 (codziennie w godz. 16–24)

www.mutes.de

Martwią się Państwo o swoje lub inne dzieci?

Porad i wsparcia dotyczących zagadnień związanych z wychowaniem dzieci udzielą Wam wykwalifikowani pracownicy Poradni Wychowawczych znajdujących się w Waszej dzielnicy (adresy otrzymacie w okolicznym Urzędzie do Spraw Obywatelskich).

Martwią się Państwo dobrem jakiegoś dziecka?

Dziecięce Pogotowie Opiekuńcze

Telefon: 030 – 61 00 66 (codziennie przez całą dobę)

Pogotowia Opiekuńcze dla Dzieci i Młodzieży oraz Pogotowie Opiekuńcze dla Dziewcząt czynne są przez całą dobę i udzielają natychmiastowej pomocy w sytuacjach kryzysowych we wszystkich dzielnicach Berlina. Poza tym gwarantują natychmiastowe zakwaterowanie dla dzieci i młodzieży jak również pośredniczą w znalezieniu dalszej pomocy.

Pogotowie Opiekuńcze dla Dzieci

Telefon: 030 – 61 00 61 (codziennie przez całą dobę)

Pogotowie Opiekuńcze dla Młodzieży

Telefon: 030 – 61 00 62 (codziennie przez całą dobę)

Pogotowie Opiekuńcze dla Dziewcząt

Telefon: 030 – 61 00 63 (codziennie przez całą dobę)

Numery Alarmowe (czynne przez całą dobę)

Straż Pożarna

Telefon: 112 (połączenie bezpłatne)

Policja

Telefon: 110 (połączenie bezpłatne)

Pogotowie Dentystyczne

030 – 89 00 43 33

Lekarski Telefon Dyżurny

Telefon: 030 – 310031

Pogotowie Toksykologiczne

Telefon: 030 – 19240

Pogotowie Narkotykowe – Poradnictwo w uzależnieniach

Telefon: 030 – 192 37