

### Đối tác trao đổi ở Nhà trẻ và Trường học:

Khi có thắc mắc hoặc vấn đề Bạn hãy trao đổi với các cô giáo trong nhà trẻ cũng như trong các buổi họp phụ huynh thường kỳ.

Các trường học ở Berlin mong muốn được giúp đỡ giải đáp thắc mắc và hỗ trợ trong các hoàn cảnh khó khăn. Bạn hãy nói chuyện với giáo viên phụ trách lớp của cháu hoặc với giáo viên chuyên trách về phòng ngừa nghiện hút của trường.

### Bạn nhận các thông tin cho việc phòng ngừa nghiện ở đâu?

Con Bạn ăn quá nhiều? Con Bạn ngồi trước máy tính bao lâu? Bạn có lo con Bạn sẽ mắc phải rượu, thuốc lá hay là các loại ma túy không? Phòng ngừa nghiện bắt đầu từ những việc hàng ngày! Các bậc Cha mẹ có thể làm rất nhiều thứ để bảo vệ con mình trước hiểm họa nghiện ngập.

Chúng tôi ở bên cạnh Bạn - Chúng tôi sẽ giúp đỡ Bạn:

### Cơ quan chuyên môn phòng ngừa nghiện ở Bang Berlin

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin

Điện thoại: 030 - 29 35 26 15

Telefax: 030 - 29 35 26 16

E-Mail: fachstelle.suchtprevention@padev.de

www.berlin-suchtprevention.de

Thứ Hai, Thứ Ba,

Thứ Tư, Thứ Sáu: từ 10.00 - 18.00 giờ

Thứ Năm: từ 10.00 - 20.00 giờ

Cơ quan chuyên môn phòng ngừa nghiện này là một cơ sở của pad e.V. - một tổ chức trụ cột được công nhận của Hội tự nguyện giúp đỡ thanh niên (freie Jugendhilfe) và là thành viên của Hiệp hội cứu tế Bình Đẳng (Paritätischen Wohlfahrtsverband).

### Trụ sở pad e.V.

Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Điện thoại: 030 - 93 55 40 40

E-Mail: info@padev.de

www.padev.de



Fotos: (Titel v.l.n.r.) Falko Maitte/foolia.com, lux/foolia.com, Linda Mattson/foolia.com

### Bạo lực trong gia đình - Bạn đừng ngoảnh mặt đi!

Có sự giúp đỡ:

### Đường dây nóng BIG

Điện thoại: 030 - 611 0 300 (từ 9-24 giờ)

www.big-hotline.de

### Các địa chỉ giúp đỡ khác:

### Chỉ dẫn của Đặc phái viên Chính phủ Berlin về Hội nhập và Di trú

Điện thoại: 030 - 9017 2351

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

### Địa chỉ giúp đỡ người tị nạn Berlin

Điện thoại: 030 - 243 44 57 62

www.fluechtlingsrat-berlin.de

### Bộ Sức khỏe, Môi trường và Bảo vệ người tiêu dùng của Bang - Đặc phái viên của Berlin về Bệnh nhân

Điện thoại: 030 - 90 25 20 10

www.berlin.de/lb/patienten

### Tư vấn độc lập cho Bệnh nhân Berlin

Điện thoại: 030 - 85 62 95 86

www.upd-online.de

### Các Sở công dân (Bürgerämter) (Trích biên)

#### Bürgeramt Charlottenburg - Wilmersdorf

Heerstraße 12-14, 14052 Berlin

Điện thoại: 030 - 9029 - 17777

#### Bürgeramt Friedrichshain - Kreuzberg

Yorkstraße 4-11, 10965 Berlin

Điện thoại: 030 - 90298 - 3303

#### Bürgeramt Lichtenberg

Egon-Erwin-Kisch-Straße 106, 13059 Berlin

Điện thoại: 030 - 90296 - 7800

#### Bürgeramt Marzahn - Hellersdorf

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin

Điện thoại: 030 - 90293 - 2530

#### Bürgeramt Mitte

Müllerstraße 147, 13353 Berlin

Điện thoại: 030 - 9018 - 432 10

#### Bürgeramt Neukölln

Donaustraße 29, 12040 Berlin

Điện thoại: 030 - 90239 - 3331

#### Bürgeramt Pankow

Breite Straße 24A-26, 13187 Berlin

Điện thoại: 030 - 90295 - 2222

#### Bürgeramt Rathaus Reinickendorf

Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin

Điện thoại: 030 - 90294 - 2909

#### Bürgeramt Spandau

Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin

Điện thoại: 030 - 90279 - 2727

#### Bürgeramt Steglitz-Zehlendorf

Schloßstraße 37, 12163 Berlin

Điện thoại: 030 - 90299 - 6321

#### Bürgeramt Tempelhof - Schöneberg

John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin

Điện thoại: 030 - 90277 - 7000

#### Bürgeramt Treptow-Köpenick

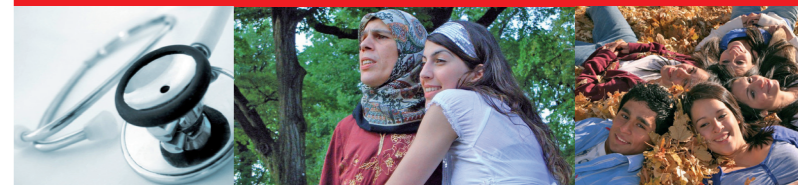
Alt-Köpenick 21, 12555 Berlin

Điện thoại: 030 - 90297 - 2741 / 42

V.i.S.d.P.: Kerstin Jüngling, Phòng chuyên môn về phòng ngừa nghiện ở Bang Berlin | pad e.V.

Tái bản lần 2 có bổ sung, tháng 12 / 2009

# KHÔNG NÊN LỆ THUỘC!



## Hãy tự lo cho sức khỏe của Bạn!

## Cẩm nang dành cho người nhập cư ở Berlin



Tờ cẩm nang sức khỏe này được xuất bản với sự trợ giúp nhiệt tình của Bộ Sức khỏe, Môi trường và Bảo vệ người tiêu dùng Bang Berlin và của Đặc phái viên Chính phủ bang về vấn đề Hội nhập và Di trú.

Chúng tôi cũng xin cảm ơn Cơ quan dịch thuật công ích Berlin về sự hỗ trợ tận tình.

### Nỗi lo âu và những vấn đề? Bạn tìm ở đâu sự giúp đỡ cho gia đình mình?

Ở mỗi quận của Berlin đều có các phòng tư vấn sẽ giúp đỡ khi bạn có những nỗi lo, những vấn đề hoặc những câu hỏi từ nhỏ đến lớn. Ở đó có những người được đào tạo bài bản sẽ tư vấn cho bạn một cách tin cậy và miễn phí.

Để có được địa chỉ các văn phòng tư vấn ở Quận của mình bạn hãy đến Sở công dân nơi bạn cư trú – là nơi cung cấp thông tin đầu tiên trong mọi trường hợp (hãy xem mục „Các Sở công dân“ ở trong tờ cẩm nang này). Đến đó bạn hãy hỏi về cuốn sách chỉ dẫn „Cái gì ở đâu?“ (Was ist Wo?) để tìm thấy trong đó nhiều địa chỉ hữu ích trong địa bàn quận.

### Bạn cần phải có bảo hiểm sức khỏe hay không?

Ái sống ở nước Đức đều phải được bảo hiểm về sức khỏe!

**Trong mọi trường hợp bạn hãy tìm cho mình và cho gia đình mình một Bảo hiểm sức khỏe.**

Thông thường bạn có thể thu xếp cho gia đình được hưởng bảo hiểm cùng mình mà không phải đóng thêm tiền.

Hãy tìm đến một Hãng Bảo hiểm (Krankenkasse) tùy bạn chọn. Các thông tin về những Hãng Bảo hiểm này bạn lấy ở Sở công dân (Bürgeramt) nơi bạn cư trú.

### Tại sao phải Bảo hiểm sức khỏe?

Bảo hiểm sức khỏe sẽ chi trả phí tổn y tế khi bạn bị ốm đau và khi bạn có thai. Nếu không có Bảo hiểm y tế trong trường hợp bị đau yếu bạn sẽ phải tự trả những khoản tiền (rất) lớn cho việc khám và điều trị.

Khi đến bác sĩ bạn phải trả lệ phí thêm cho việc khám chữa bệnh tại phòng mạch: mỗi quý 10 Euro. Nếu cùng trong quý đó bạn được gửi đến các bác sĩ khác (ví dụ các bác sĩ chuyên khoa) thì bạn sẽ không phải trả lệ phí phòng mạch thêm nữa. Khi đi khám chữa răng bạn cũng phải trả 10 Euro mỗi quý. Các con của bạn hoàn toàn được miễn khoản lệ phí này.

Hãy tìm đến bác sĩ của bạn. Hãy tận dụng cả những dịch vụ khám phòng ngừa, vì như vậy bạn sẽ được hưởng lợi, ví dụ hằng năm nếu đi kiểm tra răng thường xuyên tại nha sĩ bạn sẽ được khuyến mãi khi phải làm răng giả. Kể cả với sức khỏe con cái của bạn cũng có những dịch vụ khám phòng ngừa mà bạn cần tận dụng. Hãy tìm hiểu thêm nơi bác sĩ của bạn.

### Không có bảo hiểm sức khỏe – mặc dù vậy bạn vẫn có thể đến bác sĩ.

Nếu không có bảo hiểm sức khỏe, bạn sẽ được Sở Xã hội của bạn cấp cho một giấy xác nhận họ đồng ý sẽ trả tiền dịch vụ chăm sóc y tế đối với bạn. Kể cả trong trường hợp không đăng kí chính thức tại cơ quan công quyền bạn vẫn có thể nhận được sự chăm sóc y tế và nha khoa miễn phí tại nhiều cơ sở phục vụ, ví dụ:

#### Malteser Migranten Medizin (Chăm sóc y tế cho người nhập cư)

Aachener Straße 12, 10713 Berlin

Điện thoại: 030 – 82 72 21 02

Thứ Ba, Thứ Tư, Thứ Sáu 9–15 giờ

www.malteser-berlin.de

#### MUT GmbH (Phòng khám cho những người vô gia cư)

Stralauer Platz 32, 10243 Berlin

Điện thoại: 030 – 29 33 02 – 48

Thứ Hai–Thứ Năm 8–15 giờ, Thứ Sáu 8–13 giờ

www.mut-gesundheit.de

### Làm thế nào để biết ở đâu có bác sĩ hay nha sĩ nói được ngôn ngữ của bạn?

Tại phòng Y lực (Ärztchamber) của Berlin bạn sẽ nhận được những địa chỉ gần với nơi bạn nhất, kể cả địa chỉ các phòng khám sử dụng đa ngôn ngữ.

#### Ärztchamber Berlin

Điện thoại: 030 – 40 80 6 – 0

www.aerztchamber-berlin.de

### Ở đâu bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ giải đáp thắc mắc về vấn đề mang thai?

Bạn đang mang thai và có nhiều câu hỏi về sức khỏe của mình hoặc về sự trợ giúp tài chính? Có những cơ sở tư vấn về vấn đề này ở Berlin, ví dụ như:

#### Pro Familia

Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin

Điện thoại: 030 – 3984 9898, www.profamilia.de

#### Trung tâm kế hoạch hóa gia đình– Balance

Mauritiuskirchstraße 8, 10365 Berlin

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

### các trung tâm tư vấn tình dục, sức khỏe và kế hoạch hóa gia đình

Ví dụ: Friedrichshain–Kreuzberg

Urbanstraße 24, 10967 Berlin

Điện thoại: 030 – 9029 88363

Ở các quận khác cũng có các trung tâm tương tự mà muốn có địa chỉ bạn hãy đến Sở công dân (Bürgeramt) nơi bạn cư trú để hỏi.

Tại các trung tâm tư vấn này bạn cũng sẽ được giúp đỡ giải đáp những câu hỏi về sự mang thai ngoài mong muốn.

### Ở đâu bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ giải đáp các câu hỏi về HIV / AIDS và những bệnh có thể lây nhiễm qua đường tình dục?

Những cơ sở tư vấn chuyên môn của các Sở Sức khỏe ở một số Quận cũng như nhiều cơ sở khác sẵn sàng giúp đỡ không ghi nhận danh tính người đến tư vấn, ví dụ:

#### Berliner AIDS–Hilfe e.V.

Meineckestraße 12, 10719 Berlin

Điện thoại: 030 – 19 4 11 (hàng ngày từ 12–22 giờ)

www.berlin-aidshilfe.de

### Bạn có những đau đớn về tinh thần?

Các chuyên viên điều trị tâm lí sẽ giành cho bạn sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Bạn hãy tìm đến Hãng bảo hiểm sức khỏe của mình để có được địa chỉ của các cơ sở điều trị gần nhất, kể cả các cơ sở sử dụng đa ngôn ngữ.

### Ở đâu sẽ giúp đỡ bạn khi bạn rơi vào những hoàn cảnh khủng hoảng?

Khi bạn hoặc những người xung quanh bạn lâm vào hoàn cảnh khủng hoảng thì cơ quan dịch vụ cứu nạn Berlin (Berliner Krisendienst) sẽ cứu giúp.

#### Berliner Krisendienst:

Điện thoại: 030 – 39 0 63 –10 bis –90 (từ 16–24 giờ)

Điện thoại: 030 – 39 0 63 – 0 (từ 24–16 giờ và vào cuối tuần và các ngày lễ)

www.berliner-krisendienst.de

Ngoài ra còn có dịch vụ điện thoại chăm sóc tinh thần (Telefonseelsorge) trực liên tục 24/24 giờ sẵn sàng giúp đỡ trong những trường hợp khủng hoảng tâm lí.

#### Telefonseelsorge Berlin:

Điện thoại: 0800 – 11 10 – 111 hoặc –222 (miễn phí 24/24 giờ)

#### Russische Telefonseelsorge: (bằng tiếng Nga)

Điện thoại: 030 – 440 10 606 (24/24 giờ)

www.berliner-telefonseelsorge.de

#### Muslimische Telefonseelsorge Berlin: (dành cho người Muslim)

Điện thoại: 030 – 443 50 98 21 (hàng ngày từ 16–24 giờ)

www.mutes.de

### Bạn đang có điều lo lắng cho con của bạn hay cho các cháu nhỏ khác?

Bạn sẽ nhận được lời khuyên và sự giúp đỡ trong những vấn đề nuôi dạy trẻ từ những cố vấn có nghề tại những văn phòng tư vấn về giáo dục ở Quận của bạn (hãy hỏi địa chỉ tại Sở công dân– Bürgeramt nơi bạn sinh sống).

Bạn đang có mối lo về sự bình yên của một cháu bé?

#### Đường dây nóng bảo vệ trẻ em

Điện thoại: 030 – 61 00 66 (24/24 giờ hàng ngày)

Dịch vụ bảo vệ vị thành niên và thiếu niên cũng như dịch vụ bảo vệ các bé gái chưa đến tuổi thành niên đều trực liên tục 24/24 giờ và sẵn sàng ứng cứu trong mọi trường hợp khẩn cấp ở tất cả các Bang của Berlin. Ngoài ra họ còn thu xếp chỗ ở tạm thời và liên hệ giúp những sự giúp đỡ khác cho cho các vị thành niên và thiếu niên khi gặp hoạn nạn.

#### Dịch vụ bảo vệ thiếu niên

Điện thoại: 030 – 61 00 61 (24/24 giờ hàng ngày)

#### Dịch vụ bảo vệ vị thanh niên

Điện thoại: 030 – 61 00 62 (24/24 giờ hàng ngày)

#### Dịch vụ bảo vệ các bé gái

Điện thoại: 030 – 61 00 63 (24/24 giờ hàng ngày)

### Số điện thoại cấp cứu (trực 24/24h)

Cứu hỏa	Điện thoại: 112 (miễn phí)
Công an	Điện thoại: 110 (miễn phí)
Cấp cứu đau răng	Điện thoại: 030 – 89 00 43 33
Trực ban y tế	Điện thoại: 030 – 310031
Cấp cứu nhiễm độc	Điện thoại: 030 – 19240
Cấp cứu người nghiện ma túy – Tư vấn về bệnh nghiện	Điện thoại: 030 – 192 37