



**HEALTH WITHOUT  
BORDERS**

# Ressourcen zur Gesundheitskompetenz (Toolkit)

The Partners



UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



# Über das Projekt:

Ziel des Projekts “Health without Borders” ist es, die gesundheitliche Bildung und Aufklärung junger Migrant\*innen, Geflüchteten und marginalisierter Jugendlicher in einer eingebetteten Lernperspektive zu verbessern und gleichzeitig eine Reihe sozialpädagogischer innovativer Ansätze für Jugendarbeiter\*innen zu fördern, um junge Migrant\*innen und Geflüchtete für die Bedeutung von gesundheitlicher Bildung in ihrem täglichen Leben zu sensibilisieren.

# Über das toolkit:

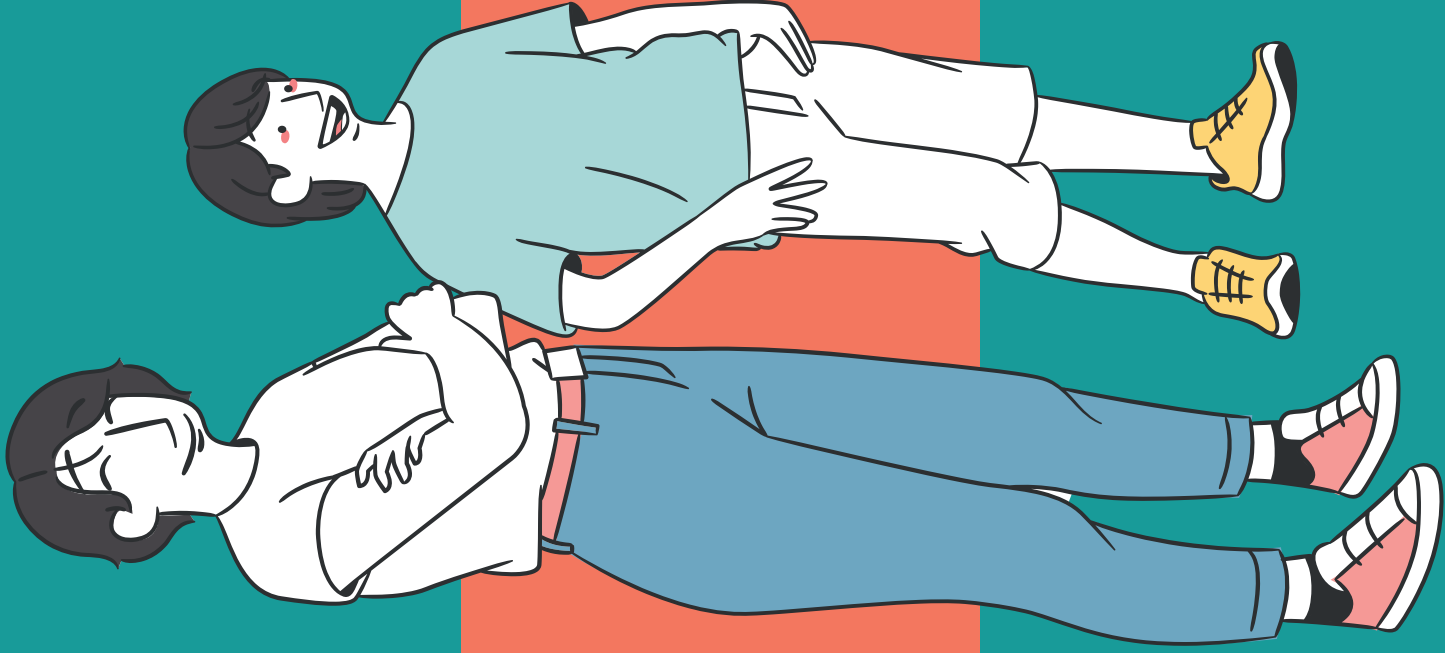
Das Toolkit zur Gesundheitskompetenz zielt darauf ab, Fähigkeiten, Kompetenzen und Einstellungen zur Gesundheitsbildung im täglichen Leben junger Menschen zu fördern, indem der Zugang zu audiovisuellen Gesundheitsinformationen erleichtert, deren Verfügbarkeit verbessert wird und gleichzeitig eingebettete Lernmöglichkeiten geboten werden.



Ivo und Jadranka, zwei Geschwister aus Kroatien, sind vor kurzem für ein Studium und ein besseres Leben nach Deutschland gezogen.

Vor ein paar Tagen entdeckte Ivo eine geschwollene Lymphe an seinem Hals und beschloss, online nach Gesundheitsinformationen zu suchen, da er noch kein Deutsch spricht, um zum Arzt zu gehen.

Lass uns gemeinsam schauen, welche Informationen er gefunden hat und ihm helfen, durch die Fallen falscher Informationen zu navigieren.







Aber es gibt eine Menge Likes und Shares auf diesen Beitrag? Wie kann ich wissen, ob das stimmt?



Denke daran, dass die Anzahl der Likes und Shares kein Indikator für die Wahrheit ist.

**Überprüfe die Information immer mit mehreren Quellen.**



Ich kenne eine nützliche App, die dir hilft, deine Symptome besser zu verstehen. Sie heißt ADA, wir können sie gemeinsam prüfen.



Die App ist in verschiedenen Sprachen verfügbar: Englisch, Deutsch, Spanisch, Portugiesisch, Rumänisch und Kiswahili.



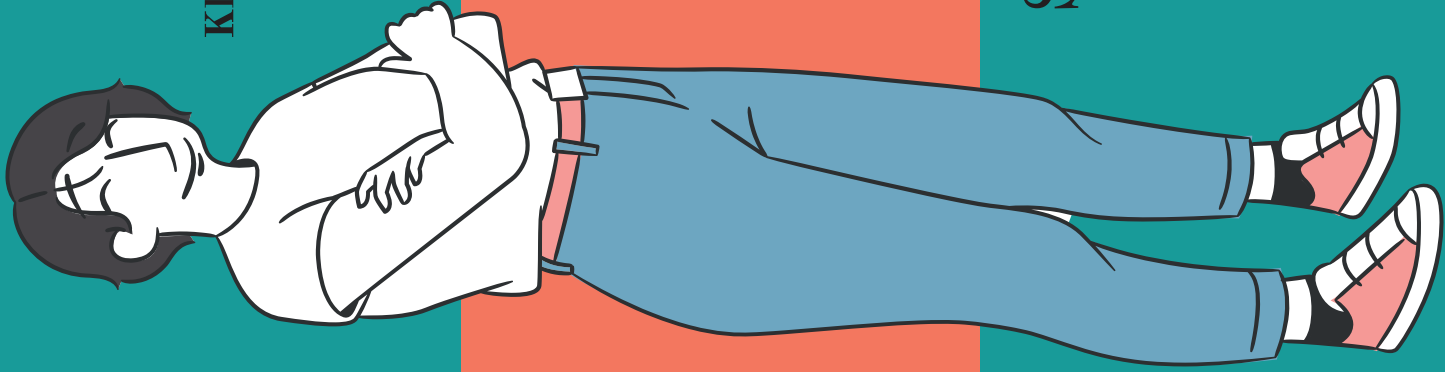
Die App, dass deine Entzündung mit  
einem Mangel an Vitaminen oder mit  
Zahnproblemen zusammenhängen  
könnte.

Ich schlage vor, wir gehen zum Arzt  
und lassen dich untersuchen!

*Danke, Schwester.*

Ich fühle mich  
sicherer, nachdem  
ich die Informationen,  
die ich in den sozialen  
Medien gefunden habe,  
noch einmal überprüft  
habe und auf  
vertrauenswürdigen  
Seiten nach  
Gesundheitstipps  
gesucht habe.

Mache nicht meinen Fehler  
und überprüfe immer wieder  
Gesundheitsinformationen  
aus sozialen Medien.

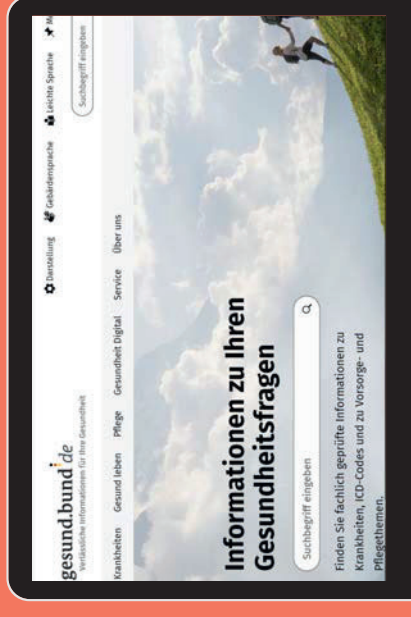


Klicke HIER für weitere Tipps, wie du "Fake News" auf Deutsch erkennst.

Klicke HIER für weitere Tipps, wie du "Fake News" auf Englisch erkennen kannst.

Klicke HIER für ein Quiz, wie du "Fake News" auf Deutsch erkennst.

## Öffentliches Gesundheitsportal in Deutschland



Schaue dir immer offizielle Webseiten an:

Europäisches Zentrum für die Prävention und

die Kontrolle von Krankheiten

Deutscher Gesundheitsfonds

Portal der Weltgesundheitsorganisation



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HEALTH WITHOUT BORDERS



Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website <https://healthwithoutborders.eu>

*Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben*

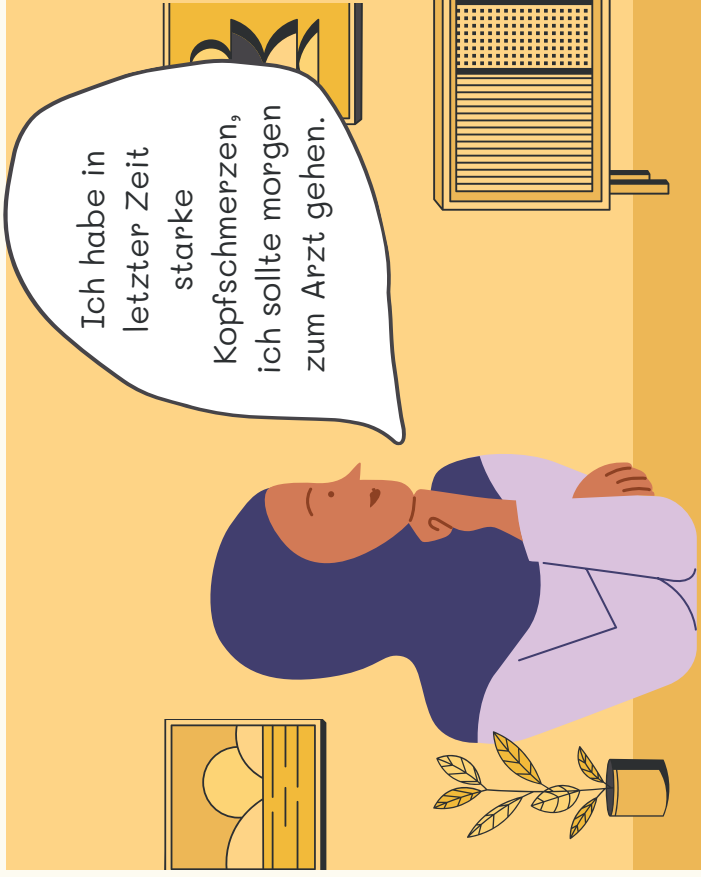



Fatima aus Irak erzählt ihrer besten Freundin von den Kopfschmerzen, die sie sehr oft hat und von ihrem Vorhaben am nächsten Tag zum Arzt zu gehen.

Ihre Freundin Simone macht darauf aufmerksam, dass sie in Deutschland beim Hausarzt sofort einen Termin bekommt und zuerst eine E-Card benötigt.



Beim Arzt wird Fatima gebeten das Kopftuch abzulegen, damit ein MRT gemacht werden kann und sie fühlt sich unwohl, weil sie von einem männlichen Krankenpfleger behandelt wird. Simone schlägt vor, den Arzt zu fragen, ob sie von einer Krankenschwester behandelt werden könnte.





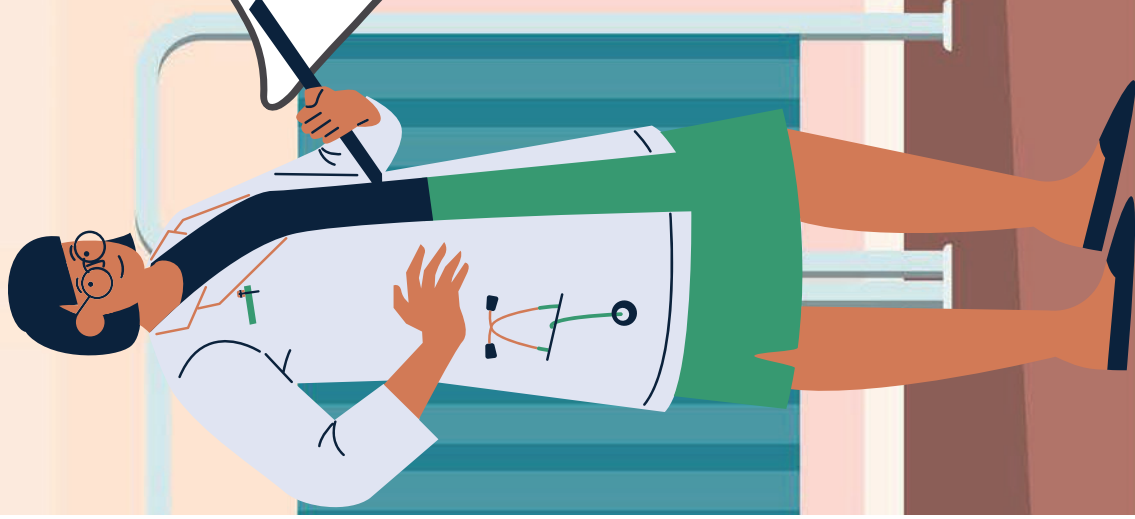
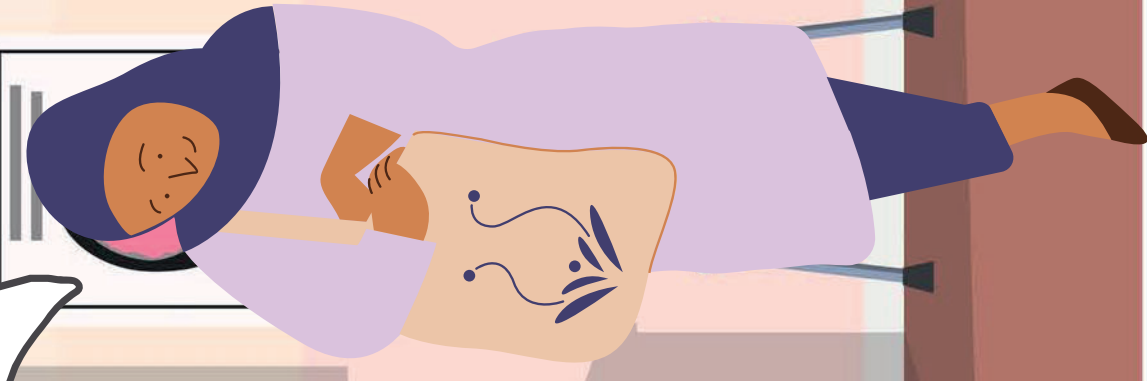
Ich kann dir dabei helfen  
einen Hausarzt zu finden.  
Hier ist die Telefonnummer  
meines Hausarztes.

Danke! Ich werde  
gleich anrufen.

# BEI DER ÄRZTIN:

Was ist ein MRT?  
Wird das wehtun?

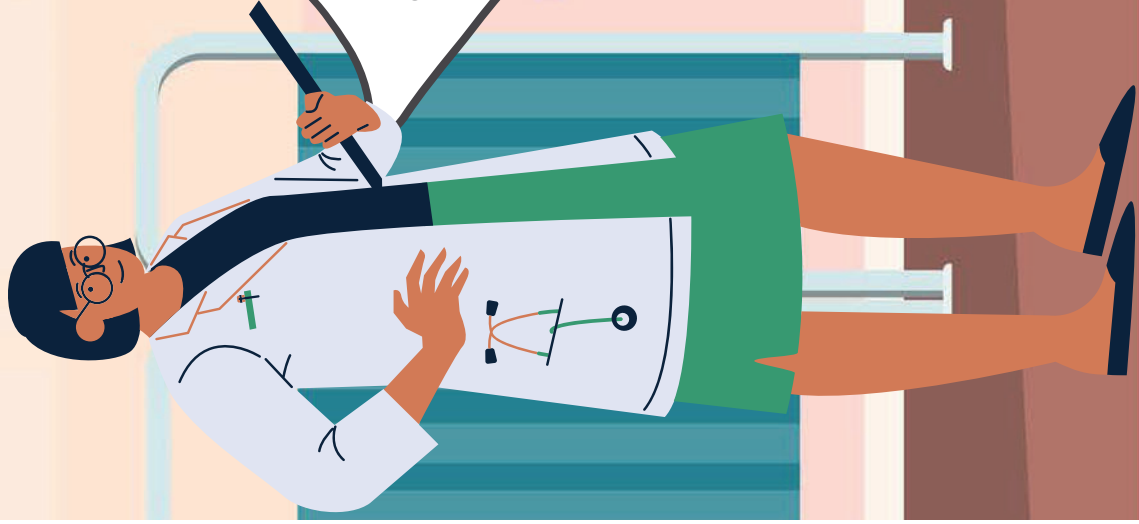
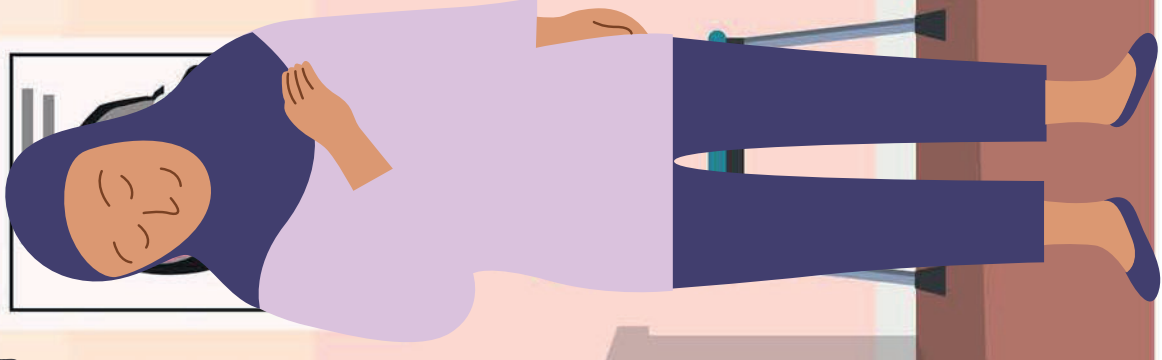
Wir müssen ein MRT  
für eine genauere  
Untersuchung machen.  
Dafür müssen Sie einen  
Spezialisten aufsuchen.  
Ich werde Ihnen eine  
Überweisung für einen  
Spezialisten  
geben.



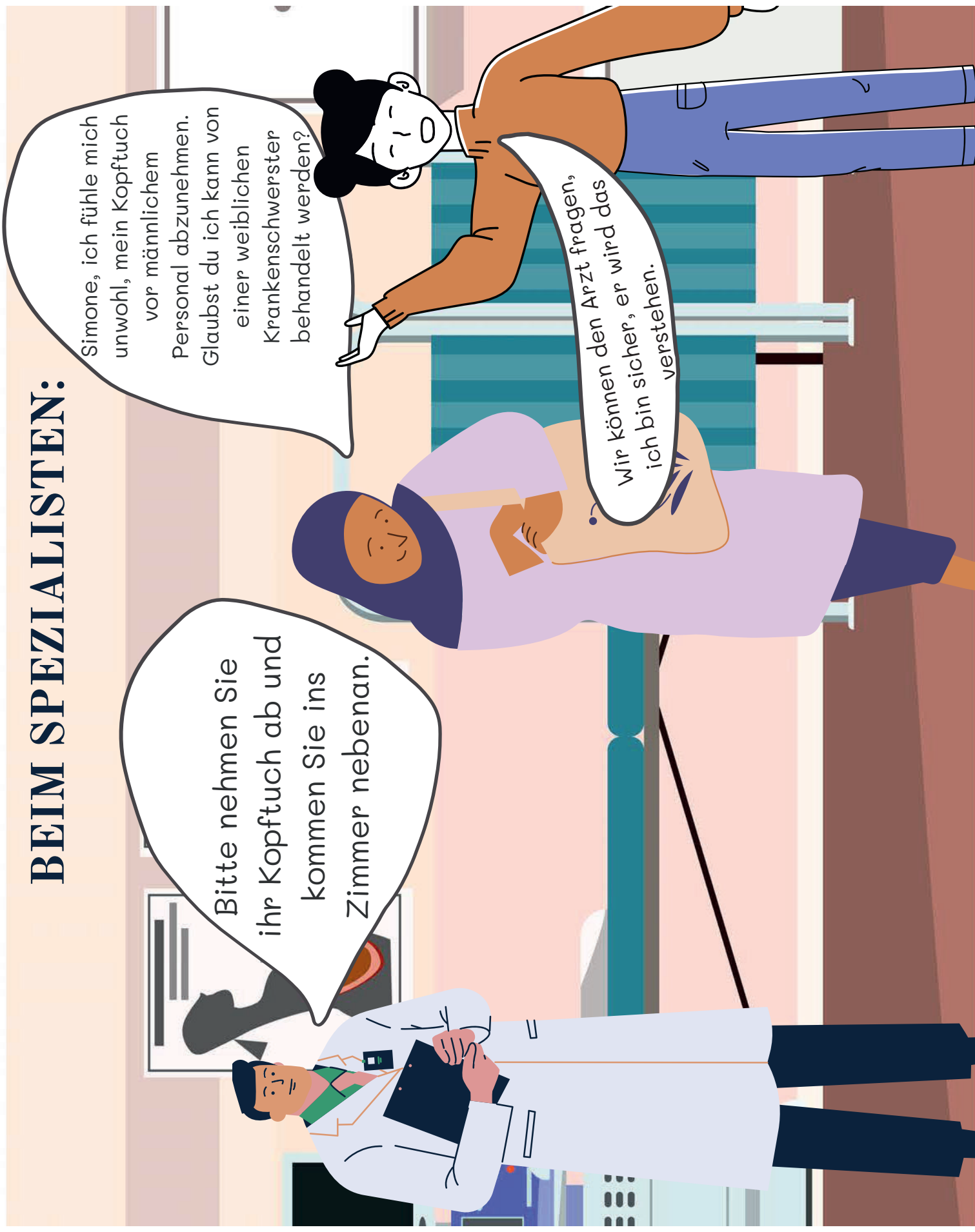
# BEI DER ÄRZTIN:

Danke!

Magnetische  
Resonanztomografie (MRT)  
ist eine wunderbare Möglichkeit mit  
erstaunlicher Schärfe in den Körper  
zu schauen. Das beste daran ist,  
dass es ohne schädliche  
Strahlung funktioniert.




# BEIM SPEZIALISTEN:



Bitte nehmen Sie  
ihr Kopftuch ab und  
kommen Sie ins  
Zimmer nebenan.

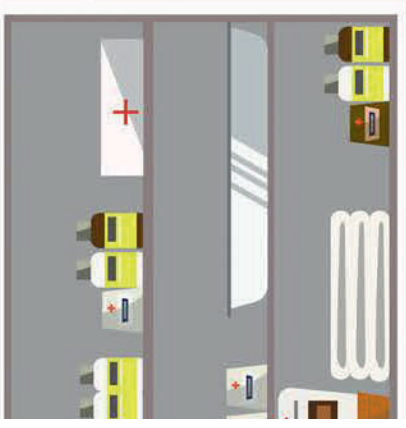
Simone, ich fühle mich  
unwohl, mein Kopftuch  
vor männlichem  
Personal abzunehmen.  
Glaubst du ich kann von  
einer weiblichen  
Krankenschwester  
behandelt werden?

Wir können den Arzt fragen,  
ich bin sicher, er wird das  
verstehen.

An illustration of a female doctor with dark hair, wearing a white lab coat over a red top and a black skirt, holding a red folder. She is standing on a circular patterned floor and pointing towards a patient. The patient is lying on a hospital bed, wearing a blue cap and a green blanket. In the background, there is a desk with a computer monitor and a chair, and a window with yellow curtains. A large speech bubble is positioned to the left of the doctor.

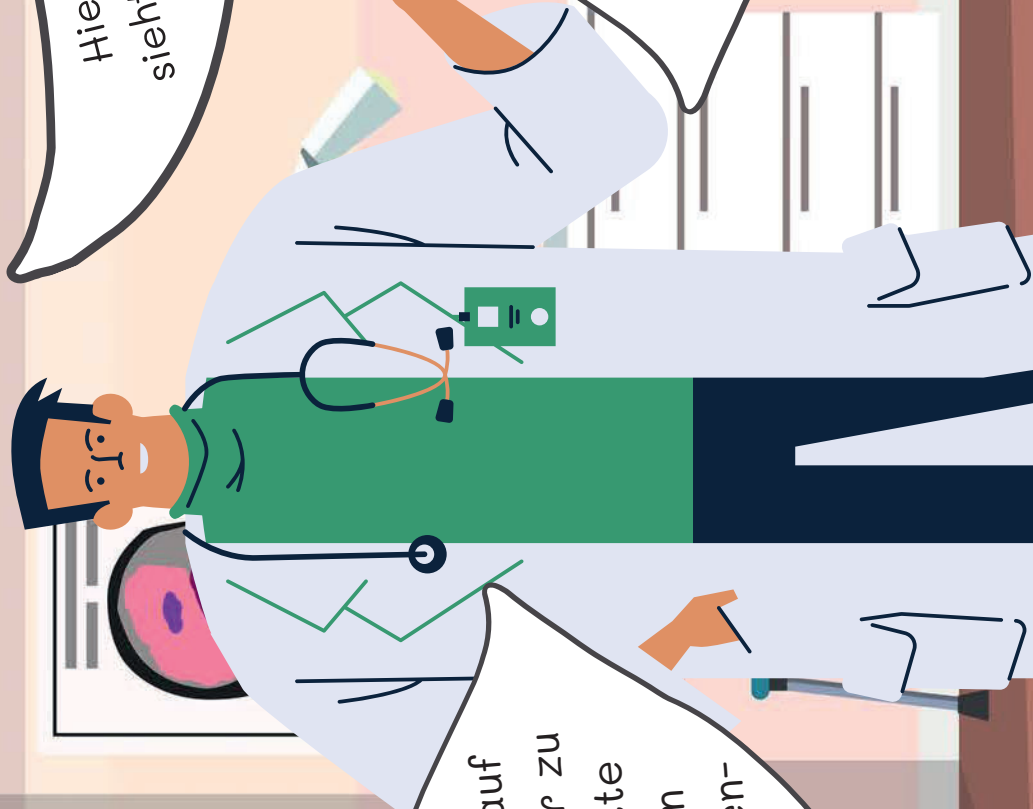
Ich bin Monika, der Doktor hat mich  
geschickt, um mich um Sie zu  
kümmern. Haben Sie keine Angst, es  
dauert nur ein paar Minuten.



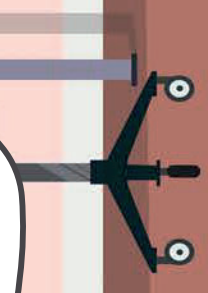



Hier sind die Ergebnisse, es sieht nicht nach etwas Ernstem aus.

Achten Sie darauf täglich 2l Wasser zu trinken und bitte führen Sie ein Kopfschmerzen-Tagebuch.



Kommen Sie in zwei Wochen wieder zur Kontrolle, wir werden wahrscheinlich auch eine Augenuntersuchung machen müssen. Ich werde darauf achten, dass Monika für Sie da sein wird.

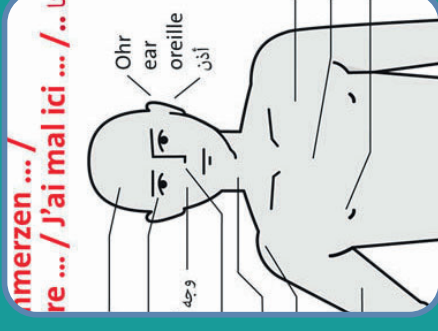


An illustration of a woman with a warm complexion wearing a dark blue hijab and a matching top. She is sitting on a hospital bed with a blue and white striped blanket. Her hands are clasped together in her lap, and she has a gentle, grateful expression. The background shows a clinical setting with a white cabinet, a blue chair, and a framed picture on the wall.

Danke vielmals für  
Ihr Verständnis  
und Ihre Hilfe. Es  
geht mir schon viel  
besser. .

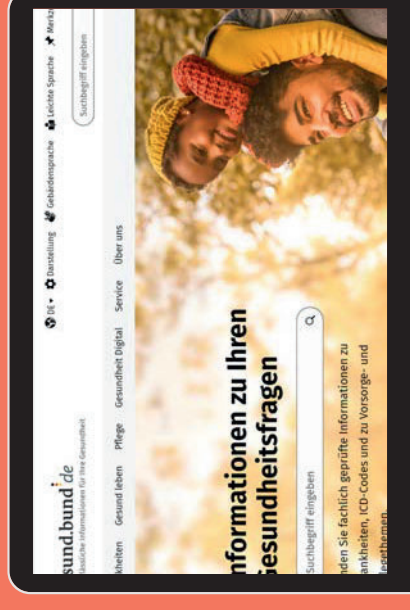
**Medizinische Untersuchungen können in jedem Land mit Stress verbunden sein. Kommunikation ist der Schlüssel!**

# Gesundheitsbezogenes Wörterverzeichnis:

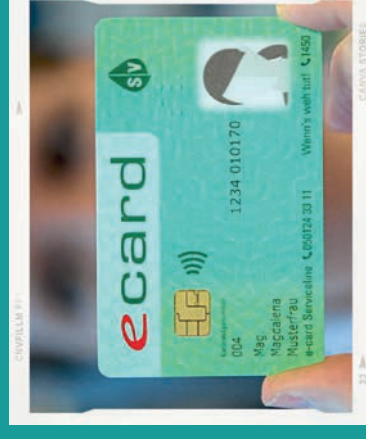


# Öffentliches Gesundheitsportal in Deutschland:

Siehe das Gesundheitsportal für nähere Informationen zu Terminvereinbarungen, Apotheken und medizinisch bewährten Praktiken.



# Nähere Informationen zur E-Card



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HEALTH WITHOUT BORDERS



Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website <https://healthwithoutborders.eu>

*Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben*

## BEREITE DICH AUF DEINE REISE VOR!



Asmee lebt in Marokko, während ihr Mann seit einem Jahr in Italien lebt ...  
... sie sind endlich bereit für eine Familienwiedervereinigung ...  
und Asmee bereitet sich darauf vor, ein neues Leben in Europa zu beginnen ... ihr Mann ist schon im Ausland und hilft mit Informationen und Beratung ... sie versuchen gerade, sich im europäischen Gesundheitssystem zurechtzufinden.

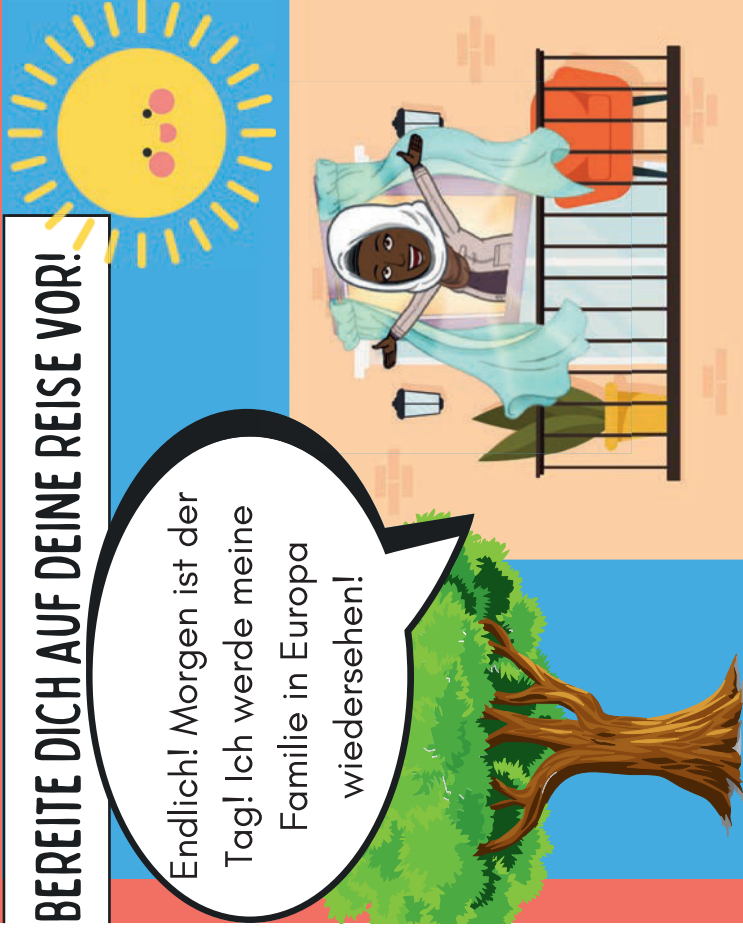
Asmees Mann hat ihr verständlich gemacht, dass wenn sie ins Ausland geht, sie den Ärzten ihre medizinische Geschichte erklären können muss. Wenn ihre Daten im europäischen Gesundheitssystem aktualisiert sind, haben sie einfachen Zugang zu ihren Gesundheitsinformationen und verstehen sie besser.

Lasst uns gemeinsam anschauen, welche Vorschläge Asmee von ihrem Ehemann bekommen hat, um ihre persönlichen Gesundheitsdaten im EU-Health-Care System richtig einzugeben.

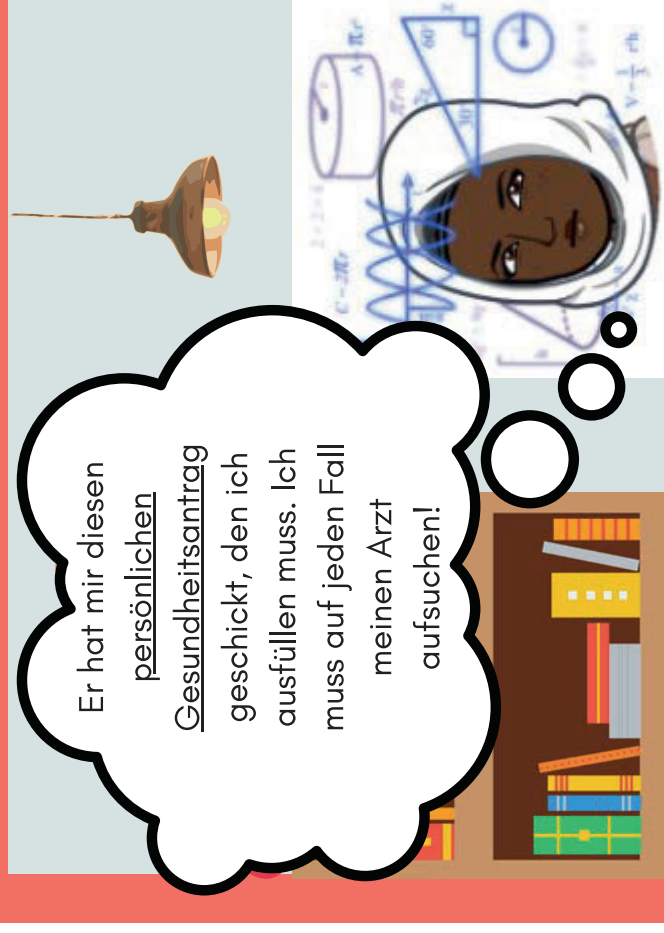


# BEREITE DICH AUF DEINE REISE VOR!

Endlich! Morgen ist der Tag! Ich werde meine Familie in Europa wiedersehen!



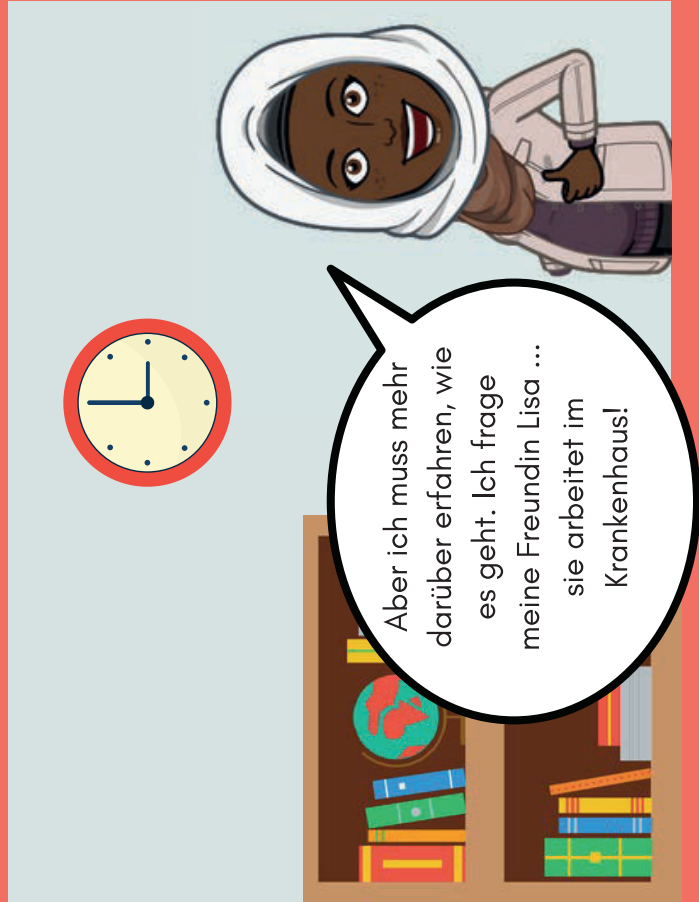
Er hat mir diesen persönlichen Gesundheitsantrag geschickt, den ich ausfüllen muss. Ich muss auf jeden Fall meinen Arzt aufsuchen!




Warte ... mein Mann schreibt mir! Er sagt, ich soll meine Krankengeschichte mitbringen!




Aber ich muss mehr darüber erfahren, wie es geht. Ich frage meine Freundin Lisa ... sie arbeitet im Krankenhaus!

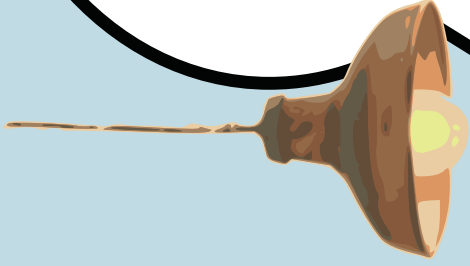
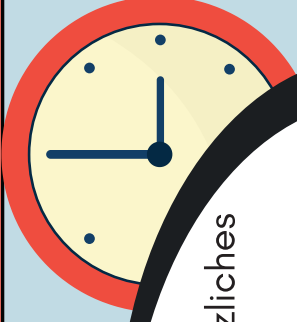




Hi Lisa, ich habe gerade vom elektronischen persönlichen Gesundheitsantrag (electronic Personal Health Record (e-PHR)) erfahren! Kannst Du mir mehr darüber erzählen?



Sicher! Es ist ein sehr nützliches Tool. Es hilft dem Gesundheitspersonal dabei, einen verständlichen Überblick über den Gesundheitsstatus und die Bedürfnisse der ankommenden Immigrant:innen während klinischen Behandlungen zu gewinnen.

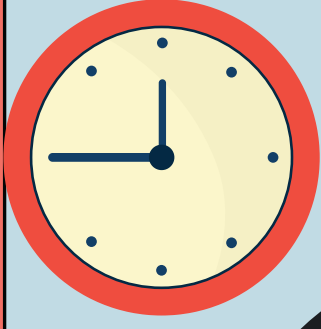
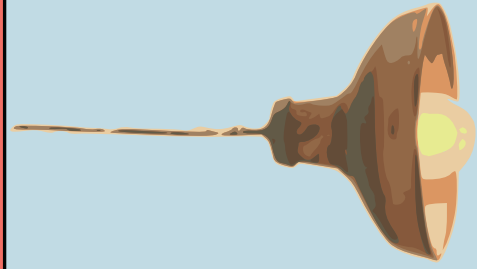




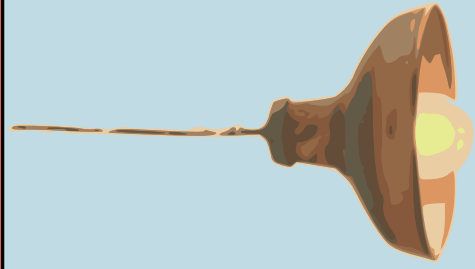
Wer hat  
Zugang zu  
e-PHR?



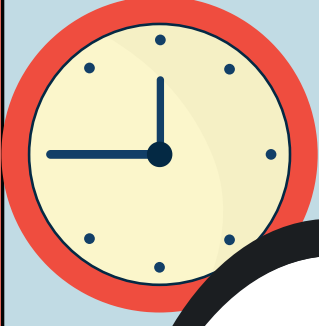
e-PHR ist ein Hilfsmittel für das  
Gesundheitspersonal. Es hilft  
dabei, die Gesundheit von  
Migrant:innen einzuschätzen und  
medizinische Nachuntersuchungen  
durchzuführen.







Großartig! Kann ich die Informationen zu meiner Krankengeschichte in meinem e-PHR direkt aktualisieren?



Das e-PHR kann nur von autorisiertem Gesundheitspersonal aktualisiert werden.

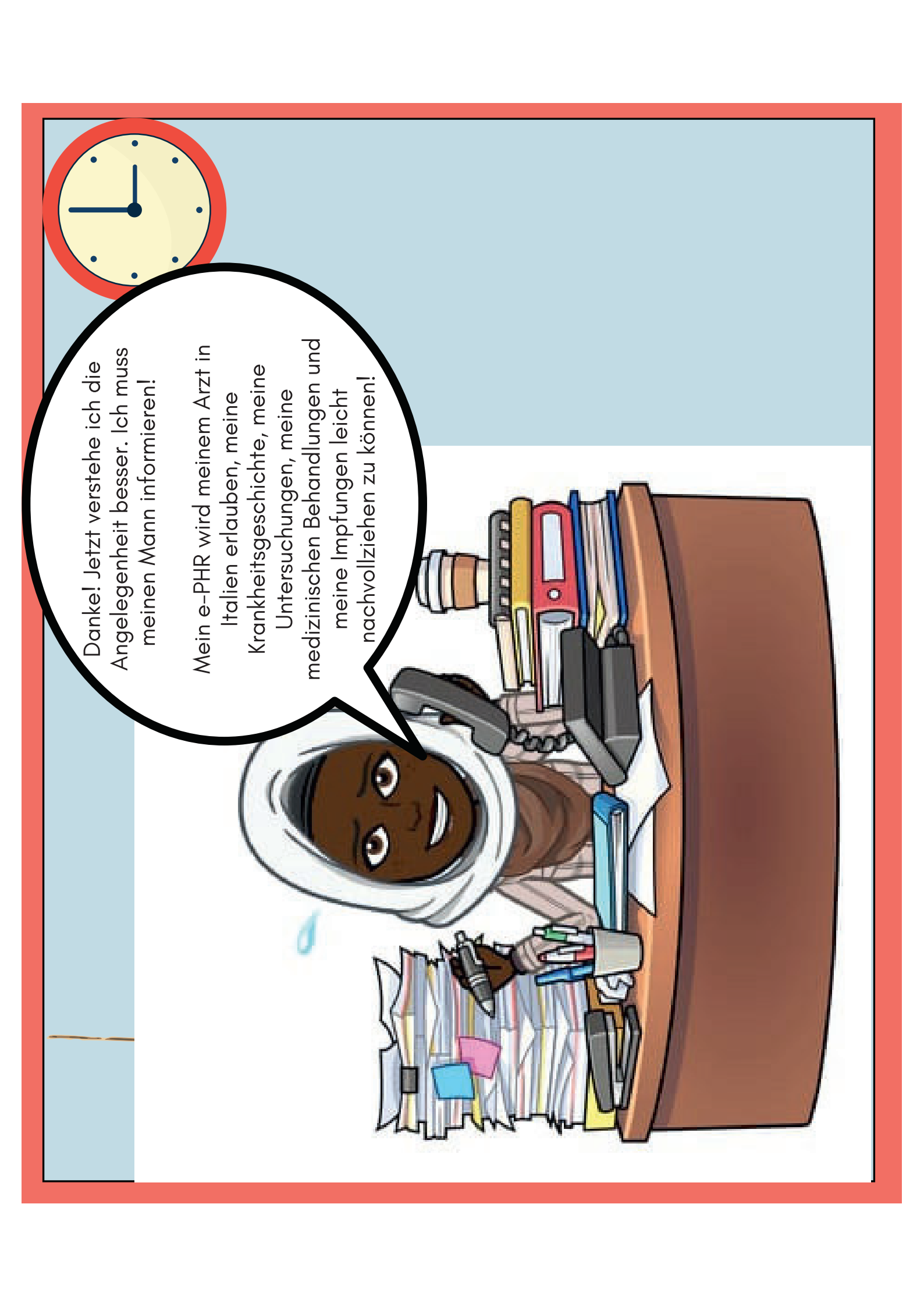


Aber ich bin nicht vertraut mit dieser Art von Tools. Kann mir jemand bei diesem Prozess helfen?



Ja. Die Mitgliedsstaaten können Gesundheitsmediatoren, die selbst Migrant:innen oder Flüchtlinge sind, ernennen, die in der Nutzung des elektronischen Plattformsystems geschult werden, um ankommenden Migrant:innen zu helfen.

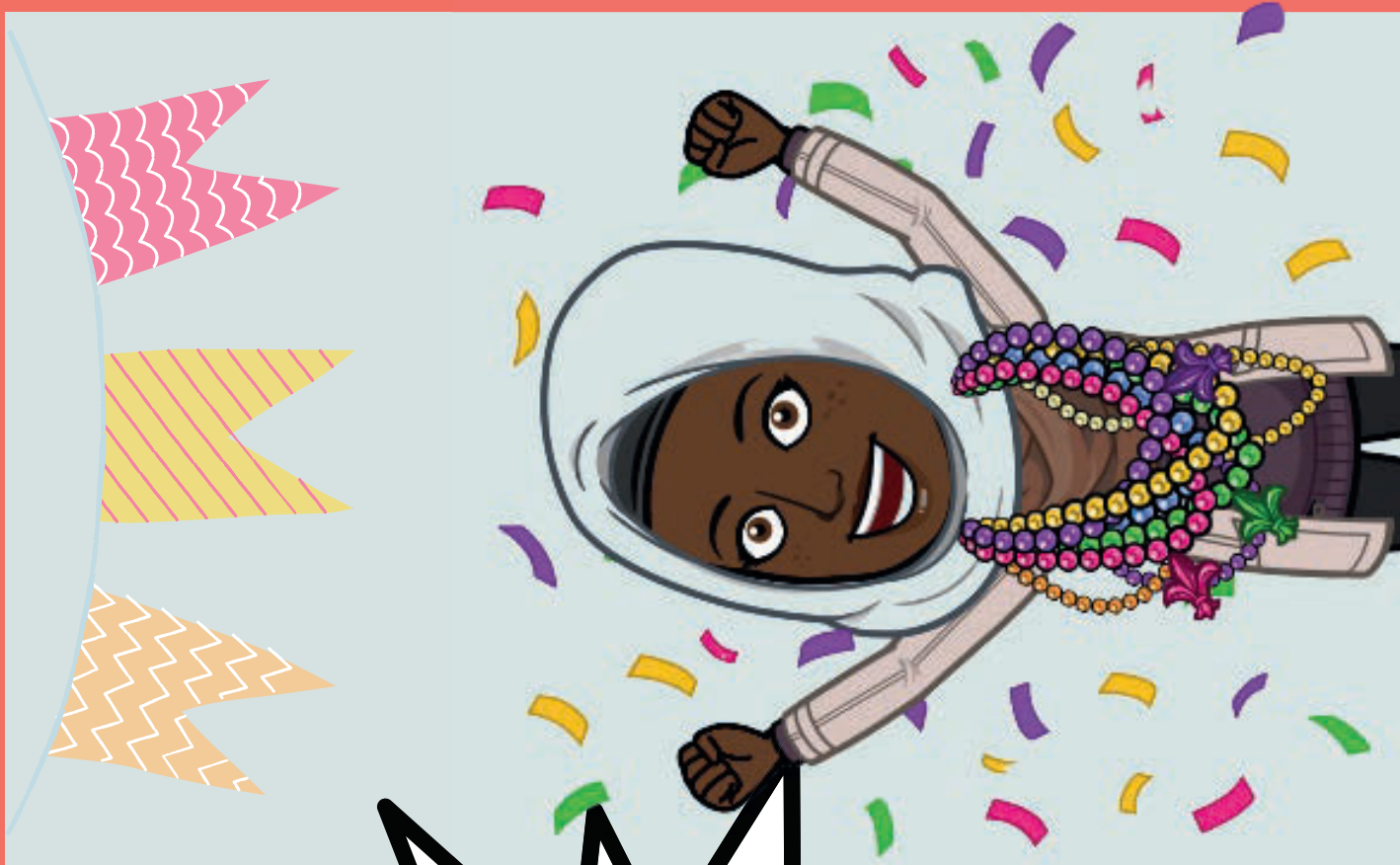




Danke! Jetzt verstehe ich die  
Angelegenheit besser. Ich muss  
meinen Mann informieren!

Mein e-PHR wird meinem Arzt in  
Italien erlauben, meine  
Krankheitsgeschichte, meine  
Untersuchungen, meine  
medizinischen Behandlungen und  
meine Impfungen leicht  
nachvollziehen zu können!

Wunderbar! Wenn ich  
Probleme mit meiner  
Gesundheit in Europa  
bekommen sollte, kann  
man meine  
Krankheitsgeschichte  
einfach überprüfen und  
mich dementsprechend  
behandeln.



## GETTING READY TO TRAVEL



Klicke hier für mehr Infos zum persönlichen Gesundheitsantrag (PHR):

Klicke HIER für mehr Tipps über das Gesundheitswesen in der EU in Deutsch:

Gesundheitportal für Migrant:innen



Prüfe immer die offiziellen Websites.

World Health Organization Portal  
European Centre for Disease Prevention and Control





# HEALTH WITHOUT BORDERS

Thank you!

For more information, please visit:  
<https://healthwithoutborders.eu>



*Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren wiedergibt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.*

# GESUNDHEIT GEHT VOR!



HEALTH WITHOUT  
BORDERS

ASMEE KOMMT AUS  
MAROKKO UND IST  
SCHWANGER! SIE  
WIRD SICH OFT FÜR  
REGELMÄßIGE  
KONTROLLUNTER-  
SUCHUNGEN AN DIE  
ÖRTLICHEN  
GESUNDHEITS-  
DIENSTE WENDEN  
MÜSSEN.



SIE IST JEDOCH EIN  
IRREGULÄRER  
MIGRANT IN  
ITALIEN. IN DIESER  
SITUATION IST ES  
SEHR SCHWIERIG  
FÜR SIE, ZUGANG  
ZUR  
GESUNDHEITSVER-  
SORGUNG ZU  
BEKOMMEN.

... HABEN ASMEE UND  
ALLE SCHWANGEREN  
FRAUEN MIT  
IRREGULÄREM STATUS  
WÄHREND IHRER  
GESAMTEN  
SCHWANGERSCHAFT  
ZUGANG ZU  
ERSCHWINGLICHER  
MEDIZINISCHER  
VERSORGUNG FÜR  
MÜTTER, UM SICHER UND  
ANGSTFREI ZU SEIN.

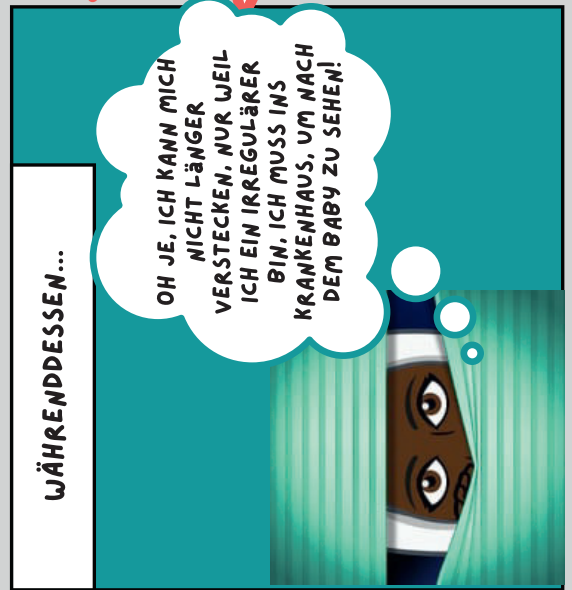
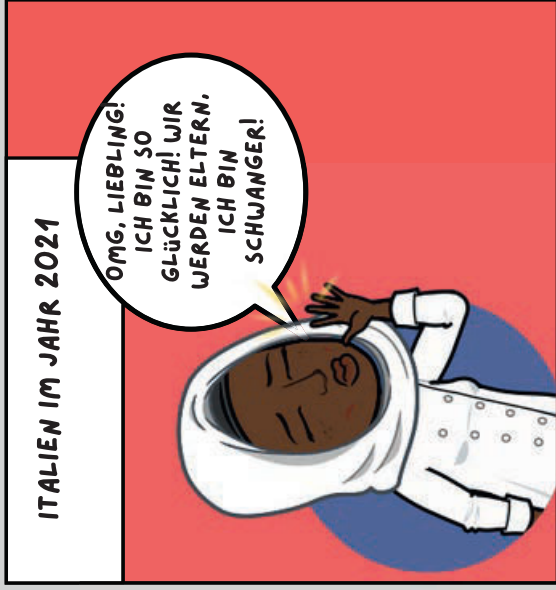
...HAT DAS EUROPÄISCHE  
GESUNDHEITSFÜRSORGE  
SYSTEM EINE SPEZIELLE  
MAßNAHME  
EINGELEITET, DIE ES IN  
DER EU LEBENDEN  
SCHWANGEREN FRAUEN  
MIT IRREGULÄREM  
STATUS ERMÖGLICHT,  
SICHER INS  
KRANKENHAUS ZU  
GEHEN, UM NACH DEM  
BABY SEHEN ZU LASSEN!

“ABER WIR SIND UNS ALLE  
EINIG, DASS DIE SICHERHEIT  
VON ASMEE UND IHRES  
UNGEBORENEN KINDES IN  
DER EU PRIORITÄT HAT.”  
DIE GESUNDHEIT STEHT  
IMMER AN ERSTER STELLE!  
UND DESHALB...

ERFAHRE MEHR  
ÜBER DIESE  
WICHTIGE  
MAßNAHME DES  
GESUNDHEITS-  
WESENS, DIE DIE  
SICHERHEIT EINER  
SCHWANGEREN  
IRREGULÄREN  
IMMIGRANTIN  
GEWÄHRLEISTEN  
SOLL!



# GESUNDHEIT GEHT VOR!





# GESUNDHEIT GEHT VOR!



HALLO LISA, ICH HABE  
GERADE ERFAHREN, DASS  
ICH MIR SEIT MEINER  
SCHWANGERSCHAFT  
ENDLICH KEINE SORGEN  
MEHR UM DIE  
AUFENTHALTSGE-  
NEHMIGUNG MACHEN MUSS!



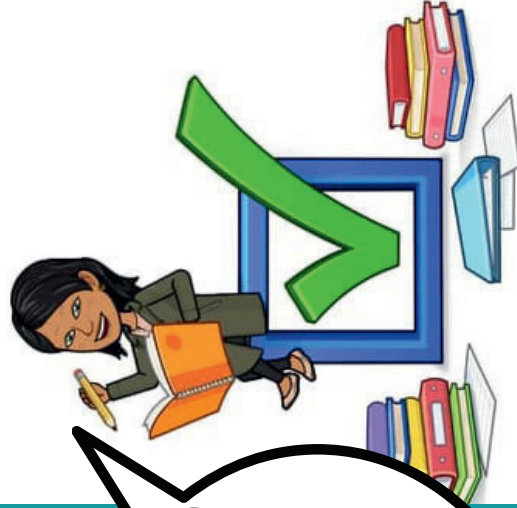
PASS AUF! ... DIE GEBURT EINES  
KINDES BEDEUTET NICHT, DASS  
DU AUTOMATISCH EINE  
UNBEFRISTETE  
AUFENTHALTSGENEHMIGUNG  
ERHÄLST. DU WIRST ALLERDINGS  
NICHT AUFGEFORDERT, DAS LAND  
ZU VERLASSEN, UND DU HAST  
ZUGANG ZU  
GESUNDHEITSDIENSTEN, BIS DEIN  
KIND SECHS MONATE ALT IST.



DAS IST GUT, ABER ICH  
BIN IMMER NOCH  
IRREGULÄR! WIE KANN ICH  
DIE GEBURT MEINES  
KINDES LEGAL  
REGISTRIEREN LASSEN?

DU KANNST DIE GEBURT DEINES KINDES IM  
KRANKENHAUS ODER BEIM ÖRTLICHEN  
EINJOHNERMELDEAMT ANMELDEN,  
OHNE GEFAHR ZU LAUFEN,  
ANGEZEIGT ZU WERDEN.

DAS GESETZ VERBIETET ES DEM  
MEDIZINISCHEN PERSONAL, ILLEGALE  
EINWANDERER ZU MELDEN, DIE DIESE  
DIENSTE IN ANSPRUCH NEHMEN.



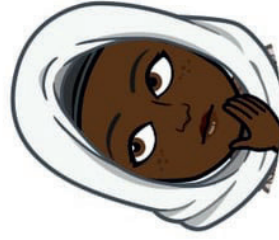
# GESUNDHEIT GEHT VOR!



UND WAS IST MIT DEM  
VATER?  
ER HÄLT SICH  
EBENFALLS ILLEGAL  
HIER AUF!



DER VATER DES KINDES, AUCH  
WENN ER SICH ILLEGAL IM  
LAND AUFHÄLT UND AUCH  
WENN ER NICHT MIT DIR  
VERHEIRATET IST, KANN SEIN  
KIND OHNE RISIKO  
ANERKENNEN!

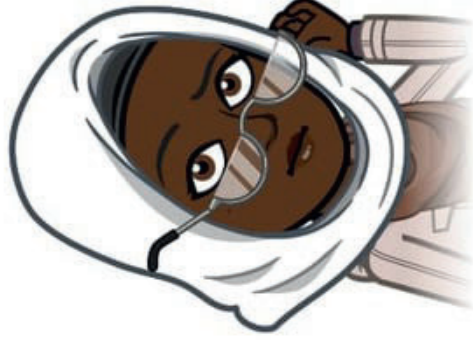


EINFACH UND SICHER!  
WIE ERHALTE ICH DANN  
EINE BEFRISTETE  
AUFENTHALTS-  
ERLAUBNIS?

DU KÖNNTEST DIREKT BEI DEN  
ÖRTLICHEN POLIZEIBEHÖRDEN  
EINEN ANTRAG STELLEN.  
FÜR EINE  
AUFENTHALTSGENEHMIGUNG  
"FÜR MEDIZINISCHE  
VERSORGUNG/MUTTER-  
SCHAFT"



# GESUNDHEIT GEHT VOR!



WELCHE  
DOKUMENTE  
BENÖTIGE ICH FÜR  
DEN ANTRAG?

DU MUSST EIN ÄRZTLICHES  
ATTEST UND EINE  
AUFENTHALTSERKLÄRUNG  
VORLEGEN.

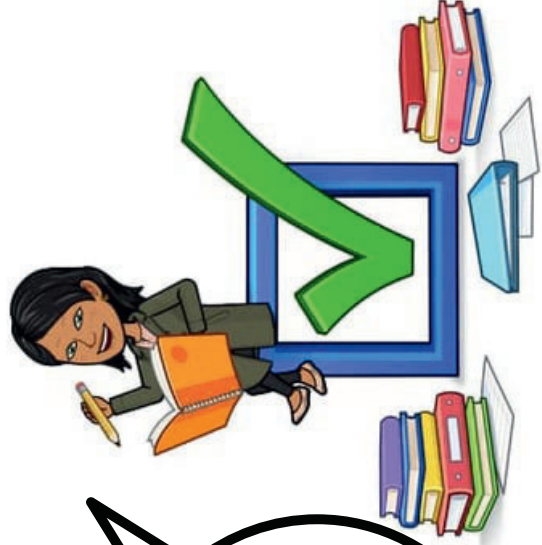
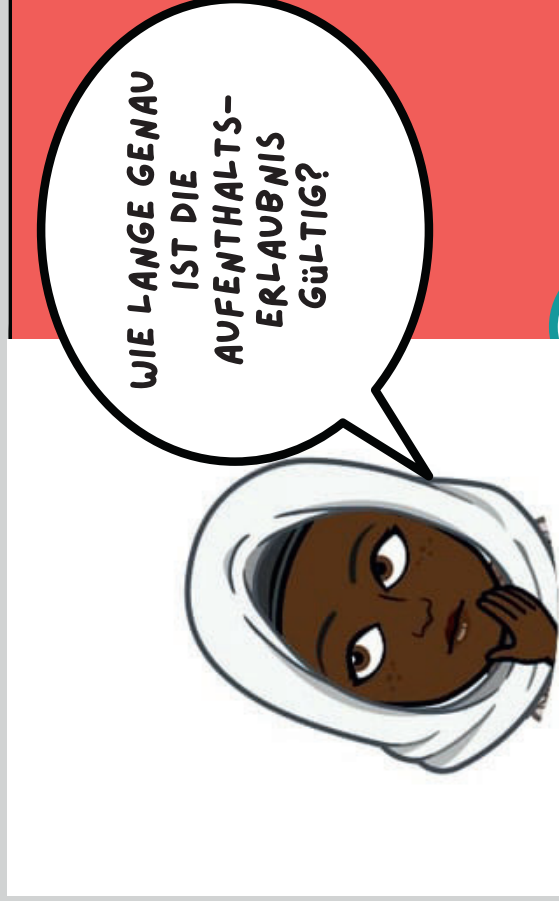


JA, ABER ICH FÜHLE  
MICH NICHT GUT  
GENUG, UM DAS HEUTE  
ZU TUN.



KEINE SORGE, DIE  
AUFENTHALTSERLAUBNIS KANN  
AUCH VOM VATER DES KINDES  
BEI DER GEBURTSANMELDUNG  
BEANTRAGT WERDEN, WENN  
IHR VERHEIRATET SEID UND  
ZUSAMMENLEBT...

# GESUNDHEIT GEHT VOR!



# GESUNDHEIT GEHT VOR!



**KLICKE HIER FÜR WEITERE TIPPS, WIE DU ZUGANG ZU GESUNDHEITSDIENSTEN FÜR MÜTTER UND HEBAMMEN FÜR GEFÄHRDETE GRUPPEN IN DER EU ERHÄLST.**



**[HTTPS://EC.EUROPA.EU/MIGRANT-INTEGRATION/HOME](https://ec.europa.eu/migrant-integration/home)**

**WEITERE INFORMATIONEN:**

**[HTTPS://WWW.MATERNAL-HEALTHALLIANCE.EU/](https://www.maternal-healthalliance.eu/)**

**GESUNDHEITSPORTAL FÜR MIGRANT\*INNEN:**

**[HTTPS://EC.EUROPA.EU/HEALTH/SOCIAL\\_DETERMINANTS/MIGRANTS\\_DE](https://ec.europa.eu/health/social-determinants/migrants_de)**

**PRÜFE IMMER DIE OFFIZIELLEN WEBSITES.  
[WORLD HEALTH ORGANISATION PORTAL.](#)  
[EUROPEAN CENTRE FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL.](#)**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



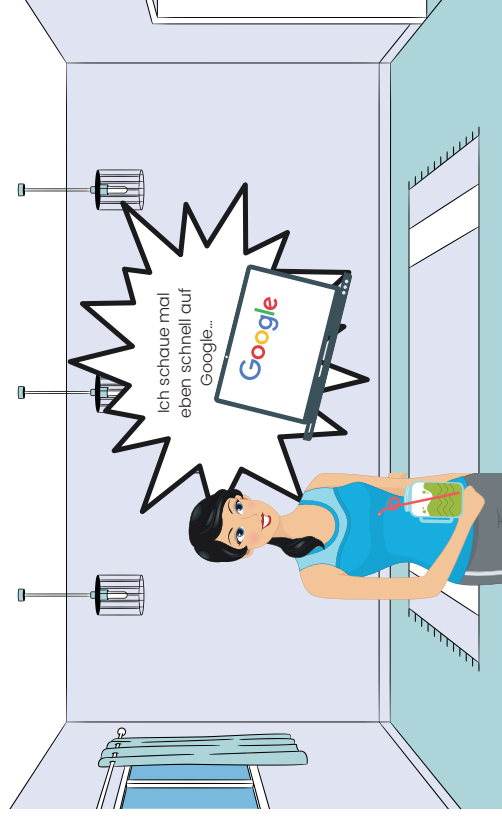
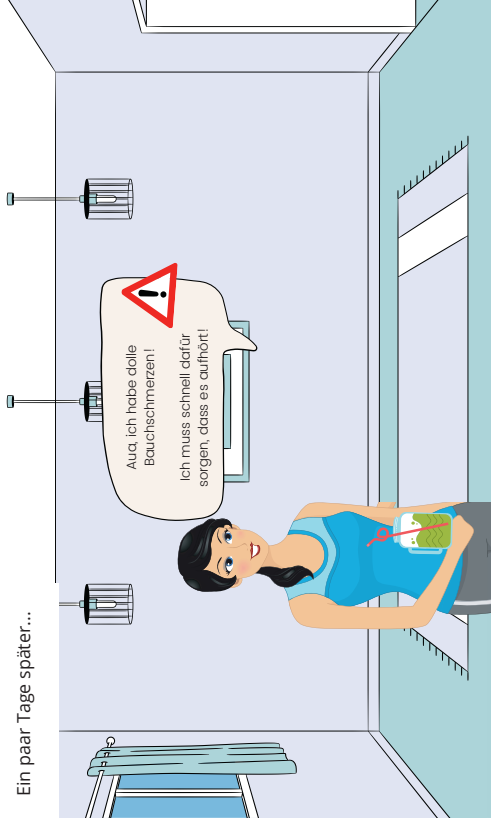
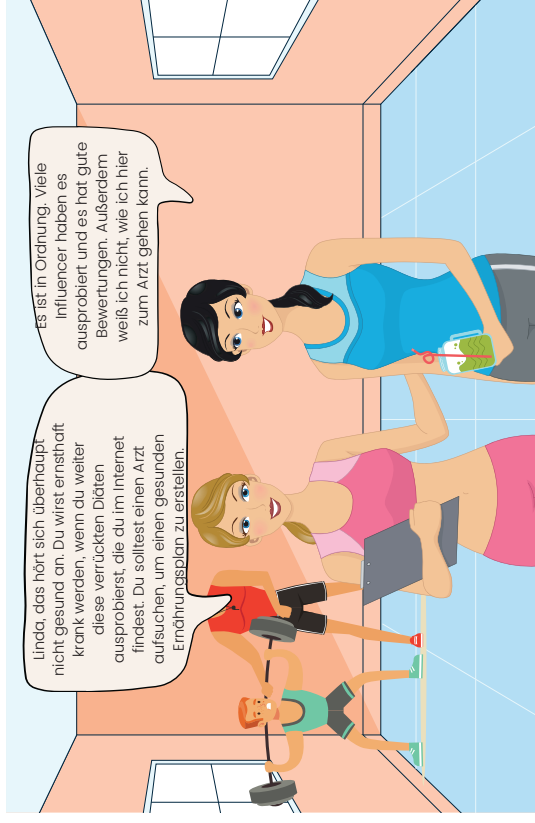
# HEALTH WITHOUT BORDERS

Vielen Dank! Für weitere  
Informationen besuche bitte:  
<https://healthwithoutborders.eu/>



*Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren wiedergibt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.*

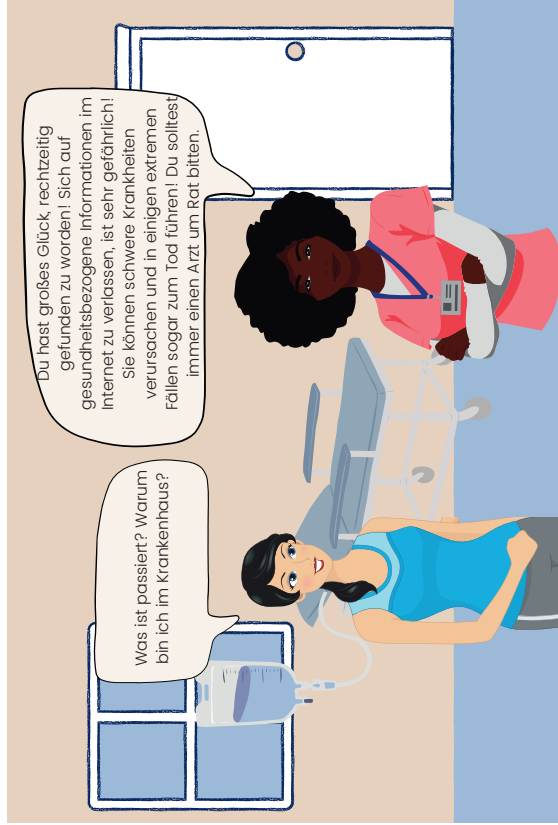
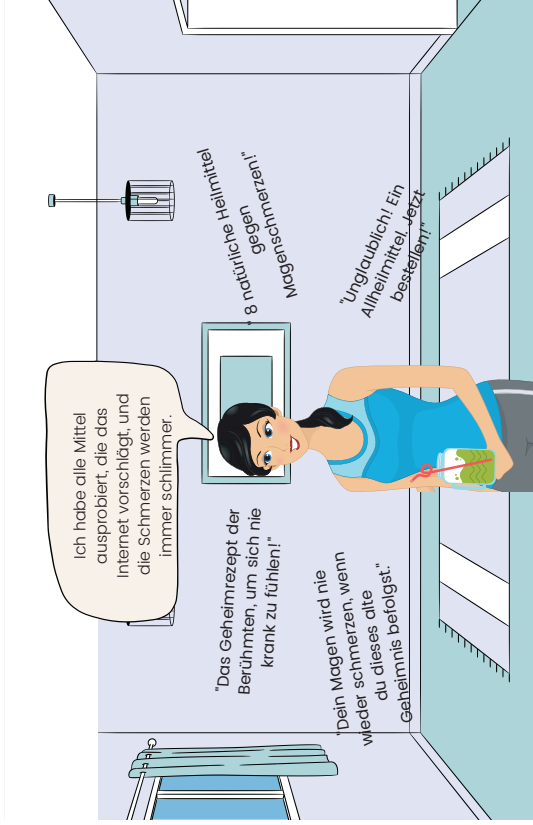
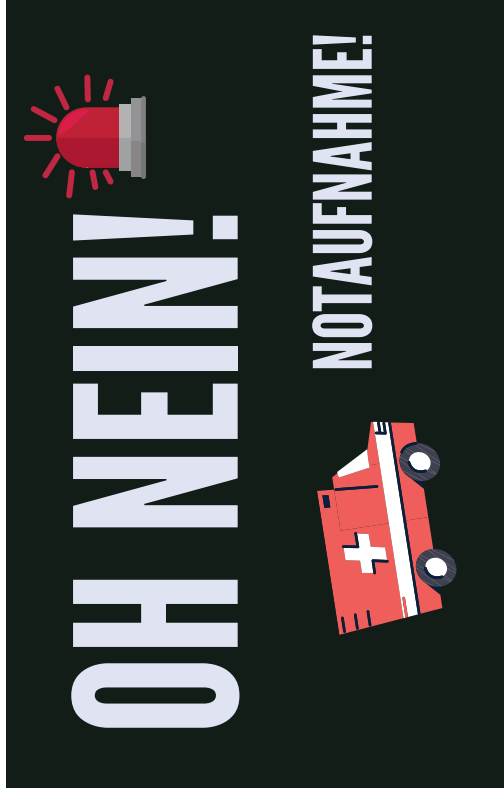
# Fake News und Fehlinformationen: Auswirkungen auf die Gesundheit



HEALTH WITHOUT BORDERS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

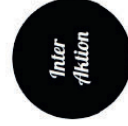




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

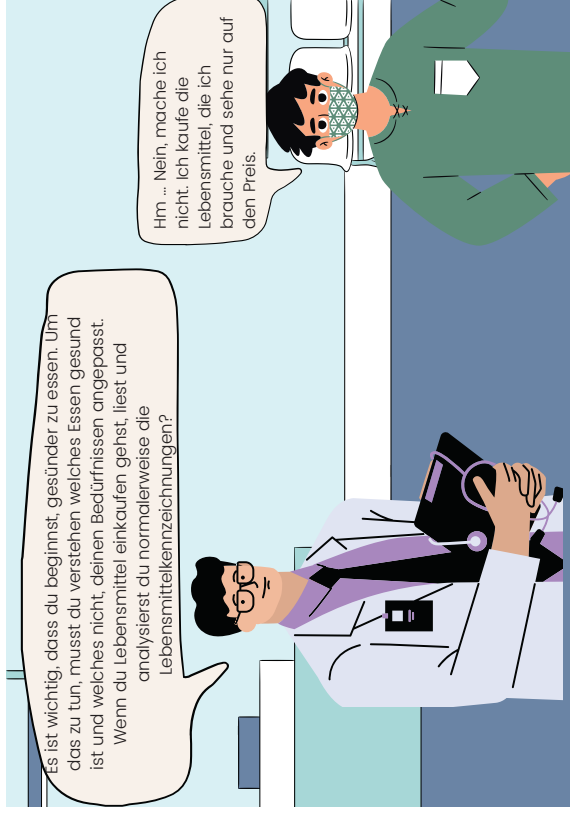
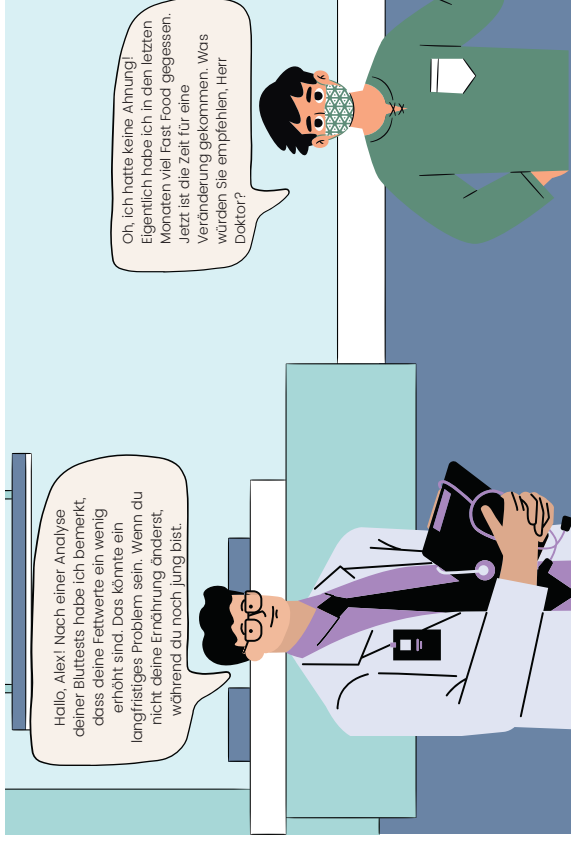


# HEALTH WITHOUT BORDERS



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.  
2020-2-AT02-KA205-002816

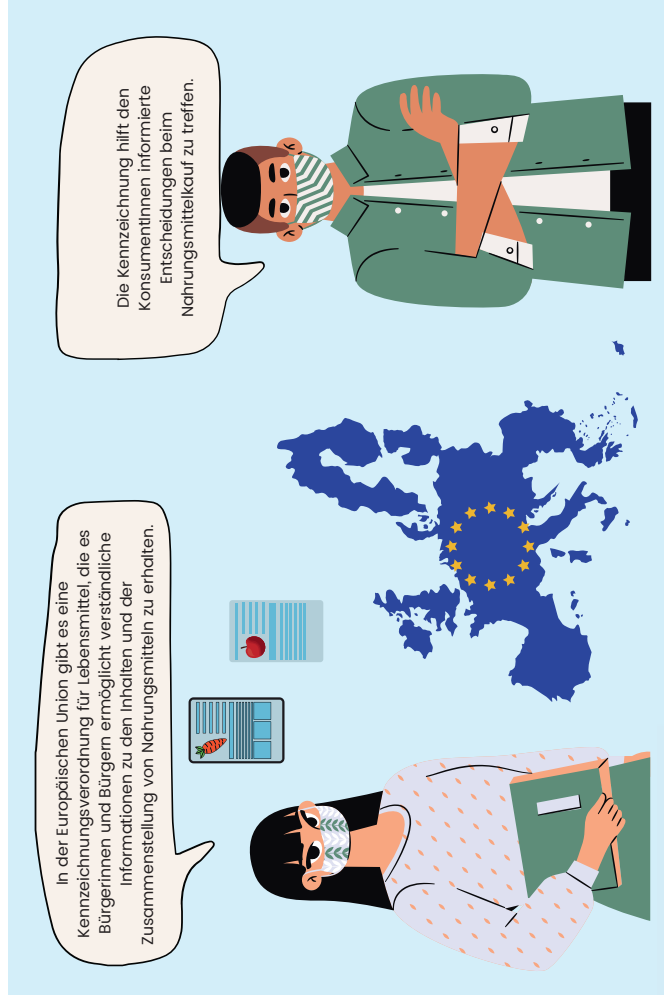
# Lese- und Schreibkompetenzen und Rechnen im Gesundheitswesen



HEALTH WITHOUT BORDERS



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Beispiel einer Lebensmittelkennzeichnung in der EU

Nutrition Information	
	Per 100 g
Energy	485 kJ / 117 kcal
Fat	8 g
Of which Saturates	3.7 g
Carbohydrate	9 g
Of which Sugars	8 g
Protein	1.4 g
Salt	0.02 g
Vitamin C	14.81 mg 19% RI*

Salt content is exclusively due to the presence of naturally occurring sodium.

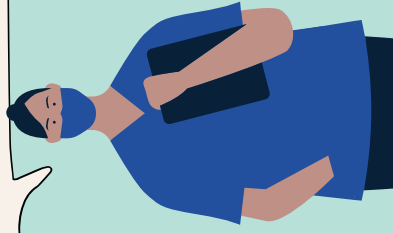
\*Reference intake of an average adult (8 400 kJ / 2 000 kcal)

**INGREDIENTS:** Mandarin Oranges (37.9%), Light Whipping Cream (Milk), Pears (12.4%), Peaches (7.7%), Thompson Seedless Grapes (7.6%), Apple (7.5%), Banana (5.9%), English Walnuts (Tree Nuts)



# Wie man einen niedrigen Fett- und Zuckergehalt mit einfachen Tricks überprüft

Merke dir die Anzahl der Buchstaben auf Englisch!



## F-A-T

3 Buchstaben im Englischen:

**Niedriger Fettgehalt = 3g oder weniger**

Pro 100g Nahrungsmittel und Getränk

## S-U-G-A-R

5 Buchstaben im Englischen:

**Niedriger Zuckergehalt = 5g oder weniger**

Pro 100g Nahrungsmittel und Getränk

Es ist einfach!



Wie man die besten Produkte aussucht



## Gesamtfett

Das Produkt weist einen niedrigen Fettgehalt auf, wenn es bis zu 3g pro 100g (in festen Produkten) aufweist und bis zu 1,5g pro 100ml (in Getränken).



# Wie man die besten Produkte aussucht

**Natrium**

Das Produkt weist einen niedrigen Natriumgehalt auf, wenn es maximal 120mg pro 100mg oder 100ml eines Produkts aufweist.

**Zucker**

Produkte die bis zu 0,5g pro 100g oder 100ml eines Produktes aufweisen werden als „zuckerfrei“ bezeichnet.

**Ballaststoffe**

Ein Produkt mit einem hohen Ballaststoffgehalt enthält 6g auf 100g oder 3g (in festen Produkten) pro 100ml (in Getränken).

**Kalorien**

Ein kalorienarmes Produkt enthält bis zu 40 Kalorien (Kcal) auf 100g (in festen Produkten) und bis zu 20 Kcal auf 100ml (in Getränken).

**Cholesterin**

Das Produkt weist einen niedrigen Cholesteringehalt auf, wenn es bis zu 1,5g pro 100g (in festen Produkten) ausweist oder bis zu 0,75g pro 100ml (in Getränken).

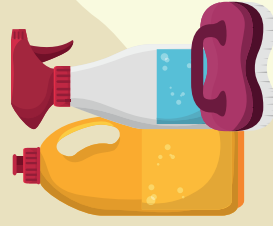
# EMPEHLUNGEN FÜR NACH DEM EINKAUF



Nach dem Einkauf versuche nach Hause zu gehen, damit die Lebensmittel nicht zu lange draußen bleiben. Besonders im Sommer, wenn es heiß ist, kann es für gefrorenes Essen riskant sein

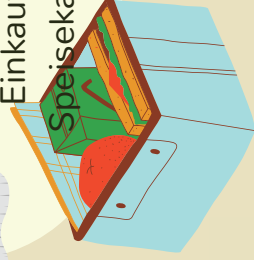


Versuche die Lebensmittel, die du schon hast, vorne in den Regalen in der Speisekammer zu verstauen, weil sie ein früheres Ablaufdatum haben und zuerst konsumiert werden sollten.



Vermeide es Reinigungsmittel und Nahrungsmittel in deinem Einkaufswagen, in der

Einkaufsstüte oder in deiner Speisekammer nebeneinander zu lagern.



Kaufe saisonale Früchte und Gemüse. Sie sind nicht nur günstiger, die Nährstoffe darin werden besser erhalten.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HEALTH WITHOUT BORDERS



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

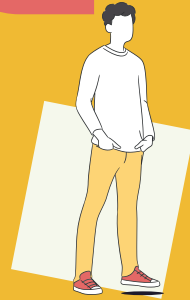
2020-2-AT02-KA205-002816

# Wie kann man Gesundheitsinformationen online überprüfen?

Ressourcen Toolkit zur  
Gesundheitskompetenz

Wie prüfe ich,  
ob eine Quelle  
vertrauenswürdig  
ist?

Was mache ich, wenn ich  
Gesundheitsinformationen online finde?



## 1. Überprüfe Autor und Domain

Handelt es sich um eine Privatperson oder eine Organisation? (Webadresse endet oft auf .de oder .org)  
Ist es eine Behörde? (.de oder .gov)  
Handelt es sich um eine Universität? (.de oder .edu)

Eine Universität oder eine Behörde wird nur geprüfte und wissenschaftlich anerkannte Informationen veröffentlichen.



## 2. Befindet sich Werbung auf der Seite?

Ist dies klar erkennbar und von den Nachrichten getrennt?

Wie eine Website finanziert wird, kann Aufschluss über die Glaubwürdigkeit geben.

**MEHR ERFAHREN!**



## 3. Prüfe das Datum der Veröffentlichung

Einige falsche Geschichten sind nicht komplett gefälscht, sondern aus dem Zusammenhang gerissen.

Medizinische Artikel, die veraltet oder bereits erwiesenermaßen falsch sind, werden oft als relevante medizinische Informationen dargestellt.



### Suche nach der Wahrheit

Geb Acht bei online veröffentlichten Gesundheitsinformationen.  
Stelle sicher, dass du die Quelle überprüft und mit weiteren Quellen bestätigst.  
Suche immer nach Gesundheitsinformationen auf den Webseiten des öffentlichen Gesundheitswesens und nach wissenschaftlich belegten, offiziellen Informationen.



Weitere Informationen findest du unten!

**Deutscher Gesundheitsfonds**

**Portal der Weltgesundheitsorganisation**

**Europäisches Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten**



More info



# Zugang zu medizinischen Diensten

Gesundheits-Toolkit mit Informationen und  
Ressourcen



## Was musst du über das Gesundheitswesen in Deutschland wissen?

Um Zugang zum Gesundheitswesen in  
Österreich zu bekommen, benötigst du:

1. Krankenversicherung
2. Elektronische Gesundheitskarte
3. Allgemeinmediziner (Hausarzt)

Wenn alle drei vorhanden sind, kannst du jederzeit eine/n  
Allgemeinmediziner/in aufsuchen. Sie/er wird dich an eine/n Spezialistin /  
Spezialisten überweisen, wenn nötig.



## Checkliste für den Besuch einer Hausärztin / eines Hausarztes oder einer Spezialistin / eines Spezialisten

1. Genaue Beschreibung der Symptome
2. Vorhergehende Untersuchungen und Befunde
3. Erwähnung etwaiger Medikamente, die derzeit eingenommen werden
1. Erwähnung etwaiger Allergien
2. Weitere Fragen



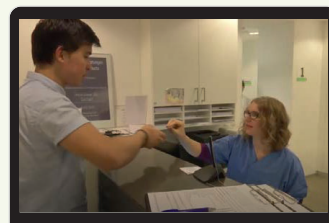
**Mach dir Notizen und zögere nicht zu fragen, wenn du  
etwas nicht verstehst.**



**Mehr Informationen zum  
Zugang zur  
Gesundheitsversorgung in  
Deutschland:**

**Hausärzte in Ihrer Region:**

**Wie kann man sich durch  
das Gesundheitssystem in  
Deutschland navigieren auf  
Deutsch, Türkisch, B/K/S,  
Rumänisch, Englisch:**



**Zugang zum Gesundheitswesen in einem  
fremden Land ist einer der wichtigsten Aspekte  
vor einem Umzug in ein anderes Land.**



Mehr info



GESUNDHEITSKOMMUNIKATION IN GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN MITTELS WISSENSCHAFT, TECHNOLOGIE, ENGINEERING UND MATHEMATIK

# LESE- UND SCHREIBFÄHIGKEIT UND RECHNEN IM GESUNDHEITSWESEN

GESUNDHEITSKOMPETENZEN RESSOURCEN-PAKET (IO1)

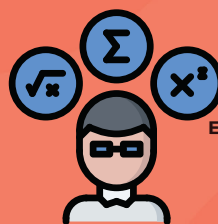


## GESUNDHEITSKOMPETENZ

ist die Fähigkeit Informationen zu verstehen und zu verwenden, um einen gesunden Lebensstil in unserem Alltagsleben zu fördern, entweder zu Hause, in der Gemeinschaft, in der Arbeit, in der Schule oder wenn man mit dem nationalen Gesundheitssystem zu tun hat. .

## EINIGE BEISPIELE FÜR KOMPETENZEN IM BEREICH GESUNDHEIT:

- Verstehen was der Arzt / die Ärztin oder Krankenschwester / Krankenpfleger zu Ihnen / dir sagt;
- Im Voraus wissen wie viel Medikamente, Eingriffe oder Krankenhausaufenthalte kosten
- Einschätzen ob Informationen über Krankheiten in sozialen Medien verlässlich sind;
- Informationen zu finden wie man mit geistigen Gesundheitsproblemen wie Stress und Wut umgehen kann;
- Informationen auf Lebensmittelverpackungen verstehen.



## RECHNUNGSKOMPETENZEN

sind die Fähigkeiten mathematische Informationen einzuschätzen, zu verwenden, zu interpretieren und zu kommunizieren, um sich mit mathematischen Aufgaben in verschiedenen Situationen im Alltagsleben zu befassen und sie lösen zu können.

**Einige** Beispiele wie wir Mathematik im Alltag verwenden, beinhalten:

-Überprüfen, ob wir die korrekte Menge Kleingeld im Supermarkt zurückbekommen haben;

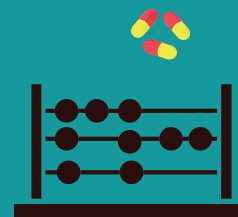
-Unsere Kost und Ernährung zu steuern;

-Statistiken und Graphen in den Nachrichten zu verstehen;

Ein Kochrezept zu erweitern, um zusätzliche Gäste zu verköstigen..

## ZAHLEN SIND WICHTIG BEI GESUNDHEITSENTSCHEIDUNGEN

Ob man die Anzahl der Tabletten, die man nehmen soll, bestimmt, entscheidet zu welcher Tageszeit man die Tabletten einnehmen soll, oder zwischen verschiedenen Behandlungsoptionen wählt, nachdem man die Vor- und Nachteile abgewogen hat. Zahlen informieren über Gesundheitspläne, Medikamente und Behandlungen.



## LESE- UND SCHREIBFÄHIGKEIT UND RECHNEN KÖNNEN IHNEN / DIR HELFEN WICHTIGE FÄHIGKEITEN ZU ENTWICKELN, UM IM LEBEN ERFOLGREICH ZU SEIN.



Eines können wir alle bestätigen, dass wir unser Leben lang auf Probleme stoßen werden, die es zu lösen gilt. Diese können rein rechnerisch sein oder Risiken betreffen, die man nicht versteht oder eine soziale oder kulturelle Situation, die man herausfordernd findet.



HEALTH WITHOUT BORDERS





DIGITALE GESUNDHEITSINFORMATIONEN UND SOZIALE MEDIEN DURCH  
KULTURELLES BEWUSSTSEIN

# SOZIALE MEDIEN UND GESUNDHEITLICHE FEHLINFORMATIONEN

TOOLKIT MIT RESSOURCEN ZUR GESUNDHEITSKOMPETENZ (IO1)

## FEHLINFORMATIONEN HABEN NACHWEISLICH NEGATIVE AUSWIRKUNGEN AUF DIE ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT.



Fehlinformationen lassen sich in sozialen Medien leicht verbreiten. Die Forschung legt auch nahe, dass sich "Unwahrheiten leichter verbreiten als Wahrheiten" in sozialen Medien..

## FOLGEN VON FEHLINFORMATIONEN

Fehlinformationen könnten den Eindruck erwecken, dass es zu einem Thema keinen Konsens gibt oder dass die Informationen nicht glaubwürdig sind. Dies könnte Gefühle der Apathie, der Verwirrung und des Misstrauens hervorrufen. Dies könnte dazu führen, dass man sich nicht mehr um Gesundheitsinformationen bemüht, die Gesundheitsversorgung meidet oder Entscheidungen trifft, die der Gesundheit schaden.



## NEIN ZU FEHLINFORMATIONEN

Du kannst dazu beitragen, Fehlinformationen zu unterbinden, indem du einige einfache Schritte unternimmst.



- Überprüfe die Quelle der Informationen
- Achte auf die Referenzen des Autors
- Suche nach Beweisen
- Gebe die Informationen nicht weiter, ohne ihren Wahrheitsgehalt überprüft zu haben

## WO KANNST DU INFORMATIONEN FINDEN?

Soziale Medien können ein guter Ort sein, um gesundheitsbezogene Informationen zu finden, aber es sind auch viele Fake News im Umlauf. Um Fehlinformationen zu vermeiden, kannst du offizielle Quellen wie die Websites der Regierung oder der Gesundheitsdienste deines Landes nutzen.

Du kannst trotzdem soziale Medien nutzen. Das kann sehr hilfreich sein, um Erfahrungen auszutauschen oder mit anderen zu sprechen. Wenn du zum Beispiel erfahren möchtest, wie jemand vorgegangen ist, um als Migrant\*in in deinem Land versorgt zu werden, gibt es sicherlich eine Facebook-Gruppe, in der darüber gesprochen wird.



## HILFREICHE LINKS



WHO'S offizielle Website

[World Health Organisation](http://www.who.int)

Das Europäische Institut für Gesundheitssysteme und gesundheitspolitische Maßnahmen

[European Health Observatory](http://ec.europa.eu/health/euro_observatory/)

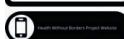
Über die Europäische Gesundheitskarte, die den Zugang zur Gesundheitsversorgung in den EU-Ländern ermöglicht

[European Health Insurance Card](http://ec.europa.eu/health/euro_insurance_card/)



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

2020-2-AT02-KA205-002816



# PSYCHISCHE GESUNDHEIT & MIGRATION

- ein Pocket Guide für dein psychisches  
Wohlbefinden



## TRANSKULTURELLER STRESS

### Aufgrund

- der Notwendigkeit, eine neue Sprache zu lernen,
- der Notwendigkeit, neue soziale Normen zu erlernen,
- des Aufeinanderprallens der Werte der Herkunftskultur mit denen der Ankunfts-kultur,
- des Verlusts des Ansehens im sozialen Umfeld.

## DEPRESSION



mögliche Symptome:

- Depressive Stimmung,
- Verlust von Interesse und Freude,
- verminderte Energie,
- Schlaf- und Appetitstörungen,
- Schuldgefühle oder geringes Selbstwertgefühl,
- Schwache Konzentration.



Mehr Info [hier](#)

## POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

- Flashbacks / Wiedererleben des Traumas,
- leicht zu erschrecken,
- Vermeiden von allem, was mit dem Trauma zu tun hat,
- Schlafschwierigkeiten,
- Wutausbrüche,
- schlechte Träume.

Mehr Info [hier](#)

Das Risiko, bestimmte psychische Störungen zu entwickeln, ist bei Geflüchteten, Asylbewerber\*innen und Migrant\*innen dreimal so hoch.

Unterschätze deine psychische Gesundheit nicht. Wenn du dich nicht wohl fühlst, kannst du immer um Hilfe bitten, entweder in Krankenhäusern oder – wenn du Asylbewerber\*in oder Geflüchtete\*r bist – bei dem Team, das deinen Fall betreut.



Mehr Info



# WIE MAN NACHRICHTEN ZUR GESUNDHEIT IN SOZIALEN MEDIEN ÜBERPRÜFT



**1 – Folge den offiziellen  
Social-Media-  
Profilen von:**



[World Health Organization](#)



[WHO Regional Office for Europe](#)



[UNHCR \(if refugee/asylum seeker](#)



[European Commission](#)



**2 – Glaub nicht alles, was deine Freunde posten.**



Bitte sie, die Quelle ihrer  
Informationen anzugeben.



Recherchiere dieselbe Info im  
Internet und überprüfe die  
Quelle.



**3 – Höre nicht beim Titel auf, sondern lies den Artikel bis  
zum Ende!**



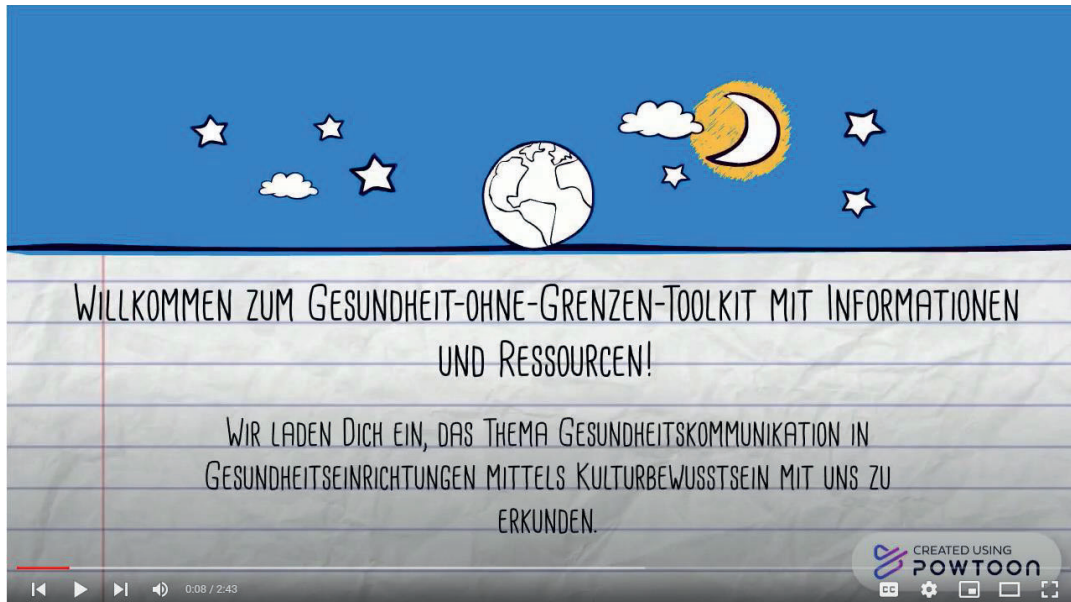
Du wirst immer eine wissenschaftliche Quelle  
in jeder seriösen Zeitung / auf jeder seriösen  
Website finden.

## BLEIB INFORMIERT, BLEIB GESUND!

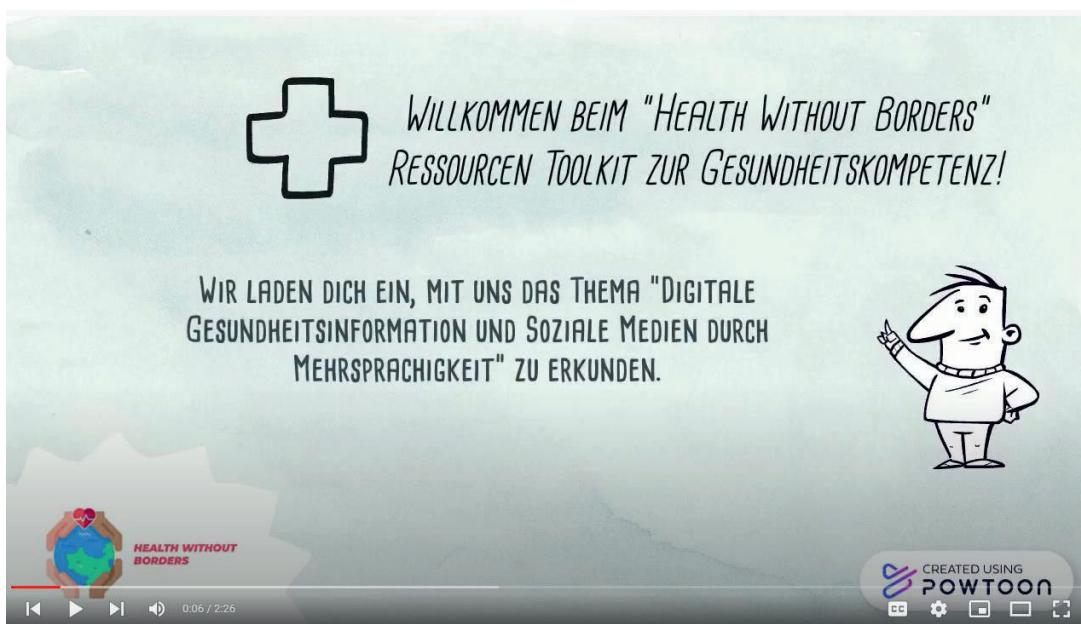


# Videos in German

## Gesundheitskommunikation in Gesundheitseinrichtungen



## Digitale Gesundheitsinformation und Sociale Medien



Digitale Gesundheitsinformation und Sociale Medien



Gesundheitskommunikation in Gesundheitseinrichtungen



## Gesundheitskommunikation in Gesundheitseinrichtungen



## Gesundheitskommunikation in Gesundheitseinrichtungen

