



Kanton Bern  
Canton de Berne

**hallo-bern.ch**  
**salut-berne.ch**

# Gesundheit

Gesundheitssystem

Kranken- und Unfallversicherung

Medizinische Versorgung

Schwangerschaft / Geburt

Psychische Gesundheit

**hallo-bern.ch**

Macluumaad ku saabsan bilowga wanaagsan ee goobtaada cusub

Gesundheit



# Gesundheitssystem

Das Gesundheitssystem in der Schweiz ist sehr gut ausgebaut. Alle Einwohnerinnen und Einwohner sind umfassend und obligatorisch gegen Unfall und Krankheit versichert. Zahlreiche Arztpraxen, Apotheken und Spitäler stellen die Versorgung sicher.

## Versicherungssystem

In der Schweiz müssen alle Einwohnerinnen und Einwohner gegen Unfall und Krankheit versichert sein. Wer zuzieht, muss die Versicherungen in den ersten drei Monaten nach der Einreise abschliessen. Kinder müssen innerhalb von drei Monaten nach der Geburt versichert werden. Die Leistungen der obligatorischen Versicherungen sind gesetzlich geregelt. Alle Versicherten haben den Anspruch auf die gleiche medizinische Versorgung.

## Finanzierung

Das Schweizer Gesundheitssystem wird gemeinsam von Staat (Bund, Kantone, Gemeinden), Arbeitgebern und Privatpersonen finanziert. Die Privatpersonen zahlen für die Krankenpflegeversicherung und die Unfallversicherung eine monatliche Versicherungsprämie. Diese wird jedes Jahr festgelegt und ist je nach Kanton unterschiedlich. Wer krank wird oder einen Unfall hat, muss sich zusätzlich an den Kosten beteiligen (Franchise, Selbstbehalt). Hier gibt es aber einen jährlichen Maximalbetrag.

## Übersetzungen

Es ist nicht einfach, wenn man sich in einer Fremdsprache mit Ärztinnen, Apothekern oder Pflegenden unterhalten muss. Einige Spitäler bieten deshalb Übersetzungen durch speziell geschulte interkulturelle Dolmetschende an. Die Patientinnen und Patienten sollten sich rechtzeitig selber darüber informieren. Die Dolmetschenden können aber auch für Arztbesuche oder andere Situationen gebucht werden. Dann müssen sie jedoch selber bezahlt werden.

## Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)

[www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/gesundheitssystem](http://www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/gesundheitssystem)



# Kranken- und Unfallversicherung

Wer in der Schweiz wohnt, muss eine Unfall- und eine Krankenversicherung haben. Diese privaten Versicherungen übernehmen die Kosten bei Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft. Die beiden Versicherungen müssen in den ersten drei Monaten nach der Einreise abgeschlossen werden.

## Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung)

Alle Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz müssen zwingend selbständig eine Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) abschliessen. Wer in die Schweiz zieht, hat dafür drei Monate Zeit. Wird man in dieser Zeit krank, werden die Kosten auch rückwirkend getragen. Die Grundversicherung wird von zahlreichen privaten Krankenkassen angeboten. Die Auswahl der Krankenkasse ist frei. Die Krankenkassen müssen alle in der Schweiz wohnhaften Personen aufnehmen. Die Versicherten zahlen eine monatliche Prämie. Diese Prämien sind je nach Krankenkasse und Versicherungsmodell unterschiedlich hoch, deshalb lohnt es sich, die Angebote zu vergleichen. Die Krankenkasse kann man nur einmal im Jahr (November) wechseln. Die Grundversicherung übernimmt nicht nur die Kosten, wenn man krank wird, sie zahlt auch bei Schwangerschaft und Geburt. Die Leistungen sind gesetzlich geregelt. Achtung: Kosten für Zahnbehandlungen oder Brillen müssen in der Regel selber bezahlt werden.

## Unfallversicherung

Angestellte sind automatisch durch den Arbeitgeber gegen Unfälle während der Arbeit und der Freizeit versichert, wenn sie mehr als 8 Stunden pro Woche arbeiten. Wer weniger arbeitet, ist gegen Unfälle in der Freizeit nicht versichert und muss sich selber um die Unfallversicherung kümmern. Das gilt auch für Selbständige und alle Personen, die nicht berufstätig sind. Personen, die nicht berufstätig sind, müssen sich bei ihrer Krankenkasse gegen Unfall versichern. Selbständige können auch bei anderen Versicherungen eine Unfallversicherung abschliessen. Die Versicherten müssen monatliche Prämien bezahlen. Bei Angestellten werden diese direkt vom Lohn abgezogen.



## Prämienverbilligung

Wer sich die Krankenkassenprämien nicht leisten kann, hat unter Umständen Anspruch auf eine Prämienverbilligung für die Grundversicherung. Um die Verbilligung zu erhalten, muss man jedes Jahr bis am 31. Dezember einen Antrag einreichen. Wird dieser bewilligt, zahlt man im nächsten Jahr weniger Prämien. Das Amt für Sozialversicherungen informiert über die Prämienverbilligung und nimmt die Anmeldung online entgegen.

## Zusatzversicherungen zur Grundversicherung

Freiwillig können ergänzend zur obligatorischen Grundversicherung verschiedene Zusatzversicherungen abgeschlossen werden. Diese decken Leistungen, die von der Grundversicherung nicht getragen werden, so zum Beispiel Zahnbehandlungen. Zusatzversicherungen werden von fast allen Krankenkassen angeboten. Die Krankenkassen können selber entscheiden, ob sie jemanden versichern wollen oder nicht und sie können Auflagen machen.

## Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)

[www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/kranken--und-unfallversicherung](http://www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/kranken--und-unfallversicherung)



## Medizinische Versorgung

Wer krank wird oder einen Unfall hat, sollte in den meisten Fällen zuerst zu einer Hausärztin gehen. Bei leichten Erkrankungen oder Unfällen erhält man auch in Apotheken Hilfe. Nur bei wirklich schweren Notfällen sollte man direkt ins Krankenhaus gehen.

### Apotheken

Die Apotheken verkaufen rezeptpflichtige (ärztlich verschriebene) und alle anderen Medikamente. Bei einer leichten Erkrankung ist es empfehlenswert, dass man zuerst in eine Apotheke geht. Die Apothekerinnen und Apotheker sind gut ausgebildet und beraten ihre Kundinnen und Kunden. Eine Notfallapotheke ist immer geöffnet, so bekommt man auch in Notfällen Medikamente. Welche Notfallapotheke geöffnet hat, erfährt man unter folgenden Telefonnummern:

- Bern: 0900 98 99 00 (0.98 CHF/Min.)
- Biel: 0842 24 24 24
- Thun: 0900 36 36 36 (0.88 CHF/Min.)

### Hausärztin / Kinderarzt

In der Schweiz haben viele Personen einen Hausarzt. Dieser kennt die persönliche Krankengeschichte und ist bei medizinischen Problemen die erste Ansprechperson. Für Kinder gibt es Kinderärztinnen und Kinderärzte. Wenn es nötig ist, überweist die Ärztin die Patienten zu spezialisierten Fachärzten oder ins Krankenhaus. Direkt ins Krankenhaus sollte man nur bei schweren Notfällen gehen. Für alle anderen Notfälle gibt es ausserhalb der Öffnungszeiten der Arztpraxen eine zentrale Notrufnummer im Kanton Bern. Diese ist 24 Stunden erreichbar unter der Telefonnummer 0900 576 747 (CHF 1.98/Min.).

### Zahnarzt

Zahnbehandlungen müssen in der Regel selber bezahlt werden. Es gibt aber die Möglichkeit, eine Zusatzversicherung abzuschliessen, die Zahnbehandlungen abdeckt. Kinder, die in die Schule gehen, haben Anspruch auf eine kostenlose Zahnkontrolle pro Jahr. Informationen dazu erteilt die Schule.



## Krankenhaus / Notfallstationen

Wenn jemand ins Krankenhaus (Spital) muss, wird er in den meisten Fällen von einer Ärztin oder einem Arzt angemeldet. Eine Ausnahme sind schwere Notfälle, bei denen man direkt in die Notfallstation des Krankenhauses gehen sollte. Wenn der Zustand lebensbedrohlich ist oder der Patient abgeholt werden muss, sollte man die Notfallnummer 144 wählen. Bei weniger schweren Notfällen ist die Hausärztin oder der Hausarzt zuständig.

## Pflege zu Hause

Kranke oder pflegebedürftige Personen, die zu Hause Unterstützung benötigen, können die Dienste der spitalexternen Krankenpflege (Spitex) in Anspruch nehmen. Fachpersonen gehen zu den Patientinnen und Patienten nach Hause, um sie zu pflegen oder ihnen im Haushalt zu helfen. Das Angebot richtet sich an Personen, die wegen Krankheit, Unfall, Altersbeschwerden, Komplikationen in der Schwangerschaft oder nach einer Geburt auf Unterstützung angewiesen sind. Teilweise werden die Kosten von der Grundversicherung (Grundversicherung) übernommen. Nebst dem Spitex Verband Kanton Bern (Spitexverband) gibt es zahlreiche private Spitex-Anbieter.

## Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)

[www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/medizinische-versorgung](http://www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/medizinische-versorgung)



# Schwangerschaft / Geburt

Schwangere Frauen müssen die nötigen Untersuchungen nicht selber bezahlen. Auch die Kosten der Geburt werden von der Grundversicherung übernommen. Vor und nach der Geburt können sich Eltern kostenlos beraten lassen.

## Leistungen Schwangerschaft und Geburt

Medizinische Leistungen im Zusammenhang mit der Schwangerschaft oder Geburt werden von der Grundversicherung übernommen. Dazu gehören regelmässige Kontrolluntersuchungen vor der Geburt, die Geburt selber und die nötige Betreuung danach. Schwangere Frauen sollten sich frühzeitig an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Hebamme wenden. Spitäler und Hebammen bieten auch Geburtsvorbereitungskurse an. Es gibt spezielle Kurse für Migrantinnen und Migranten. Die Geburt kann im Spital, in einem Geburtshaus oder zu Hause stattfinden.

## Nach der Geburt

Es ist in der Schweiz üblich, dass sich Eltern nach der Geburt beraten lassen. Dafür gibt es die Mütter- und Väterberatungsstelle. Diese gibt Auskunft zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys. Die Beratungen sind gratis. Über nötige Nachuntersuchungen für die Mutter und das Baby informieren der Arzt, die Ärztin oder die Hebamme. Es ist sehr wichtig, das Kind bis spätestens drei Monate nach der Geburt gegen Krankheit und Unfall zu versichern (Grundversicherung, Unfallversicherung). Am besten macht man das schon vor der Geburt.

## Impfungen

Es ist zu empfehlen, dass man die Kinder rechtzeitig gegen gewisse Krankheiten impfen lässt. Die Impfungen sind jedoch keine Pflicht. Die Kosten für die empfohlenen Impfungen werden in der Regel von der Grundversicherung übernommen. Die Kinderärztin, der Kinderarzt oder die Mütter-Väterberatungsstelle informieren über die Impfungen.



## **Schwangerschaftsabbruch**

In der Schweiz ist ein Schwangerschaftsabbruch in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft erlaubt. Nach Ende der 12. Schwangerschaftswoche ist eine Abtreibung nur noch möglich, wenn die körperliche und/oder psychische Gesundheit der Frau gefährdet ist. Dies muss eine Ärztin oder ein Arzt beurteilen. Wer sich einen Schwangerschaftsabbruch überlegt, hat Anrecht auf eine kostenlose Beratung. Junge Frauen unter 16 Jahren müssen sich an eine spezialisierte Beratungsstelle wenden. Die Kosten für alle medizinischen Leistungen werden von der Grundversicherung übernommen.

## **Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)**

[www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/schwangerschaft--geburt](http://www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/schwangerschaft--geburt)



# Psychische Gesundheit

Zwischen psychischen und körperlichen Krankheiten wird in der Schweiz kein Unterschied gemacht. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung von psychisch Kranken bei Fachleuten sowie Klinikaufenthalte.

## Unterstützung und Beratung

Für schwierige persönliche oder familiäre Situationen gibt es in der Schweiz viele Fachpersonen, die weiterhelfen. Die Grundversicherung zahlt die Behandlung von psychischen Krankheiten bei gesetzlich anerkannten Fachleuten wie etwa Psychiaterinnen und Psychiatern. Klinikaufenthalte werden ebenfalls bezahlt. Wer Probleme hat, kann sich auch kostenlos an anonyme Beratungsstellen wenden. So berät etwa die Dargebotene Hand per Telefon, E-Mail oder Chat (Telefon 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Aber auch die Hausärztin oder der Hausarzt kann weiterhelfen. Wenn eine Person akut gefährdet ist, sich selber oder anderen etwas anzutun, muss schnell gehandelt werden. In solchen Notfällen hilft die Polizei (Telefon 117).

## Kinder und Jugendliche

Für Jugendliche mit psychischen Problemen ist der kostenlose Jugendpsychologische Dienst eine gute erste Anlaufstelle. Auch Eltern, die sich Sorgen um ihre Kinder machen, können sich dort melden. Kostenlose und anonyme Unterstützung für Kinder und Jugendliche bietet der Kindernotruf per Telefon, E-Mail oder Chat (Tel. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). Für psychiatrische Notfälle bei Kindern und Jugendlichen gibt es folgende Adressen:

- Notfallzentrum NZKJP: Regionen Bern Stadt und Mittelland; Oberaargau und Emmental; Oberland (Telefon 031 932 88 44, jeden Tag, 24h)
- Ambulatorium KJP Biel, Region Biel (Telefon 032 328 66 99, Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr)
- Spitalzentrum Biel (Telefon 032 324 24 24, jeden Tag, 8 bis 18 Uhr).



## Suchterkrankung

Bei Suchterkrankungen helfen diverse Suchtberatungsstellen weiter. Die Stellen bieten kostenlose vertrauliche Beratung und Behandlung. Auch wenn man sich um Angehörige oder nahestehende Personen sorgt, kann man die Beratungsstellen kontaktieren. Zu Suchterkrankungen zählen nicht nur Alkohol- oder Drogensucht. Auch bei anderen Süchten wie Spielsucht, Kaufsucht oder Internetsucht und bei Essstörungen helfen die Suchtberatungsstellen weiter. Fragen können auch per Mail gestellt werden.

## Traumatisierung

Wer in seinem Leben Schlimmes erlebt hat und dies nicht verarbeiten kann, sollte sich Unterstützung holen. Denn Traumatisierungen sind ernst zu nehmende psychische Erkrankungen. Nebst den Beratungs- und Unterstützungsangeboten für psychische Probleme und Krankheiten gibt es auch spezialisierte Anlaufstellen und Behandlungen für Opfer von Krieg und Folter.

## Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)

[www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/psychische-gesundheit](http://www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/psychische-gesundheit)