الصحة الجنسية والحماية من العنف معلومات للاجئين في بافاريا العليا

Oberbayern (Upper Bavaria)

arabisch

الصحة حق من حقوق الإنسان. وهذا ينطبق على جميع الأشخاص الذين يعيشون في ألمانيا. لديك/ي الحق في ان يتم معالجتك/ي من قبل طبيب. الصحة الجنسية والحياة الخالية من العنف أمران مهمان لصحتنا العامة.

هذا الكتيب مخصص للأشخاص الذين يعيشون في أوبربايرن كطالبي لجوء أو لاجئين. يعطي لمحة عامة عن الصحة الجنسية ومنع الحمل والحمل والولادة. وكما يحتوي هذا الكتيب على معلومات حول حقوق وإمكانيات الأشخاص المتضررين من العنف الجنسي. هذا الكتيب يوضح ما يمكن أن تقوم / ي به بنفسك من أجل صحتك (الجنسية) ومن يمكنه مساعدتك.

غالبًا ما يكون من الصعب معرفة نظام الرعاية الصحية الألماني ، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين وصلوا للتو إلى ألمانيا. لذلك ، يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول المواضيع التالية في كتيب «الصحة - معلومات للاجئين» :

حقوقي أثناء إجراءات اللجوء
نظام الرعاية الصحية الألماني
الصحة النفسية

يمكنك الوصول إلى هذا الكتيب رقميًا هنا :

أرقام هواتف الطوارئ المهمة ، جميع الأرقام مجانية

١١٠	متوفر في جميع الأوقات ، (Polizei) الشرطة
١١٢	سيارة إسعاف وفرقة إطفاء متوفرة ، (Rettungsdienst und Feuerwehr)
٠٨٠٠٦٥٥٣٠٠٠	Krisendienst Psychiatrie Oberbayern خدمة الأزمات النفسية ، تساعد في علم النفس الأزمات (والطوارئ ، متوفر في جميع الأوقات)
٠٨٠٠٠١١٦٠١٦	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen خط المساعدة للعنف ضد المرأة ، متاح في جميع الأوقات ، مع مترجمات
٠٨٠٠٢٢٥٥٥٣٠	Hilfetelefon Missbrauch an Kindern (خط المساعدة لإساءة معاملة الأطفال)
٠٨٠٠١٢٣٩٩٠٠	Hilfetelefon Gewalt an Männern (خط المساعدة للعنف ضد الرجال)
٠٨٠٠٤٠٤٠٠٢٠	Hilfetelefon - Schwangere in Not خط المساعدة - النساء الحوامل المحتاجات ، متوفر في ، جميع الأوقات مع مترجمات

المحتوى

4 الصحة الجنسية.

5 الصحة الجنسية للمرأة.

7 الصحة الجنسية للرجال.

8 الأمراض المنقولة جنسياً.

9 وسائل منع الحمل والوقاية من الحمل والأمراض.

10 حق تقرير المصير الجنسي.

11 ماذا يمكنني أن أفعل من أجل صحتي الجنسية بنفسي؟

11 من يمكنه مساعدتي؟

13 الحمل والولادة.

17 الحماية من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

18 العنف القائم على النوع الاجتماعي: ما هو؟

18 أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي.

20 التعرض للعنف: معلومات مهمة أثناء إجراءات اللجوء.

20 الدعم الطبي والتوثيق.

21 دعم المتضررين من العنف.

الصحة الجنسية

الصحة الجنسية للمرأة

ترتبط الصحة الجنسية ارتباطًا وثيقًا بالصحة العامة والرفاهية ونوعية الحياة. بالنسبة لمعظم الناس ، الجنس هو جزء مهم من حياتهم. ومع ذلك ، يجد الكثير من الناس صعوبة في التحدث عن رغباتهم أو احتياجاتهم أو مشاكل تتعلق بصحتهم الجنسية.

هناك ثلاثة عوامل مهمة ، WHO وفقًا لمنظمة الصحة العالمية لصحتنا الجنسية:

- بيئة يمكننا أن نعيش فيها ونستمتع بجنسنا بحرية وأمان.
- مساعدة وعلاج لمشاكل الصحة الجنسية.
- عدم التعرض للإكراه الجنسي والاعتداء والعنف الجنسي.

من المهم جدًا لصحتنا الجنسية أن نحب أجسادنا ونشعر بالراحة والرضى اتجاه اجسادنا.

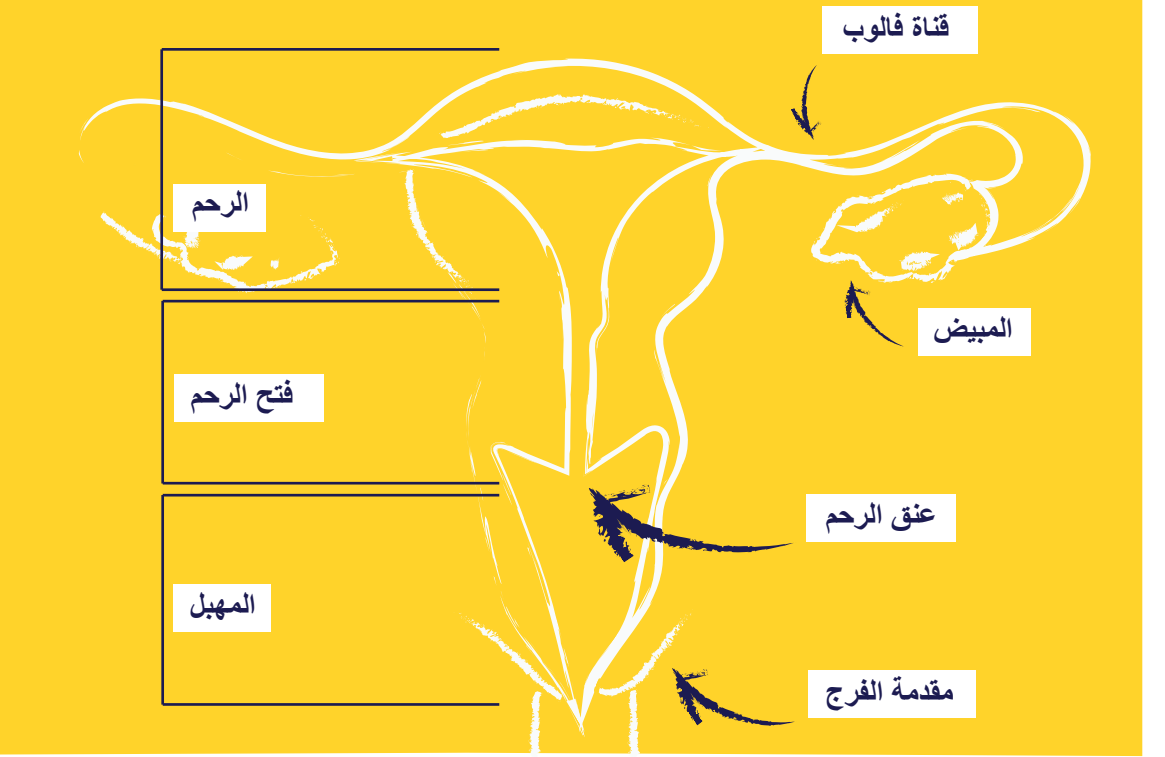
الأعضاء التناسلية الأنثوية

الأعضاء التناسلية الأنثوية ليست فقط للتكاثر. يمكن للنساء ، مثل الرجال ، الاستمتاع بحياتهن الجنسية والشعور بالسعادة منها لذلك من المهم جدًا أن تتمكن النساء من ممارسة حياتهن الجنسية بحرية و بدون قيود .

- يقع العضو التناسلي فوق عظم العانة ومغطى بشعر العانة من البداية من سن البلوغ.
- الشفرين الكبيرين والصغيرين أو الشفتين الفرجيتين عبارة عن سديلات جلدية تغطي وتحمي مدخل المهبل.
- يتكون البظر من رأس وجسم وجانب مع نسيج انتصاب و يقع فوق مدخل المهبل. يبلغ حجم البظر كله حوالي ٩ سم. الغرض من البظر هو الشعور بالمتعة فقط.
- حوالي ٢-٣ سم خلف فتحة المهبل أو الفرج يقع غشاء البكارة، يمكن لشكل غشاء البكارة أن يتغير، من الطبيعي تمامًا أن لا تنزف المرأة أثناء ممارسة الجماع لأول مره مع رجل، حوالي نصف النساء فقط ينزفن أثناء ممارسة الجنس الأول، لا تستطيع المرأة أن تؤثر على ما إذا كان لديها غشاء بكارة أو نزف أثناء الجماع الأول، لذلك لا تستطيع التعرف على وجه اليقين من خلال النظر إلى غشاء البكارة ما إذا كانت المرأة قد مارست الجماع من قبل أم لا، لا يمكن أن تؤذي السدادات القطنية غشاء البكارة .

في الفترة من سن البلوغ إلى سن اليأس ، تمر النساء بدورة كل شهر (الدورة الشهرية) تتحكم بها الهرمونات :

- توجد خلايا بويضة في المبايض، كل شهر يطلق المبيض خلية بويضة. هذا يسمي الإباضة.
- قناتا فالوب هما الوصل بين المبيض والرحم. بعد التبويض ، تنتقل خلية البويضة عبر قناة فالوب إلى الرحم
- عندما تمارس المرأة الجنس مع رجل وتصل خلية منوية إلى الرحم ، عندها يمكن للخلية المنوية تخصيب البويضة.
- تغرس البويضة الملقحة نفسها في الرحم وتنمو لتصبح جنينا داخل الرحم، أثناء الولادة المهبلية ، يتم دفع الطفل عبر فتحة عنق الرحم، من الرحم والمهبل معاً.



الحيض والدورة الشهرية

في حالة عدم حدوث إخصاب ، يتم التخلص من البويضة غير المخصبة بالأنسجة المخاطية والدم. تسمى هذه فترة (الحيض) يستمر الحيض حوالي ٤ إلى ٧ أيام، الدورة الشهرية الأنثوية تبدأ من اليوم الأول من الحيض وتنتهي في اليوم الأخير قبل الدورة التالية. الدورة الأنثوية تستغرق حوالي أربعة أسابيع، قد تكون هذه المدة للبعض أقصر قليلاً أو أطول وهذا أمر طبيعي تمامًا.

هناك العديد من العناصر المختلفة للدورة الشهرية ، مثل الفوط الصحية أو السدادات القطنية أو أكواب الدورة الشهرية. عناصر الدورة الشهرية تحتاج إلى تغيير بانتظام لتجنب العدوى. جربي بنفسكي العناصر الأكثر راحة لكي.

تعاني العديد من النساء من الآلام ولا يشعرن بالراحة في الأيام التي تسبق الحيض وأثناء الحيض. يمكن أن تكون آلام المعدة الشديدة علامة مهمة على المرض. لذلك من المهم جدا أن تأخذي الآلام الشديدة بجدية أكثر واستشارة طبيب/ة نسائية أو (طبيب نسائي).

سن اليأس

تتحكم الهرمونات الأنثوية في الدورة وتجعل الحمل ممكنًا، تصبح الهرمونات أقل عندما تكبرالنساء بالعمر، السنوات التي تسبق الدورة الشهرية وبعدها تسمى (سن اليأس). لا يعد الحمل ممكنًا بعد ذلك، تختلف بداية ومدة انقطاع الطمث من أنثى لآخرى. عند سن ٥٢ تقريباً ، نصف النساء يكن قد مررن بآخر دورة شهرية لهن.

يمكن للنساء اللواتي ما زالت الدورة الأنثوية مستمرة لديهم أن يحملن في بعض الأحيان أثناء انقطاع الدورة الشهرية. وبالتالي، فإن وسائل منع الحمل الموثوقة حتى سن ٥٢ مهمة. القاعدة الأساسية هي: إذا لم تأتيكي الدورة الشهرية لفترة عام واحد أثناء انقطاع الطمث ، فإنه ليس من الضروري عادة استخدام وسائل منع الحمل بعد الآن. انقطاع الطمث ليس مرضًا ، إنه مرحلة طبيعية تمامًا من الحياة. يمكن أن تأتي مع أعراض مثل الحزن وتقلبات المزاج ، الهبات الساخنة أو ارتفاع في الحرارة ، التعرق المفاجئ ، التعرق الليلي أو الألم أثناء ممارسة الجنس عن طريق جفاف الفرج والمهبل. تختلف مدى قوة هذه الأعراض لكل امرأة أو ما إذا كانت تحدث على الإطلاق. راجعي طبيب أمراض النساء الخاص بكي إذا كنتي تواجهين أي مشاكل.

الأمراض وزيارات الطبيب

إذا كان لديكي أي أعراض في منطقة الأعضاء التناسلية ، فمن المهم أن تري (طبيب نسائي) في أسرع وقت ممكن.
الأعراض المحتملة هي: آلام الدورة الشهرية ، والألم أثناء الجماع ، حرقان أو حكة في منطقة الأعضاء التناسلية ، (رائحة كريهة) إفرازات مهبلية ،.نزيف مهبلي ، سلس البول (إذا كنتي لا تستطيعين حبس البول أو التبول السائب دون أن تلاحظي) أو مشاكل أثناء سن اليأس. من الأسهل علاج أمراض النساء إذا تم اكتشافها مبكرًا.

يجب على المرأة التي تبلغ من العمر ٢٠ عامًا إجراء فحص طبي لدى طبيب أمراض النساء مرة واحدة في السنة. عند الفحص ، يقوم طبيب أمراض النساء بفحص أعضائكي التناسلية وإجراء فحص للسرطان. من سن ٣٠ عاما ، يقوم الطبيب أيضًا بفحص ثدييك. هذه طريقة للكشف عن سرطان عنق الرحم أو الثدي المحتمل وعلاجه مبكرا. **حتى لو لم يكن لديك بطاقة** حتى لو لم يكن لديك بطاقة صحية (قيزوندهايتسكارت) حتى الآن ، يحق لكي ايضا الفحص للكشف المبكر عن السرطان لاسمح الله،
انظري (QR-Code Broschüre 1).

من المهم أيضًا فحص ثدييك بشكل منتظم. استشيري طبيبك النسائي على الفور إذا شعرتي بشيء صلب في ثديك ، أو انسحبت الحلمتان أو لاحظت أي تغييرات أخرى !

أثناء الفحص ، يمكنكي أيضًا التحدث إلى طبيب أمراض النساء حول مشكلات مثل الدورة الشهرية والأعراض بشكل عام والجنس وخيارات منع الحمل والآلام أثناء ممارسة الجنس وفقدان الرغبة الجنسية (أي عندما لا تشعري برغبة جنسية) أو سلس البول أو نزيف مهبلي أو مشاكل مرتبطة بانقطاع الطمث. تستطيعي التحدث إلى طبيب أمراض النساء الخاص بكي بصراحة حول كل هذه القضايا.

مثل جميع الأطباء ، يلتزم أطباء أمراض النساء بالسرية الطبية.

الصحة الجنسية للرجال

الأعضاء التناسلية الذكرية

- عادة ما يكون للرجل خصيتان. هم على شكل البيض وكلاهما داخل كيس الصفن. يتم إنتاج الحيوانات المنوية داخل الخصيتين. خلايا الحيوانات المنوية هي جزء من الحيوانات المنوية. السائل المنوي هو السائل الذي يخرج من القضيب أثناء القذف. خلية منوية واحدة يمكن أن تخصب بويضة المرأة وتبدأ الحمل.

- ينتج هرمون الذكورة (التستوستيرون) أيضًا في الخصيتين. الانتاج يصبح أقل مع تقدم العمر ولكن حتى الرجال الأكبر سنًا لا يزالون قادرين على إنجاب طفل.

- البروستاتا هي غدة تحت المثانة. وحجمها مثل حبة الكستناء، كذلك تنتج جزءًا من الحيوانات المنوية.

- خروج مجرى البول من طرف القضيب، هذا هو المكان الذي يخرج منه البول. عند الإثارة الجنسية ، تمتلئ أنسجة الانتصاب في القضيب بالدم مما يجعل القضيب أكبر وصلب و يسمى الانتصاب. الانتصاب ضروري لممارسة الجنس بصورة صحيحة وصحية. وهذا يشمل الجنس المهبلي والشرجي أيضاً. أثناء القذف ، تخرج الحيوانات المنوية من مجرى البول على شكل نبضات.

الأعراض و زيارات الطبيب

تنتقل الأعراض والأمراض الشائعة المتعلقة بالصحة الجنسية للذكور عن طريق الاتصال الجنسي، التهابات (انظر أدناه) ، صعوبات في الانتصاب أو مشاكل في البروستاتا. يجب أن تزور طبيب المسالك البولية إذا كان لديك أي أعراض.

طبيب المسالك البولية متخصص في أمراض الأعضاء .التناسلية الذكرية والمسالك البولية (للنساء أيضًا الخدمات النموذجية هي تشخيص وعلاج التهابات المسالك البولية أو الفحص الوقائي لسرطان البروستاتا. من سن ٤٥ ، يحق لك إجراء فحص البروستاتا مرة واحدة في السنة حتى لو لم يكن لديك بطاقة تأمين صحي حتى الآن.
أخصائيوا المسالك البولية هم أيضًا الأشخاص المسؤولين للاتصال بهم للمشاكل الجنسية بالإضافة إلى صعوبات الانتصاب. يمكن أن يكون لمشاكل الانتصاب أسباب نفسية أو جسدية. خصوبة الرجل أيضا تعتمد على أشياء كثيرة حيث يمكن لأطباء المسالك البولية فحص ذلك.

يمكنك التحدث إلى طبيب المسالك البولية الخاص بك بصراحة حول هذه المشاكل. يمكن أن تكون العديد من الأعراض والأمراض قابلة للعلاج. غالبًا ما يكون العلاج أكثر نجاحًا عندما يتم اكتشاف المرض مبكرًا. طبيب المسالك البولية ، مثل أي طبيب آخر ملزم بالسرية الطبية.

الأمراض المنقولة جنسياً

تنتقل العدوى المنقولة جنسيًا (من الآن فصاعدًا ستسمى ب (إس تي إيز) وهي اختصار أمراض منقولة جنسياً وهي في المقام الأول تحدث أثناء ممارسة الجنس (الجنس المهبلي والشرجي والفموي) مع وجود بعض الجراثيم ، حيث الاتصال الجسدي الوثيق ، على سبيل المثال ، التقبيل ، المداعبة أو قد يكون ملامسة الدم للدم كافياً لإحداث عدوى. يمكن للأم أن تصيب طفلها بالعدوى المنقولة بالاتصال الجنسي أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة.
بالإضافة إلى ذلك ، هناك عدوى بكتيرية وخميرية يمكن أن تنتقل بين الشركاء. يمكن أن تحدث هذه الالتهابات بسبب المبالغة في النظافة ، على سبيل المثال ، باستخدام الصابون القوي أو غسول الشطف المهبلي. قد يكون السبب الآخر هو العلاج بالمضادات الحيوية في الماضي الذي قد يغير التوازن الطبيعي في المهبل.
يمكن لأي شخص أن يصاب بالعدوى المنقولة جنسيًا خلال حياته. بعض أمراض (إس تي إيز) ، مثل الكلاميديا أو الهربس غير مريحه ولكن يمكن علاجها. يمكن أن تكون أمراض (إس تي إيز) الأخرى ، مثل الزهري وفيروس نقص المناعة البشرية شديدة الخطورة. عندما يتم اكتشافها مبكرًا ، يمكن علاجها بشكل جيد. ليست كل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي قابله للشفاء تمامًا.
لا يمكنك حماية نفسك بشكل كامل من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. أفضل حماية هي ارتداء الواقي الذكري دائمًا عند ممارسة الجنس. هناك لقاحات فعالة ضد الكثير من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. تحدث إلى طبيبك عن خيارات التطعيم.
يمكن أن تختلف أعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. في بعض الحالات لا تلاحظ أي أعراض على الإطلاق، الأعراض المحتملة هي :

- إفرازات غير عادية من المهبل أو القضيب أو الشرج ، والتي يمكن أن يكون لها رائحة كريهة
- ألم أو حرقة أثناء التبول.
- حكة في الأعضاء التناسلية الخارجية.
- آلام في المعدة.
- اضطرابات الحيض.
- أعراض المرض العامة ، مثل التعب طوال الوقت ، وفقدان الشهية ، والحمى ، إلخ.

إذا كنت/ي تشك/ين في وجود عدوى منقولة جنسيًا ، فراجع/ي طبيبك/ي العام ، أو طبيب أمراض النساء أو أخصائي المسالك البولية ، أو مركز استشارات الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي في ميونيخ ، انظر/ي أدناه). تصرف/ي بمسؤولية إذا كنت/ي تعتقد/ين أن لديك/ي عدوى منقولة جنسيًا واحم شريكك/ي من العدوى المحتملة. لا تمارس/ي الجنس إذا كنت/ي غير متأكد/ه من كونك/ي معديًا.

وسائل منع الحمل: الوقاية من الحمل والأمراض
إذا كنت ترغب في ممارسة الجنس ولكنك لا ترغب في الحمل أو أن تكون أبًا ، فهناك خيارات مختلفة لمنع الحمل.

الواقي الذكري ، بجانب التعقيم (ليس التعقيم بالمواد الكحولية، وإنما التسبب بحالة العقم على وجه مرغوب فيه) هو وسيلة منع الحمل الوحيدة للرجل حتى الآن. إنه لا يمنع فقط الحمل غير المرغوب فيه ولكنه يحميك أيضًا من معظم الأمراض المنقولة جنسياً. يمكنك شراء الواقي الذكري من الصيدليات والسوبر ماركت بسعر معقول. مكتب الخدمة الاجتماعية تقدم في بعض مراكز اللاجئين الواقي الذكري مجانًا.

بشكل عام تستخدم معظم وسائل منع الحمل من قبل المرأة، هناك موانع حمل هرمونية وغير هرمونية.

أمثلة على موانع الحمل غير الهرمونية هي:

- الغشاء الحاجز
- الواقي الأنثوي
- ملف اللولب (جهاز داخل الرحم)

أمثلة على موانع الحمل بالهرمونات هي:

- حبوب منع الحمل
- الحلقة المهبلية
- غرسات الهرمونات أو اللولب الهرموني(اي يو اس) (داخل الرحم)

يمكن أن يكون لموانع الحمل هذه آثار جانبية سلبية مثل النزيف بين فترات الدورة الشهرية ، والغثيان ، آلام في المعدة أو تقلبات مزاجية.
تحدثي إلى طبيب أمراض النساء أو مركز الاستشارة حول موانع الحمل الأنسب لكي أنتي. العديد من موانع الحمل يجب أن يصفها و / أو يضعها طبيب أمراض النساء الخاص بك. أنتي عادة تضطرين لدفع ثمن وسائل منع الحمل بنفسك. بعض المجتمعات على سبيل المثال ميونيخ ، لاندكرايس ، اوانقولشتات قد تدفع بعض أو حتى جميع التكاليف. يمكن لمراكز استشارات الحمل تزويدك بمعلومات حول ما إذا كان مجتمعك او الخدمة الإجتماعية لديكي تتكفل بدفع تكاليف وسائل منع الحمل ومساعدتكي في الاستفادة منها .

ماذا أفعل إذا لم أستخدم وسائل منع الحمل؟

في حالة عدم استخدامك لوسائل منع الحمل أو استخدامها بشكل غير صحيح (على سبيل المثال ، نسيت تناول حبوب منع الحمل ، او تمزق الواقي الذكري ، والجنس غير المحمي) هناك ما يسمى ب «حبوب صباح اليوم التالي» ويسمى أيضا وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ. يكون هذا الدواء أكثر فاعلية عند تناوله في أقرب وقت ممكن بعد الجنس غير المحمي. اعتمادًا على المادة ، لا يزيد عن ٣ أيام 5 - 3 لا تزيد كحد أقصى عن بين ممارسة الجنس وتناول «حبوب صباح اليوم التالي» يمكن شراؤها من الصيدليات بدون وصفة طبية.

لا تستخدمي «حبة الصباح التالي» كطريقة عادية لمنع الحمل!. يمكن أن يكون لها آثار جانبية مثل الغثيان والصداع والدوخة والقيء التي يمكن أن تجعل الدواء أقل فعالية. زوري طبيب أمراض النساء الخاص بك إذا كان لديك أي مشاكل.

حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل ، يمكن إيقاف (إجهاض) الحمل في ألمانيا. وهذا هو مايسمى بالإجهاض (انظري الصفحة xy).

المسؤولية المشتركة بين الرجل والمرأة

كل من النساء والرجال مسؤولون عن منع الحمل. كلاهما يمكن أن يصاب بعدوى منقولة جنسيًا عن طريق عدم الحماية الجنس. يتحمل كل من النساء والرجال المسؤولية عن أطفالهم معًا. الآباء غير المتزوجين و الآباء الذين لا يعيشون مع أم طفلهم يجب عليهم دفع إعالة الطفل في ألمانيا.

تقرير المصير الجنسي

لكل شخص الحق في أن يقرر بحرية ما إذا كان يريد أن يكون نشط جنسيًا ومع من يريد ان يكون ذلك النشاط الجنسي.
يُسمح لك/ي أيضًا أن تقرر/ي بنفسك الأنشطة الجنسية التي تريد/ين أو لاتريد/ين الانخراط فيها.لا أحد يستطيع إجبارك على فعل أي شيء لا تريد القيام به. بما في ذلك شريك حياتك.

يشعر بعض الناس بالانجذاب الجنسي إلى النساء ، والبعض الآخر للرجال ، والبعض الآخر لكليهما. وبعض الناس لا يشعرون بأي انجذاب جنسي. وهذا لابأس به . لديك/ي الحق في أن تقرر/ي ما إذا كنت/ي تريد/ين أن تكون/ي مع شخص ما ومن هو هذا الشخص. الشذوذ الجنسي ليس مرضا. الشذوذ الجنسي أمر طبيعي. تعتبر الشراكات والزيجات الشاذة قانونية ومقبولة في ألمانيا.

بعض الناس لا يتماشون مع الجنس الذي ولدوا به. يتم اعتبارهم ذكورًا لكنهم يشعرون كأنثى. أو أن الشخص يبدو كأنه امرأة من الخارج لكنه يشعر وكأنه رجل. يمكن لكل شخص اتخاذ قرارشخصي بهذا الشأن، إذا شعرت أنك مجبر على العيش عكس هويتك الجنسية ، فيمكن لذلك أن يؤثر سلباً على صحتك (انظر الصفحة xy).

يمكنك/ي العثور على مزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية بلغات مختلفة على هذا الرابط WWW.ZANZU.DE

ماذا يمكنني أن أفعل من أجل صحتي الجنسية بنفسي؟

- لا تخجل/ي من حياتك/ي الجنسية أو رغباتك/ي واحتياجاتك/ي الجنسية أو المشاكل المحتملة فيما يتعلق بالقضايا الجنسية. من الطبيعي والإنساني أن يكون لديك/ي احتياجات جنسية. إنه أمر إيجابي بالنسبة لك/ي إذ يتعبر أن تعيش حياتك الجنسية بحرية ووفقًا لرغباتك الخاصة وهي من رفاه العافية
- قل لا للأفعال الجنسية التي لا تريدها. احصل/ي على المساعدة إذا كنت/ي مجبرًا /مجبرة على ممارسة أي علاقة جنسية الأفعال (انظر الصفحة xy).
- احترم أيضًا «لا» من شريكك :
- اهتم بالنظافة الحميمة: اغسل/ي أعضائك/ي التناسلية الخارجية بانتظام بالماء.
للنساء: اغسل المنطقة الواقعة بين الشفرين بالماء. لا تستخدم/ي الصابون أو سائل الاستحمام، لا للشفرين ولا للمهبل!. الصابون وجل الإستحمام يدمران الحماية الطبيعية للمهبل ويمكن أن تؤدي إلى التهابات.
للرجال: إذا لم تكن مختونًا ، اغسل المنطقة الموجودة أسفل القلفة بانتظام بالماء. لا تستخدم سائل الاستحمام أو الصابون لهذه المنطقة الحساسة
- إذا كنتِ لا تريدين الحمل أو أن تكون أبًا ، فابحثوا عن المزيد من وسائل منع الحمل. استخدم/ي وسائل منع الحمل كما تمت مناقشتها مع طبيبك أو كما هو موضح في النشرة الداخلية للعبوة
- احم نفسك من الأمراض المنقولة جنسياً. استخدم الواقي الذكري
- تعامل مع الأعراض بجدية. إذا كنت/ي تعاني/ن من أي أعراض أو ألم ، فاستشير/ي طبيب أمراض النساء أو طبيب المسالك البولية
- للنساء: راجعي طبيب أمراض النساء مرة واحدة في السنة لإجراء فحص طبي

من يستطيع مساعدتي؟

أول شخص يمكن الاتصال به فيما يتعلق بالصحة الجنسية هو أطباء أمراض النساء أو طبيب المسالك البولية.

مزيد من نقاط الاتصال للقضايا المتعلقة بالجنس
الاستشارات المتعلقة بالحمل وتنظيم الأسرة ومنع الحمل والجنس

لا تقدم مراكز استشارات الحمل استشارات للحوامل فحسب ، بل تقدم أيضًا للمشكلات مثل تنظيم الأسرة ومنع الحمل والجنس والشراكة والأبوة والأمومة. بعض مراكزتقديم الأستشارة تقدم أيضًا الاستشارات في حالات النزاع أثناء الحمل للنساء غير المتأكدات ما إذا ء كانوا يريدون الاحتفاظ بالطفل أو لا. منظمة واحدة موصى بها هي بروفاميليا، لديها العديد من مراكز الاستشارة في جميع أنحاء ألمانيا.

بروفاميليا

- استشارة سرية ومجانية للأسئلة حول تنظيم الأسرة ، ومنع الحمل ، الحمل أو النشاط الجنسي أو الشراكة أو الإجهاض أو الأبوة والأمومة
- مع مترجم إذا لزم الأمر
- تقديم المشورة للجميع بغض النظر عن ثقافتهم وجنسهم وميولهم الجنسي وهويتهم
- من الضروري تحديد موعد عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني
- يوجد عدد من مراكز الاستشارة المختلفة. على هذا الموقع يمكنك العثور على العنوان وتفاصيل الاتصال بمركز استشاري قريب منك (أدخل رمزك البريدي للقيام بذلك).
www.profamilia.de

الاستشارة والدعم في حالة الاشتباه في وجود (عدوى منقولة جنسيًام)

مركز استشارات الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي
في وزارة الصحة في عاصمة المقاطعة ميونيخ

استشارة مجهولة وسرية ومجانية بدون
موعد لفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض
المنقولة بالاتصال الجنسي ، مخاطر وطرق الانتقال
والحماية وخيارات العلاج
.
اختبار الخطر الفردي للإصابة بفيروس
نقص المناعة البشرية والزهري ، وكذلك التهاب الكبد
اي و بي و سي، الكلاميديا ، السيلان.

الدعم والإحالة إلى العيادات المتخصصة
والعيادات ومراكز الإرشاد الأخرى.

العنوان
Bayerstr. 28a ، 80335
ميونيخ ، هاتف: 08923323333

ساعات الاستشارة الشخصية (بدون
موعد): الإثنين 8 صباحًا - 11 صباحًا ، الثلاثاء 2
مساءً - 6 مساءً
،الخميس 8 صباحًا - 11 صباحًا و 2 مساءً
- 3 مساءً.

يمكن الاتصال بخدمة الترجمة إذا لزم
الأمر (يلزم الإخطار المسبق لبعض اللغات)

استشارة للمرأة

مركز صحة المرأة في ميونيخ
FrauenGesundheitsZentrum München

تقديم المشورة والمساعدة والدعم للنساء
والفتيات اللواتي يعانين من مشاكل في أمراض النساء
مثل الحيض ، الهرمونات ، الأمراض ، قاع الثدي
والحوض ، الرغبة في الإنجاب ، انقطاع الطمث
، وأيضًا لمشاكل صحية أخرى مثل النوم والتوتر
والاسترخاء.

الاستشارة مع مترجم إذا لزم الأمر.

من الضروري تحديد موعد عبر الهاتف
أو البريد الإلكتروني.
العنوان والاتصال
1 Grimmstrasse، 1st Floor، 80336 Munich
، هاتف: 08969310720
البريد الإلكتروني:
fgz@fgz-muc.de
الموقع الألكتروني:
www.fgz-muc.de

الحمل والولادة

إذا كنتي تشكين في أنكي حامل ، يمكنكي شراء اختبار الحمل من الصيدلية. يمكن أن تعطيكي هذه الاختبارات عادة نتيجة دقيقة من من ثاني يوم كان من المفترض أن تبدأ فيه الدورة الشهرية.

اتصلي بطبيب أمراض النساء إذا كان اختبار الحمل إيجابيًا واطلبي موعد فحص. إذا كنتي حاملاً ، فستتلقين سجل الأمومة في فحص أمراض النساء للمره الأولى. إحمليه دائمًا معك أثناء الحمل.

لكل امرأة حامل حق قانوني في الحصول على فحص ورعاية طبيين كافيين. طالبات اللجوء يحق لهن الحصول على نفس الخدمات الطبية التي تتمتع بها النساء اللواتي لديهن تأمين صحي قانوني. هذا يعني انه يمكنك الاستفادة من الفحوصات الوقائية المنتظمة التي يقوم بها طبيب نسائي ومساعدة الحمل.

مساعدات الحمل خبيرات في رعاية النساء أثناء الحمل ، عند الولادة ، خلال ٦ الى ٨ أسابيع بعد الولادة ، وأيضاً أثناء الرضاعة الطبيعية.

يمكنك/ي المطالبة بمزايا نقدية وغير نقدية إضافية أثناء الحمل. احصل/ي على نصيحة من مركز إستشارة الحمل حول هذا الموضوع (انظر أدناه).

اطلبي مساعدة حمل في وقت مبكر - ويفضل في بداية الحمل. مراكز استشارات الحمل (انظر أدناه) يمكن أن يساعدك في العثور على مساعدة حمل.

تتم الولادة عادة في مستشفى عام. تأكد من تسجيلك بالفعل في المستشفى بالقرب منك أثناء الحمل.

الفحوصات الطبية

يستمر الحمل حوالي ٤٠ أسبوعًا أو عشرة أشهر قمرية ، كل شهر به ٢٨ يومًا. خلال هذا الوقت ، يجب أن يتم فحصك بانتظام للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. طبيب أمراض النساء الخاص بكي يهتم بالفحوصات الطبية.

يتم إجراء الفحوصات الطبية مرة واحدة شهريًا في البداية ، ثم كل ١٤ يومًا بدءًا من الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل. في الفحوصات الطبية ، يتم تسجيل ضغط دم المرأة الحامل ووزنها. يتم تحليل البول والتعرّف على حالة الرحم. وضع الطفل ونبض قلبه يتم فحصها أيضًا. بالإضافة الى ذلك يتم تحليل الدم على فترات منتظمة. هناك عادة ثلاثة فحوصات موجات فوق الصوتية: في الشهر الثالث الرابع والخامس - السادس والسابع - الثامن من الحمل. إذا كان هناك بعض المخاطر المحددة أو المضاعفات ، قد يكون من المستحسن إجراء المزيد من عمليات الفحص بالموجات فوق الصوتية. ستكون التكاليف بعد ذلك مشموله بالتأمين الصحي أو مكتب الرعاية الاجتماعية.

من المهم جدًا أن تذهب لإجراء الفحوصات الطبية. إنها ضرورية لصحة طفلك ولصحتك.

أسلوب الحياة الصحي مهم.

لا تدخني أو تشربي الكحوليات أو تتناولي أي مخدرات أخرى خلال فترة الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية. قد يكون لهذا تأثير كبير على نمو وصحة طفلك. تأكدي من اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات وممارسة التمارين الرياضية الكافية. لا تأكلي اللحوم النيئة السمك أو البيض النيئ أو الجبن غير المبستر أثناء الحمل

الولادة

قبل أسابيع قليلة من تاريخ الميلاد المحسوب ، يبدأ جسمك في الاستعداد للولادة. تنخفض البطن ويزداد الضغط على أسفل البطن. هذا غالبا ما يسبب الرغبة الملحة بالتبول أو إخراج البراز. من الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل ، قد تواجهين تقلصات أولية (مخاض كاذب) أو (تقلصات كاذبه). هذه عادة ما تكون قصيرة وليست قوية جدًا وغير منتظمة.

يمكنكي عادة معرفة أن الولادة قد بدأت عندما يكون لديكي تقلصات منتظمة ، كل ٧ إلى ١٠

دقائق ، تصبح أثقل وأثقل. بعض النساء ينزل منهن ماء الحمل، هذا الماء يسمى (السائل الذي يحيط بالجنين ويحميه) ، يخرج متدفقًا أو في قطرات. هذه عملية طبيعية. حينها استدعي سيارة إسعاف واستلقي (هاتف: ١١٢).

تدعمكي (مساعدة الحمل) وتساعدك في الولادة. إذا كنتي ترغبين في ذلك ، يسمح لشريككي أو شخص آخر موثوق به أيضًا أن يكون حاضرًا عند الولادة لدعمك. الولادة إنجاز عظيم لجسد الأنثى. يجب أن يتمدد عنق الرحم والأعضاء الأخرى عدة مرات. عضلات الرحم يجب أن تضغط لأخراج الطفل الى بعد الولادة. يحدث هذا مع الانقباضات ، مما يعني أن عضلات الرحم تشد الى اقصاها. ستشعرين بهذه الانقباضات على أنها آلام مخاض. تأكدي من أنكي تتنفسين بانتظام وبعمق خلال آلام المخاض هذه. تختلف المدة التي تستغرقها الولادة ومدى إيلامها من شخص لآخر. بالنسبة للعديد من النساء ، تكون الحركة مفيدة عند الولادة ، على سبيل المثال ، رسم حلقات دائرية بالحوض. توجد أوضاع مختلفة للولادة: تشعر بعض النساء بالراحة عند إنجاب الطفل أثناء الإستلقاء على ظهرها. تشعر النساء الأخريات بالراحة عند إنجاب الطفل في وضع أكثر استقامة ، على سبيل المثال ، جلسة القرفصاء. جربي وضعيات جلوس مختلفه بنفسك.

بعد ولادة الطفل ، يبدأ ما يسمى مرحلة بعد الولادة. سوف تواجهين المزيد من آلام المخاض هنا. تنفصل المشيمة التي كانت تحمل الطفل أثناء الحمل عن الرحم وتُضغط لخارج الجسم. بعد الولادة يتم نقلك عادة إلى جناح الولادة وتبقين هناك عادة لبضعة أيام. مساعدات الحمل سوف يعتنين بكي وبطفلكي هنا.

بعد الولادة

في ألمانيا ، يُطلق على الوقت بعد الولادة و الذي يكون حوالي ستة الى ثمانية أسابيع (Wochenbett)، في الأسابيع الأولى بعد الولادة ، من المهم جدًا لصحتك أن تقضي الكثير من الوقت في الفراش قدرالمستطاع. امنحي جسدك وروحك الوقت والسلام للتعافي من الولادة الشاقة. في أول في الأسبوع الأول الى الثاني بعد الولادة ، يتقلص حجم الرحم الذي أصبح كبيرًا جدًا مرة أخرى. قد يكون هذا مؤلمًا. كما يتم إنتاج حليب الأم. حليب الأم له قيمة كبيرة بالنسبة للطفل. من السهل بشكل خاص هضمه من قبل الطفل وهو مليء بالعناصر الغذائية والمضادات الحيوية الطبيعية. عادة ما يكون الأطفال الذين تم إرضاعهم من الثدي أقل عرضة للأمراض. للرضاعة الطبيعية تأثير .إيجابي للغاية على العلاقة بين الأم والطفل
في وقت ما بعد الولادة ، كما هو الحال أثناء الحمل ، تتغير الهرمونات. هذا يمكن أن يؤدي إلى تقلبات مزاجية قوية ومرهقة للغاية. احصلي على الدعم خلال هذه المرحلة الصعبة. الهرمونات تستقر ببطء فقط في الأسابيع التالية وتلتئم الجروح. ويخرج الدم والأغشية المخاطية من الرحم الذي يتقلص في الحجم مرة أخرى. يخرج الدم من المهبل مشابها لنزيف الدورة الشهرية. يكون لون الإفرازات أحمر فاتح في البداية وأبيض مائل للصفرة لاحقًا. يمكن أن تستمر هذه العملية حتى ٦ أسابيع بعد الولادة. تحوي هذه الإفرازات على جراثيم. لذلك فإن النظافة الشخصية مهمة للغاية. اغسلي منطقة العانة بانتظام بدون صابون. لا تستخدمي السدادات القطنية. اغسلي يديكي بانتظام باستخدام الصابون.
يمكن لمساعدات الحمل القدوم إلى منزلك في الأسابيع الأولى بعد الولادة. يراقبون ويدعمون نمو وصحة الطفل والأم. مساعدات الحمل يقدمن لك النصائح ويظهرن لك تمارين لدعم التعافي بعد الولادة. هذا هو الوقت الذي يتم فيه إصلاح جسمك بعد التغييرات التي حدثت بسبب الحمل. هناك دورات تدريبية لأداء تمارين ما بعد الولادة يمكنك الذهاب إليها من الأسبوع الثامن بعد الولادة. هذه الدورات مفيدة جدًا لصحة الأم. اسألي عنها في مركز استشارات الحمل.
المرأة التي تظهر عليها أعراض بعد الولادة مثل الحمى والصداع وآلام المعدة والنزيف الشديد او الذي يتوقف فجأة ، يجب الاتصال بأخصائي أمراض النساء أو مستشفى الولادة. الإتصال المنتظم بمساعدات الحمل او ممرضات التوليد يمكن أن يساعد في التعرف على المضاعفات مبكرًا.

الحمل غير المرغوب فيه

قرار إنجاب طفل يعود إلى الحامل فقط. لا أحد - لا يمكن لشريكك ولا عائلتك ولا الدولة أن تجبرك على فعل أي شيء أو أن تضعك تحت الضغط. يمكن لمراكز استشارات الحمل أن تساعدك وتنصحك بقرارك.

يمكن إنهاء الحمل (الإجهاض) في ألمانيا حتى الأسبوع الثاني عشر بعد اتمام إخصاب البويضة. شرط قانون الإجهاض هو الإستشارة الإلزامية مع مركز استشارات. لا يمكن إجراء التخلص من الحمل إلا بعد ٣ أيام من الاستشارة. أخصائي/ة نسائي/ة ي/تقوم بالإجهاض.

يجب أن تتم الاستشارة في مركز استشارات الحمل المعتمد من الدولة ، على سبيل المثال ، في مركز الاستشارة بروفاميليا إنظري الصفحة (xy)

تنصحك المستشارات بشأن المخاطر و إجراء الإجهاض. يعطونك عناوين أطباء أمراض النساء الذين يجرون عمليات الإجهاض. الاستشارة سرية ومجانية. بعد الاستشارة سوف تتلقين رسالة خطية لتأكيد أنه تم إخطارك بكافة المعلومات اللازمة لهكذا اجراء. سيتعين عليكي إظهار هذا التأكيد عند الطبيب/ة الممارس/ة الذي سيقوم بالإجهاض. لايزال الإجهاض أمراً قابلاً للتنفيذ حتى الأسبوع التاسع من الحمل بدون عملية. سيتم إعطاؤك أدوية يمكنك تناولها في المنزل. كلا طريقتي الإجهاض يمكن أن تسبب آلامًا. من المستحسن أن يكون لديك شخص للدعم. ليس هناك لأي من النوعين المحتملين من الإجهاض أي تأثير على خصوبة المرأة.

رغبة غير محققه في إنجاب الأطفال

من المحتمل أنكي تريدين الأنجاب ، وتمارسين الجنس ولكن مع ذلك ما زلتي لا تحملي. هذا يمكن ان يحدث لأسباب عديدة. غالبًا ما تكون هناك احتمالات للعلاج. احصلي على المشورة من طبيب نساء وولادة. إذا لم تتحقق رغبتكي في إنجاب الأطفال ، فهناك طرق فردية للتعامل مع وضع كهذا.

يمكن للنساء الحصول على المشورة حول هذا الموضوع ،على سبيل المثال، في مركز الاستشارة FrauenGesundheitsZentrum - München))(مركز صحة النساء – ميونيخ) (انظري الصفحة xy)

من يستطيع مساعدتي؟

يمكن لمراكز استشارات الحمل تقديم النصح لكي حول جميع الأمور المتعلقة بالحمل والولادة وكيفية قضاء الوقت مع الطفل. الاستشارة مجانية وسرية أو مجهولة عند الطلب. لديكي الحق في الاستشارة والدعم قبل الولادة وبعدها. أستفيدي من هذا الحق.
يمكنكي العثور على تفاصيل الاتصال بمركز الاستشارة في الصفحة xy.
هناك العديد من مراكز استشارات الحمل الأخرى. اسأل الخدمات الاجتماعية الخاصة بك. على الموقع الإلكتروني التالي ، يمكنكي العثور على مراكز استشارات الحمل القريبة منكي للقيام بذلك (أدخل/ي اسم مدينتك/ي التي تقيم/ين فيها) (مركز استشارة حمل
على الموقع التالي
www.hilfetelefon-schwangere.de

استشارة للحوامل المحتاجات

- Hilfetelefon - Schwangere in Not
(خط المساعدة - الحوامل المحتاجات)
- متوفر في جميع الأوقات مجانًا:
٠٨٠٠٤٠٤٠٠٢٠
- استشارة ودعم مجهول عبر الهاتف
- تقديم المشورة للنساء في حالات النزاع اللاتي تحافظن على سرية حملهن بالإضافة الى نصائح او أسئلة حول الحمل والولادة.
- الإرشاد بـ ١٩ لغة مختلفة ، بلغة بسيطة ولغة الإشارة الألمانية.
- الإحالة إلى مراكز الاستشارة القريبة منك.
- الاستشارة عبر الإنترنت (عبر البريد الإلكتروني والدردشة)
www.hilfetelefon-schwangere.de

الحماية في حالة العنف القائم على نوع الفئة الاجتماعية

ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي؟

ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي؟
يُقصد بالعنف القائم على نوع الفئة الاجتماعية أي أعمال العنف التي يكون فيها الجنس أو الهوية الجنسية أو النشاط الجنسي ضد الشخص المصاب أو من طرف الجاني.و هذا يشمل:

- العنف الجسدي.
- العنف الجنسي ، على سبيل المثال ، (محاولة) الاغتصاب ، وكذلك في الزواج ، والجنس القموي القسري ، والاستمناء و الاتصال الجنسي .الآخر
- العنف النفسي مثل التهديد والابتزاز والمطاردة (اتباع ، مضايقة ، تهديد و ترهيب شخص ما).
- العنف الاقتصادي: خلق الاعتماد المالي على الجاني ، على سبيل المثال ، أن يكون الشخص ليس لديه حق الوصول إلى دخله وعادة ما تتضمن أعمال العنف القائمة على النوع الاجتماعي أكثر من نوع واحد من هذه الأنواع.
وهو عادة لا يكون عمل معزول ولمرة واحدة و لكن أعمال عنف متكررة، ومع هكذا نظام إساءة ، يريد الجناة بذلك إظهار هيمنتهم وسلطتهم المفترضة على الشخص المعتدى عليه، العنف القائم على النوع الاجتماعي هو انتهاك لحقوق الإنسان العالمية، وتعتبر جريمة جنائية ، بمعنى فعل يحظره القانون ويمكن معاقبة الجاني لارتكابه.
يمكن أن يحدث العنف القائم على النوع الاجتماعي لأي شخص ، في أي مكان وفي أي وقت. لا يمكن أن يكون لهكذا عنف أبدًا اي مبرر وهو ليس خطأ الضحية أبدًا. إذا كنت/ي قد تأثرت/ي بالعنف لديك/ي الحق في المساعدة من خبير (انظر أدناه).
يحدث العنف القائم على النوع الاجتماعي في جميع البلدان والثقافات والأديان والطبقات الاجتماعية.
النساء، الأطفال والمراهقون والأشخاص معرضون للخطر بشكل خاص
(إنظر أدناه) *LGBTQ

أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي:

- عنف الشريك أو العنف المنزلي وهو نوع من انواع العنف الذي يحدث بين شركاء علاقة حالية أو شركاء علاقة سابقة. يمكن أن يكون العنف جسديًا أو جنسيًا أو نفسيًا و / أو إقتصاديا. في معظم الحالات ، يشمل عنف الشريك أكثر من نوع من هذه الأنواع.
- يوصف العنف الجنسي بكل فعل جنسي وكل محاولة للفعل الجنسي وكل ملاحظة جنسية غير مرغوب فيها أو غير مرحب بها. يحدث العنف الجنسي أيضًا عندما تكون مجبرًا على رؤية شخص آخر عارياً أو مشاهدة أفعال جنسية. إذا تم حرمانكِ من حق استخدام منع الحمل فهو عنف جنسي. بموجب هذا لا يهم من هو الجاني. اذا كان يتم إجبارك على القيام بأفعال جنسية من قبل زوجك ، فهذا عنف جنسي

الاعتداء الجنسي هو أي فعل جنسي مع أو أمام طفل أو شخص ضعيف لا يمكنه الموافقة عن علم.

الشخص الضعيف هو على سبيل المثال ، شخص ذو إعاقة ، شخص بحاجة إلى مساعدة أو مرضى يخضعون للعلاج النفسي. لضمان حق الأطفال والمراهقين في حياة خالية من العنف ، هناك نظام حماية من قبل الدولة ومكاتب رعاية الشباب الحكومية (يوقيند امت) ملزمة باتخاذ الإجراءات .اللازمة في حالة العنف ضد الأطفال
الاتجار بالبشر والدعارة القسرية والغرض منها هو الاستغلال. الأشخاص المتضررين يُجبرون على ممارسة خدمات (جنسية) وأفعال لا يريدون القيام بها. يتلقون فقط جزء من المال الذي يكسبونه من هذا العمل ، أو لا شيء على الإطلاق.

تشويه / بتر الأعضاء التناسلية الأنثوية ويحدث هذا عندما يتم استئصال جزء من العضو التناسلي الخارجي للأنثى وقد يسبب ذلك إصابة الأعضاء جزئيًا أو كليًا ، يعتبر ختان الإناث انتهاكًا لحق الإنسان في الصحة البدنية وله تأثير قوي على صحة النساء اللاتي تعرضن له.

العنف باسم «الشرف» أعمال عنف إجرامية. في بعض المجتمعات ، يكون و يعتبر السلوك «المشرف» للفتيات والنساء شرفًا للعائلة وهو ان يجبروا على التصرف واللباس بطريقة معينة. من المفترض أن يكونوا مطيعين لاباءهن و لأزواجهن وعدم الانخراط في أي أنشطة جنسية قبل الزواج أو خارج نطاق الزواج. العنف باسم «الشرف» جسديًا أو نفسيًا أو جنسيًا و / أو اقتصاديًا. هذا ايضا يتضمن فحص غشاء البكارة لتحديد العذرية المفترضة. انظرصفحة ( )
يعتبر الزواج القسري والإجهاض القسري من أعمال العنف الإجرامي الفظيعة وبسببه ينتهكون حق الإنسان في تقرير المصير الجنسي والشخصي. في أسوأ الحالات ، وينتهي العنف باسم «الشرف» بما يسمى «جرائم الشرف»

العنف ضد *LGBTIQ *

لا يتوافق الأشخاص * LGBTIQ مع الأدوار والأفكار التقليدية للجنسين في العديد من المجتمعات. لذلك ، غالبًا ما يتأثرون بشكل خاص بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. إنه لكل إنسان الحق في العيش بمنأى عن التمييز ، بغض النظر عمن يحبونه أو تحديد جنسهم
يعني مصطلح *LGBTIQ
الأشخاص التالية أسماؤهم:

- النساء اللواتي يعشقن النساء و / أو يرغبن فيهن * (مثلية)
- الرجال الذين يحبون الرجال و / أو يرغبون فيهم * (مثلي الجنس)
- الأشخاص الذين ينجذبون إلى الأشخاص من كلا الجنسين أو أكثر (ثنائيي الجنس)
- الأشخاص الذين لا يتماهون مع الجنس الذي تم تعيينهم عند الولادة (المتحولين جنسيا)
- الأشخاص الذين ولدوا بخصائص كلا الجنسين (ثنائيي الجنس)
- الأشخاص الذين يضعون هويتهم الجنسية خارج نظام النوعين و / أو الجنس الغيرية (كوير)

، لديك الحق في أن تقرر

- إذا كنت/ي تريد/ين الزواج ومن تريد/ين الزواج منه.-
- إذا كنت/ي تريد/ين أن تكون/ي حميميًا ومن تريد/ين أن تكون/ي حميمًا معه
- ما هي الأفعال الجنسية التي تريد المشاركة فيها
- إذا كنت تريد إنجاب أطفال ومتى تريد ذلك ومع من تريد.

التعرض للعنف: معلومة مهمة في إجراءات اللجوء

يمكن أن تؤثر التجارب المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي على إجراءات اللجوء. إذا كنت/ي من المتأثرين بالعنف ، من المهم جدًا إبلاغ المكتب الاتحادي للهجرة و اللاجئون عن هذا في مقابلتك. يمكن أن تكون المقاضاة القائمة على النوع الاجتماعي في بلدك سبب في قبول لجوئك. الملاحقة القضائية على أساس الجنس تعني الهروب بسبب العنف الجنسي مثل الزواج القسري والإجهاض القسري وختان الإناث والاتجار بالبشر والتمييز بسبب التوجه الجنسي أو الهوية الجنسية أو العنف الجنسي المنزلي. إذا كان لديك دليل على هكذا قضايا للنيابة العامة ، اعرض هذا في جلسة الاستماع الخاصة بك .

يمكنك أن تقرر ما إذا كان سيتم إجراء جلسة الاستماع الخاصة بك من قبل رجل أو أنثى كمستمع وصانع القرار و مترجم. أبلغ في أقرب وقت ممكن عن طريق البريد الإلكتروني (service@bamf.bund.de) اذكر اسمك الكامل وتاريخ. ميلادك ورقم ملفك. يمكنك العثور على رقم ملفك على رسائل البريد من بامف. أبلغ بامف أيضًا إذا كنت تريد أن تكون بصحبة شخص ثقة. لا يمكن أن يكون الشخص المرافق طالب لجوء بنفسه.

هناك صناع قرار في تم تدريبهم خصيصًا لتلبية احتياجات الأشخاص التالية أسماؤهم: ضحايا التعذيب ، ضحايا الصدمات ، الأشخاص المتأثرون بالنوع الاجتماعي الملاحقة القضائية والاتجار بالبشر ، القصر غير المصحوبين. يتم استدعاء صانعي القرار هؤلاء ضباط بتكليف خاص للقضايا. إذا كنت ترغب في عقد جلسة الاستماع الخاصة بك ، يرجى إبلاغ في أقرب وقت ممكن.

إذا تأثرت/ي بالعنف الجسدي أو النفسي و / أو الجنسي أو الاتجار بالبشر ، أنت من يُدعى شخصًا ضعيفًا بشكل خاص. لديك الحق في الحصول على دعم نفسي خاص. يرجى إبلاغ إدارة مركز اللاجئين الخاصة بك حول حاجتك الخاصة للحماية.

الدعم الطبي والتوثيق:

بعد العنف القائم على النوع الإجتماعي ، يحق لك/ي الحصول على دعم طبي ونفسي. ابحث/ي عن طبيب في أقرب وقت ممكن بعد الاعتداء الجنسي أو العنف أو الاغتصاب. يمكنك/ي الذهاب إلى غرفة الطوارئ من .أي مستشفى في أي وقت للقيام بذلك
يمكن للأطباء إيجاد وعلاج الجروح والإصابات و الأمراض المنقولة جنسيا في وقت مبكر. إذا طلب ذلك ، فهناك إمكانية لإجهاض الحمل أو تناول حبة الصباح التالي.
يمكن للأطباء تأمين وتوثيق الأدلة وآثار العنف. ثم يمكنك/ي إثبات أنك/ي تعرضت/ي للعنف. يمكن أن تكون الوثائق الطبية حاسمة في أي دعوى قضائية محتملة. من المهم جدًا أن يتم توثيق الإصابات والآثار فور وقوع المخالفة عندما تكون أكثر وضوحا.
هناك مراكز فحص طبي متخصصة في توثيق العنف المنزلي (انظر أدناه). غرف طوارئ المستشفيات والعديد يمكن لأطباء أمراض النساء أيضًا إجراء توثيق وتأمين الأدلة.

تمامًا كما يعاني جسمنا من جروح بعد الإصابة ، يمكن أن تتأذى روحنا بالتجارب السيئة. يمكن أن تسبب الإصابات عدة أعراض مختلفة ، مثل مشاكل النوم والكوابيس المستمرة مشاكل الحزن والقلق والتهيج والتركيز. هذه الأعراض طبيعية وبشرية رد فعل لتجارب العنف. لديك/ي الحق في الحصول على دعم نفسي ، على سبيل المثال من قبل طبيب نفسي. (امسح/ي الرمز التالي)
QR

ماذا أفعل إذا تأثرت بالعنف القائم على النوع الاجتماعي؟

ذكّر/ي نفسك / ي أن العنف ليس خطأك / ي . لا تخجل/ي من الجريمة التي تم ارتكبها ضدك. لا تصدقوا اعتذارات وتبريرات ووعود الجاني. ما تعانيه هو ظلم. يمكنك/ي الدفاع عن نفسك ضد العنف. ليس عليك/ي خوض التجربة بمفردك ولديك/ي الحق في الدعم. احصل/ي على الدعم! اتصل أو اكتب إلى مستشار المركز.

يمكن للنساء والمراهقين المعرضين لخطر وشيك أن يجدوا ملجأ في مكان محمي أو مأوى للنساء. اتصل/ي بمركز استشاري لهذا الغرض. توجد مراكز استشارية حيث يمكنك /ي الحصول على مساعدة مجانية وسرية. هذا يعني أنه لايسمح لهم بنقل أي معلومات عنك.

يمكنك/ي الحصول عليها أيضًا في العديد من مراكز الاستشارة الاستشارة المجهولة. هذا يعني أنك لست مضطرًا لإعطاء المستشار اسمك أو أي اسم شخصي او معلومة شخصية. لا يتعين عليك إخبار المستشارين بأي شيء لا تريده او لاتريدينه، سوف تحصل/ي على معلومات حول الإجراءات الممكنة وحقوقك. عليك/ي أن تقرر/ي الخطوات التالية بنفسك، أنت أيضا تقرر ما إذا كنت تريد/ي توجيه اتهامات للشرطة .

دعم المرأة

Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen
(خط المساعدة لدعم العنف ضد المرأة)

- متوفر في جميع الأوقات مجانًا:
  ٠٨٠٠٠١١٦٠١٦
- استشارة ودعم مجهول عبر الهاتف
- يمكن إضافة مترجمين فوريين في أي وقت
- الإحالة إلى مراكز الاستشارة في منطقتك
- وكذلك ايضاً الاستشارة عبر الإنترنت
  www.hilfetelefon.den

تقديم المشورة للنساء المتضررات من العنف

توجد في العديد من المدن أو المجتمعات مراكز استشارية للنساء المتأثرات من العنف. سيستمع الموظفون في هذه المراكز إليكِ ويصدقونكِ، في حال احتمال حدوث خطر وشيك هناك إمكانية العثور على ملجأ في مأوى للنساء أو في مكان محمي. حركة (جميع الإناث) يمكن أن تدعمكِ من قبل المستشارون في هذا الأمر.
اتبعي هذا الرابط للعثور على مر)كز استشاري للنساء في منطقتك
www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html

مراكز الاستشارة للأشخاص المتضررين من الاتجار بالبشر والدعارة القسرية

يتم تقديم المشورة بشكل مجهول (اي لاتحتاجي للأدلاء بأي من بياناتك الشخصية كالأسم وما الى ذلك) والخدمة ممكنه أيضًا للأشخاص الذين لا يعيشون في ميونيخ

- JADWIGA جدويجا
  ٧٩ (المبنى الخلفي) ، Schwanthalerstraße
  هاتف: ٠٨٩٣٨٥٣٤٤٥٥ München ٨٠٣٣٦
  بريد إلكتروني muenchen@jadwiga-online.de
  www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene

- SOLWODI e.V
  ٥٠ ، ٨٠٣٣٥ ميونخ هاتف: Dachauer Str.
  ٠٨٩٢٧٢٧٥٨٥٩
  بريد إلكتروني muenchen@solwodi.de
  www.solwodi.de

- مركز استشاري للأشخاص المتضررين من العنف باسم «الشرف» وختان الإناث
  يتم تقديم المشورة بشكل مجهول والخدمة ممكنه أيضًا للأشخاص الذين لا يعيشون في ميونيخ ، تقديم المشورة أيضًا للفتيان وللرجال
  Wüstenrose (IMMA e.V.) Goethestr. ٤٧
  ٨٠٣٣٦ ميونيخ
  هاتف: ٠٨٩٤٥٢١٦٣٥٠
  بريد إلكتروني wuestenrose@imma.de

دعم الأشخاص* LGBTIQ

هناك منظمات في ميونيخ تدعم ، * LGBTQ دون الكشف عن هويتهم، هناك أيضًا إمكانية مقابلة أشخاص آخرين من مجتمع الميم والتفاعل معهم. حتى لو كنت/ي لا تعيش/ين في ميونيخ ، يمكنك الاتصال بالمنظمة عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.

- LeTRa e.V.
  مركز استشاري للسحاقيات * ومركز للمشاركة
  ٢٩ Blumen Str المشتركة
  ٣ ، ٨٠٤٦٩ ميونيخ .Angertor str الاستشارة
  هاتف: ٠٨٩٧٢٥٤٢٧٢
  البريد الإلكتروني info@letra.de
  www.letra.de

- Sub e.V.
  الاستشارة والمعلومات والدعم للرجال المثليين ومزدوجي الميل الجنسي * والرجال المتحولين جنسيًا
  ١٤ ، ٨٠٤٦٩ ميونخ .Müller str
  هاتف: ٠٨٩٨٥٦٣٢٦٤١٧
  refugees@subonline.org

- Trans * Inter * Beratungsstelle
  (ein Projekt der Münchner Aids-Hilfe e.V.)
  (Trans Inter * Counselling Centre)
  Munich Aids-Hilfe

  تقديم المشورة والدعم للأشخاص المتحولين جنسيًا والداخليين وأقاربهم وأصدقائهم
  ٧١ ، ٨٠٣٣٧ ميونيخ .Lindwurmstr
  هاتف: ٠٨٩٥٤٣٣٣٣٠
  info@trans-inter-beratungsstelle.de
  www.trans-interberatungsstelle.de

دعم الأطفال والمراهقين

توجد في العديد من المدن أو المجتمعات مراكز استشارية للأطفال والمراهقين المتأثرين بالعنف، يمكن للأقارب والأصدقاء أيضًا الحصول على المشورة هنا إذا اشتبهوا في وجود طفل/ة ت/يعاني من العنف.

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch يمكن لـ (المساعدة الهاتفية لضحايا الاعتداء الجنسي) تساعدك في العثور على مركز استشاري في منطقتك.

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch
الاعتداء الجنسي على خط المساعدة:

- استشارات سرية ومجهولة (إذا طلب) للأطفال والمراهقين متأثرين بالعنف.
- تقديم المشورة أيضًا للأشخاص المقربين من الشخص المصاب.

- متاح مجانًا: ٠٨٠٠٠٢٢٥٥٥٣٠
- ساعات الهاتف: الإثنين ، الأربعاء ، الجمعة: ٩ صباحًا - ٢ مساءً ؛ الثلاثاء والخميس: ٣ مساءً - ٨ مساءً
- الاستشارة عبر الهاتف بشكل عام باللغتين الإنجليزية والألمانية فقط.
- الاستشارة عبر الإنترنت باللغة الألمانية ، الفرنسية والإنجليزية والتركية.
- التحويل إلى مراكز الاستشارة في منطقتك.
- الاستشارة عبر الإنترنت
  www.hilfe-telefon-missbrauch.online

دعم للرجال

يتأثر الرجال أيضًا بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. خاصة على طرق الطيران الخطرة إلى أوروبا ، يتعرض العديد من الرجال (الشباب) للعنف القائم على النوع الاجتماعي.

Hilfetelefon Gewalt an Männern
خط المساعدة لدعم العنف ضد الرجال
)

- استشارة سرية ومجهولة المصدر) (عند الطلب) للرجال المتأثرين بالعنف.
- تقديم المشورة أيضًا للأشخاص المقربين من الشخص المعتدى عليه.
- الإحالة إلى مراكز الاستشارة في منطقتك.
- الاستشارة عبر الهاتف ممكنة بشكل عام باللغة الألمانية فقط.
  الاستشارة يوم الاثنين (٦ مساءً - ٨ مساءً) ممكن أيضًا بالتركية.

- متاح مجانًا: ٠٨٠٠ ١٢٣ ٩٩٠٠
- ساعات الهاتف: الإثنين - الخميس: ٨ صباحًا - ٨ مساءً ؛ الجمعة: ٨ صباحًا - ٣ مساءً
- استشارات الدردشة
  https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/

ساعات الاستشارة بالمحادثة: الاثنين - الخميس: ١٢ ظهرا - ٣ مساءا و ٥ مساءا - ٧ مساءا
www.maennerhilfetelefon.de

الوثائق الطبية

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt der Universität München
هيئة التحقيق في ضحايا العنف المنزلي بجامعة ميونيخ

- استشارة سرية عبر الهاتف ، فحص مجاني ، توثيق (فوتوغرافي) لـ الإصابات وتأمين وتخزين الأدلة والآثار
- (أيضًا إذا لم يتم تحديد ما إذا كان سيتم فرض الرسوم)
- للكبار بغض النظر عن الأصل أو حالة الإقامة أو التأمين الصحي
- إذا أمكن ، أحضر المترجم الخاص بك (صديق ، معارف)

- من الضروري تحديد موعد عن طريق الهاتف: ٠٨٩٢١٨٠٧٣٠١١
- العنوان :
  Institut für Rechtsmedizin der Universität München
  Institute for Forensic Medicine of the University of Munich
  من جامعة ميونيخ Nußbaumstr. ٢٦ ، ٨٠٣٣٦ ميونيخ

مانمثله :

الصحة هي حق إنساني
عدد لايحصى من الناس في جميع أنحاء العالم لايتمتعون بظروف معيشية صحية ورعاية صحية كافية.
حتى في ألمانيا هناك فئة من السكان مستبعدة من نظام الرعاية الصحية المألوف. أطباء العالم يلزمون أنفسهم بضمان حق كل إنسان في كل مكان بالحصول على حقه من الصحة – بالعمل السياسي والمساعدة الطبية .

Ärzte der Welt e.V.
Landsberger Straße 428
81241 München
Tel.: 0 4523081 089
info@aerztederwelt.org

Impressum

© Ärzte der Welt e.V.

V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick
(Vorstandsvorsitzender)

Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert
Stand März 2024
Grafiken und Gestaltung Katherine Newton
Übersetzung Baker Al-Sharif
Druck EsserDruck Solutions GmbH

Spendenkonto
Deutsche Kreditbank (DKB)
IBAN: DE33660 1004 0000 061203
BIC: BYLADEM1001

UNO Flüchtlingshilfe Deutschland für den UNHCR

DZI Spenden-Siegel

Deutsche Fernsehlotterie

Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.