





**SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN**

*VIelfALT LEBEN*

## IMPRESSUM

Herausgeberin  
Schwulenberatung Berlin gGmbH  
Niebuhrstr. 59/60  
10629 Berlin  
V. i. S. d. P. Marcel de Groot

1. Auflage – 2022

Diese Broschüre wurde auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier gedruckt.



## KONZEPT UND REDAKTION

Antidiskriminierungsprojekt StandUp der  
Schwulenberatung Berlin gGmbH

Gefördert durch die Landesstelle für Gleichbehandlung –  
gegen Diskriminierung (LADS) in der Senatsverwaltung für Justiz,  
Vielfalt und Antidiskriminierung



Landesstelle  
für Gleichbehandlung –  
gegen Diskriminierung

Fachbereich LSBTI



Senatsverwaltung  
für Justiz, Vielfalt  
und Antidiskriminierung

[www.schwulenberatungberlin.de](http://www.schwulenberatungberlin.de)

## مراکز مشاوره

ان = انگلیسی ، عربی = عربی ، فا = فارسی ، رو = روسی ، + = زبان های دیگر و یا مترجم آن وجود دارد

مرکز / موسسه	زبان	لینک
Antidiskriminierungsstelle des Bundes	ان / عرب	antidiskriminierungsstelle.de
Berliner Aids-Hilfe	ان / عرب / رو / +	berlin-aidshilfe.de
Deutsche Aids-Hilfe	ان	aidshilfe.de/beratung-diskriminierung
Gladt e.V	ان / عرب / ترکی / +	gladt.de
Kontakt- und Beratungsstelle für Flüchtlinge und Migrant_innen e.V.	ان / عرب / فا / رو / +	kub-berlin.org
Lara – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen	ان / عرب / فا / رو / +	lara-berlin.de
Lesbenberatung e.V. / LesMigras	ان / عرب / فا / رو / +	lesbenberatung-berlin.de; lesmigras.de
LSVD Berlin-Brandenburg / Miles	ان / عرب / فا / رو / +	berlin.lsvd.de/projekte/miles/
MUT - Traumahilfe für Männer*	ان / عرب / فا / +	mut-traumahilfe.de
Quarteera e.V	رو	quarteera.de
ReachOut	ان / عرب / فا / +	reachoutberlin.de
Schwulenberatung Berlin, Antidiskriminierungsprojekt StandUp	ان / عرب / فا / رو	schwulenberatungberlin.de/wir-helfen/antidiskriminierung/
Schwulenberatung Berlin, Fachstelle für LSBTI* Geflüchtete	ان / عرب / فا / رو / +	schwulenberatungberlin.de/angebote/queer-refugees/
Sonntags-Club e.V	ان / رو / +	sonntags-club.de
Tauwetter e.V.	ان / عرب / رو / +	tauwetter.de/de
TBB – Türkischer Bund in Berlin-Brandenburg e.V.	ان / +	tbb-berlin.de
TrIQ e.V., Projekt „TIN und Flucht“	ان / عرب / فا / رو / +	transinterqueer.org/themen/tin-refugees
Zentrum Überleben	ان / +	ueberleben.org

## در این مورد می‌خواهم صحبت بکنم:

- ضمیر/هویت/چجوری صدا زده بشم
- بیماریهای قبلی
- آلرژی
- این دارو ها را در حال حاضر مصرف می‌کنم
- به این مدارک نیاز دارم /باید با خودم ببرم

## این رو باید بدونم:

- فرایند تشخیص و درمان چگونه است؟
- کدوم یک از این مراحل بصورت انفرادی مهم هستند؟
- این چه بیماری هست؟ و هدف از درمان چی هست؟
- بدون درمان و یا تاخیر در درمان چه تاثیری میتواند داشته باشد؟
- چه اثرات و علائم خاصی دارد؟
- آیا عوارض جانبی و یا خطری هم با این درمان وجود دارد؟
- آیا راه درمان دیگری هم وجود دارد؟
- چه تجربه ای با افراد ال جی بی تی دارید؟

## این رو می‌خواهم / این چیزی هست که نیاز دارم:

- چه چیزی را نمی‌خواهم نشان بدهم؟ «من نمی‌خواهم در این مورد صحبت بکنم»
- اگر کار به آنجا برسد ، من میروم...
- من می‌توانم هر لحظه بروم!

## یک سری اطلاعات و منابع مفید

در اینجا نکاتی گفته شده، که چگونه میتوانی کمک دریافت کنی. در اینجا فقط ما تمرکز را روی برلین گذاشته ایم. برای کل کشور، مراکز مشاوره برای افراد ال جی بی تی را در لینک زیر میتوانی پیدا کنی:

[www.regenbogenportal.de](http://www.regenbogenportal.de)

در اینجا یک پایگاه داده ای از مراکز مشاوره متعلق به مرکز فدرال ضد تبعیض وجود دارد:

[www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/wir-beraten-sie-node.html](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/wir-beraten-sie-node.html)

در اینجا نکاتی در مورد حق دریافت خدمات بهداشتی درمانی:

<http://gesundheit-gefuechtete.info/leistungsanspruch-und-umfang-%c%2a%7c%2a-6-4-7asyblg/>

در اینجا میتوانی مشاوره حقوقی دریافت کنی:

[www.rlc-berlin.org](http://www.rlc-berlin.org)

حتی اگر بعد از تجربه تبعیض احساس ناتوانی میکنی که در مقابلش اقدامی کنی، راه های مختلفی هست که میتواند تو را حمایت کند و کمکی باشد:

- سعی کن با مراکز مشاوره تماس بگیری
- مراکز مشاوره میتوانند تو را در نوشتن نامه برای شکایت کمک کنند. یا مشاور تو میتواند حتی با مرکزی که در آن اتفاق رخ داده است تماس بگیرد. آنها میتوانند حتی حمایت های قانونی حقوقی هم به تو ارائه دهند.
- با دوست و آشنا و بستگان هم در این مورد صحبت کن، شاید آنها هم تجربیات مشابهی داشته باشند، و یا می تواند فقط به حرفهای گوش کنند.
- این اتفاق رو به یکی از دفاتر ضد تبعیض گزارش بده (حتی بیشتر اوقات به صورت آنلاین هم امکان پذیر هست)، تا از این طریق مشخص شود که چقدر افراد تحت تبعیض قرار میگیرند.
- یک شکایت بنویس
- سعی کن حمایت قانونی و حقوقی دریافت کنی و در صورت لزوم حتی شکایت رسمی بکنی
- دریافت حمایت و کمک هم مهم است هم میتواند برایت خوب باشد، ولی همیشه سعی کن که حد خود را بدانی و حواس به خودت باشد، چون گاهی که در بعضی موارد حتی در مشاوره هم میتواند تبعیض پیش بیاید.
- مقابله و دفاع در برابر تبعیض میتواند همچنین به این معنی باشد که تو از این طریق فعال میشوی (حتی به صورت سیاسی) و یا اینکه پرونده خود را علنی کنی. این فعالیت را هم میتوانی انجام دهی حتی بدون اینکه خودت شخصی باشی که مورد تبعیض قرار گرفته.

اینجا میتوانی مورد تبعیضی که برایت پیش آمده را گزارش بدی:

<https://schwulenberatungberlin.de/anti-diskriminierungs-tool>

## اطلاعات بیشتر

### جامعه ال جی بی تی

جامعه "ال جی بی تی" (لزبین، گی، دوجنسگرا، ترنس، بیناجنس) (LSBTI-Community) برای تو جایی باید باشد، که تحت حمایت قرار بگیری و کمک دریافت کنی. در اینجا هم میتواند تبعیض پیش بیاد و مشکلاتی سر راهت پیدا بشه. اما بعضی از سازمان ها به طور اختصاصی برای افرادی با سابقه مهاجرت و یا پناهندگی و ال جی بی تی هستند. حتی ممکن است که تو ندانی که به این جامعه تعلق داری، و یا تو تمایلات جنسی و جنسیت خود را حتی با واژگان دیگری توصیف میکنی. حتی در این صورت هم میتوانی به این مراکز مراجعه کنی و مشاوره دریافت کنی.

### چگونه میتوانی خود را برای رفتن پیش پزشک آماده کنی.

پزشکان معمولاً سرشان خیلی شلوغ هست و وقت کمی دارند و گاهی حتی میتونه پیش بیاد که مشکلی که برای آن پیش پزشک آمده بودی درست بهش پرداخته نشه. برای خودت یادداشت کن که چه چیزی برایت مهم هست \_ این را میتوانی قبل از رفتن انجام بدهی.  
در اینجا یک سری نکات است که میتواند برات مهم باشد.

### الان حامی چطوره؟

- عاطفی
- فیزیکی
- روحی

▪ مراکز مشاوره به ندرت مترجم برای همراهی میتوانند فراهم بکنند. اگر که جلسات متعدد و یا مرتب وجود دارد که پیش پزشک و یا برای جلسات روان درمانی باید بروی ، آنها موظف هستند برای تو درخواست مترجم بدهند.

...وقتی که بیماری تو با هویت جنسی تو یکی دانسته میشود؟  
...وقتی که بیماری تو با هویت جنسیتی تو یکی دانسته میشود؟

- خودت را ناراحت نکن. براشون توضیح بده، که زندگی جنسی تو یک موضوع شخصی هست و این حرفی که زدند یک اتهام تبعیض آمیز هست.
- تذکر بده، که اینجور سوال ها مناسب نیست، و اگر حتی لازم بود محل را ترک کن.
- اگر در یک مطب به دلیل تبعیض نمیخواهی به درمان ادامه دهی، درخواست کن که جای دیگری به تو توصیه کنند که بتوانی به آنجا بروی.
- آنچه که به تو گفته شد را یادداشت کن . اینجور انتسابات بین پزشک و بیمار نباید نادیده گرفته شود، درست این است که در مقابل آن اعتراض شود.
- به یک مطب دیگر برو
- به دنبال مشاوره بگرد

## بعدش چه کار کنم؟

وقتی در حین دریافت درمان و یا حتی در همان ابتدا در قسمت پذیرش با تبعیض مواجه میشوی، آسان نیست، آن جوری که میخواهی در آن موقعیت واکنش نشان دهی. تبعیض میتواند باعث شود در آن لحظه احساس ناتوانی کنی و آسیب زا باشد و پیامد هایی داشته باشد. برای همین مهم نیست که در آن لحظه نتوانی آنجوری که میخواهی واکنش دهی. ما میخواهیم به تو یک سری نکاتی رو بگوییم که میتواند برات کمکی باشد. حتی اگر این نکته ها را نتوانی به صورت یک به یک در موقعیتی که هستی پیاده کنی. اگر تحت تبعیض قرار گرفتی و یا ناظر اتفاق افتادن آن بودی، کار هایی هست که میتوانی معمولاً انجام بدهی

- مراقب خودت باش، و حواست به خودت باشد. ببین در آن لحظه فکر میکنی چگونه میتوانی و میخواهی واکنش دهی. تبعیض میتواند روزانه رخ دهد. میتواند آسیب دهنده باشد. اما واکنش نشان دادن و مقابله با آن میتواند حس خوب و رهایی بخشی به آدم دهد، اما با این حال میتواند هم منجر به واکنش های تدافعی و خشونت از سوی طرف مقابل هم شود.
- سعی کن در ذهنت یک گزارشی از این موضوع به خاطر بسپاری. این کمک می کند که در صورتی که مثلاً برای شکایت و یا صحبت در مورد آن در مرکز مشاوره بتوانی راحت تر اتفاق افتاده را به یاد بگیری.

سعی کن از سوالات زیر به عنوان راهنما استفاده کنی:

- کی اتفاق افتاد؟ (تاریخ، زمان، مدت)
- کجا اتفاق افتاد؟ (محل)
- چه کسانی در این حادثه دخیل بودند؟ (پزشکان، پرستاران/ کارکنان ، شاهدان عینی)
- چه اتفاقی افتاد؟ (چه حرفهایی زده شد، چه اتفاقاتی رخ داد؟)
- چی شد که اینجوری شد/در اون موقعیت چگونه واکنش دادی؟ (بعد از اون اتفاق چه اقداماتی انجام دادی؟)
- چی شد حس کردی که تبعیض بهت قائل شده؟

## تبعیض

"تبعیض" (Diskriminierung) به زبان ساده، به این معنی است که با تو بدتر و یا متفاوت با بقیه که همگی به دنبال دریافت یک خدمات مشابه هستید، رفتار شود.

این میتواند به دلیل وضعیت اقامت باشد، و یا به دلیل هویت جنیستی تو و یا گرایش جنسی باشد. دلایل دیگری هم وجود دارد، که چرا بعضی افراد تحت تبعیض قرار میگیرند: مثل (منسوب شدن) "منشأ قومی، ملیت، زبان، مذهب، "رنگ پوست" و یا نشانه های ظاهری، طبق (وضعیت اجتماعی)، سن، معلولیت".

(„ethnische Herkunft, Nationalität, Sprache, Religion, „Hautfarbe“ oder äußere Erscheinung, Klasse (sozialer Status), Alter, Behinderung.“)

تبعیض به طور مثال میتواند هم مورد های دیگری باشد مثل، تو به زبانی که صحبت میکنی خدمات دریافت نکنی، یا اصلا خدماتی دریافت نکنی، نظری در مورد ظاهر خود دریافت کنی، با اسم اشتباه و یا ضمیر نادرست صدا زده بشی و یا اگر خشونت فیزیکی و یا روحی تجربه کنی.

## چگونه میتوانی تشخیص دهی که تحت تبعیض قرار گرفته ای یا نه

بعضی از افراد روزانه آنقدر با موارد زیادی از تبعیض روبرو میشوند، که دیگر اصلا متوجه نمیشوند که تحت تبعیض قرار گرفته اند. بعضی از افراد بعضی از تبعیض ها را جواری به صورت درونی در خود میریزند که، خود شخص حتی ارزش خود را هم گاهی پایین میاورد. پس اگر با تبعیض مواجهه میشوی و این برای تو واقعی است، تو بهتر است که ببینی که چگونه میتوانی با آن برخورد کنی، که مثلا نیاز به حمایت داری برای این موضوع و یا میخواهی از آن چشم پوشی کنی. برای هر حالت به طور یقین این امکان وجود دارد که با آن مقابله کنی. تو خودت میتوانی تصمیم بگیری که کدام راه برای تو بهتر است.

در اینجا دو مثال برای آماده کرده ایم که تو در صورت پیش آمدن تبعیض چه کار میتوانی کنی و از کجا میتوانی تحت حمایت قرار بگیری.

## چه کار کنم، وقتی...؟

...وقتی تحت درمان قرار نگیری؟

وقتی مثلا در یک مطب تحت درمان قرار نمیگیری، میتونه دلایل زیادی داشته باشد: حرف تو را قبول ندارند، جدی نمیگیرند تو را، وضعیت بیمه درمانی تو را قبول نمیکند، مدرکی کم هست، و یا کسی به زبان تو صحبت نمیکند.

بسته به دلیلی که تو مبنی بر آن تحت درمان قرار نگیری، میتوانی...

- به مشاوره مراجعه کنی
- بر حق خود برای درمان یا فشاری کنی، اگر درد حادی داری و یا شرایط اورژانسی هست، باید تحت درمان قرار بگیری.
- گاهی اوقات بهتر است (در صورتی که نیاز پزشکی که داری اضطراری نیست) به یک مطب پزشک مراجعه کنی که تو را جدی میگیرند و آن چه که درخواست داری را دریافت میکنی.
- پزشکانی را پیدا کن که به زبانی که تو صحبت میکنی هم صحبت میکنند. اگر در این مسیر نیاز به کمک داری میتوانی به مراکز مشاوره سر بزنی.
- اگر دوستی، آشنایی و یا شخص مورد اعتمادی که میشناسی را به همراه میتوانی ببری که برایت ترجمه کند. حتی اگر بعضی از پزشکان میگویند که همراه راه نمیدهند، توجهی نکن زیرا اجازه داری و این حق تو هست.

## "پزشکان" (Ärzt\*innen)

به چه پزشکی باید مراجعه بکنی، بستگی به این دارد که چه مشکلی داری در حال حاضر. اگر نمیدانی دقیقاً مشکل چیست، بهترین کار این است که به پزشک خانواده و یا همان پزشک عمومی مراجعه کنی. در آنجا بیماری و یا مشکلی که داری بررسی خواهد شد و تو را به متخصص مورد نیاز ارجاع خواهند داد که خدمات درمانی لازم را دریافت کنی.

## "وقت ملاقات" (Termine)

خیلی از مطب ها هنوز به صورت تلفنی وقت ملاقات میدهند. به همین دلیل میتواند کمی سخت باشد خیلی وقت ها که بتوانی تماس برقرار کنی و یا با شخصی که به زبان تو صحبت می کند تلفنی ارتباط برقرار کنی. به همین دلیل سعی کن به طور مثال از دوست و یا آشنایی کمک بگیری، که میتواند به زبانی که در مطب مورد نظر صحبت میشود با آنها تماس بگیرد. گاهی اوقات هم این امکان وجود دارد به صورت آنلاین وقت ملاقات گرفت.

## "بیمارستان" (Krankenhaus)

اینکه آیا تو در یک "بیمارستان" (Krankenhaus) باید "بستری" (stationären Aufenthalt) بشوی، تصمیمی است که دکتر برایت می گیرد. اگر باید برای یک عمل جراحی به بیمارستان بروی، تو نیاز به گواهی، یک کارت بیمه درمانی و مدرک شناسایی (مثل برگه اقامت، پاسپورت، کارت شناسایی) داری.

## "موقعیت های اورژانسی" (Notfälle)

اگر تصادف و یا حادثه پیش آمده و باید به بیمارستان بروی یا چون خیلی دیر وقت هست، مطب های پزشک همه بسته هستند، میتوانی همیشه به "مرکز اورژانس" (Notfallaufnahme) مراجعه کنی. مرکز اورژانس موظف هست در مواقع ضروری به تو خدمات ارائه بدهد، حتی اگر کارت بیمه نداشته باشی. ولی امکان دارد که مجبور بشی مدت طولانی در آنجا منتظر بمانی، بستگی دارد که چقدر موقعیت اورژانسی باشد. در بیمارستان ها اغلب کارکنانی وجود دارند که چند زبانه هستند. اگر به زبان دیگری نیاز داری حتماً بهشان اطلاع بده. در مواقع اورژانسی حاد هم میتوانی با شماره ۱۱۲ اورژانس تماس گرفته تا برای تو آمبولانس بفرستند.

## "ادارات بهداشت و درمان" (Gesundheitsämter)

ادارات بهداشت و درمان، مراکز دولتی هستند که در شهرهای بزرگ قرار دارند. در برلین به طور مثال هر منطقه دارای یک اداره بهداشت هست. در آنجا میتوانی به طور مثال به صورت محرمانه بدون اسم و هم چنین بدون بیمه درمانی واکسن دریافت کنی و یا تحت معاینات لازم قرار بگیری در صورت بارداری. خیلی وقت ها هم خدمات آزمایش بیماری های عفونی مثل اچ ای وی هم وجود دارد. کارکنان این مراکز هم "تعهد به محرمانه" (Schweigepflicht) نگاه داشتن اطلاعات تو دارند و خیلی وقتها به چند زبان دیگر هم میتوانند صحبت کنند.

## "داروخانه" (Apotheke)

قرص و دارو را در داروخانه ها دریافت میکنی (معمولاً با حرف بزرگ A به رنگ قرمز و یا علامت + مشخص شده اند). بعضی از دارو ها حتماً نیاز به نسخه پزشک دارند، و برای اینچنین داروها یک نسخه قرمز دریافت خواهی کرد. اگر از پزشکت اینچنین نسخه ای دریافت بکنی، فقط بخشی از هزینه نسخه را خودت پرداخت باید بکنی.

## "مشاوره" (Beratung)

اگر نمیدانی به چه پزشکی باید مراجعه کنی و یا نمیدانی وضعیت بیمه درمانی ات چیست، حتماً به یک مرکز مشاوره سر بزنی. در مراکز مشاوره میتوانی به صورت محرمانه بدون اسم خیلی وقت ها به چند زبان مختلف مشاوره دریافت کنی. چون مراکز مشاوره خیلی اوقات تخصص در یک بخش خاصی دارند، حتماً از قبل تحقیق بکن برای نیاز تو کدام مرکز مشاوره بهتر است.



اگر 87§ Aufenthaltsgesetz) اسم و آدرس محل سکونت تو را به پلیس اطلاع بدهند. و از این طریق امکان پذیر هست که پلیس به سراغ بیاید و برای "اخراج از کشور" (Abschiebehaft) دستگیرت کند. پزشکان البته موظف نیستند اطلاعات تو رو به کسی بدهند.

## برای افراد بدون مدارک/افراد بدون بیمه درمانی

اگر تو اقامت رسمی نداری و یا نمی توانی خود را بیمه درمانی بکنی، همچنان میتوانی در یک سری مکان های خاص از خدمات پزشکی استفاده کنی. ولی در صورتی که یک موقعیت اورژانسی بوجود آمد، به طور مثال تصادف، تو بهتر است که به بیمارستان بروی. بیمارستان موظف است بدون در نظر گرفتن وضعیت اقامتت، به تو خدمات درمانی ارائه دهد. البته طبق قانون، اطلاعات تو از بیمارستان به "اداره بهزیستی" (Sozialamt) که در آنجا ثبت بودی یا هستی داده خواهد شد. ولی به دلیل اینکه آنها "موظف به محرمانه" (Schweigepflicht) نگاه داشتن اطلاعات تو هستند، اجازه ندارند اطلاعات تو را به پلیس و یا ادارات دیگر بدهند. ولی با این حال گاهی اوقات پیش میاد. بعضی اوقات هم پیش میاد که مشخص نیست چه کسی هزینه درمان را بر عهده میگیرد.

اگر نیاز به پزشک داری، پیشنهاد میکنیم که به مراکز "Clearing" سر بزنی (به طور مثال در برلین "die Stadtmission") در آنجا به زبانهای مختلفی صحبت میشود. در باقی ایالت ها به طور مثال مراکز دیگر وجود دارد مثل: "Medi-Büros", "Ärzte der Welt", "Malteser für Menschen ohne Krankenversicherung", و یا "Medi-Netzwerke". در این مراکز میتوانی بدون ثبت اسم بروی و مجانی همانجا خدمات دریافت کنی و یا به یک پزشک ارجاع شوی که باز هم به صورت رایگان و بدون ثبت اسم تحت درمان قرار بگیری.

در هنگام بارداری و یا بدون بیمه درمانی، میتوانی برای درمان و کمک به ادارات بهداشتی درمانی مراجعه کنی. سه ماه قبل و بعد از زایمان حق "اخراج" (Abschiebung) تو از کشور را ندارند. سعی کن حتما در مورد اینکه آیا میتوانی "دولدونگ" (Duldung) بگیری و یا از دیگر مزایای قانونی بهره‌مند شوی مشاوره بگیری.

## در کجا چه کمکی میتوانی دریافت کنی؟

اگر پزشک مورد نظرت به زبان تو صحبت نمیکند، تو این حق را داری که یک شخص برای تو ترجمه بکنند. در برلین برای این موضوع به طور مثال یک درخواست از طریق "لاف، اداره دولتی امور پناهندگان" امکان پذیر است. ("Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten") درخواست مورد نظر باید قبل درمان از طرف پزشک انجام شود (این برای روان درمانی هم میباشد). در مواقع اورژانسی و یا بحرانی، امکان انجام درخواست بعدا هم وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر:

<https://www.berlin.de/laf/leistungen/dolmetscherkosten>

خیلی وقتها کارکنان میدانند که هزینه مترجم تحت پوشش قرار خواهد گرفت و یا میخواهند از زیر کار اضافی فرار کنند. به همین دلیل، حتما به یاد داشته باش که این موضوع را به آنها تذکر بدهی که داشتن مترجم حق تو هست و از این طریق درمان و استفاده از خدمات بهداشتی بهتر خواهد بود. در غیر این صورت میتوانی به مراکز مشاوره مراجعه کنی، زیرا بعضی از مراکز گاهی مترجم برای همراهی شخص به پیش پزشک را هم میتوانند فراهم کنند.

در صورتی که تو درخواست «پناهندگی» (Asyl) داده ای، و یا «دولدونگ» (Duldung) داری و یا وضعیت اقامت دیگری داری، ممکن است قانون دیگر شامل حالت شود.

## دسترسی به خدمات بهداشتی برای ...

### افرادی که در روند پناهندگی هستند، دولدونگ دارند و یا موظف به ترک کشور هستند

وقتی در آلمان درخواستی پناهندگی میدهی، اجازه کار کردن نداری و بیمه دولتی نیستی. تا زمانی که روند فرایند پناهندگی طول بکشد و بعد از حداقل ۱۸ ماه اقامت، میتوانی خودت را بیمه دولتی بکنی. قبل از آن فقط یک بیمه ابتدایی دریافت خواهی کرد که شامل «مراقبت های اورژانسی» (Notfallversorgung) میشود. از طریق «اداره دولتی امور پناهجویان» (Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten) در برلین و (یا ادارات دیگر در دیگر ایالت ها). این موضوع طبق «قانون مزایای پناهجویان» (Asylbewerberleistungsgesetz) تنظیم شده است. در ۱۸ ماه اول اقامت خود تو فقط حق استفاده از «مراقبت های اورژانسی» (Notfallversorgung) را داری:

- در صورت وجود بیماریهای حاد، درد و یا بارداری
- در صورت نیاز به معاینات لازم برای «اقدامات ضروری حاد» (برای مثال بیماری های مزمن مثل اچ ای وی)
- حق تهیه دارو، بانداژ و یا خدمات مورد نیاز برای درمان (مثل عکس برداری با اشعه ایکس)
- حق اینکه چه چیزی اورژانسی و ضروری محسوب میشود و چه چیزی نمی شود در اختیار پزشک می باشد:
- برای مثال هورمون درمانی و یا ترآپی اچ ای وی همیشه جز ضروریات طبقه بندی میشوند.
- با این وجود خیلی وقت ها پزشکان تردید دارند که چه چیزی شامل و چه چیزی شامل این موضوع نمی شود.
- برای همین حتما همیشه در این مورد پرسش کن و بر ضرورت آن اصرار کن.

### مشاوره

آیا شک داری که حق استفاده از خدمات درمانی را داری؟ آیا بیماری داری و نمیدانی به کجا باید مراجعه کنی؟ بهتر است که به مراکز مشاوره برای افراد ال جی بی تی و یا پناهجویان مراجعه کنی. برای پوشش هزینه ها یا نیاز به یک گواهی درمان داری و یا کارت بیمه. بستگی به ایالتی که در آن زندگی میکنی این میتواند متفاوت باشد.

در برلین از «اداره امور پناهندگان» (Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten) یک «کارت سلامت الکترونیکی» (elektronischen Gesundheitskarte) دریافت میکنی. اما این به این معنا نیست که تو «بیمه» درمانی دولتی (gesetzliche Krankenversicherung) داری، بلکه تا زمانی که در فرایند پناهندگی هستی، اداره بهزیستی در اصل هزینه های درمانی تو را پوشش میدهد.

در برخی موارد، حتی در اقامتگاه ها و یا جایی که اسکان داری، امکان دریافت خدمات بهداشتی نیز وجود دارد. در صورت لزوم و در صورتی که خدمات آنجا کافی نباشد، میتوانی از آنجا به جا های دیگر ارجاع داده شوی. در صورتی که تو «مجبور به ترک کشور» (ausreisepflichtig) هستی، هر لحظه احتمال اخراجت از کشور وجود دارد. خدمات پزشکی میتواند برایت در دسر ساز شود. به طور مثال، تو آنقدر مریض هستی که باید به بیمارستان و یا مطب دکتر بروی، در این صورت (در بعضی از ایالت ها) نیاز به یک «گواهی درمان» (Behandlungsschein) داری. این گواهی را از طرف «اداره بهزیستی» (Sozialamt) دریافت خواهی کرد، که در این صورت وضعیت اقامت تو مشخص خواهد شد. و اگر متوجه بشوند که تو مجبور به ترک کشور هستی، آنها موظف هستند (طبق §۸۷ قانون اقامت)

## پیش گفتار

### سلامتی تو مهم است

خدمات و مراقبت های بهداشتی و پزشکی جزو حقوق همه انسان ها میباشد\_ و این میبایست صرفنظر از جنسیت و یا گرایش جنسی و ملیت ، سن و یا وضعیت معلولیت فرد باشد. اما با این حال خیلی از افراد از این حق محروم هستند، و یا از طرف پزشکان مورد تبعیض قرار میگیرند .

ما از طرف پروژهٔ مقابله با تبعیض استند آپ (Antidiskriminierungsprojekt StandUp) ، «مربوط به ،شولن براتونگ برلین» (Schwulenberatung Berlin) میخواهیم تو را در استفاده از این بروشور حمایت بکنیم تا بتوانی،

- خدمات پزشکی و بهداشتی مناسب را برای خود پیدا بکنی
- در مورد موانعی که بر سر راه دسترسی به یک سری از خدمات وجود دارد اطلاعات کسب کنی
- در صورت مواجه با تبعیض چه کار کنی
- در صورت نیاز به کمک، به کجا مراجعه کنی

قوانین و دستور عمل ها اغلب خیلی سریع تغییر میکنند. برای اینکه از آخرین مقررات با خبر بشوی ، مراکز مشاوره میتوانند کمک بزرگی باشند. در آخر این بروشور لیستی از مراکز مشاوره فراهم شده است. ما با توجه به تجربه ای که داریم میتونیم بگویم، که این اطلاعات را نمیتوان به صورت یک به یک برای هر فرد استفاده کرد، بلکه هر شخص نسبت به وضعیت کنونی اش باید مورد بررسی قرار بگیرد. به همین دلیل دریافت مشاوره و مراکز مشاوره میتوانند کمک خیلی بزرگی باشند.

## بیمهٔ درمانی

سیستم درمانی آلمان را میتوان به دو ستون اصلی تقسیم کرد:

- پزشکان که مسئولیت درمان را بر عهده دارند.
- بیمه های درمانی، که وظیفه دارند اطمینان حاصل کنند که فرد بیمه شده مجبور نباشد هزینه ها را به تنهایی تقبل کند) هزینه ها شامل معاینه، درمان، بستری شدن در بیمارستان، واکسیناسیون، دارو و یا وسایل کمک درمانی مثل واکر.

## بیمه های درمانی دولتی

بیمه درمانی یا دولتی میباشد و یا خصوصی. بیشتر افراد موظف به داشتن بیمه درمانی دولتی هستند. اگر تو کارمند هستی و یا حقوق بیش تر از ۴۵۰ یورو در ماه داری ، دانشجو و یا کارآموز هستی، و یا تحت پوشش جاب ستر هستی، بیمهٔ درمانی دولتی دریافت میکنی. فرزندان و همسر هم نیز بیمه میشوند. چقدر برای بیمه باید پرداخت کنی، بستگی دارد، شغل ت، چیست، و چه وضعیتی داری. اگر در این مورد شک و تردیدی داری و یا میخواهی تحت پوشش یک بیمه درمانی باشی ، حتما سعی کن که مشاوره دریافت کنی.

## بیمه های درمانی خصوصی

افرادی که درآمد خیلی بالایی دارند، و یا شغل آزاد دارند میتوانند و یا گاهی باید تحت پوشش بیمهٔ خصوصی باشند. در این مورد میزان پرداختی بیمه به سن، شغل و سلامت فرد بستگی دارد. اگر تو حق استفاده از بیمهٔ دولتی را نداری میبایست خود را تحت پوشش بیمهٔ خصوصی قرار دهی. این بیمه گران هست، به همین دلیل ، افرادی زیادی وجود دارند که هیچگونه بیمهٔ درمانی ندارند. بخشی از هزینه ها را در این مورد اداره بهزیستی تقبل میکند.



SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN

VIelfalt Leben

BASICS ZUM  
GESUNDHEITSWESSEN  
FÜR LSBTI\*  
→ FARSI



## بدون ترس، احساس تبعیض و شرم از خدمات بهداشتی درمانی استفاده کنیم...

کتابچه راهنما برای پناهجویان ال جی بی تی برای بروشور « راه کارهایی  
برای مقابله با تبعیض در خدمات بهداشتی\_در مسیر خدمات بهداشتی  
برای افراد ال جی بی تی »