

# DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

---

## صحتك و حقوقك

معلومات ونصائح وعناوين



## IMPRESSUM

Herausgeberin:  
Deutsche AIDS-Hilfe e. V.,  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
Tel.: 030 / 69 00 87-0  
www.aidshilfe.de  
E-Mail: dah@aidshilfe.de

2. Auflage 2017  
Bestellnummer: 024111

Redaktion:  
Tanja Gangarova  
Holger Sweers

Beratung:  
Sergiu Grimalschi  
Antje Sanogo  
Melike Yıldız

Übersetzung:  
Colist GmbH  
Melike Yıldız

Illustrationen:  
www.diegoldkinder.de

Gestaltung:  
www.diegoldkinder.de

Druck:  
X-Press Grafik & Druck GmbH  
Lützowstraße 107–112  
10785 Berlin

**DEINE GESUNDHEIT,  
DEINE RECHTE**  
INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

**صحتك و حقوقك**  
معلومات ونصائح وعناوين

**2017**



## KRANKENVERSICHERUNG

التأمين الصحي

- 10 Gesetzliche Krankenversicherung  
التأمين الصحي العام
- 14 Medizinische Versorgung für:  
الرعاية الطبية لـ:
- ↳ 14 Empfänger von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente  
الحاصلين على إعانة البطالة I أو II أو معاش
- ↳ 16 Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete  
طالبو اللجوء والمُلزَمين بمغادرة البلاد ومن هم في فترة السماح
- ↳ 16 Menschen ohne Papiere  
الأشخاص غير الحاملين لأوراق رسمية
- 20 Private Krankenversicherung  
التأمين الصحي الخاص

## BEHANDLUNG UND BERATUNG

العلاج والاستشارة

- 24 Arzt/Ärztin  
الطبيب / الطبيبة
- 26 Krankenhaus  
المستشفى
- 28 Notfall  
حالة طوارئ
- 28 Apotheke  
الصيدلية
- 30 Beratung:  
الاستشارة:
- ↳ 30 Gesundheitsamt  
مكتب الصحة
- ↳ 32 Aidshilfe  
مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز
- ↳ 34 pro familia  
من أجل الأسرة
- ↳ 34 Frauengesundheitszentrum  
مركز صحة المرأة



## SEXUELLE GESUNDHEIT

الصحة الجنسية

- 38 HIV/Aids  
فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز
- 56 Andere sexuell übertragbare  
Krankheiten  
أمراض أخرى منقولة جنسيًا
- 64 Schwangerschaft  
الحمل
- 70 Verhütung  
منع الحمل



## ADRESSEN

العناوين

- 82 Krankenversicherung  
التأمين الصحي
- 82 Behandlung und Beratung  
العلاج والاستشارة
- 84 Sexuelle Gesundheit  
الصحة الجنسية
- 88 Informationen und Beratung für  
Flüchtlinge und andere Migranten  
معلومات وإرشادات للاجئين  
وغيرهم من المهاجرين
- 90 Informationen zum Thema Migration  
معلومات حول موضوع الهجرة



## ÜBER DIESE BROSCHÜRE

---

### Bist du ein Migrant? Bist du eine Migrantin? Ist dir Gesundheit wichtig?

Diese Broschüre bietet Informationen und Tipps zu den Themen

- ➔ **Gesundheitssystem in Deutschland** (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- ➔ **sexuelle Gesundheit** (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).

**Am Schluss findest du Adressen von Organisationen, bei denen du weitere Informationen und Beratung bekommst.**

**Achtung:** Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom Oktober 2016. Manche Dinge, zum Beispiel im Recht, können sich seitdem geändert haben. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 82).



## حول هذا الكتيب

هل أنت مهاجر؟ هل أنت مهاجرة؟ هل الحالة الصحية أمر مهم لك؟

يقدم هذا الكتيب معلومات ونصائح حول موضوعات

← النظام الصحي في ألمانيا (التأمين الصحي والعلاج والاستشارة وعروض للأشخاص غير الحاملين لأوراق رسمية) و

← الصحة الجنسية (حماية من الأمراض المنقولة جنسيًا بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية، والفحص والعلاج ومنع الحمل).

ستجد في الختام عناوين المنظمات، التي يمكنك عن طريقها الحصول على مزيد من المعلومات والاستشارات.

تنبيه: المعلومات الواردة في هذا الكتيب سارية اعتباراً من شهر تشرين الأول/أكتوبر 2016. بعض الأشياء الواردة في القانون على سبيل المثال، قد تكون تغيرت منذ ذلك الحين. يرجى الاستعلام بنفسك أو طلب المشورة (انظر العناوين، صفحة 82).





**KRANKENVERSICHERUNG**

التأمين الصحي



## KRANKENVERSICHERUNG

---

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen bei Ärzten und Zahnärzten, wichtige Impfungen, Medikamente, Heil- und Hilfsmittel (wie Prothesen oder Krücken), die der Arzt verschreibt, Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen und Krankengeld.

**Tip:** Wenn du nicht weißt, wie du dich krankenversichern kannst, lässt du dich am besten bei einer Migrantenorganisation oder Flüchtlingshilfe beraten. Nimm alle Unterlagen mit, die du dazu hast.



### Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat und mindestens 451 Euro verdient, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen sind sehr ähnlich. Informationen findest du zum Beispiel unter [www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de). Um dich anzumelden, gehst du direkt zu einer Krankenkasse, oder du sagst deinem Arbeitgeber, wo du versichert werden möchtest. Der Beitrag ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit ca. 16% des Bruttoeinkommens. Etwa die Hälfte des Beitrags zieht dir der Arbeitgeber vom Lohn ab und überweist sie der Krankenkasse. Die andere Hälfte zahlt dein Arbeitgeber.

## التأمين الصحي

يلعب التأمين الصحي دورًا مهمًا في نظام الرعاية الصحية الألماني. تقوم شركات التأمين الصحي بدفع تكاليف العلاج الطبي والفحوصات لدى الأطباء، وأطباء الأسنان، وتكاليف اللقاحات المهمة، والأدوية، والوسائل العلاجية، والوسائل المساعدة (مثل الأطراف الصناعية والعكازين)، التي يصفها الطبيب، والفحوصات الطبية الوقائية، وإجراءات إعادة التأهيل، والإعانات المرصية.

نصيحة: إذا كنت لا تعرف كيف يمكنك الحصول على تأمين صحي، فأفضل مكان يمكنك طلب المشورة منه هو إحدى منظمات شؤون المهاجرين أو إغاثة اللاجئين. خذ معك جميع الوثائق التي لديك بهذا الشأن.



### التأمين الصحي العام

من يعمل في ألمانيا ويتقاضى 451 يورو على الأقل، فغالبًا يكون عليه تأمين إجباري في إحدى شركات التأمين الصحي العام. الخدمات التي تقدمها مختلف شركات التأمين الصحي متشابهة للغاية. ستجد معلومات بهذا الشأن على موقع [www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de) على سبيل المثال. للاشتراك اذهب مباشرةً إلى إحدى شركات التأمين الصحي، أو قم بإخبار صاحب العمل الذي تعمل لديه، عن المكان الذي تريد أن يتم التأمين عليك فيه. تم تحديد الاشتراك قانونًا ويبلغ حاليًا حوالي 16% من الدخل الإجمالي. ما يقرب من نصف الاشتراك يخضمه صاحب العمل من راتبك ويحوّله إلى شركة التأمين الصحي. والنصف الآخر يدفعه صاحب العمل الذي تعمل لديه.

Ehepartner und Kinder bis mindestens 18 Jahre werden in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei mitversichert, wenn sie nichts oder nur wenig verdienen.

Die Krankenkassen zahlen den größten Teil der Kosten für die medizinische Versorgung. Bei Medikamenten und Hilfsmitteln, die der Arzt verschreibt, oder bei Krankenhausaufenthalten musst du einen kleinen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro, bei Krankenhausaufenthalten 10 Euro pro Tag und maximal 2 % deines Bruttoeinkommens (1 % bei chronischen Erkrankungen).

In manchen Fällen oder wenn du einen bestimmten Betrag erreicht hast, kannst du dich durch die Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.



يتم التأمين على الزوج والأطفال حتى سن 18 سنة على الأقل مجاناً في التأمين الصحي العام، إذا لم يكونوا يكتسبون أي مال أو يكتسبون القليل منه.

تقوم شركات التأمين الصحي بدفع الجزء الأكبر من تكلفة الرعاية الطبية. في حالة وجود أدوية ووسائل مساعدة يصفها الطبيب أو في حالة الإقامة في المستشفى، يتوجب عليك دفع جزء صغير من التكاليف بنفسك. فيما يتعلق بالأدوية فبحد أقصى 10 يورو، والإقامة في المستشفى 10 يورو في اليوم، وبعدها أقصى 2% من دخلك الإجمالي (1% في حالة الأمراض المزمنة).

في بعض الحالات أو عندما تصل إلى مبلغ معين، يمكن أن تقوم شركة التأمين الصحي بإعفاك من دفع مبالغ إضافية. يتم إعفاء الأطفال دون سن 18 عاماً من الدفع بشكل أساسي.

## Medizinische Versorgung für Empfänger von Arbeitslosengeld I oder II oder Rente

Wenn du deine Arbeit verlierst oder ein befristeter Vertrag bald ausläuft, musst du dich unbedingt bei der Agentur für Arbeit melden (innerhalb von 3 Tagen nach einer Kündigung oder 3 Monate vor Ende des Arbeitsvertrags) und Arbeitslosengeld beantragen, damit dein Anspruch darauf nicht gekürzt wird und du weiter in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibst. Die Beiträge werden dann von der Agentur für Arbeit bezahlt.

Wenn du keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld I hast, weil du zum Beispiel nicht lange genug gearbeitet hast, und nur über geringe Ersparnisse verfügst, bekommst du Geld vom JobCenter (Arbeitslosengeld II nach SGB II). Das JobCenter zahlt dann die Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse. Wichtig ist auch hier, dass du dich rechtzeitig beim JobCenter meldest.

Wenn du eine bestimmte Zeit gearbeitet hast und eine deutsche Rente bekommst, bleibst du in der gesetzlichen Krankenkasse (Krankenversicherung der Rentner). Wenn du keine deutsche Rente bekommst, aber aus gesundheitlichen Gründen nicht (mehr) arbeiten kannst, kannst du dich nur dann gesetzlich versichern, wenn du eine Aufenthaltserlaubnis von mehr als zwölf Monaten hast.



## الرعاية الطبية للحاصلين على إعانة البطالة I أو II أو معاش

إذا فقدت وظيفتك أو اقترب العقد المؤقت من نهايته، يجب عليك بشكل حتمي التسجيل لدى وكالة العمل (في غضون 3 أيام بعد إنهاء التعاقد أو 3 شهور قبل انتهاء عقد العمل) والتقدم بطلب للحصول على إعانة بطالة؛ حتى لا يتم ضياع حَقك فيها وتستمر في التأمين الصحي العام. ويتم دفع الاشتراكات من قِبَل وكالة العمل.

إذا لم يكن لديك الحق في إعانة البطالة I لأنك لم تعمل لفترة طويلة بما يكفي على سبيل المثال وليس لديك سوى القليل من المدخرات، يمكنك الحصول على المال من مركز العمل (إعانة البطالة II وفقاً للجزء الثاني من قانون الشؤون الاجتماعية). وسيقوم مركز العمل بدفع الاشتراكات إلى شركة التأمين الصحي العام. من المهم أيضاً هنا أن تقوم بتسجيل نفسك في الوقت الصحيح لدى مركز العمل.

إذا كنت قد عملت لفترة معينة وتحصل على معاش ألماني، فستبقى في شركة التأمين الصحي العام (التأمين الصحي للمتقاعدين). إذا كنت لا تحصل على معاش ألماني، ولكنك (لم تعد) تستطيع العمل لأسباب صحية، فلا يمكنك الاشتراك في التأمين الصحي العام إلا إذا كان لديك تصريح إقامة بأكثر من اثني عشر شهراً.

## Medizinische Versorgung für Asylbewerber, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber bist oder nur eine Duldung oder Grenzübertrittsbescheinigung hast, darfst du häufig nicht arbeiten und bist dann nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird dann vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen und auf alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. In einigen Bundesländern muss man sich vorher einen begrenzt gültigen Behandlungsschein besorgen, in anderen Bundesländern bekommt man eine Versichertenkarte von einer Krankenkasse, mit der man direkt zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen kann.

**Tipp:** Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrantenorganisation oder einer Flüchtlingshilfe (siehe Adressen, S. 88).



## Medizinische Versorgung für Menschen ohne Papiere

Wenn du ohne Aufenthaltstitel in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern. Unter bestimmten Voraussetzungen bekommst du aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (siehe oben) – lass dich am besten beraten.

Bei Organisationen wie der Malteser Migranten Medizin oder dem MediBüro (siehe Adressen, S.82) gibt es Ärzte, die dich anonym (du musst deinen Namen nicht nennen) und kosten-

## الرعاية الطبية لطالبي اللجوء والمُلمَرَمين بمغادرة البلاد ومن في فترة السماح

إذا كنت من طالبي اللجوء أو في فترة السماح أو لديك تصريح بعبور الحدود، فغير مسموح لك بالعمل في الغالب ومن ثم لا يتم التأمين عليك في التأمين الصحي العام. وستقوم الدولة بدفع تكاليف الرعاية الطبية الخاصة بك. وفقاً «لقانون إعانة طالبي اللجوء» فإن لديك الحق في العلاج من الأمراض والآلام الحادة وفي جميع الفحوصات والعلاجات المتعلقة بالحمل والولادة. في بعض الولايات يجب الحصول قبلها على شهادة علاج محدودة الصلاحية، وفي بعض الولايات الأخرى يتم الحصول على بطاقة تأمين من شركة التأمين الصحي يمكنك الذهاب بها مباشرةً إلى الطبيب أو الطبيبة.

**نصيحة:** بغض النظر عن المشكلة الصحية التي تعاني منها - هناك دائماً حلٌّ لها. أفضل مكان يمكنك الحصول على استشارة منه هو إحدى منظمات شؤون المهاجرين أو إغاثة اللاجئين على سبيل المثال (انظر العناوين، ص. 88).



## الرعاية الطبية للأشخاص غير الحاملين لأوراق رسمية

إذا كنت تعيش في ألمانيا دون تصريح إقامة، فلا يمكنك الحصول على تأمين صحي لدى إحدى شركات التأمين الصحي. ولكن في ظل ظروف معينة يمكنك الحصول على خدمات وفقاً لقانون إعانة طالبي اللجوء (انظر أعلاه) - اطلب أفضل نصيحة بهذا الخصوص.

في بعض المنظمات مثل: منظمة فرسان مالطا لعلاج المهاجرين أو مكتب الرعاية الطبية „MediBüro“ (انظر العناوين، ص. 82) هناك أطباء يقدمون لك العلاج مجاناً دون الحاجة للكشف عن هويتك (لا يتوجب عليك ذكر اسمك)، إذا أصبت بالمرض أو تعرضت لإصابة بشكل مفاجئ أو إذا كنتِ حاملاً. ولكن في حالة الطوارئ ينبغي عليك الوصول إلى المستشفى فوراً. يجب تقديم المساعدة لك في قسم الطوارئ إذا لم تكن خاضعاً للتأمين الصحي ولا تستطيع دفع تكاليف العلاج.

los behandeln, wenn du plötzlich krank wirst, dich verletzt hast oder wenn du schwanger bist. Bei einem Notfall solltest du dich aber sofort ins Krankenhaus bringen lassen. In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du nicht versichert bist und die Behandlung nicht bezahlen kannst.

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem müsstest du diese selbst bezahlen. Vor allem bei schweren Krankheiten wie zum Beispiel HIV ist das sehr teuer. Wenn du in dieser Situation bist, lass dich von einer Migrantenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 84, 86).

Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, kannst du dich auch in einem staatlichen Gesundheitsamt untersuchen lassen. Außerdem hast du mindestens sechs Wochen vor und bis acht Wochen nach der Geburt Abschiebungsschutz, in manchen Bundesländern sogar 3 Monate vor bis 3 Monate nach der Geburt. Du kannst dann eine Duldung und Leistungen nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ bekommen. Auch hier hilft eine Beratungsstelle weiter (siehe Adressen, S. 88).

إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فليس من السهل الحصول على علاج طبي وأدوية بشكل دائم. بالإضافة إلى ذلك يجب عليك دفع التكاليف بنفسك. فيما يتعلق بالأمراض المستعصية بشكل خاص مثل: فيروس نقص المناعة البشرية، تكون التكاليف مرتفعة للغاية. إذا كنت في هذا الموقف، فاطلب المشورة من إحدى منظمات شؤون المهاجرين. كما يمكن لمكاتب الصحة ومراكز المساعدة لمواجهة الإيدز أن تقدم لك يد العون (انظر العناوين، ص. 84 و 86).

إذا كنتِ حاملاً وليس لديك مظلة تأمين صحي، يمكنك أيضاً طلب الخضوع للفحص في أحد مكاتب الصحة الحكومية. بالإضافة إلى ذلك لديك حماية ضد الترحيل خلال فترة ستة أسابيع على الأقل قبل الولادة وثمانية أسابيع بعد الولادة، وفي بعض الولايات تصل المدة إلى 3 شهور قبل الولادة و3 شهور بعدها. ومن ثم يمكنك الحصول على وضع فترة السماح والحصول على خدمات وفقاً «لقانون إعانة طالبي اللجوء». كما يمكن هنا أيضاً أن يواصل أحد مكاتب تقديم الاستشارات مساعدتك (انظر العناوين، ص. 88).



## Private Krankenversicherung

Wenn du viel Geld verdienst oder selbstständig arbeitest, kannst du wählen, ob du dich gesetzlich oder privat versichern möchtest. Wenn du dich nicht gesetzlich versichern kannst, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Der Beitrag hängt von den versicherten Leistungen, deinem Alter und deinem Gesundheitszustand ab. Anders als in der gesetzlichen Krankenversicherung sind Ehegatten und Kinder nicht kostenlos mitversichert.

Wenn du dich privat versichern willst, musst du viele Fragen beantworten oder dich ärztlich untersuchen lassen. Man fragt dich, ob du in den letzten Jahren krank warst, Medikamente oder Drogen genommen hast oder HIV-infiziert bist. Die Krankenkasse kann je nach Gesundheitszustand Zuschläge verlangen oder einen Antrag auf Versicherung im Normaltarif ablehnen.

Private Krankenkassen müssen aber jeden aufnehmen, der nicht gesetzlich versichert werden kann und bei dem die Behandlungskosten nicht vom Staat bezahlt werden. Wenn man chronisch krank ist (zum Beispiel HIV hat), kann man sich nur im teuren „Basistarif“ versichern lassen. In bestimmten Fällen wird der Beitrag aber halbiert und vom Sozialamt bezahlt – informier dich beim Sozialamt.



## التأمين الصحي الخاص

إذا كنت تكسب الكثير من المال أو تعمل لحسابك الخاص بشكل مستقل، يمكنك الاختيار بين الخضوع للتأمين الصحي العام أو الخاص. إذا لم تتمكن من الخضوع لمظلة التأمين الصحي العام، يجب عليك إبرام عقد للتأمين الصحي الخاص. تتوقف قيمة الاشتراك على الخدمات المُقدّمة وعلى عمرك وحالتك الصحية. وعلى عكس التأمين الصحي العام، لا يتم تضمين الزوج والأطفال في التأمين الصحي مجانًا.

إذا كنت تريد الخضوع لمظلة التأمين الصحي الخاص، يتوجب عليك الإجابة عن العديد من الأسئلة أو السماح بفحصك طبيًا. سيتم سؤالك عما إذا كنت قد عانيت من أمراض في السنوات الماضية وإذا كنت قد تناولت أدوية أو مخدرات، أو إذا كنت مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية. قد تطلب شركة التأمين الصحي مبالغ إضافية تبعًا للحالة الصحية أو ترفض طلب التأمين بالتعريف المعتادة.

ولكن يجب على شركات التأمين الصحي الخاصة قبول أي شخص لا يمكن أن يخضع للتأمين الصحي العام ولا تقوم الدولة بدفع تكاليف العلاج الخاصة به. إذا كنت تعاني من مرض مزمن (مثل فيروس نقص المناعة البشرية)، فلا يمكن التأمين عليك إلا «بتعريف أساسية» مرتفعة. في بعض الحالات يتم خفض الاشتراك بمقدار النصف وتقوم مصلحة الشؤون الاجتماعية بدفع هذا المبلغ - استعلم عن هذا الأمر لدى مصلحة الشؤون الاجتماعية.







# BEHANDLUNG UND BERATUNG

العلاج والاستشارة



## BEHANDLUNG UND BERATUNG

---



### Arzt/Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt für Allgemeinmedizin. Falls du einen Spezialisten brauchst, zum Beispiel einen Hautarzt oder eine Frauenärztin, gibt er dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem Spezialisten oder einer Spezialistin gehen. Wenn du mit dem Arzt nicht zufrieden bist, kannst du zu einem anderen Arzt wechseln.

Wenn du gesetzlich versichert bist, kann der Arzt direkt mit deiner Krankenkasse abrechnen – dazu braucht er deine Versichertenkarte. Hat dir das Sozialamt einen Behandlungsschein ausgestellt, rechnet der Arzt direkt mit dem Sozialamt ab. Wenn du privat versichert bist, musst du die Rechnung erst einmal selbst bezahlen und dir die Kosten dann von deiner Krankenkasse erstatten lassen. Wenn du in einem EU-Land gesetzlich krankenversichert bist und eine Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) hast, kannst du dich bei Unfällen oder akuten Erkrankungen ambulant oder stationär behandeln lassen. Die Kosten werden dann von deiner Krankenkasse erstattet.

Am besten rufst du vorher in der Praxis an, um einen Termin zu bekommen. Bei akuten Schmerzen oder Problemen kannst du auch ohne Termin zum Arzt gehen. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

## العلاج والاستشارة

### طبيب / طبيبة

إذا كنت مريضًا فمن الأفضل أن تذهب إلى طبيب ممارس عام. إذا كنت بحاجة إلى متخصص، مثل طبيب أمراض جلدية أو طبيب نساء، فسيقوم هو بإعطائك تحويل. ولكن يمكنك أيضًا الذهاب مباشرةً إلى طبيب متخصص أو طبيبة متخصصة. إذا لم تكن راضيًا عن الطبيب، يمكنك التبديل إلى طبيب آخر.

إذا كنت خاضعًا للتأمين الصحي العام يمكن للطبيب محاسبة شركة التأمين الخاصة بك بشكل مباشر - وللقيام بهذا يحتاج إلى بطاقة التأمين الخاصة بك. إذا قامت مصلحة الشؤون الاجتماعية بإصدار شهادة علاج لك، يقوم الطبيب بمحاسبة مصلحة الشؤون الاجتماعية مباشرةً. إذا كنت خاضعًا للتأمين الصحي الخاص، يجب عليك دفع الفاتورة بنفسك على الفور ثم اطلب من شركة التأمين الصحي أن ترد قيمة الفاتورة إليك. إذا كنت خاضعًا للتأمين الصحي العام في إحدى دول الاتحاد الأوروبي ولديك بطاقة تأمين صحي أوروبية (EHIC)، يمكنك طلب الحصول على علاج في حالات الحوادث والأمراض الحادة في العيادات الخارجية أو الإقامة السريرية في المستشفى. ثم يتم سداد التكاليف من قِبَل شركة التأمين الصحي الخاصة بك.

من الأفضل الاتصال هاتفياً قبلها بالعيادة للحصول على موعد. في حالات الآلام أو المشاكل الحادة، يمكنك أيضًا الذهاب إلى الطبيب بدون موعد مُسبق. إذا كنت لا تجد التحدث بالألمانية، يمكنك اصطحاب شخص يتحدث الألمانية بشكل أفضل ويستطيع أن يترجم.



Ärzte und ihre Mitarbeiter dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.

## Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt, ob du ins Krankenhaus musst (zum Beispiel für eine Operation) und gibt dir einen Einweisungsschein. Wenn du dann in die Klinik gehst, brauchst du deine Krankenversichertenkarte, den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.



**Tipp:** In einigen Krankenhäusern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – wenn du das möchtest, frag danach.

Krankenhäuser sind außerdem für die Behandlung von Notfällen da. Du kannst auch zur Notaufnahme eines Krankenhauses gehen, wenn du plötzlich schwer krank wirst und keine Arztpraxis geöffnet hat (zum Beispiel abends oder am Wochenende). In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du keine Krankenversicherung hast!



غير مسموح للأطباء والعاملين معهم أن ينقلوا ما تقوله لهم إلى طرف آخر. ومن ثم يمكنك التحدث بصراحة عن كل شيء يتعلق بمرضك.

## المستشفى

في العادة يقرر طبيبك، إذا كان من الضروري أن تدخل المستشفى (لإجراء عملية جراحية على سبيل المثال) ويعطيك تصريح دخول للمستشفى. إذا كنت ستدخل إلى المستشفى، فأنت تحتاج إلى بطاقة التأمين الصحي الخاصة بك وتصريح دخول المستشفى وبطاقة هويتك أو جواز سفرك.

نصيحة: يوجد في بعض المستشفيات موظفات وموظفون يتحدثون لغات أخرى بجانب الألمانية، إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدتهم، فاسأل عنهم.



المستشفيات مُجهزة أيضًا لعلاج حالات الطوارئ. يمكنك أيضًا الذهاب إلى قسم الطوارئ في أحد المستشفيات، إذا شعرت فجأة بتوعك شديد ولم تكن هناك أي عيادة مفتوحة (في المساء أو عطلة نهاية الأسبوع على سبيل المثال). يجب أن تحصل على المساعدة اللازمة أيضًا في قسم الطوارئ إذا لم يكن لديك تأمين صحي.



## Notfall

Wenn du schwer krank oder verletzt bist und nicht zum Arzt gehen kannst, sollte jemand die Notrufnummer 112 anrufen. Die Notrufzentrale schickt dann einen Notarzt und einen Rettungswagen, der dich ins nächste Krankenhaus bringen kann.

## Apotheke

Medikamente bekommt man in Deutschland in Apotheken. Sie haben meistens ein großes rotes A über der Tür oder im Fenster. Für manche Medikamente braucht man ein Rezept vom Arzt. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzten verschrieben worden sind. Wenn man gesetzlich krankenversichert ist, muss man einen kleinen Betrag selbst bezahlen, den Rest bekommt die Apotheke von der Krankenkasse. Menschen, die privat versichert sind, müssen erst einmal alles selbst bezahlen und bekommen das Geld später von ihrer Krankenversicherung zurück.

**Tipp:** *Nachts und am Wochenende hat immer eine Apotheke in der Stadt oder in der Gegend Notdienst – die Adresse steht meistens an der Tür der Apotheke.*



## حالة طوارئ

إذا تعرضت لمرض شديد أو إصابة شديدة ولا تستطيع الذهاب إلى الطبيب، ينبغي أن يقوم أي شخص بالاتصال هاتفياً برقم الطوارئ 112. وسيقوم مركز الطوارئ بإرسال طبيب إسعاف وسيارة إسعاف يمكنها نقلك إلى أقرب مستشفى.

## الصيدلية

يحصل المرء على الأدوية في ألمانيا من الصيدليات. غالبًا تجد حرف A كبير باللون الأحمر على الباب أو النافذة يشير إليها. هناك بعض الأدوية يحتاج صرفها إلى وصفة من الطبيب. لا تدفع شركة التأمين الصحي ثمن الأدوية إلا تلك الموصوفة من الأطباء. إذا كنت خاضعًا لمظلة التأمين الصحي العام، يجب عليك دفع مبلغ صغير بنفسك، والباقي تُحصّله الصيدلية من شركة التأمين الصحي. يتوجب على الأشخاص الخاضعين للتأمين الصحي الخاص الدفع على الفور ثم يحصلون على النقود في وقتٍ لاحق من التأمين الصحي التابعين له.

نصيحة: هناك دائمًا صيدلية في المدينة أو في المنطقة المحيطة لديها خدمة طوارئ في الليل وفي عطلة نهاية الأسبوع - غالبًا تجد العنوان على باب الصيدلية.



## Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern, Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren.

## Gesundheitsamt

---

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Fachdienst Gesundheit“). Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen, und die Mitarbeiter haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst). Wenn du keine Krankenversicherung hast, kannst du mit dem Gesundheitsamt sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

In vielen Gesundheitsämtern bekommst du Impfungen und Schwangerschaftsuntersuchungen und kannst dich auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 15 Euro.

**Tipp:** In vielen Gesundheitsämtern gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, wenn du das möchtest.



يمكنك الحصول على الاستشارات المجانية دون تحديد هويتك حول الصحة الجنسية (مثل: فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا، والحمل ومنع الحمل) من مكاتب الصحة ومراكز المساعدة لمواجهة الإيدز ومكاتب تقديم الاستشارات «من أجل الأسرة» ومراكز صحة المرأة.

### مكتب الصحة

في العديد من المدن هناك مكاتب صحة (أحياناً يكون لها اسم آخر، مثل: «المكتب الخاص للرعاية الصحية»). وهي جزء من الخدمات الصحية الحكومية. لا يتوجب عليك هناك البوح باسمك، والموظفون يلتزمون بواجب الكتمان (غير مسموح أن ينقلوا ما تقوله لهم إلى طرف آخر). إذا لم تكن خاضعاً لأي تأمين صحي، يمكنك التحدث مع مكتب الصحة للحصول على مساعدة رغم ذلك.

يمكنك في العديد من مكاتب الصحة الحصول على لقاحات وإجراء فحوصات الحمل ويمكنك طلب إجراء اختبار للتحقق من وجود فيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا. إما أن يكون اختبار فيروس نقص المناعة البشرية مجاني وإما يتكلف ما بين 10 و 15 يورو.

نصيحة: يوجد في العديد من مكاتب الصحة موظفات وموظفون يتحدثون لغات أخرى بجانب الألمانية - اسأل عنهم، إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدتهم.



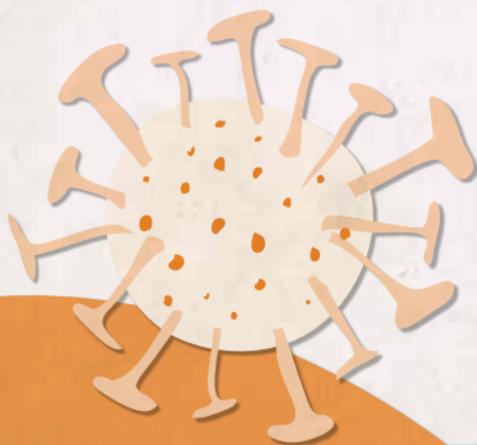
## Aidshilfe

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-infiziert bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 86).

Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten. Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach einem Arzt, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne Papiere unterstützen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen, und die Beraterinnen und Berater sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.



**Tip:** In einigen Aidshilfen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, wenn du das möchtest.



## مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز

إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات بخصوص فيروس نقص المناعة البشرية أو إذا كنت مصاباً به، يمكنك الذهاب إلى أحد مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز أو أحد مكاتب تقديم الاستشارات الخاصة بالإيدز بالقرب منك أو الاتصال هاتفياً بها (انظر العناوين، ص. 86).

توجد مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز في جميع المدن الكبرى وأيضاً في العديد من المدن الصغيرة. مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز ليست منظمات حكومية. كما أنها تقدم يد العون عند البحث عن طبيب أو مجموعة من مجموعات المساعدة الذاتية أو عند البحث عن منظمات تقدم الدعم للأشخاص غير الحاملين لأوراق رسمية. كما أنك في مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز غير مضطر لذكر اسمك، ويخضع مقدمو ومقدمات الاستشارة إلى واجب الكتمان.

نصيحة: يوجد في بعض مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز موظفات وموظفون يتحدثون لغات أخرى بجانب الألمانية - ينبغي عليك السؤال عنهم، إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدتهم.



## **pro familia**

---

Die Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung (pro familia) berät kostenlos zum Thema Verhütung, Schwangerschaft und Umgang mit Sexualität.

Pro-familia-Beratungsstellen gibt es in vielen großen und auch kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 88).

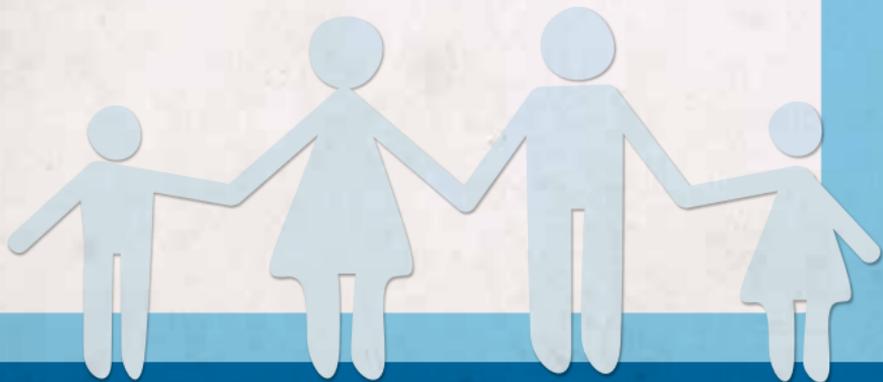
**Tipp:** In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – du solltest danach fragen, wenn du das möchtest.



## **Frauengesundheitszentrum**

---

Frauengesundheitszentren bieten kostenlose Informationen, Beratung und Begleitung zu allen Themen rund um die Gesundheit von Frauen und Mädchen, zum Beispiel zu Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft und auch Krankheiten. Frauengesundheitszentren gibt es in vielen großen und kleineren deutschen Städten (siehe Adressen, S. 88).



## من أجل الأسرة

تقدم الجمعية الألمانية لتنظيم الأسرة والتربية الجنسية والاستشارات الجنسية (من أجل الأسرة) استشارات مجانية حول موضوعات منع الحمل والحمل والتعامل مع الحياة الجنسية.

توجد مكاتب تقديم الاستشارات „من أجل الأسرة“ في العديد من المدن الألمانية الكبرى والصغرى أيضاً (انظر العناوين، ص. 88).

نصيحة: يوجد في بعض مكاتب تقديم الاستشارات „من أجل الأسرة“ موظفات وموظفون يتحدثون لغات أخرى بجانب الألمانية - ينبغي عليك السؤال عنهم، إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدتهم.



## مركز صحة المرأة

تقدم مراكز صحة المرأة صُحبة مجانية بالإضافة إلى معلومات واستشارات مجانية حول جميع الموضوعات المتعلقة بصحة المرأة والفتاة، مثل: الحياة الجنسية ومنع الحمل والحمل والأمراض أيضاً. توجد مراكز صحة المرأة في العديد من المدن الألمانية الكبرى والصغرى (انظر العناوين، ص. 88).







# SEXUELLE GESUNDHEIT

الصحة الجنسية



## SEXUELLE GESUNDHEIT

---

### HIV/Aids

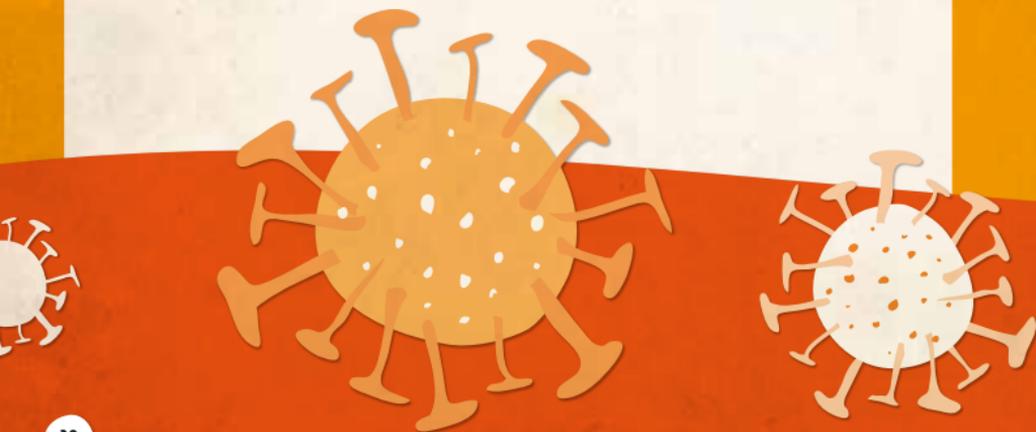
HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland. Jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht oder seiner sexuellen Orientierung, kann sich mit HIV anstecken.

Du kannst dich selbst und andere vor einer Ansteckung mit HIV schützen. Wenn du dich angesteckt hast, kann man mit Medikamenten die lebensgefährliche Krankheit Aids verhindern – dazu ist es aber wichtig, dass man die Infektion rechtzeitig durch einen Test feststellt.

### *Was ist HIV und was ist Aids?*

---

HIV ist ein Virus. Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wenn man sich angesteckt hat und nicht rechtzeitig Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.



## الصحة الجنسية

### فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

يوجد فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز في جميع أنحاء العالم - وفي ألمانيا أيضًا. يمكن أن يُصاب أي شخص بفيروس نقص المناعة البشرية، بغض النظر عن عمره أو جنسه أو توجهه الجنسي.

يمكنك حماية نفسك والآخرين من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. إذا أُصبتَ بالفيروس، يمكن أن تمنع الأدوية مرض الإيدز الفتاك - ولكن من المهم اكتشاف العدوى في الوقت المناسب عن طريق إجراء اختبار.

### ما فيروس نقص المناعة البشرية وما الإيدز؟

فيروس نقص المناعة البشرية عبارة عن فيروس. يقوم بإضعاف الجهاز المناعي، الذي يستخدمه الجسم لحماية نفسه ضد الأمراض. إذا تعرض المرء للإصابة به ولم يتناول الأدوية في الوقت المناسب، فقد يصاب المرء بمرض الإيدز الفتاك.



## Wie kann man sich mit HIV anstecken?

Übertragen werden kann HIV

- ➔ beim vaginalen Verkehr (Penis in der Scheide) und Analverkehr (Penis im Po) ohne Kondom, auch wenn nicht im Körper ejakuliert wird
- ➔ beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund), wenn man Sperma oder Menstruationsblut in den Mund bekommt
- ➔ von einer positiven Mutter auf das Kind (wenn man keine Medikamente gegen HIV nimmt oder wenn man das Kind stillt)
- ➔ beim Drogenspritzen, wenn man Spritzen und Nadeln gemeinsam verwendet.



## كيف يمكن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟

يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية:

- ← عند الجماع المهبلي (القضيبي في المهبل) وعند الجماع في الدبر (القضيبي في المؤخرة) دون استخدام واقيٍ ذكري، حتى ولو لم يتم القذف داخل الجسم.
- ← عند ممارسة الجنس الفموي (الجنس باستخدام الفم)، إذا دخل السائل المنوي أو دم الدورة الشهرية في الفم.
- ← من أم تحمل الفيروس إلى طفلها (إذا لم يتم تناول أي أدوية ضد فيروس نقص المناعة البشرية أو إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية).
- ← عند استخدام حقن المخدرات، عند استخدام الحقن والإبر بشكل مشترك.



## Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?

- ➔ Beim Vaginal- und Analverkehr Kondome benutzen. Kondome schützen vor HIV und den meisten anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen.
- ➔ Darauf achten, dass kein Blut und Sperma in den Mund oder in den Körper kommt.
- ➔ Schwangere Frauen mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen, sich bei der Geburt von HIV-Spezialisten betreuen lassen und aufs Stillen verzichten. In Deutschland wird allen schwangeren Frauen ein HIV-Test angeboten.
- ➔ Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken und in Drogenhilfen.



## كيف يحمي المرء نفسه والآخرين من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟

← استخدام الواقي الذكري عند الجماع المهبلي والجماع في الدبر. يحمي الواقي الذكري من فيروس نقص المناعة البشرية ومعظم الأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا. يمكن الحصول على الواقي الذكري من محلات السوبر ماركت، والصيدليات، ومحلات المستحضرات الكيماائية، وبعض محطات البنزين على سبيل المثال.

← التأكد من عدم وجود وصول أي دم أو سائل منوي إلى الفم أو الجسم.

← السيدات الحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية يمكنهن تجنب نقل الفيروس إلى الطفل الرضيع، وذلك بأن يتناولن أدوية ضد الفيروس، ويحصلن على إشراف من قِبَل المتخصصين في فيروس نقص المناعة البشرية ويستغنين عن الرضاعة الطبيعية. في ألمانيا يتم عرض إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية على جميع السيدات الحوامل.

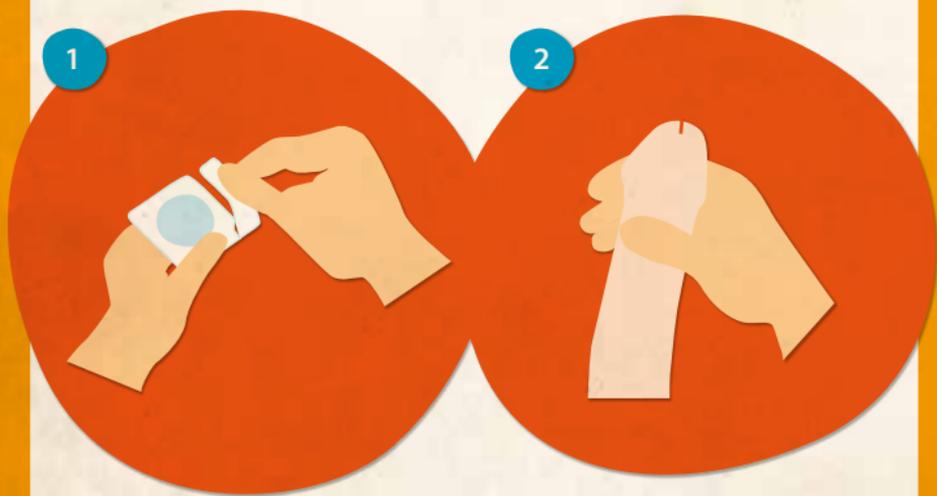
← عند التعامل مع حقن المخدرات لا يتم استخدام إلا محاقن وإبر شخصية ولا يُعاد استخدامها. يمكن الحصول على محاقن جديدة من الصيدليات ومراكز المستحضرات الكيماائية على سبيل المثال.



## Kondome richtig verwenden

- 1 Die Kondomverpackung vorsichtig aufmachen.
- 2 Wenn der Penis nicht beschnitten ist, die Vorhaut zurückziehen.
- 3 Die Spitze des Kondoms zusammendrücken und das Kondom auf den steifen Penis setzen.
- 4 Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.

Nach dem Samenerguss den Penis zusammen mit dem Kondom rausziehen. Dazu das Kondom unten festhalten.



## استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح

- 1 افتح عبوة الواقي الذكري بحرص.
- 2 إذا كان القضيب غير مختون، فاسحب القلفة للخلف.
- 3 اضغط طرف الواقي الذكري معًا وضعه على القضيب المنتصب.
- 4 افرد الواقي الذكري بأكمله إلى أسفل.

بعد القذف اسحب القضيب مع الواقي الذكري نحو الخارج. للقيام بهذا أمسك بالواقي الذكري من أسفل.



## ***Kann man sich im Alltag mit HIV anstecken?***

---

HIV ist schwer übertragbar. Im Alltag besteht daher keine Ansteckungsgefahr. Man kann unbesorgt mit anderen Menschen zusammenwohnen und zusammenarbeiten, ihnen die Hand geben, sie umarmen und küssen, die gleichen Toiletten, Bäder und Saunen benutzen, vom selben Teller essen, aus demselben Glas trinken und dasselbe Besteck verwenden.

HIV wird nicht durch die Luft, durch Speichel, Tränen, Schweiß, Urin, Kot (Kacke) und nicht durch Insektenstiche übertragen.

## ***Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?***

---

Ob jemand sich mit HIV angesteckt hat, kann man ihm meistens nicht ansehen. Nach einer Ansteckung kann es einem nämlich noch viele Jahre gut gehen, obwohl das Abwehrsystem des Körpers durch das Virus immer schwächer wird. Feststellen kann man eine HIV-Infektion nur mit einem HIV-Test.



## هل يمكن للمرء أن يُصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أثناء ممارسته لروتين حياته اليومية؟

من الصعب انتقال فيروس نقص المناعة البشرية. وبالتالي فلا خطر من انتقال العدوى أثناء ممارسة روتين الحياة اليومية. يمكن للمرء العيش بلا قلق مع الآخرين والعمل معهم، ومصافحتهم باليد، وعناقهم، وتقبيلهم، واستخدام نفس المرحاض، والحمام العادي، وحمامات البخار معهم، والأكل من نفس الطبق، والشرب من نفس الكوب، واستخدام نفس أدوات المائدة.

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الهواء، أو اللعاب، أو الدموع، أو العرق، أو البول، أو البراز، ولا ينتقل عبر لدغات الحشرات.

## كيف يمكن معرفة إذا تمت الإصابة بالعدوى؟

في الغالب لا يستطيع الشخص معرفة إذا كان أُصيب بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية أم لا. بعد الإصابة قد يسير الأمر على ما يرام لسنواتٍ عديدة، على الرغم من أن نظام الدفاع في الجسم يصبح أضعف باستمرار بسبب الفيروس. لا يستطيع الشخص اكتشاف إصابته بفيروس نقص المناعة البشرية إلا عن طريق إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية.



## Warum kann ein HIV-Test sinnvoll sein?

---

Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er einen HIV-Test machen lassen möchte. Es gibt aber viele gute Gründe dafür, zum Beispiel:

- ➔ Wenn der Test ergibt, dass keine HIV-Infektion vorliegt, kann man dafür sorgen, dass man sich auch in Zukunft nicht ansteckt.
- ➔ Wenn man von seiner Infektion weiß, steckt man andere nicht ungewollt an, sondern kann sie schützen.
- ➔ Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man mit seinem Arzt über eine Therapie sprechen. Je früher man mit einer Behandlung anfängt, desto besser. So kann man vermeiden, dass man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommt. Wenn die Therapie gut wirkt, verhindert sie auch, dass man Sexpartnerinnen oder Sexpartner mit HIV ansteckt.
- ➔ Wichtig ist ein HIV-Test auch dann, wenn man eine Schwangerschaft plant oder schwanger ist. Wenn eine HIV-Infektion festgestellt wird, kann man durch bestimmte Maßnahmen verhindern, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird.



## لماذا قد يكون اختبار فيروس نقص المناعة البشرية مفيداً؟

على كل شخص أن يقرر بنفسه، هل يرغب في إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية. هناك العديد من الأسباب الجيدة للقيام بهذا، مثل:

← إذا أثبت الاختبار عدم وجود إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، يمكن للشخص أن يعمل على ضمان عدم إصابته في المستقبل أيضاً بهذا الفيروس.

← إذا عرف الشخص أنه مصاب، فلا ينقل العدوى إلى الآخرين بطريق الخطأ، بل يمكن أن يحميهم.

← إذا تم الكشف عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، يمكن للشخص المصاب أن يتحدث مع طبيبه حول العلاج. كلما كان العلاج مبكراً، كان هذا أفضل. وهكذا يمكن للشخص أن يتجنب الإصابة بمرض الإيدز القاتل. إذا كان التأثير العلاجي جيداً، فإن هذا يمنع أيضاً إصابة الشريك الجنسي بفيروس نقص المناعة البشرية.

← من المهم أيضاً إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية إذا كان هناك تخطيط للحمل أو كان هناك حمل بالفعل. إذا تم الكشف عن وجود عدوى بفيروس نقص المناعة البشرية، يمكن اتخاذ تدابير معينة للحيلولة دون انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الطفل.



## HIV-Test: Wo und wie?

---

Am besten macht man einen HIV-Test beim Gesundheitsamt, das gibt es in jeder größeren Stadt (siehe S. 84). Man muss dort seinen Namen nicht nennen, und der Test ist kostenlos oder kostet nur wenig (meistens 10 bis 15 Euro). Man kann auch zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen, aber dort muss man seinen Namen angeben. Außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

Bevor man einen Test macht, sollte man sich ausführlich beraten lassen, zum Beispiel in einer Aidshilfe (siehe S. 86). Für den Test wird eine kleine Menge Blut abgenommen und im Labor untersucht. Nach einigen Tagen kann man sich das Ergebnis persönlich abholen. Bei manchen Tests („Schnelltests“) bekommt man das Ergebnis schon nach etwa 30 Minuten.



## اختبار فيروس نقص المناعة البشرية: أين وكيف؟

من الأفضل إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية لدى مكتب الصحة، الذي يوجد في كل مدينة رئيسية (انظر ص. 84). لا يجب على الشخص ذكر اسمه، كما أن الاختبار مجاني أو لا يتكلف إلا القليل (غالبًا من 10 إلى 15 يورو فقط). كما يمكن أيضًا الذهاب إلى طبيب أو طبيبة، ولكن يجب على الشخص أن يذكر اسمه هناك. بالإضافة إلى هذا يتم تسجيل النتيجة في ملف.

قبل إجراء الاختبار، ينبغي على الشخص طلب استشارة تفصيلية، في أحد مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز على سبيل المثال (انظر ص. 86). لإجراء الاختبار، يتم أخذ كمية صغيرة من الدم وفحصها في المختبر. بعد عدة أيام يمكن للشخص استلام النتيجة بشكل شخصي. في بعض الاختبارات («الاختبارات السريعة») يتم الحصول على النتيجة بعد حوالي 30 دقيقة.



## Was bedeutet das Ergebnis?

---

Wenn der HIV-Test „negativ“ ausfällt, liegt keine HIV-Infektion vor. „HIV-Test positiv“ bedeutet, dass man sich angesteckt hat. Das heißt aber nicht, dass man Aids hat oder bekommt. Man geht dann am besten zu einem HIV-Arzt und bespricht mit ihm, was man für seine Gesundheit tun kann, ab wann man Medikamente gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen HIV-Ärzten bekommt man bei den Aidshilfen (S. 86). Wenn man keine Krankenversicherung hat, sollte man mit dem Gesundheitsamt (S. 84) sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

Übrigens: Eine HIV-Infektion ändert nichts am Aufenthaltsstatus: Man muss deshalb nicht aus Deutschland ausreisen.

**Tip:** Die HIV-Infektion zählt zu den akuten Krankheiten. Nach dem Asylbewerberleistungsgesetz hat man deshalb Anspruch auf eine HIV-Therapie. Bei Problemen mit dem Sozialamt sollte man sich bei einer Aidshilfe (S. 86) beraten lassen.



## ما معنى النتيجة؟

إذا جاءت نتيجة اختبار فيروس نقص المناعة البشرية «سلبية»، فهذا يعني عدم إصابة الشخص بالفيروس.

وإذا جاءت نتيجة «اختبار فيروس نقص المناعة البشرية إيجابي»، فهذا يعني إصابة الشخص بالفيروس. ولكن لا يعني هذا أن الشخص مريض بالإيدز أو أصيب به. ومن الأفضل حينها الذهاب إلى طبيب متخصص في فيروس نقص المناعة البشرية والتشاور معه حول ما الذي يمكن فعله للحفاظ على صحته، ومتى يتعاطى الأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية، وكيف يحمي الآخرين من العدوى. يمكن الحصول على عناوين هؤلاء الأطباء من مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز (ص. 86). إذا لم يكن الشخص المصاب خاضعاً لتأمين صحي، ينبغي عليه التحدث مع مكتب الصحة (ص. 84)، للحصول على المساعدة رغم هذا.

للعلم: الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية لا يغير من وضع الإقامة: ومن ثم لا يتوجب عليه مغادرة ألمانيا.

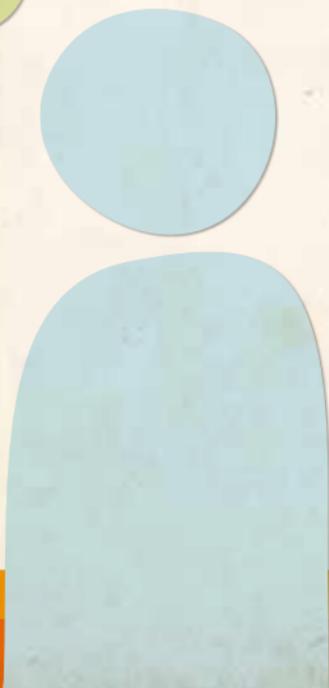
نصيحة: يُعد فيروس نقص المناعة البشرية أحد الأمراض الحادة؛ لذلك فمن حق الشخص المصاب، المطالبة بالعلاج من فيروس نقص المناعة البشرية وفقاً لقانون إعانة طالبي اللجوء. في حالة وجود مشاكل مع مصلحة الشؤون الاجتماعية، ينبغي طلب المشورة من أحد مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز (ص. 86).



## **HIV-positiv und allein?**

---

Es ist oft schwierig, allein mit dem positiven Testergebnis klarzukommen. Viele Menschen mit HIV möchten mehr über die Infektion erfahren und mit anderen HIV-Positiven Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel Positiventreffen, bei denen man in angenehmer Atmosphäre einige Tage mit anderen Positiven verbringen kann. In vielen Städten gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, in denen man sich austauschen, neue Freundinnen und Freunde finden und sich engagieren kann. Informationen dazu bekommt man bei den Aidshilfen (S. 86).



## مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ومفرده؟

غالبًا يكون من الصعب على الشخص المصاب تدبر أمره بمفرده بعد معرفته بنتيجة الاختبار الإيجابية. كثير من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يرغبون في معرفة المزيد عن العدوى وتبادل الخبرات مع غيرهم من المصابين بالفيروس. تتيح المجتمعات الإيجابية على سبيل المثال هذه الفرصة، يمكن للشخص خلالها قضاء عدة أيام في جو لطيف مع غيره من المصابين بالفيروس. بالإضافة إلى هذا يوجد في العديد من المدن مجموعات للمساعدة الذاتية، يمكن تبادل الخبرات فيها والعثور على صديقات وأصدقاء جدد والمشاركة معهم. يمكن الحصول على معلومات بهذا الشأن من مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز (ص. 86).



## Andere sexuell übertragbare Krankheiten

Neben HIV gibt es auch andere Krankheiten, die man vor allem (aber nicht nur) beim Sex bekommen kann. Zu diesen sexuell übertragbaren Krankheiten (englische Abkürzung: STDs) gehören zum Beispiel Syphilis, Tripper (Gonorrhö), Chlamydien oder Hepatitis. Manche STDs können schwere Folgen haben, wenn man sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann. Außerdem ist bei STDs das Risiko höher, dass man sich mit HIV ansteckt oder HIV überträgt.

Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor STDs schützen kann. Es ist auch wichtig, dass man sofort zum Arzt geht, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten STDs kann man gut behandeln.



## الأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا

بالإضافة إلى فيروس نقص المناعة البشرية، هناك أيضًا أمراض أخرى، يمكن أن يُصاب بها المرء عند ممارسة الجنس في المقام الأول (ولكن ليس فقط). من هذه الأمراض المنقولة جنسيًا (الاختصار الإنجليزي: STDs) على سبيل المثال الزهري والسيلان والمتدثرية والتهاب الكبد الوبائي. بعض الأمراض المنقولة جنسيًا قد يكون لها عواقب وخيمة إذا لم يتم اكتشافها وعلاجها في الوقت المناسب. قد يحدث على سبيل المثال ألا يعد المرء قادرًا على الإنجاب. بالإضافة إلى هذا تكون الخطورة مع الأمراض المنقولة جنسيًا أعلى في الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو الانتقال إليه.

من المهم أن يعرف الشخص كيف يحمي نفسه والآخرين من الأمراض المنقولة جنسيًا. ومن المهم أيضًا الذهاب فورًا إلى الطبيب عند ملاحظة أعراض المرض، حيث إن معظم الأمراض المنقولة جنسيًا يمكن معالجتها بشكل جيد.



## Wie kann man sich mit STDs anstecken?

---

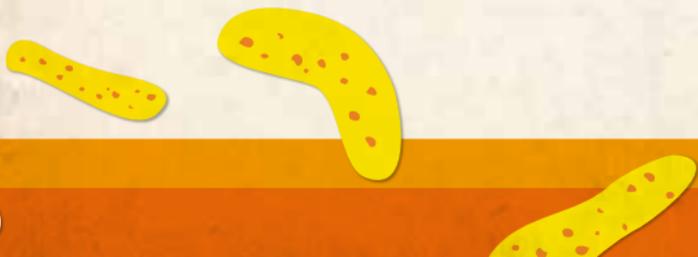
Bei Menschen, die infiziert sind, befinden sich die Krankheitserreger vor allem im Blut, im Sperma, in der Scheidenflüssigkeit und in der Schleimhaut von Penis, Scheide und Darm. Deswegen werden STDs vor allem beim Vaginalsex (Penis in der Scheide), Analsex (Penis im Po) und Oralsex (Sex mit dem Mund) übertragen.

**Achtung:** *Beschnittene Frauen können sich besonders leicht mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anstecken, wenn ihre Scheide verletzt ist und Wunden oder Risse hat. Beratung bieten zum Beispiel Frauenärzte oder pro-familia-Beratungsstellen (siehe Adressen, S. 88).*

Eine infizierte Mutter kann ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen anstecken.

Menschen, die Drogen nehmen, können sich durch Spritzen und Nadeln anstecken, die von infizierten Menschen benutzt worden sind.

Mit manchen STDs kann man sich auch anstecken, wenn man Geschwüre oder Blasen von anderen Menschen berührt, die infiziert sind. Auch beim Küssen kann man sich anstecken.



## كيف يمكن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا؟

توجد مسببات الأمراض في الأشخاص المصابين في الدم، والسائل المنوي، والسائل المهبل، وفي الأغشية المخاطية للقضيبي، والمهبل، والأمعاء بشكل أساسي؛ لذلك تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا بالدرجة الأولى عند ممارسة الجنس المهبل (القضيبي في المهبل) والجنس الشرجي (القضيبي في المؤخرة) والجنس الفموي (الجنس باستخدام الفم).

تنبيه: يمكن أن تصاب السيدة المختونة بسهولة أكثر بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا، إذا تعرض مهبلها للجرح أو كان به قروح أو تشققات. تقدم الاستشارة طبيبات أمراض نساء أو مكاتب تقديم الاستشارات، «من أجل الأسرة» على سبيل المثال (انظر العناوين، ص. 88).

قد تنتقل الأم المصابة العدوى إلى طفلها أثناء الحمل أو عند الولادة أو الرضاعة الطبيعية.

قد يصاب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بالعدوى بسبب المحاقن أو الإبر التي سبق استخدامها من أشخاص مصابين.

مع بعض الأمراض المنقولة جنسيًا قد يُصاب الشخص بالعدوى، إذا لمس قروح أو بثور أشخاص مصابين. كما يمكن الإصابة بالعدوى عند التقبيل.

## ***Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?***

---

Mögliche Zeichen für eine sexuell übertragene Infektion sind zum Beispiel

- ➔ gelblicher und stinkender Ausfluss aus der Scheide, dem Penis oder dem Po
- ➔ Schmerzen beim Pinkeln, Schmerzen beim Stuhlgang (Kacken)
- ➔ Jucken und Brennen im Genitalbereich
- ➔ Verfärbungen von Urin (Pipi) oder Kot (Kacke)
- ➔ Hautveränderungen wie zum Beispiel Blasen, Warzen, Geschwüre.

## ***Wie kann man sich vor STDs schützen?***

---

Der wichtigste Schutz vor STDs ist das Kondom. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin (Pipi), Kot (Kacke) oder Eiter in den Körper kommen lassen. Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen. Die Krankenversicherung bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, für Kinder (9 bis 18 Jahre) und für Menschen mit einem größeren Ansteckungsrisiko.

Beim Spritzen von Drogen immer nur die eigene Spritze und Nadel benutzen.

## عبر ماذا يلاحظ المرؤ انه مُصاب بعدوى؟

من الامكانيات المحتملة التي تشير الى الاصابة بعدوى تم انتقالها عن طريق الممارسة الجنسية على سبيل المثال هي :

- ← تدفق سيولة صفراء تنته اي كريهة الرائحة من الفرج اي العضو التناسلي للأنثى او من العضو التناسلي للذكر اي القضيب او من المؤخرة
- ← الشعور بالألم لدى التبول و اخراج البراز
- ← الحكّة والحرقّة في منطقة الاعضاء التناسلية
- ← تغيّر لون البول (عند التبول - الشخّة) ولون البراز عند (الإخراج - فضلات الخرا)
- ← تغيرات جلدية مثل على سبيل المثال الفقيعات, والتآليل والتورمات.

## كيف يمكن الحماية من الأمراض التي تنتقل عبر ممارسة الجنس؟

ان من اهم اساليب الحماية من الامراض التي تنتقل بواسطة الجنس هو استخدام الواقي وفضلا عن ذلك يجدر بالمرؤ ان يلمس امكنة جلدية متغيرة او جروح ( على سبيل المثال الفقيعات الجلدية الحمراء ) كما يجب عدم لمس الدم او الحيوانات المنوية او البول او البراز او المداد الذي يجب تركه في الجسم. ويمكن التطعيم بلقاح التهاب الكبد من فصيلة الف و باء. ان التامين الصحي يقوم بدفع تكاليف التطعيم بلقاح التهاب الكبد من نوع باء للاطفال الرضع والاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين تسع وثمانية عشرة سنة ولهؤلاء الناس الذين تتوفر لديهم مخاطرة نقل العدوى بهذا المرض.

عند حقن المخدرات استخدم فقط الحقنة والابرّة الخاصة بك.

## Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer STD bemerkt (siehe S. 60), sollte man sofort zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Das gilt auch dann, wenn die Anzeichen von alleine wieder aufhören. Die Erreger können sich nämlich im Körper verstecken und weiter schwere Schäden anrichten.

Frauen gehen zum Beispiel zur Frauenärztin, Männer zum Hautarzt oder zum Urologen. Wenn man eine Krankenversicherung hat, bezahlt diese die Kosten. In vielen Gesundheitsämtern kann man sich kostenlos und ohne den Namen anzugeben untersuchen lassen.

Wichtig ist, dass sich auch die Partner und Partnerinnen untersuchen und behandeln lassen.

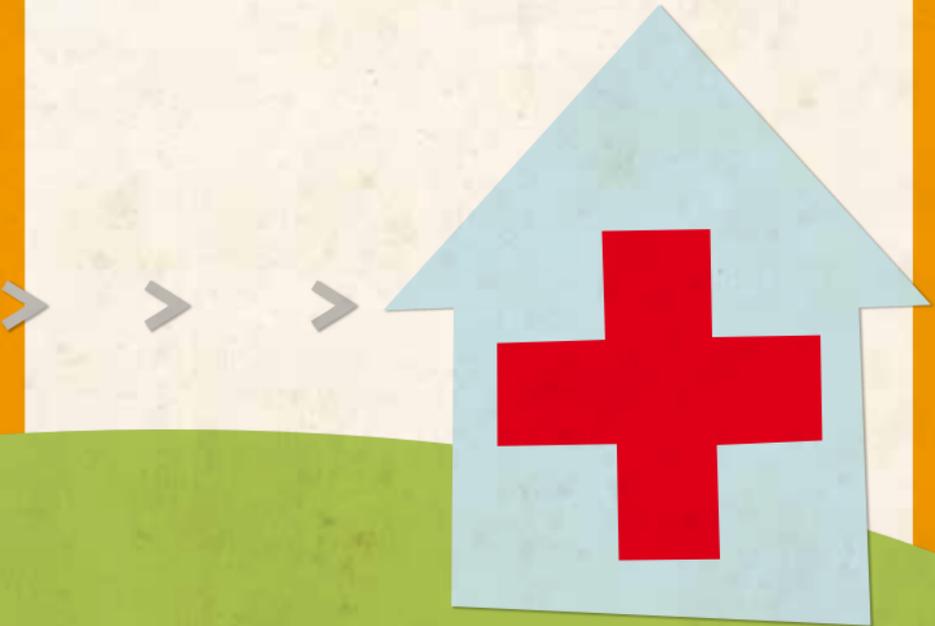


## أين يمكن طلب الاستشارة وإجراء الاختبار؟

إذا لاحظ الشخص وجود علامة على أحد الأمراض المنقولة جنسيًا (انظر ص. 60)، يجب عليه الذهاب فورًا إلى أحد الأطباء أو إحدى الطبيبات. يسري هذا الأمر أيضًا إذا اختفت العلامات من تلقاء نفسها. قد تختفي المسببات في الجسم وتسبب أضرارًا جسيمة لاحقًا.

على السيدات الذهاب إلى طبيبة النساء على سبيل المثال، أما الرجال فإلى طبيب الأمراض الجلدية أو المسالك البولية. إذا كان الشخص خاضعًا لمظلة تأمين صحي، تقوم بسداد التكاليف. في العديد من مكاتب الصحة يمكن إجراء الفحص مجانًا ودون ذكر الاسم.

من المهم أيضًا فحص رفقتك وعلاجهم.



## Schwangerschaft

Wenn du schwanger bist, kannst du viel dafür tun, damit du gesund bleibst und dein Baby gesund geboren wird:

### **Regelmäßige Arztbesuche**

---

Wenn du dich regelmäßig untersuchen lässt, kann man Probleme früh erkennen und etwas dagegen tun. Wenn du keine Krankenversicherung oder keine Papiere hast, lass dich beraten, damit du trotzdem medizinisch versorgt wirst. Informationen und Beratung bekommst du im Gesundheitsamt und bei der Sozialberatung, zum Beispiel bei pro familia oder bei Diakonie, Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 82).

### **Gesunde Ernährung**

---

Damit du und dein Kind alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine bekommen, ist es wichtig, dass du dich gesund ernährst. Wenn du in einer Gemeinschaftsunterkunft mit schlechter Verpflegung lebst, kannst du zu einer Sozialberatungsstelle gehen. Dort überlegt man dann, was man für dich tun kann.



إذا كنتِ حاملاً، يمكنكِ فعل الكثير للحفاظ على صحتكِ وولادة طفلكِ في حالة صحية جيدة:

### زيارة الطبيب بصفة دورية

عندما يتم إجراء فحص دوري لكِ، يمكن التعرف مبكراً على المشكلات ومحاولة حلها. إذا لم تكوني خاضعة لمظلة التأمين الصحي أو لم يكن لديكِ أوراق رسمية، يتم تقديم المشورة لك حتى تحصلي على العلاج الطبي رغم هذا. يمكنك الحصول على المعلومات والاستشارات في مكتب الصحة ومكتب الاستشارات الاجتماعية، على سبيل المثال لدى جمعية «من أجل الأسرة» أو دياكوني وكاريتاس وغيرها من المنظمات (انظر العناوين، ص. 82).

### الغذاء الصحي

حتى تحصلي أنتِ وطفلكِ على جميع العناصر الغذائية والفيتامينات المهمة، فمن الضروري أن تتناولي طعاماً صحياً. إذا كنتِ تعيشين في سكن مشترك وتتناولين طعاماً سيئاً، يمكنكِ الذهاب إلى أحد مكاتب الاستشارات الاجتماعية. وسيفكرون هناك فيما يستطيعون فعله من أجلكِ.



## ***Bewegung an der frischen Luft***

---

Wenn du regelmäßig an der frischen Luft spazieren gehst, ist das gut für deinen Kreislauf, und du bekommst nicht so leicht Rückenschmerzen.

## ***Wenig Kaffee oder Tee***

---

Normaler Kaffee und Tee enthalten Koffein – das belastet die Nerven deines Kindes. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als zwei Tassen Kaffee oder Tee trinken.

## ***Keine Zigaretten, kein Alkohol, keine Drogen***

---

Zigaretten, Alkohol und Drogen sind gefährlich für das Kind, deshalb solltest du nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und keine Drogen nehmen.



## الحركة في الهواء الطلق

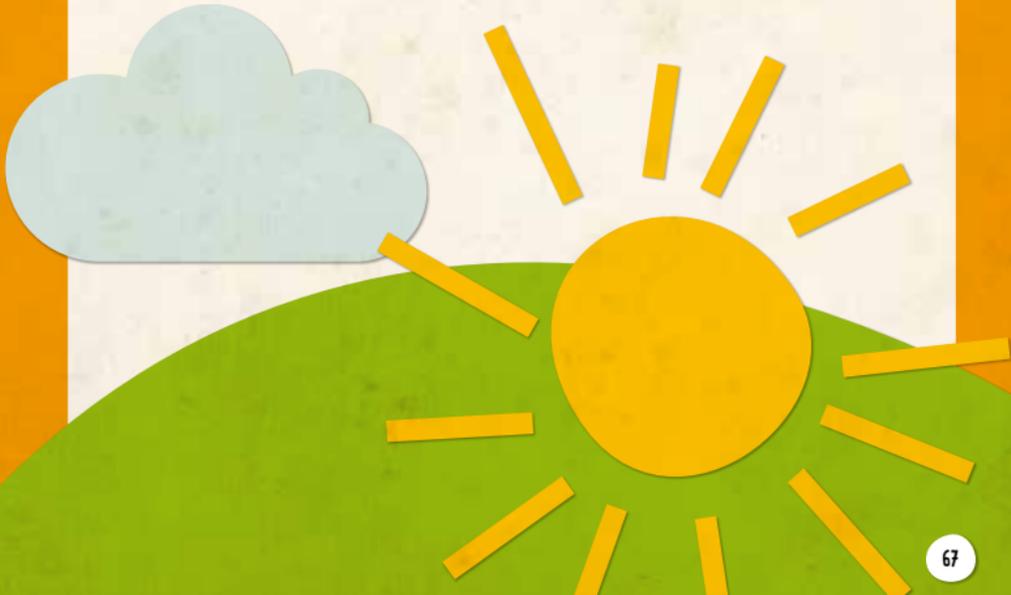
عندما تتمشين بانتظام في الهواء الطلق، فإن هذا مفيد لدورتك الدموية، ولن تصابي بسهولة بآلام الظهر.

## القليل من القهوة أو الشاي

تحتوي القهوة العادية والشاي على الكافيين - وهو يؤثر بالسلب على أعصاب طفلك؛ لذلك ينبغي عليك عدم تناول أكثر من فنجانين من القهوة أو كوبين من الشاي في اليوم.

## لا سجائر ولا كحوليات ولا مخدرات

تشكل السجائر والكحوليات والمخدرات خطرًا على طفلك؛ لذلك ينبغي ألا تدخني ولا تتناولي الكحوليات ولا المخدرات.



## Schutz vor Infektionskrankheiten

---

Infektionskrankheiten, zum Beispiel sexuell übertragbare Krankheiten (siehe S. 56), sind für dich und für dein Kind gefährlich. Sie können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass du keine Kinder mehr bekommen kannst.

Kondome schützen vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Außerdem solltest du dich möglichst früh untersuchen lassen, ob du dich vielleicht angesteckt hast. Wenn man solche Krankheiten früh entdeckt und behandelt, kann man vermeiden, dass du dein Kind ansteckst oder dass du wegen dieser Krankheit eine Frühgeburt oder Fehlgeburt hast. Aus diesem Grund bietet man allen schwangeren Frauen einen HIV-Test an.

**Tipp:** Bei beschnittenen Frauen kann es zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt kommen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt sprechen.



**Tipp:** Schwangere Frauen ohne Papiere bekommen in der Regel für eine bestimmte Zeit vor und nach der Geburt eine Duldung. Wenn du ohne Papiere in Deutschland lebst, solltest du dich auf jeden Fall von einer Migrantenorganisation oder Flüchtlingsorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 88).

## حماية ضد الأمراض المعدية

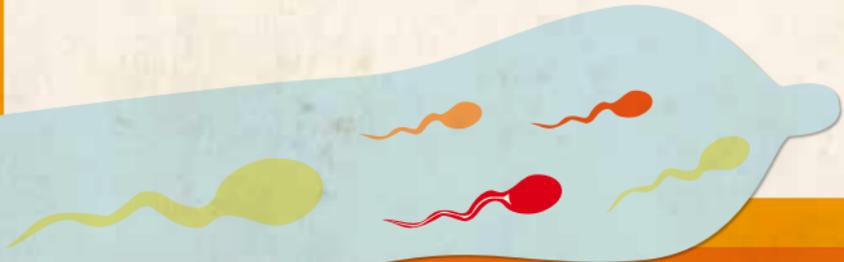
الأمراض المعدية، مثل الأمراض المنقولة جنسيًا (انظر ص. 56)، تشكل خطورة عليكِ وعلى طفلكِ. وقد تسبب الولادة المبكرة وأضرارًا شديدة على الطفل. كما يمكن أن تؤدي بعض الأمراض إلى إصابتكِ بالعقم.

يحمي الواقي الذكري من فيروس نقص المناعة البشرية ومعظم الأمراض المنقولة جنسيًا. بالإضافة إلى ذلك ينبغي عليكِ إجراء الفحص في أقرب وقتٍ ممكنٍ للتحقق من احتمال تعرضك للإصابة. إذا تم اكتشاف وعلاج مثل هذه الأمراض مبكرًا، يمكن تجنب إصابة طفلك بالعدوى أو الولادة المبكرة أو الإجهاض بسبب هذا المرض؛ لهذا السبب يُتاح لجميع السيدات الحوامل إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية.

نصيحة: قد تحدث مشاكل في الحمل وعند الولادة لدى السيدة المختونة. إذا كنتِ مختونة، ينبغي عليكِ التحدث مع الطبيبة أو الطبيب الذي تتعاملين معه.



نصيحة: تحصل السيدات الحوامل غير الحاملات لأوراق رسمية على وضع فترة السماح لفترة معينة قبل وبعد الولادة في العادة. إذا كنتِ تعيشين في ألمانيا دون أوراق رسمية، ينبغي عليكِ على أية حال طلب المشورة من إحدى منظمات شؤون المهاجرين أو منظمات اللاجئين (انظر العناوين، ص. 88).



## Verhütung

Wenn man gerade kein Kind haben möchte, kann man bestimmte Mittel benutzen, damit es nicht zu einer Schwangerschaft kommt. Diese Mittel nennt man Verhütungsmittel.

**Wichtig:** Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das auch vor HIV und anderen STDs schützt (siehe S. 44). Bei allen anderen Verhütungsmitteln muss man zusätzlich noch ein Kondom verwenden, um sich vor HIV und STDs zu schützen.



### Welche Verhütungsmethoden gibt es?

---

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Am besten lässt du dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten, welche Verhütungsmethode am besten zu dir passt. Wenn du mit einem Verhütungsmittel nicht zufrieden bist, kannst du ein anderes ausprobieren.

Verhütungsmittel muss man in Deutschland selbst bezahlen. Nur in Ausnahmefällen bezahlt das Sozialamt die Kosten. Bei jungen Frauen unter 20 Jahren bezahlt die Krankenkasse die Kosten für alle verschreibungspflichtigen Verhütungsmittel (Kondome gehören nicht dazu).

## منع الحمل

إذا لم تكن هناك رغبة في إنجاب طفل، يمكن استخدام وسائل معينة، حتى لا يحدث حمل. تُسمى هذه الوسائل وسائل منع الحمل.

هام: الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تحمي أيضًا من فيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا (انظر ص. 44). يجب أيضًا مع جميع وسائل منع الحمل الأخرى استخدام الواقي الذكري أيضًا للحماية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسيًا.



### ما طرق منع الحمل؟

هناك العديد من طرق منع الحمل. نعرض هنا الطرق التي تُستخدم في معظم الأحيان. الأفضل أن يصف لك طبيبك الخاص أنسب طريقة لك لمنع الحمل. إذا كنت غير راضية عن إحدى وسائل منع الحمل، يمكنك تجربة وسيلة أخرى.

يجب عليك دفع تكلفة وسيلة منع الحمل بنفسك في ألمانيا. فقط في بعض الحالات الاستثنائية تقوم مصلحة الشؤون الاجتماعية بتحمل التكلفة. مع الشابات الأقل من 20 عامًا تقوم شركة التأمين الصحي بتحمل تكاليف جميع وسائل منع الحمل الموصوفة طبيًا (ليس الواقي الذكري من ضمنها).

- ➔ **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV und den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Kondome kann man nur einmal benutzen.
- ➔ Für Frauen gibt es **Frauenkondome** – Frauen können sie anwenden, wenn der Mann kein Kondom benutzen möchte. Die Frau kann sie schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Scheide einsetzen. Frauenkondome kann man in der Apotheke oder im Internet bestellen. Auch Frauenkondome können nur einmal benutzt werden.
- ➔ Die **Anti-Baby-Pille** muss die Frau jeden Tag nehmen. Für die Pille braucht die Frau ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit kann sie die Pille in jeder Apotheke kaufen.

**Achtung:** Manche Medikamente gegen HIV führen dazu, dass die Pille nicht mehr sicher wirkt!

- ➔ Die **Spirale** (Intra-Uterin-Pessar) wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt drei bis fünf Jahre lang vor ungewollter Schwangerschaft.

← لا يمنع الواقي الذكري الحمل فقط، ولكنه أيضًا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية ومعظم الأمراض المنقولة جنسيًا. يمكن الحصول على الواقي الذكري من محلات السوبر ماركت والصيدليات ومحلات المستحضرات الكيماوية وبعض محطات البنزين على سبيل المثال. لا يمكن استخدام الواقي الذكري إلا مرة واحدة فقط.

← هناك **واقيات أنثوية للسيدات** - يمكن للسيدات استخدامها عندما لا يرغب الرجل في استخدام الواقي الذكري. يمكن للسيدة وضع الواقي في المهبل قبل ممارسة الجنس بعدة ساعات. يمكن طلب الواقي الأنثوي من الصيدلية أو من على شبكة الإنترنت. لا يمكن استخدام الواقي الأنثوي إلا مرة واحدة فقط هو الآخر.

← يجب على السيدة تناول **حبوب منع الحمل** كل يوم. تحتاج السيدة إلى وصفة طبية لتناول هذه الحبوب. وبهذه الوصفة يمكنها شراء الحبوب من أي صيدلية.

تنبيه: تؤدي بعض الأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية إلى عدم ضمان فعالية حبوب منع الحمل.

← تقوم طبيبة أو طبيب النساء بوضع **اللولب** (لولب رحمي) في الرحم. يمنع اللولب حدوث حمل مدة تتراوح بين ثلاثة وخمسة أعوام.



- ➔ Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Die Ärztin oder der Arzt setzt das Stäbchen in den Oberarm der Frau ein (unter die Haut). Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.
- ➔ Das **Verhütungspflaster** klebt die Frau sich selbst auf die Haut, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Das Pflaster bleibt immer eine Woche auf einer Stelle, dann wechselt man die Stelle. Nach drei Wochen macht man eine Woche Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke.
- ➔ Die **Sterilisation von Frau oder Mann** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine Kinder (mehr) haben will. Bei der Frau schneidet man in einer Operation die Eileiter durch oder klemmt sie ab. Bei einem Mann schneidet man die Samenleiter durch. Die Operation ist sehr teuer, und meistens muss man sie selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann man in den meisten Fällen nicht rückgängig machen, und außerdem ist das sehr teuer.

← الزرع **الهرموني** عبارة عن عود رقيق ناعم من البلاستيك. يقوم الطبيب أو الطبيبة بوضع العود في عضد المرأة (تحت الجلد). وهي تمنع حدوث حمل مدة ثلاثة أعوام تقريبًا.

← تقوم السيدة بوضع **لصقة منع الحمل** بنفسها على الجلد، على سبيل المثال على الذراع أو البطن أو المؤخرة، ولكن ليس على الثدي. تبقى اللصقة لمدة أسبوع، ثم يتم تغيير الموضع. وبعد مرور ثلاثة أسابيع يتم الحصول على فترة استراحة لمدة أسبوع واحد. يحتاج استعمال لصقة منع الحمل إلى وصفة طبية. يتم الحصول عليها من الصيدلية.

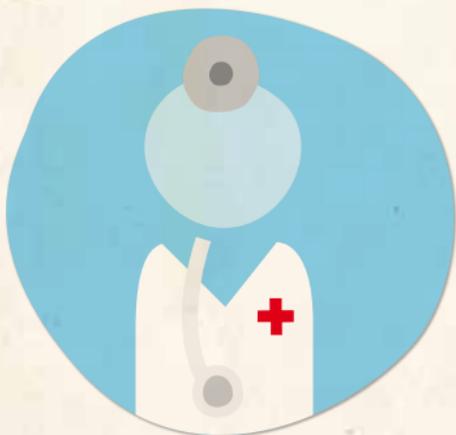
← ينبغي عدم **استخدام تعقيم المرأة أو الرجل** إلا إذا تم التأكد من عدم الرغبة في إنجاب (مزيد) من الأطفال. يتم قطع قناة فالوب أو تقليصها لدى السيدة في عملية جراحية. أما الرجل فيتم قطع القناة الأسهرية لديه. العملية الجراحية مكلفة للغاية، وغالبًا يتحمل الشخص تكلفتها بنفسه. لا يمكن التراجع بعد إجراء عملية التعقيم في معظم الحالات، بالإضافة إلى أنها مكلفة للغاية.



## Wo kann man sich beraten lassen?

---

Frauenärztinnen und -ärzte helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 88). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.



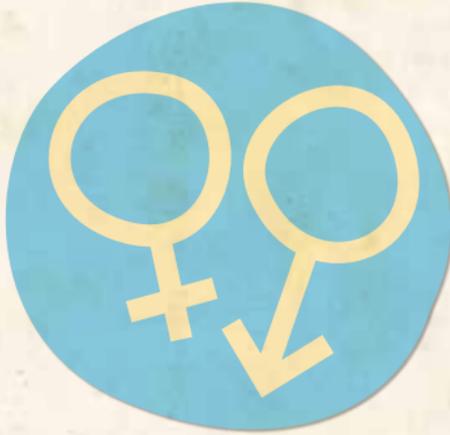
## Was tun bei einem Unfall?

---

Beim Mann ist das Kondom abgerutscht. Eine Frau hat die Pille vergessen. Ein Paar hat nicht verhütet. Für diese Situationen gibt es die „**Pille danach**“, um doch noch eine Schwangerschaft zu verhindern. Die „Pille danach“ soll man so früh wie möglich nach dem Sex einnehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die Frau bekommt sie in der Apotheke. Die Kosten liegen bei 16 bis 35 €. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss die Frau wieder Verhütungsmittel anwenden.

## أين يمكن طلب الاستشارة؟

يساعد أطباء وطبيبات أمراض النساء في إيجاد وسيلة منع الحمل المناسبة. كما يمكن الحصول على استشارة مجانية من مكاتب تقديم الاستشارات «من أجل الأسرة» ومراكز صحة المرأة على سبيل المثال (انظر ص. 88). يوجد في بعض مكاتب تقديم الاستشارات وعيادات الأطباء موظفون وموظفات يتحدثون لغات أخرى غير الألمانية.



## ما يتعين القيام به عند عدم استخدام وسيلة منع الحمل؟

انزلاق الواقي الذكري لدى الرجل. نسيت السيدة تناول حبوب منع الحمل. لا يستخدم الزوجان أي وسيلة منع. هناك ما يسمى «حبوب منع حمل لاحقة» لهذه المواقف، تمنع حدوث حمل رغم هذا. يتعين تناول «حبوب منع الحمل اللاحقة» في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس، وبعد أقصى 72 ساعة بعده، أي بعد ثلاثة أيام. ويمكن للزوجة الحصول عليها من الصيدلية. ويتراوح سعر تلك الحبوب بين 16 و 35 يورو. «حبوب منع الحمل اللاحقة» ليست وسيلة لمنع الحمل ولا يتم استخدامها إلا في حالات الطوارئ. يجب على السيدة عند ممارسة الجنس في المرة التالية استخدام وسيلة منع الحمل مرة أخرى.

## Schwangerschaftsabbruch

---

Mit Medikamenten oder mit einer Operation kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Ein Schwangerschaftsabbruch wird in Deutschland unter bestimmten Bedingungen nicht bestraft:

- ➔ Die Befruchtung darf nicht länger als 12. Wochen her sein. Das entspricht der 14. Woche nach Beginn der letzten Menstruation. (Mit Medikamenten kann man die Schwangerschaft nur bis zum Ende der 9. Woche nach Beginn der letzten Menstruation abbrechen.)
- ➔ Die Frau muss sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Beratungsstelle beraten lassen, die dafür gesetzlich anerkannt ist (Adressen unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) > Beratung). Danach bekommt sie eine Bescheinigung.
- ➔ Zwischen der Beratung und dem Schwangerschaftsabbruch müssen mindestens drei Tage liegen. Wenn die Beratung am Montag war, darf man die Schwangerschaft also erst am Freitag abbrechen.

Jede Frau, die eine Schwangerschaft abbrechen möchte, sollte sich möglichst schnell beraten lassen. Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 200 und 570 Euro. In der Regel muss man den Schwangerschaftsabbruch selbst bezahlen. Wenn eine Frau wenig Geld oder gar kein Geld verdient oder keine Krankenversicherung hat, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

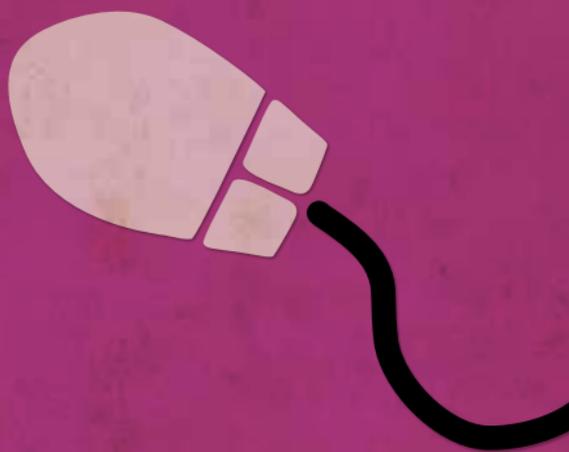
يمكن إجهاض الحمل باستخدام الأدوية أو بعملية جراحية. لا يُعاقَب على الإجهاض في ألمانيا في ظروف معينة:

- ← غير مسموح في حالة مرور أكثر من 12 أسبوعًا على التلقيح. ويعني هذا 14 أسبوعًا بعد بدء آخر دورة شهرية. (يمكن باستخدام الأدوية إجهاض الحمل حتى نهاية الأسبوع التاسع فقط بعد بداية آخر دورة شهرية).
- ← يجب على السيدة استشارة طبيبة أو طبيب أو أحد مكاتب تقديم الاستشارات المُعترف بها قانونًا في هذا الأمر (تجد العناوين على الموقع [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) > Beratung). وبعد ذلك تحصل السيدة على شهادة إثبات.
- ← يجب وجود فارق زمني ثلاثة أيام على الأقل بين الاستشارة والإجهاض. إذا كانت الاستشارة يوم الإثنين على سبيل المثال، فمن غير المسموح الإجهاض إلا يوم الجمعة.

أي سيدة ترغب في الإجهاض، ينبغي أن تطلب الاستشارة في أسرع وقتٍ ممكن. تتكلف عملية الإجهاض ما بين 200 و 570 يورو. يتعين تحمل تكاليف عملية الإجهاض على النفقة الشخصية عادةً. إذا كانت السيدة تتقاضى القليل من النقود أو لا تتقاضى أي نقود على الإطلاق أو ليست خاضعة لمظلة التأمين الصحي، فإن الدولة تدفع لها تكاليف عملية الإجهاض.







**ADRESSEN**

العناوين



## ADRESSEN

---

### Krankenversicherung



#### *Gesetzliche Krankenversicherung*

---

Unter [www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de) bekommt man Informationen über die gesetzliche Krankenversicherung und alle gesetzlichen Krankenkassen. Außerdem kann man nach Büros der Krankenkassen in seiner Nähe suchen.

#### *Private Krankenversicherung*

---

Auf der Homepage des Verbands der privaten Krankenversicherung findet man Adressen der privaten Krankenkassen in Deutschland: [www.pkv.de](http://www.pkv.de) > Verband > Mitglieder.

### Behandlung und Beratung

#### *Medizinische Versorgung für Migranten und Flüchtlinge*

---

In 36 Städten in Deutschland gibt es Gruppen, bei denen Migrantinnen/Migranten und Flüchtlinge eine kostenlose und anonyme Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt bekommen. Eine Liste dieser Gruppen findet man unter [www.medibueros.org](http://www.medibueros.org) > Standorte.



## العناوين

### التأمين الصحي

#### التأمين الصحي العام

يمكن الحصول على معلومات حول التأمين الصحي العام وجميع شركات التأمين الصحي العامة من على الموقع [www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de). بالإضافة إلى ذلك يمكن للشخص البحث عن مكاتب شركات التأمين الصحي القريبة منه.

#### التأمين الصحي الخاص

يوجد على الصفحة الرئيسية لرابطة التأمين الصحي الخاص عناوين شركات التأمين الصحي الخاصة في ألمانيا: [www.pkv.de](http://www.pkv.de) > Verband > Mitglieder

### العلاج والاستشارة

#### الرعاية الطبية للمهاجرين واللاجئين

يوجد في 36 مدينة في ألمانيا مجموعات يحصل فيها المهاجرون/المهاجرات واللاجئين على علاج مجاني من أحد الأطباء أو إحدى الطبيبات دون الحاجة للإفصاح عن الهوية. يمكن الاطلاع على قائمة بهذه المجموعات على الموقع [www.medibueros.org](http://www.medibueros.org) > Standorte



Auch bei der Malteser Migranten Medizin bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und ohne Papiere anonyme und kostenlose Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt. Anlaufstellen gibt es in über 10 Städten. Die Adressen bekommt man unter **[www.malteser-migranten-medizin.de](http://www.malteser-migranten-medizin.de)** > Navigation > MMM vor Ort.

Auch viele Ärztinnen und Ärzte behandeln Migrantinnen und Migranten oder Flüchtlinge umsonst. Frag am besten bei einer Flüchtlings- oder Migrationsberatungsstelle nach (siehe S. 88). Auch Aidshilfen können dir oft weiterhelfen.

Der niedersächsische Flüchtlingsrat hat auf seiner Homepage einen ausführlichen Leitfaden für Flüchtlinge in Niedersachsen veröffentlicht. Unter **[www.nds-fluerat.org/leitfaden](http://www.nds-fluerat.org/leitfaden)** findet man neben Informationen zu den Themen Wohnen, Umziehen und Reisen, Arbeit und Ausbildung auch Informationen zur medizinischen Versorgung je nach Aufenthaltsstatus. Die meisten Informationen, zum Beispiel zu Gesetzen, gelten auch für die anderen Bundesländer.

## **Sexuelle Gesundheit**

### **Gesundheitsämter**

.....

Eine gute Übersicht über die Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, findet man unter **[www.gesundheitsaemter-deutschland.de](http://www.gesundheitsaemter-deutschland.de)**.

كما يحصل الأشخاص غير المتمتعين بوضع إقامة سار ولا يحملون أوراقاً رسمية على علاج مجاني دون الحاجة للإفصاح عن الهوية من قِبَل طبيب أو طبيبة في منظمة فرسان مالطا لعلاج المهاجرين. توجد مراكز التّقاء في أكثر من 10 مدن. يمكن الحصول على العناوين من موقع < [www.malteser-migranten-medizin.de](http://www.malteser-migranten-medizin.de) > Navigation > MMM vor Ort.

كما يوجد العديد من الأطباء والطبيبات يعالجون المهاجرين والمهاجرات أو اللاجئين مجاناً. من الأفضل السّؤال عنهم في أحد مكاتب تقديم الاستشارات للاجئين أو المهاجرين (انظر ص. 88). كما تقدم مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز المساعدة لك في أغلب الأحيان.

قام مجلس شؤون اللاجئين في ولاية ساكسونيا السفلى بالإعلان على صفحته الرئيسية عن دليل مفصل للاجئين في ولاية ساكسونيا السفلى. يمكن عن طريق الموقع [www.nds-fluerat.org/leitfaden](http://www.nds-fluerat.org/leitfaden) العثور على معلومات أخرى بخصوص الرعاية الطبية وفقاً لوضع الإقامة بجانب المعلومات الخاصة بالسكن والانتقال والسفر والعمل والتدريب. تنطبق معظم المعلومات، مثل: القوانين، على الولايات الأخرى أيضاً.



## الصحة الجنسية

### مكاتب الصحة

يمكن إلقاء نظرة عامة جيدة على مكاتب الصحة في ألمانيا، مُرتبة حسب الولايات على الموقع [www.gesundheitsaemter-deutschland.de](http://www.gesundheitsaemter-deutschland.de)



## Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

---

Die Adressen der Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe unter **[www.aidshilfe.de/aidshilfen](http://www.aidshilfe.de/aidshilfen)**. Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (**[www.aidshilfe.de/selbsthilfekontakt](http://www.aidshilfe.de/selbsthilfekontakt)**).

Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de). Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (maximal 9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen) und online unter **[www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)**.

Auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst du dich telefonisch unter 01805 555 444 (14 Cent/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk maximal 42 Cent/Min.) und online unter **[www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de)** beraten lassen. Die BZgA bietet außerdem eine Liste aller Aidsberatungsstellen in Deutschland an: **[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)** > Beratung > Beratungsstelle finden.

## مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز ومكاتب تقديم الاستشارات الخاصة بالإيدز

يمكن العثور على عناوين مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز في ألمانيا على الصفحة الرئيسية لمكتب المساعدة الألماني لمواجهة الإيدز على الموقع [www.aidshilfe.de/aidshilfe](http://www.aidshilfe.de/aidshilfe) مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز والمشروعات. بالإضافة إلى هذا يمكن الحصول من هنا على عناوين مجموعات المساعدة الذاتية ([www.aidshilfe.de/selbsthilfekontakt](http://www.aidshilfe.de/selbsthilfekontakt)).

يمكنك الحصول أيضًا على عنوان أحد مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز بالقرب منك من مكتب المساعدة الألماني لمواجهة الإيدز، جمعية مسجلة،  
Deutschen AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
, هاتف: 0306900870, البريد الإلكتروني: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de). كما تقدم مراكز المساعدة لمواجهة الإيدز الاستشارات هاتفياً على الرقم 01803319411, (بعد أقصى 9 سنت/دقيقة من الخط الثابت الألماني، وبعد أقصى 42 سنت/دقيقة من شبكات الجوال الألمانية) وعبر شبكة الإنترنت على موقع [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de).

كما يمكنك الحصول على الاستشارة من الهيئة المركزية الاتحادية للتوعية الصحية (BZgA) هاتفياً على الرقم 01805555444 (14 سنت/دقيقة من الخط الثابت، ومن الهاتف الجوال بحد أقصى 42 سنت/دقيقة) وعبر شبكة الإنترنت على موقع [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de). كما تقدم الهيئة المركزية الاتحادية للتوعية الصحية قائمة بجميع مكاتب تقديم الاستشارات الخاصة بالإيدز في ألمانيا:  
[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de) > Beratung > Beratungsstelle finden



## **Beratungsstellen von pro familia**

---

Beratungsstellen von pro familia findet man unter [www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html).

## **Frauengesundheitszentren**

---

Adressen von Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen für Frauen gibt es unter [www.frauengesundheitszentren.de](http://www.frauengesundheitszentren.de).

## **Informationen und Beratung für Flüchtlinge und andere Migranten**

### **Flüchtlingsberatungsstellen**

---

Eine Liste mit vielen Flüchtlingsberatungsstellen in ganz Deutschland gibt es auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte: [www.igfm.de](http://www.igfm.de) > Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatungsstellen.

### **Migrationsberatungsstellen**

---

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man nach Migrationsberatungsstellen in seiner Nähe suchen. Dazu muss man unter <http://webgis.bamf.de> > Schnellsuche nur seine Postleitzahl angeben.

## مكاتب تقديم الاستشارات «من أجل الأسرة»

يمكنك العثور على مكاتب تقديم الاستشارات «من أجل الأسرة» على الموقع  
[www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html)

## مراكز صحة المرأة

توجد عناوين مراكز صحة المرأة ومكاتب تقديم الاستشارات للسيدات على الموقع  
[www.frauengesundheitszentren.de](http://www.frauengesundheitszentren.de)

## معلومات وإرشادات للاجئين وغيرهم من المهاجرين

### مكاتب تقديم الاستشارات للاجئين

توجد قائمة تحتوي على العديد من مكاتب تقديم الاستشارات للاجئين في جميع أنحاء ألمانيا على الصفحة الرئيسية للجمعية الدولية لحقوق الإنسان: > [www.igfm.de](http://www.igfm.de)  
.Menschenrechte > Hilfe für den Notfall > Flüchtlingsberatungsstellen

### مكاتب تقديم الاستشارات للمهاجرين

يمكن البحث على الصفحة الرئيسية للمكتب الاتحادي للمهاجرين واللاجئين عن مكاتب تقديم الاستشارات للمهاجرين القريبة. للقيام بهذا ما عليك سوى ذكر الرمز البريدي على الموقع > <http://webgis.bamf.de> Schnellsuche البحث السريع.



## Flüchtlingsräte

---

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man Flüchtlingen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte findet man unter [www.proasyl.de](http://www.proasyl.de) > Über uns > Unser Netzwerk.

## Informationen zum Thema Migration (Zuwanderungsgesetz, Asylrecht, Sozialrecht, Asylbewerberleistungsgesetz, Sozialhilfe usw.)

---

### [www.proasyl.de](http://www.proasyl.de)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für Flüchtlinge ein. Unter [www.proasyl.de](http://www.proasyl.de) > Themen findet man Informationen zu Themen wie Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von Flüchtlingen in Deutschland ([www.proasyl.de](http://www.proasyl.de) > Themen > Asyl in Deutschland).

### [www.asyl.net](http://www.asyl.net)

Im Informationsverbund Asyl und Migration arbeiten viele verschiedene Organisationen zusammen, von Amnesty International und PRO ASYL über das Rote Kreuz bis zu den Wohlfahrtsverbänden. Unter [www.asyl.net](http://www.asyl.net) findet man zum Beispiel Adressen von Anwältinnen und Anwälten, Gesetzestexte und Gerichtsurteile.



## مجالس شؤون اللاجئين

يوجد في كل ولاية اتحادية مجلس لشؤون اللاجئين. يعرف الموظفون والموظفات في مجالس شؤون اللاجئين جيداً، كيف يمكنهم مساعدة اللاجئين. يمكن العثور على قائمة بمجالس شؤون اللاجئين على الموقع.

[www.proasyl.de](http://www.proasyl.de) > Über uns > Unser Netzwerk

معلومات حول موضوع الهجرة (قانون الهجرة وحق اللجوء والقانون الاجتماعي وقانون إعانة طالبي اللجوء والإعانات الاجتماعية وغيرها).

## [www.proasyl.de](http://www.proasyl.de)

تعمل جمعية العمل الاتحادي PRO ASYL من أجل اللاجئين. يمكن العثور في الموقع [www.proasyl.de](http://www.proasyl.de) > Themen موضوعات على معلومات حول الترحيل وحق اللجوء وحق الإقامة وحول وضع اللاجئين في ألمانيا ([www.proasyl.de](http://www.proasyl.de) > Themen > Asyl in Deutschland).

## [www.asyl.net](http://www.asyl.net)

يعمل في شبكة معلومات اللجوء والهجرة العديد من المنظمات المختلفة معاً، بدايةً من منظمة العفو الدولية و PRO ASYL مروراً بالصليب الأحمر وحتى الجمعيات الخيرية. يمكن العثور في موقع [www.asyl.net](http://www.asyl.net) على عناوين المحامين والمحاميات والنصوص القانونية وأحكام المحكمة.

## **Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen**

- ➔ Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Beratung, Angebote für Menschen ohne Papiere) und
- ➔ Sexuelle Gesundheit (Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV/Aids, Untersuchung, Behandlung, Schwangerschaftsverhütung).



يقدم هذا الكتيب معلومات ونصائح وعناوين  
حول موضوعات

➔ النظام الصحي في ألمانيا (التأمين الصحي،  
والعلاج، والاستشارة، وعروض للأشخاص غير  
الحاملين لأوراق رسمية)

➔ والصحة الجنسية (حماية من الأمراض  
المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص  
المناعة البشرية/الإيدز، والفحص والعلاج  
ومنع الحمل).