

Diese Broschüre bietet Informationen, Tipps und Adressen zu den Themen:

- ▶ Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Psychotherapie, Beratung, Angebote für Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung),
- ▶ sexuelle Gesundheit (Schutz vor Geschlechtskrankheiten einschließlich HIV/ Aids, Untersuchung, Behandlung),
- ▶ Schwangerschaft, Geburt und Schwangerschaftsverhütung.

يُوفِّر هذا الكتيب معلومات ونصائح وعناوين حول موضوعات:

- ◀ نظام الرعاية الصحية في ألمانيا (التأمين الصحي، العلاج، العلاج النفسي، الاستشارة أو الخدمات للأشخاص الذين لا يملكون إقامة قانونية أو تأمينًا صحيًا)،
- ◀ الصحة الجنسية (الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، والفحص، والعلاج)،
- ◀ وكذلك الحمل والولادة ومنع الحمل.

ملحوظات:

[illegible]

NOTIZEN:

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There are no margins or other markings present.

معلومات حول موضوع الهجرة (قانون الهجرة وقانون اللجوء وقانون الشؤون الاجتماعية وقانون إعانات طالبي اللجوء والمساعدة الاجتماعية وغير ذلك)

proasyl.de

تعمل مجموعة العمل الاتحادية برو أزيل (PRO ASYL) على دعم اللاجئين. وتتوفر معلومات حول موضوعات مثل الترحيل وقانون اللجوء وحقوق الإقامة ووضع اللاجئين في ألمانيا من خلال
.proasyl.de > Thema > Asyl in Deutschland

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

proasyl.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft PRO ASYL setzt sich für geflüchtete Menschen ein. Informationen zu Themen wie Abschiebung, Asylrecht, Bleiberecht und zur Situation von geflüchteten Menschen in Deutschland findet man unter
proasyl.de > Thema > Asyl in Deutschland.



معلومات ومشورة للاجئين والمهاجرين

مراكز استشارة الهجرة

يمكنك البحث عن مراكز استشارات الهجرة القريبة منك من خلال الصفحة الرئيسية للمكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) على العنوان:

bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/

مجالس اللاجئين

يُوجد في كل ولاية ألمانية مجلس للاجئين (Flüchtlingsrat). ويعرف موظفو مجالس اللاجئين جيدًا كيفية مساعدة اللاجئين. وتتوفر قائمة بمجالس اللاجئين من خلال proasyl.de/unser-netzwerk.

Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen

Migrationsberatungsstellen

Auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge kann man nach Migrationsberatungsstellen in der Nähe suchen: bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/

Flüchtlingsräte

In jedem Bundesland gibt es einen Flüchtlingsrat. Die Mitarbeiter*innen der Flüchtlingsräte wissen gut Bescheid, wie man geflüchteten Menschen helfen kann. Eine Liste der Flüchtlingsräte gibt es unter proasyl.de/unser-netzwerk.



مراكز الاتصال للمتضررات من تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية أو ختانها (FGM/C)

FGM/C – Zentrale Anlaufstelle Baden-Württemberg يُقدّم
للمتضررات دعماً متعدد التخصصات ويراعي الثقافات المختلفة: fgmc-bw.de

يُقدّم **Berliner Koordinierungsstelle gegen FGM_C** في مركز التخطيط
الأسري بالانس (Familienplanungszentrum Balance) المشورة والمرافقة
التشجيع في جميع المسائل المتعلقة بموضوع تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية:
koordinierungsstelle-fgmc.de

إن مركز **SAIDA Beratungsstelle in Sachsen** هو مركز اتصال لجميع
النساء اللاتي تبحثن عن المشورة والمساعدة فيما يتعلق بتشويه الأعضاء التناسلية
الأنثوية. وتُقدّم الموظفات المشورة المتنقلة أيضاً في ساكسونيا-أنهالت وتورنغن:
beratungsstelle-genitalverstummelung.de

تُقدّم كذلك العديد من مراكز المشورة التابعة لجمعية بروفاميليا (pro familia)
المشورة والدعم للمتضررات من تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية:
profamilia.de/beratung/unsere-beratungsstellen

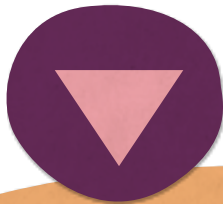
**Anlaufstellen für Betroffene von weiblicher
Genitalverstümmelung/-beschneidung (FGM/C)**

FGM/C – Zentrale Anlaufstelle Baden-Württemberg
bietet Betroffenen kultursensible und interdisziplinäre
Unterstützung: fgmc-bw.de

Die **Berliner Koordinierungsstelle gegen FGM_C** im Familien-
planungszentrum Balance berät, begleitet und bestärkt bei
allen Fragen rund um FGM_C: koordinierungsstelle-fgmc.de

Die **SAIDA Beratungsstelle in Sachsen** ist eine Anlaufstelle
für alle, die beim Thema Genitalverstümmelung Rat und
Unterstützung suchen. Die Mitarbeiterinnen beraten auch
mobil in Sachsen-Anhalt und Thüringen:
beratungsstelle-genitalverstummelung.de

Auch viele Beratungsstellen von **pro familia** bieten Beratung
und Unterstützung für FGM/C-Betroffene an:
profamilia.de/beratung/unsere-beratungsstellen



يمكنك أيضًا التواصل مع المعهد الاتحادي للصحة العامة (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit) (الذي كان يُعرف سابقًا باسم Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA) عبر الهاتف على الرقم 0221-892031 (من الاثنين إلى الخميس: من الساعة 10 إلى 22، ومن الجمعة إلى الأحد: من الساعة 10 إلى 18؛ الرسوم وفقًا لقائمة الأسعار لمزود خدمة الهاتف للمكالمات إلى الخطوط الأرضية الألمانية) وعبر الإنترنت من خلال [.liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten](https://www.liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten)

مراكز المشورة التابعة لجمعية بروفاميليا (pro familia)

تجد مراكز المشورة التابعة لجمعية بروفاميليا (pro familia) من خلال الموقع [.profamilia.de](https://www.profamilia.de)

مراكز صحة المرأة

تتوفر عناوين مراكز صحة المرأة ومراكز تقديم المشورة للنساء من خلال الموقع [.frauengesundheitszentren.de](https://www.frauengesundheitszentren.de)

البحث عن قابلة

تجدين من خلال gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste (رابط مختصر: <https://t1p.de/4kk0w>) دليلًا يحتوي على نموذج للبحث.

Auch beim **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit** (vormals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA) kannst du dich telefonisch unter 0221-892031 (Mo–Do: 10–22 h, Fr–So: 10–18 h; Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz) und online unter [liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten](https://www.liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten).

Beratungsstellen von pro familia

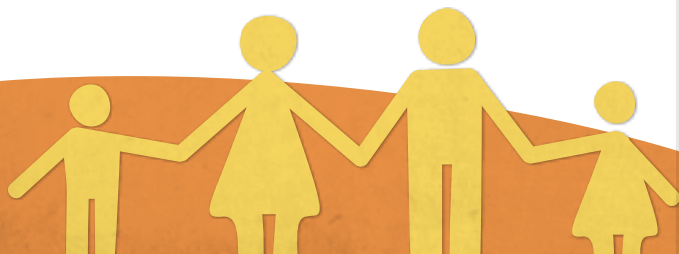
Beratungsstellen von pro familia findet man unter [profamilia.de](https://www.profamilia.de).

Frauengesundheitszentren

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

Hebammensuche

Auf gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste (Kurzlink: <https://t1p.de/4kk0w>) gibt es ein Verzeichnis mit Suchmaske.



الصحة الجنسية والحمل ومنع الحمل

مكاتب الصحة (Gesundheitsamt)

تجد نظرة عامة على مكاتب الصحة في ألمانيا مرتبة حسب الولايات من خلال الموقع الإلكتروني **tools.rki.de/PLZTool** والموقع **kompass.hiv** (اختر تحت عنوان *Kategorien > Gesundheitsamt*).

منظمات خدمات الإيدز ومراكز مشورة الإيدز

تجد عناوين مراكز منظمات خدمات الإيدز في ألمانيا من خلال الصفحة الرئيسية لمنظمة خدمات الإيدز الألمانية من خلال **kompass.hiv** (*Kategorien > Kategorien*). كما تجد هنا عناوين مجموعات الدعم الذاتي (*Aidshilfe Selbsthilfekontakt*). كما تحصل أيضًا على عنوان أحد مراكز منظمة خدمات الإيدز في المنطقة القريبة منك من خلال منظمة خدمات الإيدز الألمانية (Deutsche Aidshilfe)، الكائنة في Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin، الهاتف: (030) 6900870، البريد الإلكتروني: dah@aidshilfe.de. تُقدّم كذلك منظمات خدمات الإيدز المشورة هاتفياً من خلال الرقم 0180-33-19411 (الاثني إلى الجمعة: من الساعة 9 إلى 21، ويومي السبت والأحد: من الساعة 12 إلى 14؛ لا تتجاوز تكلفة الاتصال 9 سنت/ دقيقة من جميع الشبكات الألمانية) وعبر الإنترنت من خلال **aidshilfe-beratung.de** (باللغتين: الألمانية والإنجليزية).

Sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft und Verhütung

Gesundheitsämter

Eine gute Übersicht der Gesundheitsämter in Deutschland, geordnet nach Bundesländern, gibt es unter **tools.rki.de/PLZTool** und unter **kompass.hiv** (bei *Kategorien > Gesundheitsamt* auswählen).

Aidshilfen und Aidsberatungsstellen

Die Adressen der lokalen Aidshilfen in Deutschland findet man auf der Homepage der Deutschen Aidshilfe unter **kompass.hiv** (*Kategorien > Aidshilfe*). Außerdem bekommt man hier Adressen von Selbsthilfegruppen (*Kategorien > Selbsthilfekontakt*). Die Adresse von einer Aidshilfe in deiner Nähe bekommst du auch bei der Deutschen Aidshilfe, Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: (030) 69 00 87-0, E-Mail: dah@aidshilfe.de. Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (Mo–Fr: 9–21 h, Sa–So: 12–14 h; maximal 9 Cent/Min. aus allen deutschen Netzen) und online unter **aidshilfe-beratung.de** (Sprachen: Deutsch und Englisch).



الصحة النفسية

تتولى **المراكز النفسية والاجتماعية** وغيرها من المؤسسات والمبادرات رعاية اللاجئين في ألمانيا من الناحية النفسية والاجتماعية والعلاج النفسي. يمكن العثور على قائمة بالعناوين وبيانات الاتصال لجميع المراكز في الولايات الألمانية هنا: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren

تتوفر هنا قائمة تحتوي على مجموعة مختارة من **المعالجين النفسيين** في ألمانيا ممن يُعالجون اللاجئين والمهاجرين: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychotherapeutinnen

تتوفر كذلك من خلال therapie.de > *Therapien* > *Interkulturelle Psychotherapie* > *Adressen von Anlaufstellen* (رابط مختصر: <https://t1p.de/4kni7>) مراكز اتصال وجهات اتصال تُقدّم العلاج النفسي للمهاجرين أو تُحيلهم إليه.

كما يُمكن من خلال الموقع الإلكتروني therapie.de البحث عن معالجين نفسيين يتحدثون لغة معينة: therapie.de/therapeutensuche

يُمكن من خلال بوابة المساعدة التابعة للدياكونية الألمانية (**Hilfeportal der Diakonie Deutschland**) البحث عن عروض لمساعدة الأشخاص الذين يُعانون من الأمراض النفسية في جميع أنحاء ألمانيا: diakonie.de/informieren/einrichtungssuche

Psychische Gesundheit

Psychosoziale Zentren sowie andere Einrichtungen und Initiativen kümmern sich um die psychosoziale und psychotherapeutische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland. Eine Liste mit Adressen und Kontaktdaten für alle Bundesländer gibt es hier: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren

Eine Liste mit einer Auswahl von **Psychotherapeut*innen** in Deutschland, die Geflüchtete und Migrant*innen behandeln, gibt es hier: baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychotherapeutinnen

Unter therapie.de > *Therapien* > *Interkulturelle Psychotherapie* > *Adressen von Anlaufstellen* (Kurzlink: <https://t1p.de/4kni7>) stehen ebenfalls Anlaufstellen und Kontakte, die Psychotherapie für Migrant*innen anbieten oder vermitteln.

Auf therapie.de kann man außerdem nach Psychotherapeut*innen mit Kenntnissen in einer bestimmten Sprache suchen: therapie.de/therapeutensuche

Auf dem **Hilfeportal der Diakonie Deutschland** kann man in ganz Deutschland unter anderem nach Angeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen suchen: diakonie.de/informieren/einrichtungssuche

يُمكن كذلك للأشخاص الذين ليست لديهم وثائق إقامة سارية أو تأمين صحي في ألمانيا التوجه إلى مكاتب التوجيه والتقييم الأولي (Clearingstellen). توجد مكاتب التوجيه والتقييم الأولي في عدة مدن ألمانية. يُقدِّم الموظفون هناك المساعدة في توضيح المسائل المتعلقة بالإقامة القانونية والقانون الاجتماعي، ويسهلون في العديد من الحالات الوصول إلى النظام الصحي العام. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فإن معظم مكاتب التوجيه والتقييم الأولي تُوفِّر بطاقة علاج للحصول على فحوصات سرية.

يُمكن العثور على عناوين مكاتب التوجيه والتقييم الأولي (Clearingstellen) حسب الولايات الألمانية على الموقع anonymer-behandlungsschein.de. يُدرِّج كذلك الموقع الإلكتروني aidshilfe.de/clearingstellen والموقع kompass.hiv (أدخل „Clearingstelle“ عند البحث) بعض مكاتب التوجيه.

Menschen ohne gültige Aufenthaltspapiere oder Krankenversicherung in Deutschland können auch die Clearingstellen aufsuchen. Clearingstellen gibt es in verschiedenen deutschen Städten. Die Mitarbeiter*innen dort helfen bei der Klärung von aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und ermöglichen in vielen Fällen eine Vermittlung in das reguläre Gesundheitssystem. Wenn das nicht möglich ist, vergeben die meisten Clearingstellen Behandlungsscheine für eine anonyme medizinische Behandlung.

Adressen von Clearingstellen findet man nach Bundesländern geordnet auf anonymer-behandlungsschein.de. Auch aidshilfe.de/clearingstellen und kompass.hiv (bei Suche „Clearingstelle“ eingeben) listen einige Clearingstellen.



الرعاية الطبية للمهاجرين واللاجئين

توجد مراكز اتصال في العديد من المدن في ألمانيا، حيث يمكن للمهاجرين واللاجئين الحصول على علاج طبي مجاني وفحوصات سرية على يد أطباء. ويُمكن العثور على قائمة بمراكز الاتصال هذه من خلال الموقع الإلكتروني medibueros.org > Standorte انظر إلى الرابط التالي gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen

كذلك يحصل الأشخاص الذين لا يملكون إقامة قانونية أو تأمينًا صحيًا أو كلاهما لدى منظمة مالتيزر الطبية للأفراد غير المتمتعين بتأمين صحي (Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung)، أو جمعية أطباء العالم (Ärzte der Welt)، على علاج طبي مجاني وفحوصات سرية على يد أطباء.

تتوفر مراكز الاتصال الخاصة بمنظمة مالتيزر الطبية للأفراد غير المتمتعين بتأمين صحي في 20 مدينة. ويُمكنك العثور على العناوين من خلال الموقع malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung (انزل للأسفل).

مراكز الاتصال لجمعية أطباء العالم تجدها في خمس مدن: برلين وهامبورج وماجديبورج وميونخ وشتوتجارت. وتجد العناوين من خلال الموقع aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen

Behandlung und Beratung

Medizinische Versorgung für Migrant*innen und Geflüchtete

In vielen Städten in Deutschland gibt es Anlaufstellen, bei denen Migrant*innen und geflüchtete Menschen eine kostenlose und anonyme Behandlung von einem Arzt oder einer Ärztin bekommen können. Eine Liste dieser Stellen findet man unter medibueros.org > Standorte sowie unter gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen.

Auch bei Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung oder Ärzte der Welt bekommen Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und/oder ohne Krankenversicherung anonyme und kostenlose ärztliche Behandlung.

Anlaufstellen von Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung gibt es in über 20 Städten. Die Adressen findet man unter malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung (nach unten scrollen).

Anlaufstellen von Ärzte der Welt gibt es in fünf Städten: Berlin, Hamburg, Magdeburg, München und Stuttgart. Die Adressen findet man unter aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen.



العناوين

التأمين الصحي

التأمين الصحي الحكومي

ابحث في

gkv-spitzenverband.de > Service > Krankenkassenliste

على معلومات حول التأمين الصحي الحكومي وجميع شركات التأمين الصحي الحكومي. كما يمكنك البحث عن مكاتب شركات التأمين الحكومي القريبة منك.

التأمين الصحي الخاص

تجد على الموقع الإلكتروني لرابطة التأمين الصحي الخاص
(Verband der privaten Krankenversicherung) عناوين شركات

التأمين الصحي الخاصة الموجودة في ألمانيا:

pkv.de > Verband > Über uns > Mitglieder

ADRESSEN

Krankenversicherung

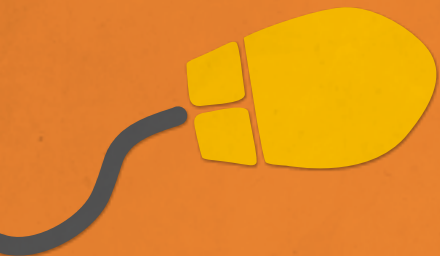
Gesetzliche Krankenversicherung

Unter gkv-spitzenverband.de > Service > Krankenkassenliste bekommt man Informationen über die gesetzliche Krankenversicherung und alle gesetzlichen Krankenkassen. Außerdem kann man nach Büros der Krankenkassen in der Nähe suchen.

Private Krankenversicherung

Auf der Homepage des Verbands der privaten Krankenversicherung findet man Adressen der privaten Krankenkassen in Deutschland: pkv.de > Verband > Über uns > Mitglieder.





ADRESSEN

العناوين



الإجهاض (إسقاط الجنين)

يمكن إجهاض الحمل بواسطة عملية جراحية أو باستخدام أدوية خاصة. ويعود القرار بشأن ما إذا كنتِ ترغبين في إنهاء الحمل إليك وحدك، ولا يمكن أو يُسمح لأحدٍ بأن يتخذ نيابةً عنك.

يجب قبل إجراء عملية إجهاض للحمل في ألمانيا أن تذهب السيدة الحامل إلى جلسة استشارة في مركز معتمد من الدولة. وفقًا لما تُسمّى لوائح الاستشارة، يجب استيفاء الشروط التالية:

◀ يجب ألا يكون قد مر أكثر من اثني عشر أسبوعًا منذ حدوث الإخصاب. ويجب أن تكوني قد حصلتِ على الاستشارة القانونية المطلوبة وأن وُثِّقَ شهادَة استشارة ذات صلة. يُجرى الإجهاض بعد أربعة أيام على الأقل من تلقي الاستشارة.

◀ لا يُجرى الإجهاض إلا على يد طبيب أو طبيبة.

◀ للحصول على الاستشارة القانونية المنصوص عليها، يجب عليكِ التواصل مع مركز استشارة النزاعات المتعلقة بالحمل، مثل مركز استشارة جمعية بروفاميليا في المنطقة.

تتراوح تكلفة الإجهاض بين 300 و700 يورو. ويجب في الغالب دفع هذه التكلفة بنفسك. إذا كانت المرأة الحامل لا تملك المال أو كان دخلها محدودًا جدًّا، تتحمل الدولة تكاليف الإجهاض.

Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

Mit einer Operation oder speziellen Medikamenten kann man eine Schwangerschaft abbrechen. Die Entscheidung, ob du eine Schwangerschaft abbrechen lässt, liegt allein bei dir. Niemand anderes kann und darf sie für dich treffen.

Bevor in Deutschland ein Schwangerschaftsabbruch gemacht werden darf, muss die schwangere Person zu einer anerkannten Beratung gehen. Nach dieser sogenannten Beratungsregelung müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- ▶ Seit der Befruchtung dürfen nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein. Du hast die gesetzlich vorgeschriebene Beratung gemacht und die entsprechende Beratungsbescheinigung erhalten. Der Abbruch erfolgt frühestens am vierten Tag nach Abschluss der Beratung.
- ▶ Der Abbruch wird von einem Arzt*einer Ärztin durchgeführt.
- ▶ Für die gesetzlich vorgeschriebene Beratung musst du dich an eine Schwangerschaftskonfliktberatung wenden, zum Beispiel eine pro-familia-Beratungsstelle in deiner Nähe.

Ein Schwangerschaftsabbruch kostet zwischen 300 und 700 Euro. In der Regel muss man ihn selbst bezahlen. Wenn eine schwangere Person wenig Geld oder gar kein Geld verdient, bezahlt der Staat den Schwangerschaftsabbruch.

وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ: „الحبة اللاحقة (Pille danach)“

في حال إنزلق الواقي الذكري أو نسيت المرأة تناول حبة منع الحمل. و لم يستخدم الزوجان وسيلة لمنع الحمل. لمثل هذه الحالات، هناك „الحبة اللاحقة“ لتجنب حدوث الحمل.

يجب تناول „الحبة اللاحقة“ التي تحتوي على المادة الفعالة ليفونورجيستريل في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس، ولكن في مدة أقصاها 72 ساعة، أي ثلاثة أيام. يمكن الحصول على „الحبة اللاحقة“ التي تحتوي على ليفونورجيستريل دون وصفة طبية من الصيدلية، وتتراوح تكلفتها بين 16 و21 يورو حسب المنتج. وفي حالة وجود الوصفة الطبية، تكون مجانية حتى سن 22 عامًا.

„الحبة اللاحقة“ الأخرى التي تحتوي على المادة الفعالة اليوليبريستال، يمكن تناولها حتى بعد مرور 120 ساعة (5 أيام) بعد ممارسة الجنس. ويمكن الحصول أيضًا على „الحبة اللاحقة“ التي تحتوي على اليوليبريستال دون وصفة طبية من الصيدلية، وتبلغ تكلفتها نحو 35 يورو. وفي حالة وجود الوصفة الطبية، تكون مجانية حتى سن 22 عامًا.

إن „الحبة اللاحقة“ ليست وسيلة منع حمل ولا يجب استخدامها إلا في حالات الطوارئ. يجب استخدام وسيلة منع الحمل مرة أخرى في المرة التالية للجماع.

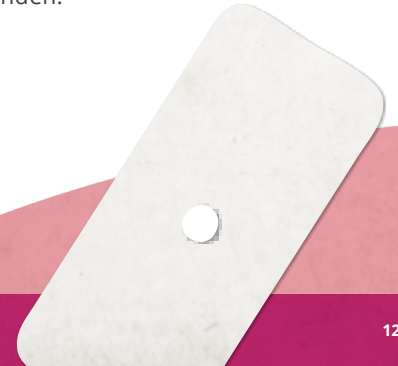
Notfallverhütung: „Pille danach“

Kondom abgerutscht. Pille vergessen. Ein Paar hat nicht verhütet. Für diese Situationen gibt es die „Pille danach“, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Levonorgestrel soll man so früh wie möglich nach dem Sex nehmen, spätestens aber nach 72 Stunden, also nach drei Tagen. Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel erhält man ohne Rezept in der Apotheke, sie kostet je nach Produkt 16 bis 21 Euro. Mit Rezept ist sie bis zum Alter von 22 Jahren kostenlos.

Eine andere „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Auch die „Pille danach“ mit Ulipristal erhält man ohne Rezept in der Apotheke, sie kostet ca. 35 Euro. Mit Rezept ist sie bis zum Alter von 22 Jahren kostenlos.

Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel und nur für den Notfall gedacht. Beim nächsten Sex muss man wieder Verhütungsmittel anwenden.



أين يمكن الحصول على المشورة؟

يمكنك الحصول على استشارة في الأماكن التالية:

◀ لدى طبيب أمراض النساء الخاص بك

◀ لدى المراكز الاستشارية التابعة لجمعية بروفاميليا (pro-familia)

◀ في أحد مراكز صحة المرأة.

يساعد أطباء أمراض النساء في العثور على وسيلة منع الحمل المناسبة. ويمكن الحصول على استشارة مجانية على سبيل المثال في المراكز الاستشارية التابعة لجمعية بروفاميليا ومراكز صحة المرأة (راجع صفحة 143). في بعض مراكز الاستشارة وعيادات الأطباء، يوجد موظفون يتحدثون لغات أخرى إلى جانب اللغة الألمانية.

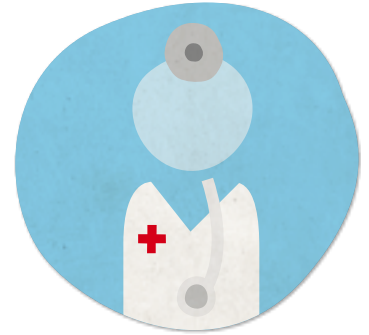


Wo kann man sich beraten lassen?

An diesen Stellen kannst du dich beraten lassen:

- ▶ bei deinem*deiner Gynäkolog*in
- ▶ bei pro-familia-Beratungsstellen
- ▶ in einem Frauengesundheitszentrum.

Gynäkolog*innen helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Kostenlose Beratung bekommt man zum Beispiel auch in pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren (siehe S. 142). In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen.



تنبيه: بعض الأدوية المستخدمة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية قد تجعل حبوب منع الحمل اقل فاعلية!

◀ **اللولب** يُوضع في رحم المرأة من قبل طبيب أمراض النساء. ويوفر اللولب حماية من الحمل لعدة سنوات.

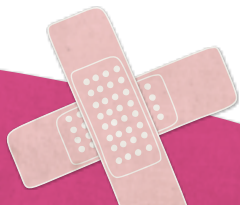
◀ **الغرسة الهرمونية** هي قضيب رفيع وناعم من البلاستيك. يقوم الطبيب بإدخال القضيب في الجزء العلوي من الذراع (تحت الجلد). ويحمي هذا الخيار من الحمل لنحو ثلاث سنوات.

◀ **رقعة منع الحمل** تُلصق على الجلد، مثلاً على الذراع أو البطن أو الأرداف، ولكن لا تُوضع على الصدر. يتم تغيير الرقعة كل أسبوع، وتلي ذلك فترة راحة لمدة ثلاثة أسابيع. وتحتاج رقعة منع الحمل إلى وصفة طبية، لتتمكني من الحصول عليها من الصيدلية.

◀ يجب أن يتم **التعقيم** فقط إذا كنت متأكدة من أنك لا ترغبين في إنجاب (أطفال آخرين). يتم في هذا الإجراء قطع قناتي فالوب أو الأسهر أو سد قناتي فالوب. وتكون هذه العملية مكلفة جداً وغالباً ما يجب دفع تكاليفها بنفسك. وفي معظم الحالات، لا يمكن التراجع عن الأمر بعد إجراء عملية التعقيم.

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

- ▶ **Die Spirale** wird von einem*einer Gynäkolog*in in die Gebärmutter eingesetzt. Eine Spirale schützt mehrere Jahre lang vor einer Schwangerschaft.
- ▶ Das **Hormonimplantat** ist ein dünnes, weiches Stäbchen aus Kunststoff. Der Arzt*die Ärztin setzt das Stäbchen in den Oberarm ein (unter die Haut). Es schützt etwa drei Jahre vor einer Schwangerschaft.
- ▶ Das **Verhütungspflaster** wird auf die Haut geklebt, zum Beispiel auf den Arm, den Bauch oder Po, aber nicht auf die Brust. Es wird jede Woche gewechselt, nach drei Wochen folgt eine Pause. Für Verhütungspflaster braucht man ein Rezept. Damit geht man in die Apotheke.
- ▶ Die **Sterilisation** sollte man nur anwenden, wenn man sicher ist, dass man keine (weiteren) Kinder haben will. Dazu werden die Eileiter oder die Samenleiter durchgeschnitten oder die Eileiter werden abgeklemmt. Die Operation ist sehr teuer und meistens muss man sie selbst bezahlen. Eine Sterilisation kann in den meisten Fällen nicht rückgängig gemacht werden.



في بعض المدن والبلديات، تُغطَّى تكاليف وسائل منع الحمل للنساء ذوات الدخل المحدود. ويُفضَّل الاستعلام عن ذلك لدى مركز التوظيف أو مكتب الصحة أو مركز استشارات.

◀ **الواقيات الذكرية** لا تحمي فقط من حدوث حمل غير مرغوب فيه، بل تحمي كذلك من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). كما يمكنها تقليل خطر انتقال الأمراض الجنسية. يمكن شراء الواقيات الذكرية من السوبرماركت والصيدليات ومحلات المستحضرات وبعض محطات الوقود. ولا يُمكن استخدام الواقيات الذكرية سوى مرة واحدة فقط!

◀ **الواقيات الأنثوية** يمكن إدخالها في المهبل قبل ممارسة الجنس بعدة ساعات. ويمكن شراؤها من الصيدليات أو عبر الإنترنت. وهي كذلك لا يُمكن استخدامها سوى مرة واحدة فقط!

◀ **حبوب منع الحمل** يجب تناولها عادة لمدة 21 يومًا في الشهر في نفس الوقت، ثم يليها 7 أيام من التوقف (الدورة الشهرية). للحصول على حبوب منع الحمل، تحتاجين إلى وصفة طبية من الطبيب. وذلك حتى تتمكني من شرائها من أي صيدلية.

In einigen Städten und Gemeinden werden die Kosten für Verhütungsmittel für Frauen, die wenig Geld haben, übernommen. Erkundige dich dazu am besten beim Jobcenter, dem Gesundheitsamt oder einer Beratungsstelle.

► **Kondome** schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor HIV. Außerdem können sie das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten senken. Kondome bekommt man zum Beispiel in Supermärkten, Apotheken, Drogeriemärkten und in manchen Tankstellen. Kondome kann man nur einmal benutzen!

► **Femidome** können schon mehrere Stunden vor dem Sex in die Vagina eingesetzt werden. Man kann sie in der Apotheke oder im Internet bekommen. Auch Femidome können nur einmal benutzt werden!

► Die **Anti-Baby-Pille** muss man in der Regel 21 Tage im Monat zur selben Zeit nehmen, dann folgen 7 Tage Pause (Periode). Für die Pille braucht man ein Rezept von einem Arzt*einer Ärztin. Damit kann man sie in jeder Apotheke kaufen.

منع الحمل

عندما لا ترغب في إنجاب (طفل آخر)، يمكن استخدام بعض الوسائل لتجنب حدوث الحمل. هذه الوسائل تسمى وسائل منع الحمل.

مهم: الواقي الذكري/الأنثوي هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي لا تحمي فقط من حدوث الحمل، بل وتحمي كذلك من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) (راجع صفحة 59, 63).



ما هي طرق منع الحمل؟

توجد العديد من طرق منع الحمل. سنعرض لك هنا الوسائل الأكثر شيوعًا. ننصحك بالحصول على استشارة شخصية لمعرفة الوسيلة الأنسب لك. وإذا لم تشعر بالراحة مع إحدى الوسائل، يمكنك تجربة وسيلة أخرى.

يجب عادةً أن يتحمل الشخص ثمن وسائل منع الحمل في ألمانيا بنفسه. أما وسائل منع الحمل التي تتطلب وصفة طبية (مثل حبوب منع الحمل أو الحلقة المهبليّة - لا تدخل الواقيات الذكرية/الأنثوية ضمن هذه الفئة)، تغطي شركة التأمين الصحي التكاليف حتى سن 22 عامًا؛ بعد بلوغ 18 عامًا، يتعين دفع رسوم الوصفة الطبية فقط (بين 5 و10 يورو). وبداية من سن 22 عامًا، تُصرف وصفة خاصة ويدفع الشخص ثمن وسيلة منع الحمل بنفسه.

Verhütung

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



Wichtig: Das Kondom/Femidom ist das einzige Verhütungsmittel, das nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor HIV schützt (siehe S. 58, 62).

Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Wir stellen hier die Methoden vor, die am häufigsten verwendet werden. Lass dich persönlich 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 in der Regel selbst bezahlen. Bei verschreibungspflichtigen Verhütungsmitteln (z. B. Anti-Baby-Pille oder Vaginalring – Kondome/ Femidome gehören nicht dazu) übernimmt die Krankenkasse die Kosten bis zum 22. Geburtstag; ab dem 18. Geburtstag zahlt man nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro). Ab dem 22. Geburtstag bekommt man ein Privatrezept und bezahlt das Verhütungsmittel selbst.

تغطي شركات التأمين الصحي تكاليف جميع فحوصات بشرط الالتزام بالمواعيد المحددة (هذه المواعيد مكتوبة في بداية كتيب فحوصات الطفل). وفقاً لـ قانون إعانة طالبي اللجوء يحق لك الحصول على الفحوصات من U1 حتى U9 وكذلك فحوصات J1 والتطعيمات الموصى بها.

ويجب عادة تحديد موعد مع عيادة طبيب الأطفال في كل مرة لإجراء الفحص. ويُجرى فحص U1 مباشرةً بعد الولادة في مستشفى الولادة.

يلزم لإجراء الفحوصات إحضار دفتر الفحوصات الأصفر، وشهادة التطعيم، وبطاقة التأمين الصحي للطفل (حتى فحص U3 يمكن كذلك الاكتفاء ببطاقة التأمين الخاصة بأحد الوالدين) أو شهادة معالجة.



Alle Untersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt, wenn die vorgesehenen Zeiträume eingehalten werden (diese stehen vorne auf dem Kinderuntersuchungsheft). Auch nach Asylbewerberleistungsgesetz besteht Anspruch auf die U1 bis U9, die J1 und die empfohlenen Impfungen.

Für jede Untersuchung muss in der Regel ein Termin in der Kinderarztpraxis vereinbart werden. Die U1 wird direkt nach der Geburt des Kindes in der Geburtsklinik durchgeführt.

Zu den Untersuchungen sollten das gelbe Untersuchungsheft, der Impfausweis und die Krankenversicherungskarte des Kindes (bis zur U3 reicht auch die Versichertenkarte eines Elternteils) oder ein Behandlungsschein mitgebracht werden.



أعيش مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV): هل يمكنني إرضاع طفلي طبيعياً؟

الرضاعة مع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ممكنة إذا تم استيفاء شروط معينة. إذا كنتِ تتناولين أدوية فيروس نقص المناعة البشرية الموصوفة لكِ بانتظام وكان حمل الفيروس تحت حد الاكتشاف، يمكنكِ عادةً إرضاع طفلكِ طبيعياً. من الأفضل مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أثناء فترة الحمل.

كتيب فحوصات الطفل (Kinderuntersuchungsheft)

يحصل جميع الآباء بعد ولادة طفلهم على كتيب فحوصات الطفل، والذي يُسمى أيضاً „الكتيب الأصفر“. يحتوي هذا الكتيب على نتائج الفحوصات الخاصة بالكشف المبكر عن الأمراض.

في ألمانيا، تُجرى العديد من فحوصات الكشف المبكر على الأطفال، تساعد هذه الفحوصات على اكتشاف المشكلات الصحية المحتملة أو تأخر النمو وعلاجه في مرحلة مبكرة. ويُطلق عليها الفحوصات من U1 إلى U9 (من لحظة الولادة وحتى بداية سن المدرسة)، بالإضافة إلى فحص J1 (المخصص لصحة المراهقين من سن 12 إلى 14 عاماً).

Ich lebe mit HIV: Kann ich stillen?

Stillen mit HIV ist möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Wenn du regelmäßig deine HIV-Medikamente nimmst und deine Viruslast unter der Nachweisgrenze ist, kannst du dein Baby in der Regel stillen. Am besten besprichst du das schon während der Schwangerschaft mit deinen Ärzt*innen.

Kinderuntersuchungsheft

Alle Eltern erhalten nach der Geburt ihres Kindes das Kinderuntersuchungsheft, auch „gelbes Heft“ genannt. Dort werden die Ergebnisse der Früherkennungsuntersuchungen festgehalten.

In Deutschland sind für Kinder mehrere Früherkennungsuntersuchungen vorgesehen. Diese Untersuchungen helfen dabei, mögliche Gesundheitsprobleme oder Entwicklungsverzögerungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Sie tragen die Bezeichnung U1 bis U9 (von der Geburt des Kindes bis zum Beginn des Schulalters) sowie J1 (für die Jugendgesundheitsuntersuchung im Alter von 12 bis 14 Jahren).

تغذية الرُّضْع

الرضاعة الطبيعية هي تغذية الطفل بحليب الثدي (حليب الأم) ولها العديد من الفوائد الصحية للطفل وللأم المرضعة. يكون حليب الأم مُعدًّا دائماً بشكل مثالي للهضم ولتلبية احتياجات الرضيع؛ حيث ينقل الحليب الأجسام المضادة إلى الطفل، مما يساعد في حمايته من العدوى خلال الأشهر الأولى من حياته. وبالنسبة للأم المرضعة، تعزز الرضاعة الطبيعية عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي وتقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

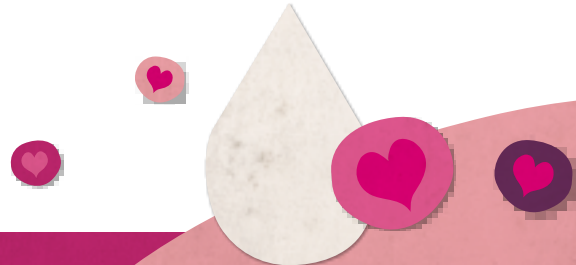
إذا كنتِ لا تستطيعين أو لا ترغبين في إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، يمكنكِ أيضاً إطعام طفلكِ بحليب **الأطفال الصناعي من الزجاجات** - وهذا ليس مشكلة في ألمانيا: يعتبر حليب الأطفال المخفف بماء الصنوبر المغلي آمناً من الناحية الصحية. ويمكن القضاء على الجراثيم المسببة للأمراض عن طريق وضع الزجاجات والحلمة لمدة ثلاث دقائق في ماء مغلي. يمكن شراء حليب الأطفال من السوبرماركت أو من محلات المستحضرات.



Säuglingsernährung

Stillen ist die Ernährung des Kindes mit Brustmilch (Muttermilch) und hat viele gesundheitliche Vorteile für das Kind und für den stillenden Elternteil. Die Brustmilch ist stets optimal auf die Verdauung und die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt. Mit ihr werden Antikörper auf das Baby übertragen, die dazu beitragen, es in den ersten Lebensmonaten vor Infektionen zu schützen. Bei dem stillenden Elternteil fördert das Stillen die Uterus-Rückbildung und reduziert das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.

Wenn du nicht stillen kannst oder möchtest, kannst du dein Kind auch mit **Säuglingsmilch aus der Flasche** füttern – das ist in Deutschland kein Problem: In abgekochtes Leitungswasser eingerührte Babynahrung ist hygienisch einwandfrei. Krank machende Keime lassen sich sicher abtöten, wenn man Fläschchen und Sauger drei Minuten in sprudelnd kochendes Wasser gibt. Flaschennahrung bekommst du in Supermärkten oder der Drogerie.



يُولَد معظم الأطفال ولادة طبيعية، فيما يُنَجَب ثلث الأطفال في ألمانيا تقريبًا من خلال إجراء عملية قيصرية. ويمكن التخطيط لإجراء العملية القيصرية أو قد تصبح ضرورية بسبب المضاعفات أثناء الولادة.

فيروس نقص المناعة البشرية والولادة

يُمكن للنساء الحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة أن يلدن أطفالهن ولادة طبيعية، إذا عالجن المرض عن طريق تناول العلاج الصحيح وفي أثناء وجود متابعة طبية من قبل فريق متخصص. يجب أن يكون عدد نسخ الحمض النووي لفيروس نقص المناعة في الدم أقل من 50 نسخة لكل مليلتر على الأقل قبل أربعة أسابيع من الولادة وحتى بداية الولادة. ويُفَضَّل الحصول على استشارة، مثلاً من منظمة خدمات الإيدز، والمتابعة مع متخصصي علاج فيروس نقص المناعة.

Die meisten Babys werden vaginal geboren, etwa ein Drittel der Kinder in Deutschland kommt per Kaiserschnitt zur Welt. Ein Kaiserschnitt kann geplant sein oder aufgrund von Komplikationen unter der Geburt notwendig werden.

HIV und Geburt

Schwangere mit HIV können unter erfolgreicher Therapie und medizinischer Begleitung durch ein erfahrenes Team ihr Kind vaginal zur Welt bringen. Die Zahl der HIV-Kopien im Blut sollte mindestens vier Wochen vor der Geburt und bis zum Geburtsbeginn unter 50 Kopien pro Milliliter liegen. Lass dich am besten beraten, z. B. in einer Aidshilfe, und von HIV-Spezialist*innen begleiten.



تُسجَل في دفتر الأم الحامل كذلك جميع نتائج الفحوصات المتعلقة بالعدوى. عند إجراء اختبارات الكلاميديا، والزهري (اختبار LSR للكشف عن الاستجابة المتعلقة بالبحث عن الزهري) والتهاب الكبد B، يتم تسجيل النتيجة المتعلقة بكل فحص. أما في حالة اختبار نقص المناعة البشرية، يتم فقط تسجيل ما إذا تم إجراء الفحص أم لا، ولا يجوز ذكر ما إذا كانت النتيجة إيجابية أم سلبية في الدفتر.

ينبغي الحفاظ على دفتر الأم الحامل بعد الولادة أيضًا، حيث أن المعلومات الواردة فيه قد تكون مفيدة في حالات الحمل المستقبلية.

الولادة

يمكن ولادة الأطفال في مستشفى، أو في مركز ولادة، أو في المنزل. ويعتمد القرار على الاحتياجات والظروف الفردية وكذلك العروض المتوفرة في المنطقة.

يجب على شركات التأمين الصحي دفع تكاليف خدمات القابلة خلال فترة الحمل، والولادة، وفترة ما بعد الولادة والرضاعة. القابلات (Hebammen) هُن مرجع موثوق لجميع الاستفسارات المتعلقة بالحمل، والولادة، ورعاية الأطفال الرضع؛ وبعضهن يتحدثن عدة لغات. يُفضل أن تبحثي عن قابلة في أقرب وقت ممكن أثناء الحمل (راجع العناوين في صفحة 143). في المستشفيات التي تحتوي على أقسام للولادة، تُوظَّف قابلات مرافقة الأمهات أثناء الولادة.

In den Mutterpass werden auch alle Untersuchungen auf Infektionen eingetragen. Für die Tests auf Chlamydien, Syphilis (LSR für Lues-Such-Reaktion) und Hepatitis B wird jeweils das Ergebnis eingetragen. Bei HIV wird nur vermerkt, ob ein Test durchgeführt wurde. Ob der HIV-Test positiv oder negativ war, darf nicht im Mutterpass stehen.

Der Mutterpass sollte auch nach der Schwangerschaft aufbewahrt werden, denn die Informationen darin sind für eventuelle weitere Schwangerschaften nützlich.

Geburt

Kinder können in einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause zur Welt gebracht werden. Die Entscheidung hängt von den individuellen Bedürfnissen und Umständen sowie den Angeboten in der Nähe ab.

Während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit müssen die Krankenkassen Hebammenhilfe bezahlen. Hebammen sind kompetente Ansprechpartner*innen zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Säuglingspflege; manche sprechen auch mehrere Sprachen. Such dir schon möglichst früh in der Schwangerschaft eine Hebamme (Adressen s. S. 142). In Krankenhäusern mit Geburtsstationen sind Hebammen angestellt, die Geburten begleiten.

يمكن أن يؤدي تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (FGM/C) إلى مشاكل في أثناء الحمل والولادة. إذا كنتِ قد خضعتِ لهذا الإجراء، وجب عليكِ التحدث مع طبيبك (لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، راجعي صفحة 93).

النساء الحوامل اللاتي لا يملكن إقامة قانونية يحصلن عادة على فترة تصريح مؤقت قبل الولادة وبعدها قبل الولادة وبعدها. إذا كنتِ تعيشين في ألمانيا من دون وضع إقامة منظم، وجب عليكِ بالتأكيد استشارة منظمة مختصة باللاجئين أو المهاجرين (راجع العناوين في صفحة 135).



دفتر الأم الحامل (Mutterpass)

يُعتبر دفتر الأم الحامل وثيقة مهمة خلال فترة الحمل. يُصدره ويُسلمه لك طبيبك أو القابلة المسؤولة عنك في أقرب وقت ممكن. يحتوي هذا الدفتر على جميع البيانات الصحية المهمة المتعلقة بحملك، مثل فصيلة دمك أو التطعيمات ذات الصلة. وتُسجّل في الدفتر جميع النتائج المهمة في كل زيارة طبية. وبذلك، يوثّق دفتر الأم الحامل سير حملك وتطور الجنين. لذا، من المهم أن تحضره معك خلال إجراء جميع الفحوصات.



Eine weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C) kann zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt führen. Wenn du beschnitten bist, solltest du mit deinem Arzt*deiner Ärztin sprechen (mehr zum Thema auf S. 92).

Schwangere ohne geregelten Aufenthaltsstatus bekommen in der Regel für eine bestimmte Zeit vor und nach der Geburt eine Duldung. Wenn du ohne geregelten Aufenthaltsstatus in Deutschland lebst, solltest du dich auf jeden Fall von einer Migrant*innen- oder Geflüchtetenorganisation beraten lassen (siehe Adressen, S. 134).



Mutterpass

Der Mutterpass ist ein wichtiges Dokument während der Schwangerschaft. Er wird dir so früh wie möglich von deinem Arzt*deiner Ärztin oder deiner Hebamme ausgestellt und ausgehändigt. Der Mutterpass enthält alle für deine Schwangerschaft wichtigen Gesundheitsdaten, z. B. deine Blutgruppe oder relevante Impfungen. Bei jeder Untersuchung werden darin alle wichtigen Ergebnisse eingetragen. So dokumentiert der Mutterpass den Verlauf deiner Schwangerschaft und die Entwicklung deines Kindes. Darum solltest du ihn zu allen Untersuchungen mitbringen.

الحماية من الأمراض المعدية

بعض الأمراض المعدية، تشكل خطراً عليك وعلى طفلك. يمكن أن تتسبب بعض هذه الأمراض في حدوث ولادة مبكرة أو أضرار جسيمة للطفل. وبعض الأمراض الأخرى قد تؤدي أيضاً إلى العقم.

تحمي الواقيات الذكرية/الأنثوية من فيروس نقص المناعة البشرية ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً. من المهم أيضاً أن تخضعي لفحص مبكر قدر الإمكان لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت بأي عدوى. في حال الكشف المبكر عن هذه العدوى وعلاجها يمكن تجنب انتقال العدوى إلى الطفل أو الحيلولة دون الولادة المبكرة أو الإجهاض بسبب هذه الأمراض. لهذا السبب، تُجرى فحوصات لجميع النساء الحوامل للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والزهري، والكلاميديا والتهاب الكبد B. ويمكن أيضاً إجراء اختبارات لأمراض أخرى قد تكون خطيرة على الطفل بعد التشاور مع الأطباء قبل فترة الحمل وفي أثناءها.



Schutz vor Infektionskrankheiten

Einige Infektionskrankheiten sind für dich und dein Kind gefährlich. Manche können Frühgeburten und schwere Schäden beim Kind verursachen. Einige Krankheiten können auch dazu führen, dass man keine Kinder mehr bekommen kann.

Kondome/Femidome schützen vor HIV und können das Risiko einer Ansteckung mit manchen Geschlechtskrankheiten senken. 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 das Kind angesteckt wird oder dass es wegen dieser Krankheit zu einer Frühgeburt oder Fehlgeburt kommt. Darum bietet man allen Schwangeren Tests auf HIV, Syphilis, Chlamydien und Hepatitis B an. Auch Tests auf andere Krankheiten, die für das Kind potenziell gefährlich sind, können nach Absprache mit den Ärzt*innen vor und in der Schwangerschaft gemacht werden.



تجنب المنتجات الحيوانية النيئة

من الأفضل أن تتجنبني الحليب الخام وجبن الحليب الخام (مثل جبن الكمبر، وجبن البري، والفيتا) والأطعمة المصنوعة من اللحوم النيئة أو الأسماك النيئة أو البيض النيئ أثناء الحمل. حيث يُمكن أن تحتوي هذه الأطعمة على مسببات أمراض يمكن أن تضر بالجنين.

يُحظر النيكوتين والكحول والمخدرات

السجائر والكحول والمخدرات خطيرة على الجنين، لذلك يجب عليك تجنب التدخين، وشرب الكحول وتعاطي المخدرات.



Tierische Rohprodukte meiden

Auf Rohmilch und Rohmilchkäse (z. B. Camembert, Brie, Feta) und auf Lebensmittel aus rohem Fleisch, rohem Fisch und rohen Eiern sollten Schwangere besser verzichten. Diese können Krankheitserreger enthalten, die dem Kind schaden können.

Kein Nikotin, kein Alkohol, keine Drogen

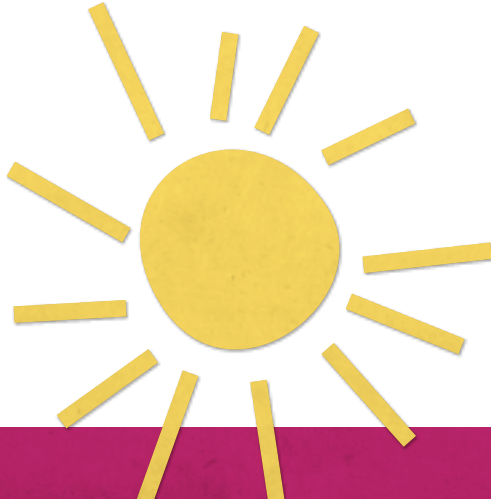
Zigaretten, Alkohol und Drogen sind gefährlich für das Kind, deshalb solltest du nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und keine Drogen nehmen.

ممارسة الرياضة في الهواء الطلق

تعد ممارسة الرياضة مفيدة فهي تخفف أو تمنع الشعور بعدم الراحة مثل آلام الظهر أو مشاكل الدورة الدموية أو الغثيان.

التخفيف من تناول القهوة أو الشاي

تحتوي القهوة والشاي العاديين بدون إضافات وكذلك الكولا على مادة الكافيين. يمكن أن يؤدي شرب كميات كبيرة منها إلى انخفاض وزن الطفل عند الولادة. لذلك، يُنصح ألا تتناولي أكثر من 200 ملغ من الكافيين يوميًا، وهو ما يعادل حوالي فنجان قهوة أو ثلاثة إلى أربعة أكواب من الشاي. ويُنصح بتجنب مشروبات الطاقة تمامًا في أثناء الحمل.



Bewegung an der frischen Luft

Bewegung – vor allem an der frischen Luft – tut auch in der Schwangerschaft gut. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme oder Übelkeit kannst du damit lindern oder diesen vorbeugen.

Wenig Kaffee oder Tee

Normaler Kaffee und Tee sowie Cola enthalten Koffein. Größere Mengen davon können zu einem geringeren Geburtsgewicht des Kindes führen. Deswegen solltest du pro Tag nicht mehr als 200 mg Koffein zu dir nehmen, das sind etwa zwei Tassen Kaffee oder drei bis vier Tassen Tee. Von Energy-Drinks wird in der Schwangerschaft komplett abgeraten.



إذا كنتِ حاملاً، يمكنكِ فعل الكثير للحفاظ على صحتكِ وصحة طفلكِ أثناء الولادة:

الفحوصات الدورية

يمكن الكشف عن المشاكل الصحية مبكراً ومعالجتها من خلال اجراء فحوصات دورية منتظمة. إذا لم يكن لديك تأمين صحي أو إقامة قانونية، فأطلب المشورة الطبية لضمان حصولك على الرعاية اللازمة. يمكنك الحصول على معلومات ونصائح في منظمة خدمات الإيدز، ومكتب الصحة، ومراكز الاستشارات الاجتماعية، على سبيل المثال لدى رابطة بروفاميليا (pro familia) أو الدياكونية (Diakonie) أو منظمة كاريتاس (Caritas) ومنظمات أخرى (راجعى العناوين في صفحة 131).

التغذية الصحية

للحصول على جميع العناصر الغذائية والفيتامينات المهمة لك ولطفلك، من المهم أن تتبعي نظاماً غذائياً صحياً. إذا كنتِ تقيمين في مسكن جماعي مع تغذية سيئة، يمكنكِ التوجه إلى مكتب استشارات اجتماعية، لمناقشة ما يمكن فعله لمساعدتكِ.

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

Regelmäßige Untersuchungen

Wenn du dich regelmäßig untersuchen lässt, kann man Probleme früh erkennen und etwas dagegen tun. Wenn du keine Krankenversicherung oder keinen geregelten Aufenthaltsstatus hast, lass dich beraten, damit du trotzdem medizinisch versorgt wirst. Informationen und Beratung bekommst du in der Aidshilfe, im Gesundheitsamt und bei der Sozialberatung, zum Beispiel bei pro familia oder bei der Diakonie, der Caritas und anderen Verbänden (siehe Adressen, S. 130).

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.

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND VERHÜTUNG

الحمل والولادة ومنع الحمل



عادةً يصاحب العملية ألم شديد ونزيف قد يهدد الحياة. وقد تكون الصدمة والعدوى والالتهابات من العواقب الفورية للعملية.

تشمل العواقب المحتملة على المدى الطويل مشاكل في التبول والحيز وممارسة الجنس والالتهابات المتكررة والعقم، بالإضافة إلى الألم المزمن. كما يزيد تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية من خطر حدوث مضاعفات أثناء الولادة، الأمر الذي قد يهدد حياة الأم والطفل. كما يرتفع خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى. كما تُعد الضغوط النفسية أحد العواقب الشائعة على المدى الطويل.

في ألمانيا، يُعتبر تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية محظوراً ويُعد جريمة يُعاقب عليها. وينطبق الأمر ذاته إذا أُجريت العملية في الخارج، في حين أن الشخص المعني يقيم في ألمانيا.

تقدم مراكز الاتصال المتخصصة دعماً نفسياً واجتماعياً، وطبياً وقانونياً (راجع العناوين في صفحة 145).

Der Eingriff selbst geht in der Regel mit starken Schmerzen sowie Blutungen einher, die lebensgefährlich sein können. Schock, Infektionen und Entzündungen können eine unmittelbare Folge sein.

Zu den möglichen Langzeitfolgen gehören Probleme beim Urinieren, bei der Menstruation und beim Sex, wiederkehrende Infektionen, Unfruchtbarkeit sowie chronische Schmerzen. FGM/C erhöht das Risiko für Komplikationen während der Geburt, die für Mutter und Baby lebensgefährlich sein können. Das Risiko für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen ist ebenfalls erhöht. Eine häufige Langzeitfolge sind außerdem psychische Belastungen.

In Deutschland ist FGM/C verboten und stellt einen Straftatbestand dar. Das gilt auch, wenn der Eingriff im Ausland erfolgt, die betroffene Person aber in Deutschland lebt.

Spezialisierte Anlaufstellen bieten psychosoziale, medizinische und rechtliche Unterstützung (s. Adressen, S. 144).

يمكنك الذهاب كذلك إلى طبيب، ولكن يجب عليك تقديم بطاقة تأمين صحي وذكر اسمك. وقد يتطلب الاختبار تكلفة، خاصة إذا لم تكن هناك أعراض.

توجد أيضًا جهات متعددة تقدم فحوصات منزلية تُرسل بالبريد للكشف عن فيروس HIV والأمراض المنقولة جنسيًا، حيث تُؤخذ العينات ذاتيًا في المنزل، ثم تُرسل إلى مختبر لتحليلها. ومن بين هذه الجهات خدمة „s.a.m health“، وهي خدمة تُقدمها منظمة خدمات الإيدز الألمانية (samhealth.de)، وتتضمن دائمًا تقديم مشورة.

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية أو ختانها (FGM/C)

يشمل تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية أو ختانها (بالإنجليزية: *Female Genital Mutilation or Cutting*، اختصارًا: *FGM/C*) إزالة جزئية أو كاملة للأعضاء التناسلية الخارجية أو إصابات أخرى للأعضاء التناسلية لأسباب غير طبية.

لا توجد أي فوائد صحية لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، وإنما تترتب عليه غالبًا عواقب وخيمة.



Man kann auch zu einem Arzt*einer Ärztin gehen, aber dort muss man eine Krankenversicherungskarte vorlegen und seinen Namen angeben. Auch dort kann der Test etwas kosten, vor allem wenn keine Symptome vorliegen.

Es gibt auch verschiedene Anbieter*innen für Einsendetests auf HIV und Geschlechtskrankheiten, bei denen die Proben zu Hause selbst entnommen und dann an ein Labor zur Auswertung geschickt werden. Dazu gehört „s.a.m health“, ein Angebot der Deutschen Aidshilfe (samhealth.de), das immer auch eine Beratung enthält.

Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C)

Die weibliche Genitalverstümmelung oder -beschneidung (Englisch: *Female Genital Mutilation or Cutting*, kurz: *FGM/C*) umfasst die teilweise oder vollständige Entfernung der äußeren Genitalien oder andere Verletzungen der Genitalorgane aus nichtmedizinischen Gründen.

FGM/C hat keine gesundheitlichen Vorteile, sondern oft schwerwiegende Folgen.



أين يمكن الحصول على المشورة وإجراء الاختبار؟

إذا لاحظت أي علامات لمرض من الأمراض الجنسية، يجب عليك التوجه فوراً إلى طبيب أو إلى مكتب الصحة. وينطبق الأمر ذاته في حال اختفاء الأعراض مرة أخرى من تلقاء نفسها. لأن بعض مسببات الأمراض يمكن أن «تختبئ» في الجسم وتستمر في التسبب في أضرار خطيرة. ومن المهم أن يخضع الشركاء أيضاً للاختبار والعلاج.

لا تؤدي الأمراض المنقولة جنسياً دائماً إلى ظهور أعراض، وأحياناً لا يلاحظها الأشخاص أو يعتبرونها علامات سريرية لأمراض أخرى. لذلك يجب على الأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيون متغيرون أن يفحصوا أنفسهم مرة واحدة في السنة ويحصلوا على العلاج إذا لزم الأمر.

لا يتعين عليك ذكر اسمك في مكتب الصحة، وتكون الفحوصات المقدمة هناك غالباً مجانية أو بتكلفة قليلة.

Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wenn man Zeichen einer Geschlechtskrankheit bemerkt, sollte man sofort zu einem Arzt*einer Ärztin oder einem Gesundheitsamt gehen. Das gilt auch dann, wenn die Anzeichen von alleine wieder aufhören. Manche Erreger können sich nämlich im Körper „verstecken“ und weiter schwere Schäden anrichten. Wichtig ist, dass sich auch die Partner*innen untersuchen und behandeln lassen.

Nicht immer führen STIs zu Krankheitszeichen, und manchmal bemerkt man diese nicht oder hält sie für Zeichen anderer Krankheiten. Menschen mit wechselnden Sexpartner*innen sollten sich deshalb einmal im Jahr untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen.

Beim Gesundheitsamt muss man seinen Namen nicht nennen, und die dort angebotenen Tests sind häufig kostenlos oder kosten nur wenig.



كيف تعرف أنك أصبت بالمرض؟

تشمل العلامات المحتملة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، على سبيل المثال، إفرازات صفراء ذات رائحة كريهة من المهبل أو القضيب أو الشرج، والشعور بالحرقان والألم عند التبول أو عند ممارسة الجنس، وآلام عند التبرز، وحكة وحرقان في منطقة الأعضاء التناسلية، وظهور قروح أو بثور أو تكوينات جديدة شبيهة بالتآليل على الجلد أو الأغشية المخاطية في منطقة الأعضاء التناسلية، أو حول فتحة الشرج، وكذلك في تجويف الفم.

كيف يمكن حماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسياً؟

لا يمكن للواقيات الذكورية والواقيات الأنثوية أن تمنع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً بشكل مؤكد، لكنها يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالعدوى. إذا كنت تشارك ألعاباً جنسية مع آخرين، وجب عليك استخدام واقي ذكري جديد قبل كل استخدام أو تعقيم اللعبة الجنسية. بالإضافة إلى ذلك، يجب عدم لمس الأماكن الجلدية الغير طبيعية مثل التهاب أو الجروح (مثل بثور الهربس) وعدم السماح للدم أو السائل المنوي أو البول أو البراز أو الصديد بالدخول إلى الجسم.

Woran merkt man, dass man sich angesteckt hat?

Mögliche Zeichen für eine Geschlechtskrankheit sind zum Beispiel gelblicher und unangenehm riechender Ausfluss aus der Vagina, dem Penis oder dem Po, Brennen und Schmerzen beim Pinkeln oder beim Sex, Schmerzen beim Stuhlgang, Jucken und Brennen im Genitalbereich, offene Stellen, Bläschen oder warzenartige Neubildungen an der Haut oder Schleimhaut im Genitalbereich, im Bereich des Anus, aber auch in der Mundhöhle.

Wie kann man sich vor Geschlechtskrankheiten schützen?

Kondome und Femidome können eine Übertragung von Geschlechtskrankheiten nicht sicher verhindern, sie können aber das Risiko einer Ansteckung reduzieren. Wenn man Sexspielzeuge mit anderen teilt, sollte man vor jeder Weitergabe ein neues Kondom benutzen oder das Sexspielzeug desinfizieren. Außerdem sollte man keine veränderten Hautstellen oder Wunden berühren (zum Beispiel Herpesbläschen) und kein Blut, Sperma, Urin, Kot oder Eiter in den Körper kommen lassen.



كيف يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً؟

في حالة الأشخاص المصابين، تتواجد العوامل المُسببة للمرض بشكلٍ رئيسي على الأغشية المخاطية للقضيب، والمهبل، والمستقيم. ولذلك، تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً في أثناء ممارسة جميع أنواع الجنس، مثل الجنس المهبلي (القضيب في المهبل)، والجنس الشرجي (القضيب في الشرج)، والجنس الفموي (الجنس بالفم). ويمكن أن تنتقل بعض الأمراض المنقولة جنسياً أيضاً عند لمس القروح أو البثور.

إذا تعرض المهبل لإصابة بسبب „الختان“ (تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية)، فقد تكون الفحوصات والتشخيصات عادة أكثر صعوبة. تُقدّم بعض مراكز الاتصال الخاصة، مثل أطباء النساء أو مراكز استشارية تابعة لجمعية بروفاميليا (pro familia)، استشارات في هذا الشأن (مزيد من المعلومات حول موضوع تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في صفحة 93، والعناوين في صفحة 145).

يمكن أن تنتقل بعض الأمراض المنقولة جنسياً إلى الأطفال في أثناء الحمل أو الولادة. لذلك، يُجرى اختبار للكشف عن الزهري والكلاميديا في إطار رعاية الحمل.

Wie kann man sich mit Geschlechtskrankheiten anstecken?

Bei Menschen, die infiziert sind, befinden sich die Krankheitserreger vor allem auf den Schleimhäuten von Penis, Vagina und Enddarm. Deswegen werden Geschlechtskrankheiten bei allen Arten von Sex übertragen, z. B. beim Vaginalsex (Penis in der Vagina), analsex (Penis im Po) und Oralsex (Sex mit dem Mund) übertragen. Mit manchen Geschlechtskrankheiten kann man sich auch anstecken, wenn man Geschwüre oder Blasen berührt.

Wenn die Vagina durch eine „Beschneidung“ (FGM/C) verletzt wurde, sind Untersuchung und Diagnostik häufig erschwert. Beratung bieten zum Beispiel spezielle Anlaufstellen, Gynäkolog*innen oder pro-familia-Beratungsstellen (mehr zum Thema FGM/C auf S. 92, Adressen auf S. 144).

Manche Geschlechtskrankheiten können in der Schwangerschaft oder bei der Geburt auf Kinder übertragen werden. Bei der Schwangerschaftsvorsorge ist daher ein Test auf Syphilis und Chlamydien vorgesehen.

الأمراض المنقولة جنسياً

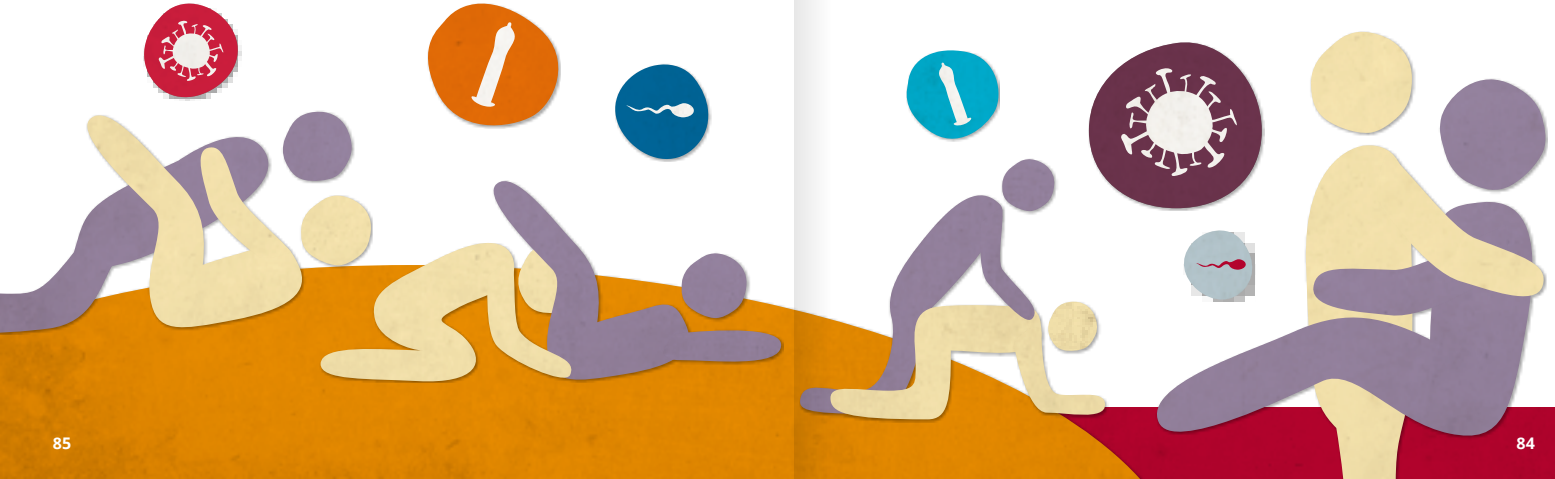
إلى جانب فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، هناك أيضًا أمراض أخرى يمكن الإصابة بها، خاصة (لكن ليس فقط) عند العلاقة الجنسية. تشمل هذه الأمراض المنقولة جنسيًا (بالإنجليزية „STIs“) على سبيل المثال؛ الزهري، أو السيلان (غونوريا)، أو الكلاميديا. ويمكن أن تُسبب بعض الأمراض المنقولة جنسيًا عواقب وخيمة، إذا لم تُكتشف وتُعالج في الوقت المناسب. وقد تُسبب هذه الأمراض على سبيل المثال إصابة الشخص بالعقم.

من المهم أن تعرف كيفية حماية نفسك والآخرين من الأمراض المنقولة جنسيًا. ومن المهم أيضًا التوجه إلى الطبيب فور ملاحظة أي علامات مرضية، لأن معظم الأمراض المنقولة جنسيًا يمكن علاجها بشكل جيد.

Geschlechtskrankheiten

Neben HIV gibt es auch andere Krankheiten, die man vor allem (aber nicht nur) beim Sex bekommen kann. Zu diesen Geschlechtskrankheiten (auf Englisch: sexually transmitted infections, STIs) gehören zum Beispiel Syphilis, Tripper (Gonorrhö) oder Chlamydien. Manche Geschlechtskrankheiten können schwere Folgen haben, wenn sie nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt werden. Es kann zum Beispiel passieren, dass man keine Kinder mehr bekommen kann.

Wichtig ist, dass man weiß, wie man sich und andere vor Geschlechtskrankheiten schützen kann. Es ist auch wichtig, sofort zum Arzt*zur Ärztin zu gehen, wenn man Krankheitszeichen bemerkt, denn die meisten Geschlechtskrankheiten kann man gut behandeln.



كيف تحمي نفسك من الإصابة بـ التهاب الكبد B وC؟

إن أكثر طرق الوقاية أماناً ضد التهاب الكبد B هي الحصول على اللقاح. ولا يتوفر لقاح ضد التهاب الكبد C. تتحمل شركات التأمين الصحي تكاليف لقاح التهاب الكبد B للرُّضْع ولأطفال والمراهقين، وللبالغين ذوي المخاطر العالية (مثل الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن أو الأشخاص الذين يغيرون شركاءهم الجنسيين بشكل متكرر). أما بالنسبة لبعض الفئات المهنية (مثل العاملين في القطاع الطبي)، فيتحمل أصحاب العمل تكاليف اللقاح.

للحماية من التهاب الكبد، يجب التأكد أيضاً من استخدام معدات معقمة عند الوشم أو الثقب. وفي حالة تعاطي المخدرات عن طريق الحقن الوريدي، يجب استخدام حقن وإبر معقمة وعدم مشاركتها مع الآخرين. تُخفف الواقيات الذكورية/الأنثوية من خطر العدوى في أثناء العلاقة الجنسية.

Wie kann man sich und andere vor Hepatitis B oder C schützen?

Der sicherste Schutz vor Hepatitis B ist eine Impfung. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es nicht. Die Krankenkasse bezahlt die Hepatitis-B-Impfung für Babys, Kinder und Jugendliche und für Erwachsene mit erhöhtem Risiko (wie etwa Menschen, die Drogen spritzen, oder Menschen, die häufig ihre Sexpartner*innen wechseln). Für bestimmte Berufsgruppen (z. B. medizinisches Personal) werden die Kosten der Impfung von den Arbeitgeber*innen übernommen.

Zum Schutz vor Hepatitis sollte man außerdem darauf achten, dass beim Tätowieren oder Piercen sterile Geräte verwendet werden. Beim intravenösen Drogenkonsum sollten nur sterile Spritzen und Nadeln verwendet und diese nicht mit anderen geteilt werden. Kondome/Femidome senken beim Sex das Infektionsrisiko.



كيف يتم علاج التهاب الكبد B أو C؟

لا يُعالج **التهاب الكبد B الحاد** عادةً بالأدوية. يجب على المصابين أن يأخذوا الأمر ببساطة، وأن يمتنعوا عن شرب الكحول وألا يتناولوا -إن أمكن- أدوية قد تضر بالكبد بشكل إضافي.

في حالة البالغين، يُشفى التهاب الكبد B في معظم الحالات من تلقاء نفسه ويترك مناعة دائمة - وبالتالي لا يمكن أن يصاب الشخص بالتهاب الكبد B مرة أخرى.

أما **التهاب الكبد B المزمن**، فيُعالج بالأدوية التي يجب تناولها عادة طوال الحياة.

يمكن في الوقت الراهن علاج **عدوى التهاب الكبد C** باستخدام أدوية فعّالة وسهلة التحمل في معظم الحالات، مع مدة علاج إجمالية تتراوح بين ثمانية إلى اثني عشر أسبوعاً. وقد يُحسن العلاج ضعف وظائف الكبد المتضررة. ومع ذلك، وعلى عكس التهاب الكبد B، لا يبنّي الجسم مناعة بعد علاج التهاب الكبد C، ويمكن أن يصاب الشخص بالفيروس مرة أخرى.

Wie werden Hepatitis B und C behandelt?

Eine **akute Hepatitis B** wird in der Regel nicht mit Medikamenten behandelt. Die Erkrankten sollten sich schonen, keinen Alkohol trinken und möglichst keine Medikamente nehmen, die die Leber zusätzlich belasten.

Bei Erwachsenen heilt eine Hepatitis B in der überwiegenden Zahl der Fälle von alleine aus und hinterlässt eine lebenslange Immunität – sie können sich dann nicht mehr mit Hepatitis B anstecken.

Die **chronische Hepatitis B** wird dagegen mit Medikamenten behandelt, die in der Regel lebenslanglich eingenommen werden müssen.

Hepatitis-C-Infektionen können mittlerweile mit gut verträglichen Medikamenten in den meisten Fällen geheilt werden, wobei die gesamte Therapiedauer circa acht bis zwölf Wochen beträgt. Eine Therapie kann auch eine bereits beeinträchtigte Leberfunktion wieder verbessern. Allerdings gibt es – anders als bei der Hepatitis B – nach einer ausgeheilten Hepatitis C keine Immunität. Man kann sich mit dem Hepatitis-C-Virus immer wieder neu anstecken.

أين يمكن إجراء الاختبار؟

يمكن إجراء الاختبار في جميع العيادات الطبية. في إطار „الفحص الطبي 35“، يُجرى اختبارٌ مجانيٌّ للكشف عن فيروس التهاب الكبد B و C لجميع الأشخاص الذين لديهم تأمين صحي عام ويبلغون من العمر 35 عامًا أو أكثر. تُسحب عينة من الدم وتُرسل إلى المختبر. ومن ثم، تُرسل العيادة الطبية النتائج إليك. في حال تم تشخيص إصابتك بالتهاب الكبد B أو C، تُناقش الإجراءات التالية مع الطبيب. فضلًا عن ذلك، تقدّم العديد من منظمات خدمات الإيدز المحلية ومكاتب الصحة استشارات وفحوصات طبية سرية. كما يمكنك الحصول على استشارة من منظمات خدمات الإيدز إذا كان عمرك أقل من 35 عامًا أو ليس لديك تأمين صحي ولا تستطيع دفع تكاليف الاختبار بنفسك.

بالمُناسبة، تُجرى في ألمانيا فحوصات للنساء الحوامل للكشف عن أنواع مختلفة من العدوى، ويشمل ذلك اختبار التهاب الكبد B. وتُسجّل نتائج الفحوصات في دفتر „متابعة الحمل“.



Wo kann man sich testen lassen?

Man kann sich in allen ärztlichen Praxen testen lassen. Im „Check-up 35“ ist für alle Personen mit gesetzlicher Krankenversicherung, die 35 Jahre oder älter sind, ein kostenloser Test auf Hepatitis B und C enthalten. Es wird einem Blut abgenommen und in ein Labor geschickt. Das Ergebnis wird von der ärztlichen Praxis übermittelt. Wenn Hepatitis B oder C diagnostiziert wird, bespricht man das weitere Vorgehen mit dem Arzt*der Ärztin. Zudem bieten viele lokale Aidshilfen und Gesundheitsämter anonyme Beratung und Testungen an. In den Aidshilfen kann man sich auch beraten lassen, falls man unter 35 Jahre alt ist oder keine Krankenversicherung hat und die Kosten für den Test nicht selbst bezahlen kann.

Übrigens, in Deutschland werden Schwangeren Untersuchungen auf verschiedene Infektionen angeboten, dazu gehört auch ein Test auf Hepatitis B. Das Ergebnis wird im „Mutterpass“ eingetragen.

ماذا يحدث في حالة التهاب الكبد B وC؟

يجري التمييز بين العدوى الحادة والمزمنة. إذا استمر التهاب الكبد لأكثر من ستة أشهر، فإنه يُعتبر عدوى مزمنة. في حالة التهاب الكبد B، يصبح المرض مزمنًا في أقل من 10 بالمائة من الحالات لدى البالغين، ولكن في حالة الأطفال يُعتبر المسار المزمن هو القاعدة. أما في حالة التهاب الكبد C، فالعكس هو الصحيح.

لا تلاحظ عادة العدوى الحادة لالتهاب الكبد. عندما تظهر الأعراض، فإنها تشمل عادةً فقدان الشهية، والإرهاق، والصداع، والغثيان، والتقيؤ، وآلامًا في الجزء العلوي من البطن، بالإضافة إلى أعراض تُشبه أعراض الإنفلونزا. وفي حالات قليلة فقط يحدث „يرقان“ مع اصفرار الأغشية المخاطية للعين والجلد، بالإضافة إلى البول البني والبراز الفاتح.

يُمكن أن يكون التهاب الكبد المزمن خفيفًا - مع التهاب بسيط في الكبد وأعراض مثل التعب، وآلام في الجزء العلوي من البطن أو الحكة. وفي الحالات الحادة، تُدمر خلايا الكبد تدريجيًا، وتُستبدل بأنسجة ليفية (تليف)، مما يؤدي إلى تصلب أنسجة الكبد. وقد يحدث بعد ذلك ضمور ندي للكبد مع فقدان لوظيفة الكبد (تشمع الكبد)، وفي جزء صغير من الحالات بعد العديد من السنوات قد يتطور الأمر إلى سرطان الكبد. وقد تتعرض أيضًا الأعضاء الأخرى والعضلات والمفاصل للتلف.

Was passiert bei einer Hepatitis B und C?

Man unterscheidet akute und chronische Infektionen. Dauert eine Hepatitis länger als sechs Monate an, spricht man von einer chronischen Infektion. Eine Hepatitis B wird bei Erwachsenen in weniger als 10 Prozent der Fälle chronisch, bei Kindern ist ein chronischer Verlauf hingegen die Regel. Bei der Hepatitis C ist es tendenziell umgekehrt.

Eine akute Hepatitis-Infektion wird oft nicht bemerkt. Wenn Symptome auftreten, sind das meistens Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch sowie grippeähnliche Beschwerden. Nur in einem kleinen Teil der Fälle kommt es zu einer „Gelbsucht“ mit Gelbfärbung der Augenschleimhaut und der Haut sowie braunem Urin und hellem Stuhl.

Eine chronische Hepatitis kann mild verlaufen – mit einer leichten Entzündung der Leber und Symptomen wie Müdigkeit, Oberbauchbeschwerden oder Juckreiz. Bei einem schweren Verlauf werden die Leberzellen nach und nach zerstört und durch Bindegewebe ersetzt (Fibrose), das Gewebe der Leber verhärtet sich. Später kann es zu einer narbigen Schrumpfung der Leber mit Verlust der Leberfunktion kommen (Zirrhose), in einem kleinen Teil der Fälle nach vielen Jahren auch zu Leberkrebs. Auch andere Organe, Muskeln und Gelenke können geschädigt werden.

التهاب الكبد

ما هو التهاب الكبد وكيف ينتقل؟

التهاب الكبد هو التهاب يصيب الكبد بسبب فيروسات. وهناك أنواع مختلفة من فيروسات التهاب الكبد، لذا يتم التمييز بين التهاب الكبد A، والتهاب الكبد B، والتهاب الكبد C، وغيرها. وتنتقل الفيروسات المختلفة بطرق متعددة - مثلاً عن طريق الطعام أو الماء الملوث (في حالة التهاب الكبد A)، أو عبر الدم خاصة عند استخدام الحقن المشتركة لتعاطي المخدرات (في التهاب الكبد B و C)، أو من خلال العلاقة الجنسية (خاصة في التهاب الكبد B) أو من خلال الوشم أو الثقب غير الصحي (في حالة التهاب الكبد B و C). كما يمكن أيضاً أن ينتقل التهاب الكبد B و C أثناء الولادة إلى الطفل، وهو ما يعد الشكل الأكثر شيوعاً للعدوى في بعض مناطق العالم.

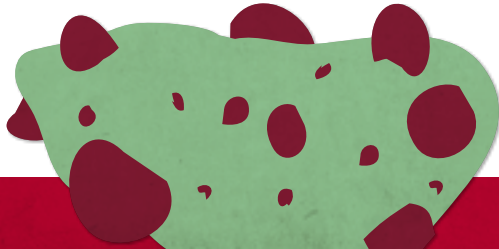
نتحدث هنا همزيد من التفصيل عن التهاب الكبد B و C، لأنهما قد يسببان مساراً مرضياً مزمناً (أي مستمراً). ويمكن أن يتضرر الكبد بشدة مع مرور الوقت، وقد يتسبب ذلك في تليف الكبد وسرطان الكبد.

Hepatitis

Was ist Hepatitis und wie wird sie übertragen?

Eine Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die von Viren verursacht wird. Es gibt verschiedene Hepatitis-Viren, darum unterscheidet man zwischen einer Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C usw. Die verschiedenen Viren werden unterschiedlich übertragen - zum Beispiel durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser (bei einer Hepatitis A), über Blut, und zwar vor allem beim gemeinsamen Benutzen von Spritzen zum Drogenkonsum (bei Hepatitis B und C), beim Sex (vor allem bei Hepatitis B) oder durch unhygienisches Tätowieren oder Piercen (bei Hepatitis B und C). Hepatitis B und C können auch bei der Geburt auf das Baby übertragen werden, was in einigen Regionen der Welt die häufigste Art der Ansteckung ist.

Hier sprechen wir detaillierter über die Hepatitis B und C, denn diese können chronische (also andauernde) Krankheitsverläufe haben. Die Leber kann dann mit der Zeit schwer geschädigt werden, und es können Leberzirrhose und Leberkrebs entstehen.

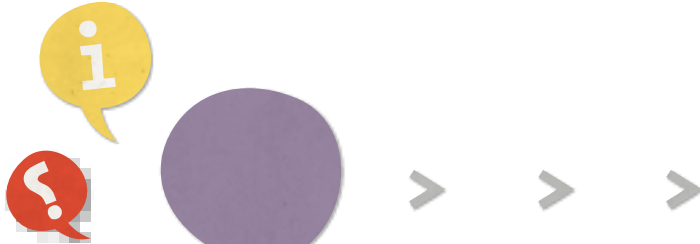


مصائبُ بفيروس نقص المناعة البشرية، وتعيشُ وحيداً؟

يصعب غالباً أن تتعامل بمفردك مع معرفة خبر أنك مصابٌ بالفيروس. يرغب العديد من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية في معرفة المزيد عن الإصابة، وتبادل التجارب مع الآخرين. أحد الخيارات المتاحة هو لقاءات على مستوى ألمانيا للمهاجرين وأطفالهم المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، حيث يمكن قضاء عدة أيام في جو مريح و إيجابي مع آخرين مصابين بالفيروس. وتوجد أيضاً، في العديد من المدن، مجموعات دعم ذاتي يمكنك من خلالها تبادل الأفكار مع الآخرين، وتكوين صداقات جديدة، والمشاركة في الأنشطة. ويمكن الحصول على مزيدٍ من المعلومات التي تتعلق بذلك من خلال مراكز منظمات خدمات الإيدز (صفحة 141).

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 Erfahrungen austauschen. Eine Möglichkeit dazu bieten zum Beispiel die bundesweiten Positiventreffen für Migrant*innen und ihre Kinder, 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 Freund*innen finden und sich engagieren kann. Informationen dazu gibt es bei den Aidshilfen (S. 140).



ماذا تعني النتيجة؟

تعني النتيجة „سلبية اختبار فيروس نقص المناعة البشرية“ أن الشخص ليس مصاباً بفيروس نقص المناعة، بينما تشير النتيجة „إيجابية اختبار فيروس نقص المناعة البشرية“ إلى أن الشخص مصابٌ بفيروس نقص المناعة. وفي هذه الحالة، من الأفضل زيارة عيادة متخصصة في علاج فيروس نقص المناعة البشرية. وستتم هناك مناقشة الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحتك ، والأدوية التي يجب تناولها لمكافحة فيروس نقص المناعة البشرية، وكيفية حماية الآخرين من العدوى. يمكن الحصول على عناوين هذه العيادات من مراكز منظمات خدمات الإيدز.

إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فمن الأفضل التحدث مع مكتب الصحة أو مع منظمة خدمات الإيدز للحصول على المساعدة رغم ذلك.

بالمناسبة: الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية لا تؤثر على وضع الإقامة في البلد. ولا يتعين مغادرة ألمانيا في حالة الإصابة بالمرض.

Was bedeutet das Ergebnis?

Das Ergebnis „HIV-Test negativ“ heißt, dass man nicht mit HIV infiziert ist. Das Ergebnis „HIV-Test positiv“ heißt, dass man sich mit HIV infiziert hat. Man geht dann am besten zu einer Arztpraxis, die auf HIV spezialisiert ist. Dort bespricht man, was man für seine Gesundheit tun kann, welche Medikamente man gegen HIV nimmt und wie man andere vor einer Ansteckung schützt. Adressen von solchen Arztpraxen bekommt man bei den Aidshilfen.

Wenn du keine Krankenversicherung hast, sprich am besten mit dem Gesundheitsamt oder mit der Aidshilfe, damit du trotzdem Hilfe bekommst.

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



اختبار فيروس نقص المناعة البشرية: أين وكيف؟

يُفضّل إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية لدى منظمة خدمات الإيدز أو في أحد مكاتب الصحة. ولا يتعين عليك ذكر اسمك هناك، ويكون الاختبار مجانيًا أو يتراوح سعره بين 10 ونحو 25 يورو. يُمكن العثور على العناوين من خلال [kompass.hiv](https://www.kompass.hiv).

يُمكن أيضًا التوجه إلى طبيب. ويجب عند زيارة الطبيب تقديم بطاقة التأمين الصحي وذكر الاسم، وسوف تُسجّل نتيجة الاختبار في ملفك.

باستخدام اختبار ذاتي (مثلًا من الصيدلية)، يُمكنك اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) بنفسك. ويبدأ سعره من 20 يورو. بالإضافة إلى ذلك، توجد جهات مختلفة تقدم خدمة الفحص المنزلي تُرسل بالبريد للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسيًا، حيث تُؤخذ العينات ذاتيًا في المنزل، ثم تُرسل إلى مختبر لتحليلها. ومن بين هذه الجهات „s.a.m health“، وهي خدمة تُقدمها منظمة خدمات الإيدز الألمانية ([samhealth.de](https://www.samhealth.de)).

تتطلب بعض الفحوصات سحب عينة دم (من ثنية الذراع)، بينما تكفي قطرة دم صغيرة من الإصبع لإجراء اختبارات أخرى.

نوصي بالحصول على استشارة قبل إجراء الفحص. ويُمكن العثور على خدمات الاستشارة من خلال الموقع الإلكتروني [aidshilfe.de/beratung](https://www.aidshilfe.de/beratung).

HIV-Test: Wo und wie?

Einen HIV-Test macht man am besten bei der Aidshilfe oder in einem Gesundheitsamt. Dort muss man seinen Namen nicht nennen und der Test ist kostenlos oder kostet zwischen 10 und etwa 25 Euro. Adressen gibt es unter [kompass.hiv](https://www.kompass.hiv).

Man kann auch zu einem Arzt*einer Ärztin gehen. Dort muss man eine Krankenversicherungskarte vorlegen und seinen Namen angeben, außerdem wird das Ergebnis in eine Akte eingetragen.

Mit einem Selbsttest (z. B. aus der Apotheke) kann man sich selbst auf HIV testen. Er kostet ab 20 Euro. Darüber hinaus gibt es verschiedene Anbieter*innen für Einsendetests auf HIV und Geschlechtskrankheiten, bei denen die Proben zu Hause selbst entnommen und dann an ein Labor zur Auswertung geschickt werden. Dazu gehört „s.a.m health“, ein Angebot der Deutschen Aidshilfe ([samhealth.de](https://www.samhealth.de)).

Bei manchen Tests wird Blut abgenommen (aus der Armbeuge), für andere reicht ein kleiner Blutstropfen aus dem Finger.

Wir empfehlen, sich vor dem Test beraten zu lassen. Beratungsangebote findet man unter [aidshilfe.de/beratung](https://www.aidshilfe.de/beratung).



لماذا قد يكون اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) مفيداً؟

يجب على كل شخص أن يقرر بنفسه ما إذا كان يريد إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية أم لا. لكن هناك العديد من الأسباب الوجيهة لإجراء الاختبار، مثل:

عندما يعرف الشخص أنه مصاب، يمكنه البدء في تناول أدوية مكافحة فيروس نقص المناعة البشرية – وكلما كان ذلك أسرع، كان أفضل. عندها يمكن للمرء أن يعيش حياة صحية وممتدة وهو مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، ولن يتمكن الفيروس من الانتقال في أثناء العلاقة الجنسية.

يمكن للنساء الحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية أن يمنعن انتقال العدوى إلى أطفالهن – ولكن يجب أن يكنَّ على معرفة بإصابتهم أولاً وأن يحصلن على علاج فعال.

عندما يعرف الشخص بإصابته بفيروس نقص المناعة البشرية، يمكنه اتخاذ خطوات لضمان عدم انتقال العدوى. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضاً فحص الشركاء الذين ربما أصيبوا بالعدوى في أثناء ممارسة الجنس والأطفال الذين ربما أصيبوا بالعدوى في أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية.

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 man weiß, dass man infiziert ist, kann man anfangen, HIV-Medikamente zu nehmen – je früher, desto besser. Dann kann man mit HIV gut und lange leben und das Virus kann beim Sex nicht mehr übertragen werden.

Schwangere mit HIV können eine Ansteckung des Babys verhindern – dazu müssen sie aber zunächst von ihrer HIV-Infektion wissen und eine wirksame Therapie erhalten.

Wenn man von seiner HIV-Infektion weiß, kann man dafür sorgen, dass HIV nicht übertragen wird. Außerdem können sich auch Partner*innen testen lassen, die sich beim Sex angesteckt haben könnten, und Kinder, die sich in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen infiziert haben könnten.



هل يمكن الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) في الحياة اليومية؟

من الصعب الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية. لذلك لا يوجد خطر للإصابة بالعدوى خلال الحياة اليومية. يمكنك العيش والعمل مع الآخرين دون قلق، ومصافحتهم، ومعانقتهم، وتقبيلهم، واستخدام نفس المراحيض والحمامات والساونا، وتناول الطعام من نفس الطبق، والشرب من نفس الكأس، واستخدام أدوات المائدة نفسها.

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عبر الهواء، ولا اللعاب، ولا الدموع، ولا العرق، ولا البول، ولا البراز، ولا من خلال لسعات الحشرات.

كيف يمكن معرفة ما إذا تعرض الشخص للعدوى بالفيروس؟

لا يمكن عادةً معرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية أم لا من مظهره. بعد الإصابة، قد يشعر الشخص بصحة جيدة لعدة سنوات، رغم أن جهازه المناعي يضعف تدريجياً بسبب الفيروس. ولا يمكن اكتشاف الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية إلا من خلال فحص خاص.

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 und nicht durch Insektenstiche übertragen.

Wie kann man feststellen, ob man sich angesteckt hat?

Ob sich eine Person mit HIV angesteckt hat, kann man ihr 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.



الاستخدام الصحيح للواقي الذكري

1 فتح غلاف الواقي الذكري بحرص.

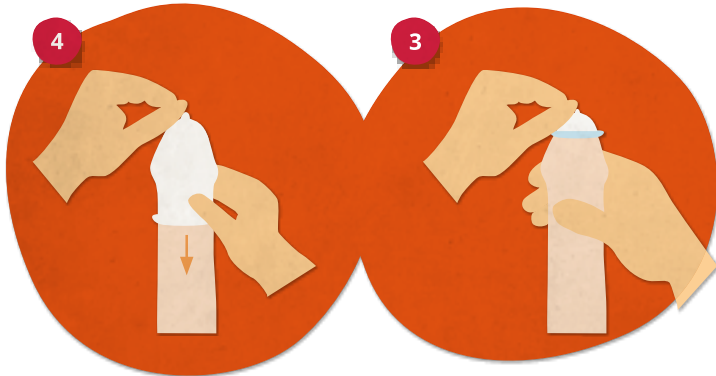
2 إذا لم يكن القضيب مختونًا، وجب سحب القلفة (الجلد) للخلف.

3 الضغط على طرف الواقي الذكري ووضعه على القضيب المنتصب.

4 فرد الواقي إلى الأسفل بالكامل.

عند إخراج القضيب من المهبل، يجب تثبيت الواقي من عند جزئه السفلي.

لا تستخدم أبدًا واقيين ذكريين أحدهما فوق الآخر، لأن الاحتكاك بينهما قد يؤدي إلى تمزقهما.



Kondome richtig anwenden

1 Die Kondomverpackung vorsichtig aufmachen.

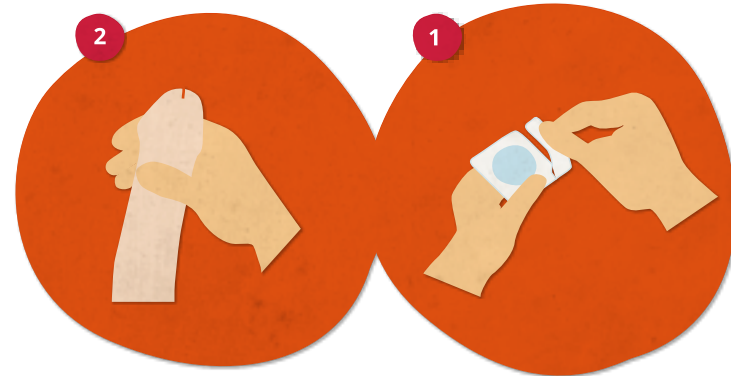
2 Wenn der Penis nicht beschnitten ist, die Vorhaut zurückziehen.

3 Die Spitze des Kondoms zusammendrücken und das Kondom auf den steifen Penis setzen.

4 Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.

Beim Rausziehen des Penis das Kondom unten festhalten.

Niemals zwei Kondome übereinanderziehen, aufgrund der Reibung können sie reißen.



يمكن للحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية تجنب نقل العدوى إلى الطفل من خلال تناول الأدوية المضادة للفيروس، والحصول على رعاية من متخصصين في علاج فيروس نقص المناعة البشرية أثناء الولادة. يُعرض على جميع النساء الحوامل في ألمانيا إجراء اختبار نقص المناعة البشرية (HIV). يُمكن ولادة طفل ولادة طبيعية وإرضاعه رضاعة طبيعية (راجع أيضًا في هذا الشأن صفحة 111, 115) حتى في حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ولكن المهم هو الحصول على استشارة شاملة من طبيب مختص في علاج نقص المناعة البشرية.

في حالة تعاطي المخدرات عن طريق الحقن، يجب استخدام حقن وإبر خاصة بك أنت فقط، وعدم ترميز الإبر المستخدمة للآخرين. ويُمكن الحصول على إبر جديدة على سبيل المثال من الصيدليات وبعض مراكز منظمات خدمات الإيدز ومراكز دعم متعاطي المخدرات. تتوافر في بعض المدن أجهزة بيع آلي للإبر (أماكن هذه الأجهزة ومعلومات حولها تجدها من خلال الموقع الإلكتروني spritzenautomaten.de). في غرف تعاطي المخدرات، يُمكن تعاطي المخدرات في ظروف صحية وآمنة (الأماكن ومعلومات حولها تجدها من خلال الموقع الإلكتروني drogenkonsumraum.net).

Die PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

Schwangere mit HIV können eine Übertragung auf das Baby vermeiden, indem sie Medikamente gegen HIV einnehmen und sich bei der Geburt von HIV-Spezialist*innen betreuen lassen. In Deutschland wird allen Schwangeren ein HIV-Test angeboten. Vaginale Geburten und Stillen sind auch mit HIV möglich (siehe dazu auch S. 110, 114). Wichtig ist eine ausführliche Beratung durch den HIV-Arzt*die HIV-Ärztin.

Beim Spritzen von Drogen nur eigene Spritzen und Nadeln verwenden und gebrauchte Spritzen nicht weitergeben. Neue Spritzen bekommt man zum Beispiel in Apotheken, manchen Aidshilfen und in Drogenhilfen. In einigen Städten gibt es Spritzenautomaten (Standorte und Infos auf spritzenautomaten.de). In Drogenkonsumräumen können Drogen unter hygienischen Bedingungen konsumiert werden (Standorte und Infos auf drogenkonsumraum.net).



كيف يمكن للمرء حماية نفسه والآخرين من فيروس نقص المناعة البشرية؟

تحمي **الواقبات الذكرية** أو **الأثوية** من انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) عند ممارسة الجنس، وتحمي أيضًا من الحمل غير المرغوب فيه. كما أنها تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا. يمكن الحصول على الواقبات الذكرية/الأثوية من الصيدليات، وبعض مراكز منظمات خدمات الإيدز، وكذلك عبر الإنترنت. كما يمكن شراء الواقبات الذكرية من متاجر المستلزمات الطبية، والسوبر ماركت، ومن آلات البيع المتوفرة في أماكن متعددة.

الوقاية من خلال العلاج: عند نجاح العلاج ضد فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، لا يعود الفيروس قابلاً للكشف في الدم، وبالتالي لا يمكن نقله جنسيًا - حتى عند ممارسة الجنس دون استخدام الواقي. لضمان فاعلية ذلك، من الضروري تناول الأدوية المخصصة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية بانتظام، ومتابعة فعالية العلاج بانتظام من قبل الطبيب. «الوقاية من خلال العلاج» تحمي فقط من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، لكنها لا تحمي من الأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا أو من الحمل.

العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس: يُمكن للأشخاص غير المُصابين بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) تناول دواء نقص المناعة البشرية لحماية أنفسهم من الإصابة بالفيروس. ويُطلق عليه اسم «العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس»، اختصارًا PrEP. ويعني ذلك «الوقاية قبل حدوث عدوى بـفيروس نقص المناعة البشرية». ويمكن الحصول على معلومات واستشارات حول العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس (PrEP) من عدة أماكن منها مراكز منظمات خدمات الإيدز، والعيادات المتخصصة في علاج فيروس نقص المناعة البشرية، ومكاتب الصحة. وهذا العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس يحمي فقط من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، لكنه لا يحمي من الأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا أو من الحمل.

Wie kann man sich und andere vor HIV schützen?

Kondome oder **Femidome** verhindern HIV-Übertragungen beim Sex und schützen auch vor ungewollter Schwangerschaft. Außerdem senken sie das Risiko für eine Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Man bekommt Kondome/Femidome in Apotheken, in manchen Aidshilfen und im Internet. Kondome kann man auch in Drogerien, Supermärkten und an vielen Automaten kaufen.

Schutz durch Therapie: Bei erfolgreicher HIV-Therapie ist HIV im Blut nicht mehr nachweisbar und dann beim Sex nicht mehr übertragbar – auch beim Sex ohne Kondom nicht. Dafür ist es wichtig, dass die HIV-Medikamente ohne Unterbrechungen eingenommen werden und der Erfolg der Therapie regelmäßig ärztlich geprüft wird. „Schutz durch Therapie“ schützt nur vor HIV, nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

PrEP: HIV-negative Menschen können ein HIV-Medikament einnehmen, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Man nennt das „Prä-Expositions-Prophylaxe“, kurz PrEP. Es bedeutet so viel wie „Vorsorge vor einem Kontakt mit HIV“. Informationen und Beratung zur PrEP bieten unter anderem Aidshilfen, HIV-Schwerpunktpraxen und Gesundheitsämter.



كيف يمكن الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)?

يُمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية

- ◀ ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالفيروس ولا يتناول أدوية مضادة له
- ◀ إلى الأطفال - أثناء الحمل، أو الولادة، أو الرضاعة - إذا كانت الأم الحامل أو المُرضعة لا تتناول أدوية ضد الفيروس
- ◀ حالة تعاطي المخدرات، عند استخدام نفس الإبر بين عدة أشخاص.



Wie kann man sich mit HIV anstecken?

HIV kann übertragen werden

- ▶ beim Sex mit jemandem, der das Virus in seinem Körper hat und keine HIV-Medikamente nimmt
- ▶ auf Babys - in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen -, wenn die schwangere oder stillende Person keine Medikamente gegen HIV nimmt
- ▶ beim Drogenkonsum, wenn man Spritzen gemeinsam verwendet.



الصحة الجنسية

فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/الإيدز (Aids)

ينتشر فيروس نقص المناعة والإيدز في جميع أنحاء العالم – بما في ذلك ألمانيا.

يمكنك حماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). وفي حالة إصابتك بالفيروس، يمكن استخدام الأدوية لمنع الإصابة بالمرض الخطير «الإيدز» الذي يهدد الحياة – ولكن من الضروري اكتشاف العدوى مبكرًا قدر الإمكان من خلال إجراء الفحص، والبدء في العلاج في أسرع وقت ممكن.

ما هو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وما هو مرض الإيدز (Aids)؟

نقص المناعة البشرية (HIV) هو فيروس، يُضعف جهازَ المناعة الذي يقي الجسمَ من الأمراض. وفي حالة الإصابة بالعدوى وعدم تناول الأدوية اللازمة، يُمكن الإصابة بمرض الإيدز الذي يهدد الحياة.

SEXUELLE GESUNDHEIT

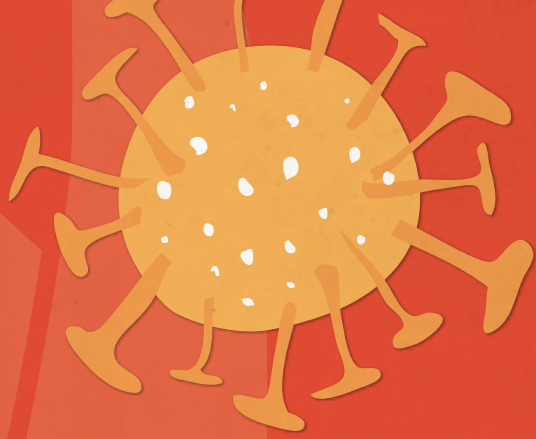
HIV/Aids

HIV und Aids gibt es auf der ganzen Welt – auch in Deutschland.

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, die Infektion so früh wie möglich durch einen Test festzustellen und möglichst früh mit der Behandlung zu beginnen.

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 keine Medikamente nimmt, kann man die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.



SEXUELLE GESUNDHEIT

الصحة الجنسية



بروفاميليا (pro familia)

تقدم الجمعية الألمانية لتنظيم الأسرة والتثقيف الجنسي و الإرشاد الجنسي (بروفاميليا؛ pro familia) استشارات مجانية حول وسائل منع الحمل، والحمل، وكيفية التعامل مع الصحة الجنسية. توجد مراكز استشارية تابعة لجمعية بروفاميليا (pro familia) في العديد من المدن الكبيرة وكذلك المدن الصغيرة في ألمانيا (راجع العناوين في صفحة 143).

نصيحة: يُوجد في بعض المراكز الاستشارية التابعة لجمعية بروفاميليا موظفون يتحدثون لغات أخرى غير الألمانية – إذا كنت تحتاج إليهم، فاسأل عنهم.

مركز صحة المرأة

تقدّم مراكز صحة المرأة معلومات ونصائح ودعم مجاني في كل ما يتعلق بصحة النساء والفتيات – مثلاً بخصوص الصحة الجنسية، ووسائل منع الحمل، والحمل، وحتى الأمراض. توجد مراكز صحة المرأة في العديد من المدن الكبيرة والمدن الصغيرة في ألمانيا (راجع العناوين في صفحة 143).

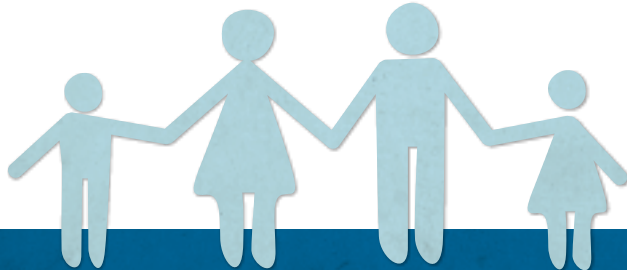
pro familia

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. 142).

Tipp: In einigen pro-familia-Beratungsstellen gibt es Mitarbeiter*innen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen – frag danach, 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. 142).



منظمة خدمات الإيدز (Aidshilfe)

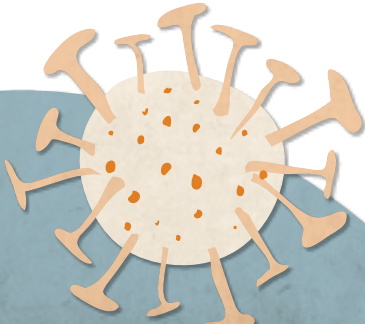
إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات حول فيروس نقص المناعة (HIV) أو كنت مصاباً به، يمكنك الذهاب إلى أحد مراكز منظمة خدمات الإيدز (Aidshilfe) أو مراكز الإستشارة القريبة في منطقتك أو الاتصال بهم هاتفياً (راجع العناوين في صفحة 141). تتواجد منظمات خدمات الإيدز في جميع المدن الكبيرة وكذلك في العديد من المدن الصغيرة. ووهي ليست منظمات حكومية. وهي تُقدّم المساعدة لك في البحث عن أطباء ومعالجين نفسيين ومترجمين ومجموعات دعم ذاتي أو منظمات تُقدّم المساعدة للأشخاص الذين لا يملكون إقامة قانونية أو تأميناً صحياً. كما أن بعض منظمات خدمات الإيدز تُساعدك في الاستفسارات القانونية المتعلقة بالإقامة والقانون الاجتماعي و/أو تحيلك إلى محامين على دراية بهذه الأمور. ولا يتعين عليك أيضاً ذكر اسمك لدى منظمات خدمات الإيدز، كما يكون المستشارون ملزمين بالسرية التامة (= واجب الكتمان).

نصيحة: يُوجد في بعض مراكز منظمات خدمات الإيدز موظفون يتحدثون لغات أخرى غير الألمانية – إذا كنت تحتاج إليهم، فاسأل عنهم.

Aidshilfe

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-positiv bist, kannst du zu einer Aidshilfe oder Aidsberatungsstelle in deiner Nähe gehen oder dort anrufen (siehe Adressen, S. 140). Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten. Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Sprachmittler*innen, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung unterstützen. Manche Aidshilfen unterstützen dich auch bei aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und/oder vermitteln dich an Anwalt*innen, die sich damit auskennen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen und die Berater*innen sind zur Verschwiegenheit (= Schweigepflicht) verpflichtet.

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



الاستشارة

تحصل على استشارة سرية ومجانية حول موضوع الصحة الجنسية (على سبيل المثال بخصوص فيروس نقص المناعة "HIV"/"الإيدز" وغيره من الأمراض الجنسية، وحول الحمل ووسائل منع الحمل) في مكاتب الصحة، ومنظمات خدمات الإيدز، ومراكز استشارة بروفاميليا، ومراكز صحة المرأة. فضلاً عن ذلك، توجد في العديد من المدن مراكز اتصال مخصصة مثلاً للأشخاص المثليين، أو متعاطي المخدرات أو العاملين في مجال الجنس. يمكنك العثور على العناوين من خلال الموقع الإلكتروني www.kompass.hiv.

مكتب الصحة

تُوجد مكاتب صحة (Gesundheitsamt) في العديد من المدن. ويُعد مكتب الصحة جزءاً من الخدمات الصحية الحكومية. ولا تحتاج إلى ذكر اسمك هناك، والموظفون ملزمون بسرية المعلومات (لا يُسمح لهم بنقل ما تقوله). إذا لم يكن لديك تأمين صحي، يمكنك التحدث مع مكتب الصحة للحصول على المساعدة. يمكنك في كثير من مكاتب الصحة الحصول على التطعيمات، وإجراء فحوصات الحمل، كما يمكنك إجراء اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة (HIV) وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً. وإما أن يكون اختبار الكشف عن فيروس نقص المناعة مجانياً أو تتراوح تكلفته بين 10 و25 يورو.

نصيحة: يُوجد في العديد من مكاتب الصحة موظفون يتحدثون لغات أخرى غير الألمانية – إذا كنت تحتاج إليهم، فاسأل عنهم.



Beratung

Anonyme und kostenlose Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit (zum Beispiel zu HIV/Aids und anderen Geschlechtskrankheiten, zu Schwangerschaft und Verhütung) bekommst du in Gesundheitsämtern, Aidshilfen, pro-familia-Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren. Darüber hinaus gibt es in vielen Städten spezialisierte Anlaufstellen für z. B. queere Menschen, drogenkonsumierende Menschen oder Menschen in der Sexarbeit. Adressen findest du über www.kompass.hiv.

Gesundheitsamt

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter. Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen und die Mitarbeiter*innen haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weitererzählen, 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 Geschlechtskrankheiten testen lassen. Der HIV-Test ist entweder kostenlos oder kostet zwischen 10 und 25 Euro.

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



إذا كنت تعاني من ضغوط نفسية، مثلاً بسبب مرض (نقص المناعة البشرية „HIV“)، أو بسبب تجربة اللجوء أو الهجرة، أو نتيجة للعنصرية أو أي نوع من أنواع التمييز، أو كليهما، يمكنك الذهاب إلى طبيب نفسي. وتحتاج، من أجل تسوية الحساب، إلى بطاقة تأمينك الصحي. ويمكنك اختيار طبيب نفسي بمعرفتك؛ فبعضهم مختص بقضايا الصدمة والهجرة واللجوء، ويتحدثون عدة لغات. ويمكن لجهات مختلفة مساعدتك في العثور على طبيب مناسب أو متفهم لهذه القضايا الحساسة، كما يمكنها توفير مترجمين فوريين عند الحاجة. وتهتم المراكز النفسية الاجتماعية كذلك بتقديم الرعاية النفسية للاجئين في ألمانيا (للعناوين، انظر ص. 139).

في حال وجود مشكلات نفسية حادة أو إذا راودتك أفكار انتحارية، وجب أن توجه فوراً إلى خدمة الطوارئ النفسية/ مركز الأزمات النفسي.

نصيحة: يُسمح لك بتغيير الطبيب النفسي خلال فترة العلاج، إذا لم تشعر بالراحة أو لم تُفهم حالتك بالشكل الكافي.

Psychotherapeut*innen und psychologische Unterstützung

Wenn du psychische Belastungen hast, beispielsweise aufgrund einer Krankheit (z. B. HIV), der Flucht- oder Migrationserfahrung, aufgrund von Rassismus und/oder anderen Formen von Diskriminierung, kannst du zu Psychotherapeut*innen gehen und dich behandeln lassen. Für die Abrechnung benötigst du deine Krankenversicherungskarte. Du kannst selbst eine Therapeutin*en Therapeuten wählen, einige sind auch auf die Themen Trauma, Migration und Flucht spezialisiert und können mehrere Sprachen sprechen. Verschiedene Stellen können dir bei der Suche nach dem richtigen oder einer sensiblen Therapeut*in helfen und dich auch mit Dolmetscher*innen unterstützen. Um die psychotherapeutische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland kümmern sich auch die psychosozialen Zentren (Adressen S. 138).

Bei schwerwiegenden akuten Problemen oder suizidalen Gedanken solltest du umgehend zu einem psychiatrischen Notdienst/Krisendienst gehen!

Tipp: Du darfst auch noch während einer Therapie den Psychotherapeuten*die Psychotherapeutin wechseln, wenn du dich nicht wohl- bzw. mit deinen Themen unverstanden fühlst.

الصيدلية

لا يُمكن الحصول على الأدوية في ألمانيا إلا من خلال الصيدليات. وهي تحمل عادةً حرف „A“ أحمر كبيراً على الباب أو في النافذة. وتحتاج لتقديم وصفة طبية من طبيب لشراء بعض الأدوية. ولا يتحمل التأمين الصحي سوى قيمة الأدوية التي وصفها الطبيب. إذا كنت تتمتع بتأمين صحي حكومي، فستدفع مبلغاً بسيطاً بنفسك، والباقي تدفعه شركة التأمين للصيدلية. أما الأدوية الموصوفة للأطفال فتكون مجانية. وبالنسبة للأشخاص المشتركين في تأمين صحي خاص، يجب أن يدفعوا أولاً ثمن الدواء، ثم يستردون المال بعد ذلك من شركة التأمين الخاصة بهم.

نصيحة: ليلاً وخلال عطلات نهاية الأسبوع، تتواجد دائماً صيدلية مناوبة في المدينة أو المنطقة – تجد العنوان غالباً مدوّنًا على أبواب الصيدليات أو عبر الإنترنت: [apotheken-umschau.de/apotheken-notdienst](https://www.apotheken-umschau.de/apotheken-notdienst).



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* von der Ärztin. Die Krankenkasse zahlt nur für Medikamente, die von Ärzt*innen verschrieben worden sind. Wenn man gesetzlich krankenversichert ist, muss man einen kleinen Betrag selbst bezahlen, den Rest bekommt die Apotheke von der Krankenkasse. Für Kinder verschriebene Medikamente sind zuzahlungsfrei. 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 Türen von Apotheken oder im Internet: [apotheken-umschau.de/apotheken-notdienst](https://www.apotheken-umschau.de/apotheken-notdienst).



قد تنشأ بعض المشاكل في المستشفى لذا من الأفضل أن تكون على تواصل مسبق مع مركز توجيه أو شبكة ميدي نتس/مكتب ميدي بيرو (MediNetz/MediBüro) لتتمكن من الحصول على دعم سريع.

غالباً ما تكون فترات الانتظار في قسم الطوارئ طويلة، فكن مستعداً لذلك.

حالة الطوارئ

إذا كنت مريضاً بشدة أو مصاباً إصابة خطيرة ولا تستطيع الذهاب إلى الطبيب، وجب على أحدهم الاتصال برقم الطوارئ 112. وسيرسل مركز الطوارئ حينها طبيب طوارئ وسيارة إسعاف لنقلك إلى أقرب مستشفى.



Trotzdem kann es im Krankenhaus manchmal zu Problemen kommen. Daher ist es gut, wenn du Kontakt zu einer Clearingstelle oder einem MediNetz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.

In der Notaufnahme gibt es oft sehr lange Wartezeiten, stell dich darauf ein.

Notfall

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



المستشفى

يُقرر طبيبك عادة ما إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى (مثلاً لإجراء عملية جراحية) ويعطيك نموذج إحالة. عندما تذهب بعد ذلك إلى المستشفى، ستحتاج إلى بطاقة التأمين الصحي (Gesundheitskarte)، و نموذج الإحالة، وبطاقة هويتك أو جواز السفر.

نصيحة: يُوجد في بعض المستشفيات موظفون يتحدثون لغات أخرى غير الألمانية – إذا كنت تحتاج إليهم، فاسأل عنهم.



تقدم المستشفيات أيضاً خدمات علاجية لحالات الطوارئ. يمكنك الذهاب إلى قسم الطوارئ في أي مستشفى إذا مرضت بشدة فجأة (أو طفلك) ولم تكن هناك عيادات مفتوحة (مثلاً في المساء، أو عطلة نهاية الأسبوع، أو العطلات الرسمية)، أو إذا لم تستطع العيادات استقبالك بسبب الازدحام. كما أن بعض المستشفيات لديها أقسام طوارئ خاصة بالأطفال. ويكون قسم الطوارئ مُلزمًا بتقديم المساعدة لك حتى لو لم يكن لديك تأمين صحي. ومع ذلك، فقد تحدث بعض المشاكل أحياناً داخل المستشفى.

Krankenhaus

Normalerweise entscheidet dein Arzt*deine Ärztin, 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 (Gesundheitskarte), den Einweisungsschein und deinen Personalausweis oder Pass.

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



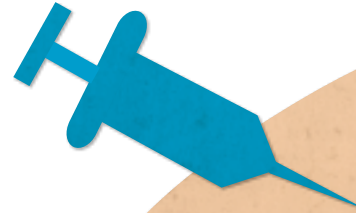
Krankenhäuser sind außerdem für die Behandlung von Notfällen da. Du kannst auch zur Notaufnahme eines Krankenhauses gehen, wenn du plötzlich schwer krank wirst (oder dein Kind) und keine Arztpraxis geöffnet hat (zum Beispiel abends, am Wochenende oder an Feiertagen) oder dich die Arztpraxen aufgrund von Überfüllung nicht behandeln können. Manche Krankenhäuser haben auch spezielle Kindernotaufnahmen. In der Notaufnahme muss man dir auch dann helfen, wenn du keine Krankenversicherung hast.

يمكنك عادةً حجز موعد عبر الهاتف، وغالبًا أيضًا عبر الإنترنت من خلال الموقع الإلكتروني للعيادة أو بوابات متخصصة. في حالات الآلام الحادة أو المشاكل الصحية، يمكنك أيضًا الذهاب إلى الطبيب دون موعد مسبق – فالكثير من العيادات توفر مواعيد عاجلة، وغالبًا ما تكون هذه المواعيد مدرجة على موقع العيادة. إذا لم تكن تتحدث الألمانية بشكل جيد، يمكنك اصطحاب شخص يتحدث الألمانية أفضل منك لمساعدتك في الترجمة.

لا يُسمح للأطباء ولا لزملائهم (الموظفين في العيادة) بالتحدث مع أي شخص آخر عما تخبرهم به، أي أنه يمكنك التحدث بصراحة حول كل ما يتعلق بحالتك الصحية.

Einen Termin kannst du in der Regel per Telefon und oft auch online über die Website der Praxis oder spezielle Portale vereinbaren. Bei akuten Schmerzen oder Problemen kannst du auch ohne Termin zum Arzt*zur Ärztin gehen – viele Praxen bieten hierfür Akutprechstunden an, die Zeiten stehen meist auf der Website. Falls du kaum Deutsch sprichst, kannst du jemanden mitnehmen, der besser Deutsch spricht und übersetzen kann.

Ärzt*innen und ihre Mitarbeiter*innen (die Angestellten in der Praxis) dürfen nicht weitererzählen, was du ihnen sagst. Du kannst also ganz offen über alles sprechen, was mit deiner Krankheit zusammenhängt.



العلاج والاستشارة

الأطباء

إذا شعرت بالمرض، فمن الأفضل أن مراجعة طبيب عام. وإذا كنت بحاجة إلى طبيب مختص، مثل طبيب أمراض جلدية أو طبيب نساء، فسيمنحك الطبيب العام إحالة. كما يُمكنك أيضًا الذهاب مباشرة إلى طبيب مختص دون إحالة. وإذا لم تكن راضيًا عن الطبيب، يمكنك تغييره.

إذا كنت مشتركًا في التأمين الصحي الحكومي، فيمكن للعيادة إرسال فاتورة مباشرة لشركة التأمين الخاصة بك - ولكنها ستحتاج إلى بطاقة التأمين الخاصة بك (تُعرف أيضًا ببطاقة التأمين الصحي أو البطاقة الصحية). إذا منحتك مصلحة الشؤون الاجتماعية (Sozialamt) شهادة معالجة، فستقوم العيادة بتحصيل التكاليف مباشرة من المصلحة. أما إذا كنت مشتركًا في التأمين الصحي الخاص، فسيُتبع عليك دفع التكاليف بنفسك أولاً، ثم تطلب استعادة المبلغ من شركة التأمين الصحي التي تتبع لها. وإذا كنت مشتركًا في التأمين الصحي الحكومي في دولة من دول الاتحاد الأوروبي وتمتلك بطاقة التأمين الصحي الأوروبية (EHIC)، يمكنك تلقي العلاج في حالات الحوادث أو الأمراض الخطيرة، سواء في العيادات الخارجية أو من خلال الإقامة في المستشفى. ويجب على العيادة في هذه الحالة تسوية التكاليف مع شركة التأمين الصحي التي تتبع لها.

BEHANDLUNG UND BERATUNG

Arzt*Ärztin

Wenn du krank bist, gehst du am besten zu einem Arzt*einer Ärztin für Allgemeinmedizin. Falls du eine*n Spezialist*in brauchst, zum Beispiel für Hautkrankheiten oder Gynäkologie, gibt er*sie dir eine Überweisung. Du kannst aber auch direkt zu einem*einer Spezialist*in gehen. Wenn du nicht zufrieden bist, kannst du zu einem*einer anderen Arzt*in wechseln.

Wenn du gesetzlich versichert bist, kann die Praxis direkt mit deiner Krankenkasse abrechnen – dazu braucht sie deine Versichertenkarte (auch Krankenversicherungs- oder Gesundheitskarte genannt). Hat dir das Sozialamt einen Behandlungsschein ausgestellt, rechnet die Praxis 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 müssen dann von der Praxis mit deiner Krankenkasse abgerechnet werden.

**BEHANDLUNG UND
BERATUNG**

العلاج والاستشارة



الرعاية الطبية لمواطني الاتحاد الأوروبي

إذا كنت قادمًا من دولة عضو في الاتحاد الأوروبي ولم تتجاوز مدة إقامتك في ألمانيا خمس سنوات، ينطبق عليك قانون الإستبعاد من الإعانات (Leistungsausschlussgesetz). ويعني ذلك: لا يحق لك الحصول على الإعانات الاجتماعية ولا الاشتراك في التأمين الصحي العام دون وجود علاقة عمل مسجلة. يُفَضَّل أن تحصل على مشورة.

Medizinische Versorgung für EU-Bürger*innen

Wenn du aus einem EU-Land kommst und noch nicht länger als fünf Jahre in Deutschland lebst, gilt das Leistungsausschlussgesetz. Das bedeutet: Ohne ein angemeldetes Arbeitsverhältnis hast du keinen Anspruch auf Sozialleistungen und eine gesetzliche Krankenversicherung. Lass dich am besten beraten.



الرعاية الطبية للطلاب في جامعة أو معهد عالٍ

إذا كنت تدرس في جامعة ولم يتخط سنك 30 عامًا، يمكنك الاختيار بين التأمين الصحي الحكومي والتأمين الخاص. عند تقديمك لشهادة القيد الجامعي إلى شركة التأمين الصحي الحكومي، ستحصل على تعرفه التأمين المخفضة الخاصة بالطلاب. وتعتمد قيمة هذه التعرفة على شركة التأمين الصحي، وهي تبلغ في عام 2025 نحو 140 يورو. يتحمل التأمين الصحي تكاليف جميع العلاجات الطبية (راجع «التأمين الصحي الحكومي» بداية من صفحة 11). بمجرد وصولك إلى سن 30 عامًا، ستظل عضوًا في التأمين الصحي الحكومي بصفتك «مؤمن عليه طوعًا»، إلا إنك ستدفع مبلغًا أكبر.

إذا كنت تبلغ 30 عامًا أو أكبر، ولم تكن مشتركًا في تأمين صحي حكومي من قبل، وجب عليك إبرام عقد مع شركة تأمين صحي خاص. وننصحك بالحصول على استشارة قبل ذلك لمعرفة ما إذا كانت هناك بدائل مناسبة لك. استعلم لدى إحدى منظمات خدمات الإيدز أو منظمات المهاجرين.

Medizinische Versorgung für Student*innen an einer Universität oder Hochschule

Wenn du studierst und jünger als 30 Jahre bist, hast du die Wahl zwischen der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung. Wenn du deine Immatrikulationsbescheinigung bei der gesetzlichen Krankenkasse vorlegst, bekommst du den günstigen Student*innentarif. Dieser ist abhängig von der jeweiligen Krankenkasse und liegt im Jahr 2025 bei ca. 140 Euro. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für alle medizinischen Behandlungen (siehe „Gesetzliche Krankenversicherung“ ab S. 10). Sobald du 30 Jahre alt wirst, bleibst du als „freiwillig Versicherte*r“ Mitglied in der gesetzlichen Versicherung, zahlst aber einen höheren Beitrag.

Wenn du 30 Jahre oder älter bist und vorher nicht gesetzlich versichert warst, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Lass dich vor dem Abschluss beraten, ob es Alternativen für dich gibt. Frage in einer Aidshilfe oder Migrant*innenorganisation nach.

إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فليس من السهل الحصول على علاج طبي دائم وأدوية، كما يتوجب عليك عادةً دفع تكاليف العلاج بنفسك. ويكون ذلك مكلفًا جدًا خاصة في حالات الأمراض الخطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

إذا كنت في هذا الوضع، فتواصل مع إحدى منظمات المهاجرين للحصول على المشورة. كما يمكن لمكاتب الصحة ومنظمات خدمات الإيدز مساعدتك (راجع العناوين، صفحة 141).

إذا كنتِ حاملاً ولا تملكين تأمينًا صحيًا، يمكنك أيضًا إجراء فحوصات في أحد مراكز الصحة الحكومية - لن يُطلب منك الإفصاح عن اسمك هناك. كما أنكِ تتمتعين بحماية من الترحيل تبدأ قبل الولادة بستة أسابيع وتستمر حتى ثمانية أسابيع بعد الولادة على الأقل، وفي بعض الولايات الألمانية تمتد الحماية إلى 3 أشهر قبل الولادة و3 أشهر بعدها. ويمكنك خلال هذه الفترة الحصول على بطاقة تعليق الترحيل وتلقي الإعانات وفقًا «لقانون إعانة طالبي اللجوء». يُمكن كذلك أن يُقدّم لك أحد مراكز الاستشارات المساعدة في هذا الشأن أيضًا (راجع العناوين، صفحة 135).

Wenn du chronisch krank bist, ist es nicht einfach, eine dauerhafte ärztliche Behandlung und Medikamente zu bekommen. Außerdem musst du diese dann in der Regel 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 Migrant*innenorganisation beraten. Auch Gesundheitsämter und Aidshilfen können helfen (siehe Adressen, S. 140).

Wenn du schwanger bist und keine Krankenversicherung hast, kannst du dich auch in einem staatlichen Gesundheitsamt untersuchen lassen - du musst dort deinen Namen nicht nennen. Außerdem hast du mindestens sechs Wochen vor und bis acht Wochen nach der Geburt Abschiebungsschutz, in manchen Bundesländern sogar 3 Monate vor und 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. 134).



الرعاية الطبية للأشخاص الذين لا يملكون وضع إقامة قانونية أو تأميناً صحياً

إذا كنت تقيم في ألمانيا دون تصريح إقامة أو بطاقة تعليق الترحيل، فلا يُمكنك التسجيل لدى شركة تأمين صحي. إلا إنك تحصل وفقاً لشروط معينة على الإعانات وفقاً لقانون إعانة طالبي اللجوء (Asylbewerberleistungsgesetz). ولذلك، فمن المهم توضيح وضع إقامتك أولاً – من الأفضل أن تحصل على استشارة مختص في هذا الشأن.

في منظمات مثل منظمة مالتيذر الطبية للأفراد غير الممتنعين بتأمين صحي (Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung)، أو جمعية أطباء العالم (Ärzte der Welt)، أو مكاتب التوجيه (Clearingstellen)، أو مكاتب ميدي بيرو/شبكات ميدي نتس (MediBüros/MediNetzen) (راجع العناوين، صفحة 135)، يوجد أطباء يقدمون لك العلاج بشكل سري (لا تحتاج لذكر اسمك) ومجاني، وذلك في حال تعرضت لوعكة صحية مفاجئة، أو تعرضت لإصابة، أو كنت حاملاً. وفي الحالات الطارئة، يجب عليك التوجه على الفور إلى المستشفى. ويكون قسم الطوارئ ملزماً بتقديم المساعدة لك حتى لو لم تكن تتمتع بتأمين صحي ولا تستطيع دفع تكاليف العلاج. ومع ذلك، فقد تحدث بعض المشاكل أحياناً داخل المستشفى. لذا من الأفضل أن تكون على تواصل مسبق مع مركز توجيه أو شبكة ميدي نتس/مكتب ميدي بيرو (MediNetz/MediBüro) لتتمكن من الحصول على دعم سريع.

Medizinische Versorgung für Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung

Wenn du ohne Aufenthaltstitel oder Duldung in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern. Unter bestimmten Voraussetzungen bekommst du aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Dafür ist es wichtig, zuerst den Aufenthaltsstatus zu klären – lass dich hierzu am besten beraten.

Bei Organisationen wie Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Ärzte der Welt, Clearingstellen oder den MediBüros/MediNetzen (siehe Adressen, S. 134) gibt es Ärzt*innen, die dich anonym (du musst deinen Namen nicht nennen) und kostenlos 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. Trotzdem kann es im Krankenhaus manchmal zu Problemen kommen. Daher ist es gut, wenn du Kontakt zu einer Clearingstelle oder einem MediNetz/MediBüro hast, damit du dann schnell Unterstützung holen kannst.



نصيحة: بغض النظر عن المشكلة الصحية التي تواجهها، هناك تقريبًا دائمًا حل متاح. يُفضل الحصول على المشورة، على سبيل المثال لدى إحدى منظمات المهاجرين أو مركز توجيه (Clearingstelle) أو منظمة لمساعدة اللاجئين (راجع العناوين، صفحة 147).



الرعاية الطبية للاجئين المُعترف بهم والأشخاص الذين يتمتعون بالحماية الفرعية أو حظر الترحيل

بمجرد استلامك لقرار الاعتراف من المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين (BAMF) (بالألمانية: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)، يصبح لديك الحق في التسجيل لدى شركة تأمين صحي عام، وكذلك الحق في الحصول على إعانات من مركز التوظيف (Jobcenter)، إذا لم يكن لديك دخل كافٍ. ويدفع مركز التوظيف حينها أيضًا اشتراكات التأمين الصحي. وبذلك تصبح جميع الفحوصات الوقائية والتطعيمات الموصى بها والعلاجات وإجراءات إعادة التأهيل متاحة لك.

Tipp: Egal, welches Gesundheitsproblem du hast – es gibt fast immer eine Lösung. Lass dich am besten beraten, zum Beispiel bei einer Migrant*innenorganisation, einer Clearingstelle oder einer Organisation der Geflüchtetenhilfe (siehe Adressen, S. 146).



Medizinische Versorgung für anerkannte Flüchtlinge, Personen mit subsidiärem Schutz oder Abschiebungsverbot

Mit Zustellung des Anerkennungsbescheids des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) hast du einen Anspruch auf Aufnahme in die gesetzliche Krankenversicherung sowie auf Leistungen des Jobcenters, wenn du kein ausreichendes Einkommen hast. Das Jobcenter zahlt dann auch die Beiträge zur Krankenversicherung. Damit stehen dir alle Vorsorgeuntersuchungen, Behandlungen und Rehabilitationsmaßnahmen zur Verfügung.

الرعاية الطبية لطالبي اللجوء والمُلمزمين بالمغادرة وحاملي بطاقة تعليق الترحيل

إذا كنت أحد طالبي اللجوء أو حاملاً لبطاقة تعليق الترحيل أو شهادة عبور الحدود، فقد لا يُسمح لك بالعمل وبالتالي لن تكون مشمولاً بالتأمين الصحي الحكومي. وفي هذه الحالة، ستدفع الدولة تكاليف رعايتك الطبية. ويحق لك وفقاً «لقانون إعانات طالبي اللجوء (Asylbewerberleistungsgesetz)» تلقي العلاج في حالة الأمراض الخطيرة والآلام الحادة، والحصول على التطعيمات الوقائية المُوصى بها (حتى في حالة فقدان مستندات التطعيم)، وكذلك إجراء جميع الفحوصات وتلقي العلاجات المتعلقة بالحمل والولادة. كما تُدفع تكاليف علاج فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وتُجرى الفحوصات الدورية. ويجب في بعض الولايات الحصول مسبقاً على بطاقة علاج ذات صلاحية محدودة، في حين أنه في ولايات أخرى، تحصل على بطاقة تأمين صحي من شركة تأمين صحي، وتُمكنك هذه البطاقة من الذهاب مباشرة إلى الطبيب.

Medizinische Versorgung für Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete

Wenn du Asylbewerber*in bist oder eine Duldung oder Grenzübertrittsbescheinigung hast, darfst du manchmal nicht arbeiten und bist dann nicht gesetzlich versichert. Deine medizinische Versorgung wird in diesem Fall vom Staat bezahlt. Nach dem „Asylbewerberleistungsgesetz“ hast du Anspruch auf die Behandlung von akuten Krankheiten und Schmerzen sowie alle Untersuchungen und Behandlungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Auch die HIV-Behandlung und die nötigen Kontrolluntersuchungen werden bezahlt. 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*einer Ärztin gehen kann.



الرعاية الطبية لمتلقي إعانة البطالة أو إعانة المواطنين أو المعاش التقاعدي

إذا فقدت عملك أو سينتهي عقدك المؤقت قريبًا، وجب عليك بالتأكيد التواصل مع وكالة العمل (Agentur für Arbeit) (في غضون 3 أيام بعد انتهاء العقد أو 3 أشهر قبل نهاية عقد العمل)، وتقديم طلب للحصول على إعانة البطالة حتى لا يتقلص استحقاقك في الحصول عليها وتبقى تحت غطاء التأمين الصحي الحكومي. وستدفع حينها وكالة العمل قيمة اشتراكات التأمين الصحي.

إذا لم تكن مؤهلاً للحصول على إعانة البطالة (Arbeitslosengeld)، لأنك على سبيل المثال لم تعمل لفترة كافية، ولا تملك سوى مدخرات قليلة، فستحصل على المال من مركز التوظيف (إعانة المواطنين (Bürgergeld) بموجب الكتاب الثاني من قانون الضمان الاجتماعي (SGB II)). يدفع مركز التوظيف حينها قيمة الاشتراكات لصندوق التأمين الصحي الحكومي. المهم أن تتواصل معهم في الوقت المناسب.

إذا كنت قد عملت لفترة معينة أو تتلقى معاشًا تقاعديًا ألمانيًا، فستظل تحت غطاء التأمين الصحي الحكومي (تأمين صحي للمتقاعدين „Krankenversicherung der Rentner“). وإذا لم تكن تتلقى معاشًا تقاعديًا ألمانيًا، ولكنك لا تستطيع العمل (بعد الآن) لأسباب صحية، يُمكنك الحصول حينها فقط على تأمين صحي الحكومي، إذا كنت تملك تصريح إقامة لأكثر من اثني عشر شهرًا.

Medizinische Versorgung für Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bürgergeld 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 Krankenkassenbeiträge werden dann von der Agentur für Arbeit bezahlt.

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

Wenn du eine bestimmte Zeit gearbeitet hast oder 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.



إذا كنت تريد الحصول على تأمين صحي خاص، وجب عليك الإجابة عن العديد من الأسئلة أو الخضوع لفحص طبي، حيث سيتم سؤالك عما إذا كنت تعرضت للمرض خلال السنوات الماضية، أو ما إذا كنت تناولت أدوية أو عقاقير طبية أو ما إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو ملتحق في برنامج الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. من المهم أن تجيب عن هذه الأسئلة كاملةً وبصدق. وفي حالة تقديم معلومات خاطئة، يمكن لشركة التأمين رفض دفع التكاليف وإنهاء العقد.

يمكن لشركة التأمين الصحي طلب رسوماً إضافية في المبلغ المدفوع وفقاً لحالتك الصحية أو رفض طلب التأمين بالتعرفة العادية (أي ما يكافئ القسط الأساسي للتأمين). إلا أنه يتعين على شركات التأمين الصحي الخاصة أن تقبل أي شخص في „التعرفة القياسية (Basistarif)“ مرتفعة التكلفة، إذا لم يكن بالإمكان حصوله على تأمين عام ولم تُغطَّ الحكومة تكاليف العلاج. وإذا كان الشخص مصاباً بمرض مزمن (مثلاً فيروس نقص المناعة البشرية „HIV“)، يُمكنه الحصول على تأمين فقط „بالتعرفة القياسية“. وفي حالات معينة، يتم تخفيض قسط التأمين إلى النصف وتدفعه مصلحة الشؤون الاجتماعية (Sozialamt) – استعلم عن ذلك لدى مصلحة الشؤون الاجتماعية.

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, HIV-positiv bist oder die HIV-PrEP nutzt. Wichtig ist, dass du diese Fragen vollständig und richtig beantwortest. Machst du falsche Angaben, kann die Krankenversicherung die Erstattung der Kosten ablehnen und den Vertrag kündigen.

Die Krankenkasse kann je nach Gesundheitszustand Zuschläge verlangen oder einen Antrag auf Versicherung im Normaltarif ablehnen. Private Krankenkassen müssen aber im teuren „Basistarif“ jede Person aufnehmen, die nicht gesetzlich versichert werden kann und bei der die Behandlungskosten nicht vom Staat bezahlt werden. Wenn man chronisch krank ist (zum Beispiel HIV hat), kann man sich nur im „Basistarif“ versichern lassen. In bestimmten Fällen wird der Beitrag aber halbiert und vom Sozialamt bezahlt – informier dich dazu beim Sozialamt.



لقد حددت شركات التأمين الصحي الحكومي قيمة قصوى للعديد من الأدوية التي تتحمل قيمتها (يُطلق عليها „المبالغ الثابتة“). إذا كانت تكلفة دوائك تتخطى هذا المبلغ الثابت، فسيُتعين عليك دفع الفرق بنفسك. يمكنك تجنب هذه المدفوعات الإضافية عن طريق سؤال الصيدلي عن دواء بنفس الفعالية من شركة أخرى (تسمى هذه الأدوية „الأدوية المكافئة أو البديلة“ ولها نفس المواد الفعالة) أو أن تطلب من طبيبك وصف دواء أقل ثمناً.

يُعفى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً بشكل عام من هذه المدفوعات الإضافية.

التأمين الصحي الخاص

إذا كنت مسجلاً في تأمين صحي قانوني وتجنبي الكثير من المال (في عام 2025 أكثر من 5512,50 يورو إجمالاً كل شهر) أو قررت العمل بشكل مستقل، يمكنك حينها اختيار ما إذا كنت ترغب بشكل طوعي في مواصلة الحصول على تأمين صحي حكومي أو تأمين صحي خاص. إذا كنت تعمل بشكل مستقل ولا يمكنك الاشتراك في تأمين صحي حكومي لأنك تخضع لتأمين من قبل، وجب عليك إبرام عقد مع شركة تأمين صحي خاص. وتتوقف قيمة الاشتراك على مزايا التأمين التي يقدمها وعمرك وحالتك الصحية. وعلى عكس التأمين الصحي الحكومي، لا يدخل الأزواج والأطفال مجاناً ضمن غطاء التأمين.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben für viele Medikamente Maximalbeträge festgelegt, die sie für diese Arzneimittel bezahlen („Festbeträge“ genannt). Kostet dein Medikament mehr, musst du den Anteil, der teurer ist als der Festbetrag, selbst zahlen. Du kannst solche Zuzahlungen vermeiden, indem du in der Apotheke nach einem gleich wirksamen Medikament von einer anderen Firma fragst (diese werden Generika genannt und haben dieselben Wirkstoffe) oder deinen Arzt*deine Ärztin darum bittest, ein günstigeres zu verschreiben.

Kinder bis 18 Jahre sind von Zuzahlungen grundsätzlich befreit.

Private Krankenversicherung

Wenn du in einer gesetzlichen Krankenkasse bist und sehr viel Geld verdienst (im Jahr 2025 mehr als 5.512,50 Euro brutto pro Monat) oder dich selbstständig machst, kannst du wählen, ob du dich weiterhin freiwillig gesetzlich oder privat versichern möchtest. Wenn du dich als Selbständige*r nicht gesetzlich versichern kannst, weil du noch nie versichert warst, 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 Ehepartner*innen und Kinder nicht kostenlos mitversichert.

الأزواج والأطفال حتى سن 18 عامًا على الأقل مشمولون بالتأمين الصحي الحكومي مجانًا، إذا كانوا لا يكسبون مالاً أو لا يكسبون إلا القليل من المال.

تدفع شركات التأمين الصحي الجزء الأكبر من تكاليف الرعاية الطبية. ولكن يتعين عليك دفع جزء من تكاليف الأدوية والمستلزمات الطبية التي يصفها الطبيب. ولا يتجاوز المبلغ الذي يتعين دفعه في حالة الأدوية 10 يورو. وفي حالة الإقامة في المستشفى، تدفع 10 يورو عن كل يوم، ولكن بحد أقصى 280 يورو في السنة.

في حالة بلوغ تكاليف الرعاية الطبية إلى قيمة 2% من إجمالي دخل أسرتك الإجمالي 1% في حالة الأمراض المزمنة)، فستصدر لك شركة التأمين الصحي شهادة إعفاء من المساهمة لبقية العام، ولن تحتاج إلى دفع أي مبالغ إضافية في الصيدليات.

إذا كنت تتلقى إعانات من مركز العمل (Jobcenter) أو مصلحة الشؤون الاجتماعية (Sozialamt)، فإن الحد الأقصى للمساهمة في عام 2025 للشخص الذي يعيش بمفرده هو 135,12 يورو، وفي حالة الأمراض المزمنة 67,56 يورو.

Ehepartner*innen 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*die Ärztin verschreibt, musst du einen Teil selbst bezahlen. Bei Medikamenten sind das höchstens 10 Euro. Bei Krankenhausaufenthalten werden dir 10 Euro pro Tag, aber maximal 280 Euro im Jahr in Rechnung gestellt.

Hast du 2 Prozent deines Brutto-Haushaltseinkommens (1 Prozent bei chronischen Erkrankungen) erreicht, stellt dir die Krankenkasse für den Rest des Jahres einen Befreiungsbescheid aus und du musst dann in Apotheken keine Zuzahlungen mehr leisten.

Wenn du Leistungen vom Jobcenter oder Sozialamt erhältst, beträgt im Jahr 2025 die Höchstgrenze für eine alleinstehende Person 135,12 Euro, bei chronischen Erkrankungen 67,56 Euro.

التأمين الصحي

يلعب التأمين الصحي دورًا بارزًا في نظام الرعاية الصحية الألماني. وتدفع شركات التأمين الصحي تكاليف العلاج الطبي والفحوصات لدى الأطباء وأطباء الأسنان والتطعيمات الأساسية والأدوية والعلاج النفسي وكذلك تكاليف الأجهزة والمعدات الطبية (مثل الأطراف الاصطناعية أو العكازات)، والفحوصات الوقائية وبرامج إعادة التأهيل والاجازة المرضية مدفوعة الأجر.

نصيحة: إذا لم تكن تعرف كيفية التسجيل في التأمين الصحي، فمن الأفضل أن تحصل على استشارة من إحدى منظمات المهاجرين أو مساعدة اللاجئين. وأحضر معك جميع المستندات المتعلقة بحالة إقامتك وحالتك الصحية.



التأمين الصحي الحكومي

إذا كانت لديك وظيفة في ألمانيا وتتقاضى راتباً أكثر من 556 يورو شهرياً، فأنت تتمتع غالباً بتأمين إلزامي لدى شركة تأمين صحي. تتشابه المزايا التي تقدمها شركة التأمين الصحي المختلفة بشكل كبير. ولتسجيل بياناتك، توجه مباشرة إلى شركة تأمين صحي أو أبلغ صاحب عملك بشركة التأمين الصحي التي ترغب في التسجيل لديها. يُحدد القانون قيمة الاشتراك، وتُقدَّر حاليًا بنحو 15% بالمائة من إجمالي الدخل. ويخصم صاحب العمل نصف قيمة الاشتراك من إجمالي الراتب، ويحوّله إلى شركة التأمين الصحي. ويدفع صاحب العمل النصف الآخر.

KRANKENVERSICHERUNG

Die Krankenversicherung spielt eine wichtige Rolle im deutschen Gesundheitssystem. Die Krankenkassen bezahlen medizinische Behandlungen und Untersuchungen bei Ärzt*innen und Zahnärzt*innen, wichtige Impfungen, Medikamente, Psychotherapie, Heil- und Hilfsmittel (wie Prothesen oder Gehhilfen), Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen und Krankengeld.

Tipp: Wenn du nicht weißt, wie du dich krankenversichern kannst, lässt du dich am besten bei einer Migrant*innenorganisation oder Geflüchtetenhilfe beraten. Nimm alle Unterlagen zu deinem Aufenthaltsstatus und deinem Gesundheitszustand mit.



Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn man in Deutschland einen Job hat und über 556 Euro im Monat verdient, ist man meistens in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen sind sehr ähnlich. Um dich anzumelden, gehst du direkt zu einer Krankenkasse oder du sagst deinem*deiner Arbeitgeber*in, wo du versichert werden möchtest. Der Beitrag ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit ca. 15% Prozent des Bruttoeinkommens. Etwa die Hälfte des Beitrags zieht der*die Arbeitgeber*in vom Bruttolohn ab und überweist ihn der Krankenkasse. Die andere Hälfte zahlt dein*e Arbeitgeber*in.

KRANKENVERSICHERUNG

التأمين الصحي



حول هذا الكتيب

يستهدف هذا الكتيب اللاجئين والمهاجرين، ويُقدّم لهم معلومات ونصائح:

- ◀ حول نظام الرعاية الصحية في ألمانيا (التأمين الصحي، المعالجة الطبية، العلاج النفسي، الاستشارات، والخدمات المقدّمة للأشخاص الذين يملكون أو لا يملكون إقامة قانونية أو تأمينًا صحيًا).
 - ◀ حول الصحة الجنسية (الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد والأمراض المنقولة جنسيًا والفحوصات والعلاج).
 - ◀ حول موضوعات الحمل والولادة ومنع الحمل.
- تُسرد في النهاية عناوين المؤسسات التي تُقدّم معلومات واستشارة إضافية.

تنبيه: المعلومات الواردة في هذا الكتيب صادرة بتاريخ يناير 2025، وربما تكون بعض الأمور قد تغيرت، مثل اللوائح القانونية. يُنصح بالحصول على المعلومات أو المشورة (راجع العناوين، صفحة 130).

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Diese Broschüre richtet sich an geflüchtete Menschen und Migrant*innen und bietet Informationen und Tipps

- ▶ zum Gesundheitssystem in Deutschland (Krankenversicherung, Behandlung, Psychotherapie, Beratung, Angebote für Menschen mit/ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung)
- ▶ zur sexuellen Gesundheit (Schutz vor HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten, Untersuchung, Behandlung)
- ▶ zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Schwangerschaftsverhütung.

Am Schluss sind Adressen von Organisationen aufgelistet, bei denen man weitere Informationen und Beratung bekommt.

Achtung: Die Informationen in dieser Broschüre sind auf dem Stand vom Januar 2025. Manche Dinge können sich verändert haben, zum Beispiel im Recht. Bitte informiere dich oder lass dich beraten (siehe Adressen, S. 130).

الصحة الجنسية

- 55 فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/الإيدز (Aids)
- 75 التهاب الكبد
- 85 الأمراض المنقولة جنسياً
- 93 تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (FGM/C)
- الحمل والولادة ومنع الحمل**
- 99 الحمل
- 109 الولادة
- 113 تغذية الرضع
- 115 كتيب فحوصات الطفل
- 119 منع الحمل
- 127 وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ: „الحبة اللاحقة (Pille danach)“
- 129 الإجهاض

العناوين

- 133 التأمين الصحي
- 135 العلاج والاستشارة
- 139 الصحة النفسية
- 141 الصحة الجنسية والحمل ومنع الحمل
- 147 معلومات ومشورة للاجئين والمهاجرين
- 149 معلومات حول موضوع الهجرة

التأمين الصحي

- 11 التأمين الصحي الحكومي
- 15 التأمين الصحي الخاص
- 19 الرعاية الطبية من أجل
- 19 متلقي إعانة البطالة أو إعانة المواطنين أو المعاش التقاعدي
- 21 طالبو اللجوء والمزمين بالمغادرة وحاملي بطاقة تعليق الترحيل
- 23 اللاجئين المُعترف بهم أو الأشخاص الذين يتمتعون بالحماية الفرعية أو حظر الترحيل
- 25 الأشخاص الذين لا يملكون إقامة قانونية أو تأميناً صحياً
- 29 الطلاب في جامعة أو معهد عالٍ
- 31 مواطني الاتحاد الأوروبي

العلاج والاستشارة

- 35 الأطباء
- 39 المستشفى
- 41 حالة الطوارئ
- 43 الصيدلية
- 45 الأطباء النفسيين والدعم النفسي
- 47 الاستشارة
- 47 مكتب الصحة
- 49 منظمة خدمات الإيدز
- 51 رابطة بروفاميليا (pro familia)
- 51 مركز صحة المرأة

KRANKENVERSICHERUNG

- 10 Gesetzliche Krankenversicherung
- 14 Private Krankenversicherung
- 18 Medizinische Versorgung für Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bürgergeld oder Rente
- 20 Asylbewerber*innen, Ausreisepflichtige und Geduldete
- 22 anerkannte Flüchtlinge, Personen mit subsidiärem Schutz oder Abschiebungsverbot
- 24 Menschen ohne geregelten Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung
- 28 Student*innen an einer Universität oder Hochschule
- 30 EU-Bürger*innen

BEHANDLUNG UND BERATUNG

- 34 Arzt*Ärztin
- 38 Krankenhaus
- 40 Notfall
- 42 Apotheke
- 44 Psychotherapeut*innen und psychologische Unterstützung
- 46 Beratung
- 46 Gesundheitsamt
- 48 Aidshilfe
- 50 pro familia
- 50 Frauengesundheitszentrum

SEXUELLE GESUNDHEIT

- 54 HIV/Aids
- 74 Hepatitis
- 84 Geschlechtskrankheiten
- 92 Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C)

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND VERHÜTUNG

- 98 Schwangerschaft
- 108 Geburt
- 112 Säuglingsernährung
- 114 Kinderuntersuchungsheft
- 118 Verhütung
- 126 Notfallverhütung: „Pille danach“
- 128 Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)

ADRESSEN

- 132 Krankenversicherung
- 134 Behandlung und Beratung
- 138 Psychische Gesundheit
- 140 Sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft und Verhütung
- 146 Informationen und Beratung für Geflüchtete und Migrant*innen
- 148 Informationen zum Thema Migration

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

صحتك، حقوقك
معلومات ونصائح وعناوين

IMPRESSUM

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

3. Auflage, 2025
Bestellnummer: 024110

Redaktion:
Laila Prager,
Christina Laußmann

Beratung:
Sven Hasse, Dirk Schäffer,
Axel Jeremias Schmidt,
Melike Yildiz

Übersetzung:
Dialecta, Zentrum für
internationale Sprachdienst-
leistungen; Peer-Prüfung:
Melike Yildiz, Ismael Alrozzi

Illustrationen, Satz und
Gestaltung:
www.diegoldkinder.de

Peer-Prüfung Layout und
Satz: Ismael Alrozzi

Druck:
PIEREG Druckcenter Berlin,
Benzstr. 12, 12277 Berlin

DEINE GESUNDHEIT, DEINE RECHTE

INFORMATIONEN, TIPPS UND ADRESSEN

صحتك، حقوقك معلومات ونصائح وعناوين

