

Frauen*gesundheit

Gesundheitslotsen - Migrant*innen
stärken Migrant*innen



Abb. *



Abb. **

Impressum

Dies ist eine Publikation des Projektes "Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken Migrant*innen", welche im Rahmen thematisch zugeschnittener Multiplikator*innen-Schulungen für Personen mit Migrations- und Fluchterfahrung erstellt wurde. Im Fokus stehen dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz sowie die Orientierung im deutschen Gesundheitssystem. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Themen Gesundheitsvorsorge und Prävention.

Träger des Projektes ist der Ausländerrat Dresden e.V., welcher sich seit 1990 für die Rechte und Interessen von Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung in Dresden einsetzt.

Leitung des Projektes: Fatemeh Pohl-Shirazi

Text & Gestaltung: Fatemeh Pohl-Shirazi, Xenia Grimme, Mirjam Schneider

Herausgeber: Ausländerrat Dresden e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

Mit der Verwendung des Sternchens (*) bringen wir sowohl unsere Anerkennung gegenüber gesellschaftlichen LSBTQIA-Diskursen, als auch unseren Respekt gegenüber realen, sehr vielfältigen, möglichen Gender-Identitäten zum Ausdruck, welche sehr individuell und subjektiv entwickelt, empfunden und gelebt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Inhaltsverzeichnis

Was ist Gesundheit?	4
Seelische Gesundheit	5
Wohlbefinden und das eigene Körpergefühl	6
Partnerschaft und die Beziehung zu Anderen	6
Das Besondere daran, eine Frau* zu sein	8
Ärztliche Behandlungen für Frauen*	14
Welche Vorsorge-Untersuchungen für Frauen* bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?	16
Quellenverzeichnis	18

Geht es um die Gesundheit, gibt es einige Unterschiede zwischen Frauen* und Männern*. Zum Beispiel können bestimmte Krankheiten nur Frauen* oder nur Männer* bekommen. Es gibt auch einige Krankheiten, an denen entweder Frauen* oder Männer* häufiger erkranken. Außerdem wirken viele Medikamente unterschiedlich auf Frauen* und Männer*.

Frauen*körper können in ihrem Leben viele Wandlungen durchmachen, z.B. die Pubertät, eine Schwangerschaft und die Wechseljahre. Je mehr wir über unseren Körper und diese Prozesse Bescheid wissen, desto besser können wir ihn dabei begleiten. Dieses Heft soll uns einige wichtige Themen der Frauen*gesundheit aufzeigen und uns dabei helfen, unseren Körper besser zu verstehen.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit hat viele Gesichter und für jede Person kann Gesundheit etwas anderes sein.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Gesundheit den „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten.



Abb. 1 - Gesundheit von Seele & Körper

Unser Körper und unsere Seele arbeiten sehr eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Das heißt, wenn wir gesund sein wollen, ist es wichtig, uns gleichzeitig um unseren Körper und unsere Seele zu kümmern. Wie wir uns fühlen und woran wir denken, kann einen Einfluss auf unser körperliches Befinden haben. Der Körper ist sozusagen der Spiegel unserer Seele. Geht es der Seele schlecht, kann es dem Körper auch schlecht gehen. Wenn es der Seele gutgeht, geht es dem Körper auch gut.

Seelische Gesundheit

Kümmern wir uns regelmäßig um unsere Seele und unternehmen beispielsweise Dinge, die uns Freude bereiten und uns guttun, kann das unserer Seele dabei helfen, gesund zu bleiben. Positive Erfahrungen und bunte Erlebnisse, wie z.B. Singen, Tanzen, Musikhören, Feste feiern, Kochen, ein Spaziergang in der Natur oder Lachen und Zeit mit Familie und Freund*innen verbringen, sind wie Balsam für die Seele. Sie lenken uns vom Stress des Alltags ab und können verhindern, dass unsere Seele erkrankt. Wir können selbst herausfinden, was uns persönlich guttut und das zu einem Teil unseres Alltags werden lassen.



Abb. 2 - Selbstliebe

Für unsere seelische Gesundheit ist es auch wichtig, dass wir ein positives Gefühl zu unserem eigenen Körper haben.

Wohlbefinden und das eigene Körpergefühl

Jeder Körper ist ein einzigartiges Geschenk, welches uns meisterhaft durch unser Leben begleitet. Besonders wir Frauen* dürfen stolz auf unseren Körper sein und uns selbst lieben! Oft wird unser Körper im Alltag stark belastet. Deshalb müssen wir besonders gut auf ihn aufpassen. Unser Körper ist wie ein Haus, in dem wir uns wohlfühlen sollten. Deshalb ist es wichtig, unser Zuhause zu pflegen und schön zu machen.



Abb. 3 - Yoga

So ist es auch mit unserem Körper:

Damit es dem Körper gut geht, müssen



Abb. 4 - Ernährung

wir uns um ihn kümmern. Das bedeutet beispielsweise, dass wir uns gesund ernähren, uns bewegen, uns Pausen gönnen und Dinge unternehmen, die uns guttun.

Partnerschaft und die Beziehung zu Anderen

Bevor wir eine Partnerschaft eingehen, ist es wichtig, dass wir uns selbst gut kennen und lieben. Wenn wir uns selbst mögen, fällt es auch anderen Menschen leichter, uns zu mögen und uns für das zu lieben, was und wer wir sind.

Wichtig ist es aber auch, dass wir uns in einer Partnerschaft selbst treu bleiben und nichts tun, was wir nicht wollen oder was gegen unsere Werte verstößt. Es kann uns oft helfen, wenn wir mit Personen zusammen sind, die uns guttun - aber wer tut uns gut? Menschen, die...

- ... uns zuhören
- ... uns verstehen wollen
- ... respektvoll mit uns umgehen
- ... ehrlich zu uns sind
- ... uns kein schlechtes Gefühl machen wollen
- ... das, was wir sagen, akzeptieren und ernst nehmen

Wenn wir eine Person gefunden haben, die wir lieben und die auch uns liebt, ist das wie ein Geschenk. Dabei ist es nicht wichtig, welche Religion oder Geschlecht diese Person hat, sondern nur, dass wir uns in der Partnerschaft wohl fühlen.



Abb. 5 - Paar (1)



Abb. 6 - Paar (2)

Das Besondere daran, eine Frau* zu sein

Veränderungen des weiblichen Körpers - Menstruation

Im Alter von rund 12 Jahren kommt ein Mädchen* in die Pubertät und wird zur Frau*. Dabei verändern sich der Körper, die Psyche und die Bedürfnisse.

Vielleicht fühlst du dich anders, denn dein Körper produziert jetzt Hormone, die auch deine Gefühle beeinflussen. Wir bekommen Haare am Geschlecht und in den Achselhöhlen, die Brüste wachsen, die Haut kann sich verändern und wir bekommen die erste Regelblutung. Diese wird auch Periode genannt und ist ein Zeichen dafür, dass der Menstruationszyklus beginnt. Ab diesem Zeitpunkt kann es zur Schwangerschaft kommen. Aber das bedeutet auch, dass wir einmal im Monat bluten. Die Blutung kann bei jeder Frau* unterschiedlich stark und unterschiedlich lang sein (3-8 Tage).

Wichtig ist zu wissen, dass die Menstruation etwas ganz Natürliches ist. Dabei kann sich aber jede Frau anders fühlen – für manche Frauen ist es eine ganz normale Zeit, andere Frauen fühlen sich vielleicht müde, haben Schmerzen und sind sensibel.

Hör in dieser Zeit besonders auf deinen Körper und verbringe Zeit mit Dingen, die dir guttun.



Abb. 7 - Verschiedene Gemütszustände

Während deiner Menstruation kannst du dich entscheiden, welche Produkte sich für dich am besten anfühlen und welche du verwenden möchtest. Binden klebst du in deiner Unterhose fest. Tampons führst du in die Scheide ein. Es gibt auch nachhaltige Menstruationsprodukte wie Menstruationstassen, Stoffbinden oder Menstruationsunterwäsche.



Intimpflege und Hygiene

- Wasche dein äußeres Geschlechts einmal täglich mit klarem Wasser. Bitte benutze dabei keine Seife, weil dadurch die guten Bakterien getötet werden. Die guten Bakterien braucht deine Scheide, um sich vor Pilz- oder Harnwegsinfektionen und schlechten Bakterien zu schützen. Dein inneres Geschlecht reinigt sich von selbst. Du musst es nicht waschen.
- Für die Pflege des äußeren Intimbereichs kannst du eine sehr sanfte Body-Lotion oder Naturprodukte wie z.B. Kokos-, Oliven- oder Arganöl verwenden. Diese Öle können auch helfen, wenn deine Haut gereizt ist.
- Wechsle deine Unterwäsche jeden Tag und achte darauf, dass sie gut passt. Zu enge Unterwäsche kann die Haut reizen. Du solltest Unterhosen in deiner richtigen Größe kaufen und darauf achten, dass diese aus einem Stoff bestehen, unter dem die Haut atmen kann – z.B. aus Baumwolle. Manche Frauen* verwenden Slipeinlagen, die wie Binden in die Unterhose geklebt werden und bei Ausfluss helfen können.



-
- Nach dem Toilettengang solltest du mit dem Toilettenpapier von vorn nach hinten wischen, damit Bakterien vom Darm nicht so leicht zur Scheide kommen. So kannst du z.B. einer Pilzinfektion vorbeugen.
 - Nach dem Geschlechtsverkehr solltest du immer auf die Toilette gehen und Wasserlassen, damit du keine Blasenentzündung bekommst. Bitte wechsle nie vom Anal- zum Vaginalsex, denn dadurch können Bakterien in deine Scheide kommen, die zu Krankheiten führen können.
 - Kommt es bei dir im Intimbereich zu Beschwerden wie z.B. Juckreiz, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt darüber. Gegebenenfalls sollte sich auch deine Partnerin oder dein Partner untersuchen lassen.



Abb. 11

Abb. 12



Jungfräulichkeit

Eine Person, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatte, nennen wir „Jungfrau“. Dabei wird oft das „Jungfernhäutchen“ einer Frau* in Zusammenhang gebracht, welches man aber auch „Hymen“ nennen kann. Der Hymen ist keine Haut, die über den Scheideneingang gespannt ist, sondern ein Hautkranz um den Eingang herum. Der Hymen kann unterschiedlich dick, breit und bei jeder Frau* anders dehnbar sein. Wenn er einreißt, z.B. beim Sport, Einführen eines Tampons oder Geschlechtsverkehr, verheilt der Riss in kurzer Zeit ohne Narben. Der Hymen kann aber auch so dehnbar sein, dass er gar nicht einreißt. Darum kann man am Zustand des Hymens nicht erkennen, ob die Person bereits Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

Sexualität

Damit wir uns beim Geschlechtsverkehr gut fühlen und Spaß haben, ist es wichtig, den eigenen Körper gut zu kennen. Nur so wissen wir, was uns gefällt und uns Freude macht. Dabei kann jede Frau* etwas anderes als sexuell erregend empfinden. Wichtig ist aber, dass wir nur das tun, was sich gut anfühlt und was wir auch wirklich wollen. Hast du Geschlechtsverkehr mit deinem Partner oder deiner Partnerin, sollten beide Personen darauf achten, dass sich die andere Person wohl fühlt. Wenn wir mit unseren Partner*innen über unsere Sexualität sprechen und offen über unsere Wünsche reden, kann das Missverständnisse und Probleme vermeiden.

Vor dem Geschlechtsverkehr solltest du dir darüber Gedanken machen, ob du verhüten möchtest. Dabei hast du verschiedene Möglichkeiten zur Schwangerschaftsverhütung, über die du dich bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt



Abb. 13 - Frauenärztin (1)

beraten lassen kannst. Die Pille oder eine Spirale können dich z.B. vor einer Schwangerschaft schützen. Wenn du dich gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen möchtest, ist es wichtig, beim Geschlechtsverkehr ein Kondom zu benutzen.

Schwangerschaft

Das Besondere am Körper einer Frau* ist, dass sie Kinder bekommen kann. Manche Frauen* wünschen sich früh ein Kind, manche später. Einige Frauen* möchten aber auch gar kein Kind bekommen.



Abb. 14 - Paar & Schwangerschaft

Ein Kinderwunsch ist eine persönliche Entscheidung, die jede Frau* für sich selbst treffen muss. Wünscht sich ein Paar ein Kind, betrifft das jedoch beide Personen.

Wenn du schwanger werden möchtest, solltest du auf deinen Menstruationszyklus achten. Jeden Monat gibt es einige Tage, an denen du besonders fruchtbar bist. An diesen Tagen ist es einfacher, schwanger zu werden. Um einen Überblick über deinen Menstruationszyklus zu behalten, wäre es gut, wenn du das Datum deiner Periode in einen Kalender einträgst. Zu allen Fragen rund um die Schwangerschaft können dich Frauenärzt*innen beraten. Sie wissen, was dir und dem Kind in dieser Zeit guttut und worauf du achten solltest – z.B. auf wichtige Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen. Die Kosten dafür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

Mutter* sein und Frau* bleiben

Wird man Mutter* für ein Kind,
sollte man sich selbst nicht vergessen:



Abb. 15 - 3 Generationen

- plane Zeiten nur für dich
- schenke dir Momente, in denen du dich gut fühlst - durch z.B. Yoga, ein schönes Kleid, einen langen Spaziergang oder Musikhören
- hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst; nimm angebotene Hilfe an
- sei nicht so hart mit dir, du musst nicht wie eine Maschine funktionieren
- verbringe Zeit mit deinen Freund*innen
- vergleiche dich nicht mit anderen Müttern*

Veränderungen - die Wechseljahre

Genauso wie die Pubertät sind die Wechseljahre einer Frau* eine Zeit, in der sich das Zusammenspiel unserer Hormone verändert. Ab etwa Mitte 40 produziert unser Körper weniger Östrogen. Dadurch werden auch die monatlichen Blutungen unregelmäßig, später bleiben sie aus. Die letzte Regelblutung nennt man Menopause, danach kann eine Frau* nicht mehr schwanger werden. Frauen* erleben ihre Wechseljahre sehr unterschiedlich, nur wenige Frauen* haben über längere Zeit Beschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Wenn es dir in dieser Zeit gar nicht gut geht, sprich mit jemandem, dem du vertraust. Ärzt*innen können dir Rat geben, aber auch Gespräche mit Freund*innen und deiner Familie können dir helfen. Es ist normal, sich in dieser Zeit anders zu fühlen - hör in dieser Zeit auf dich und deinen Körper.

Ärztliche Behandlungen für Frauen*

Zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt kannst du gehen, wenn du Beschwerden im Intimbereich, unteren Bauch, Probleme mit deiner Menstruation oder einen Kinderwunsch hast. Auch helfen dir die Ärzt*innen bei der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten.



Abb. 16 - Frauenärztin (2)

Freie Wahl der Ärzt*innen:

Wir haben in Deutschland die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, welche Ärzt*innen wir aufsuchen. Haben wir eine Praxis gefunden, ist es gut, wenn wir dort bleiben, denn dort kennt man uns und unsere Krankheitsgeschichte. Fühlen wir uns aber nicht wohl, dürfen wir in eine andere Praxis wechseln.

Terminvereinbarung:

Haus- und Frauenärzt*innen können wir zu offenen Sprechzeiten oftmals ohne Termin aufsuchen. Bei Fachärzt*innen brauchen wir allerdings einen Termin und meistens einen Überweisungsschein.

Ein Termin kann direkt in der Praxis oder telefonisch vereinbart werden. Es gibt Beratungsstellen, die uns bei der Terminvereinbarung unterstützen können.

Vorbereitung für Besuche bei Ärzt*innen

Um behandelnde Ärzt*innen bei den verschiedenen Untersuchungen zu unterstützen, sollten die Chipkarte der Krankenkasse und wichtige Unterlagen (z.B. Überweisungsschein, Medikamentenplan) bereitgehalten werden.

Bei Frauenärzt*innen solltest du auch einen Überblick darüber haben, wann du deine letzte Periode hattest und in welchen Abständen du blutest. Es gibt nichts, was du deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt nicht fragen kannst. Zur Vorbereitung auf einen Termin kannst du dir zum Beispiel Antworten auf folgende Fragen überlegen:

- Habe ich gesundheitliche Beschwerden?
- Was kann ich gegen diese Beschwerden tun?
- Warum ist es wichtig für mich, das zu tun?
- Nehme ich Medikamente ein? Wenn ja - welche?
- Vertrage ich bestimmte Dinge nicht?

Schweigepflicht:

In Deutschland gibt es das Gesetz der Schweigepflicht. Ärzt*innen, Therapeut*innen oder Sozialarbeiter*innen dürfen nicht mit anderen Personen über unsere Probleme sprechen. Bei unserem Arzt oder unserer Ärztin dürfen wir also ganz offen darüber sprechen, was uns belastet.



Abb. 17 - Rechtscheck

Gesundheitsvorsorge

Ein Arzt oder eine Ärztin macht sich zunächst ein Bild von unserem gesamten Körper und unserem Gesundheitszustand. Dafür gibt es verschiedene Untersuchungen. Diese nennt man Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen und Check-Ups. Gesundheitsvorsorge ist wichtig, denn dadurch kann man Krankheiten frühzeitig erkennen, Maßnahmen vor Ausbruch einer Krankheit treffen oder eine bestehende Krankheit besser behandeln. Regelmäßige Untersuchungen können uns außerdem dabei helfen, unseren Körper besser kennenzulernen.

Welche Vorsorge-Untersuchungen für Frauen* bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?

Empfohlene Schutzimpfungen

Impfungen gehören zu den wichtigsten vorsorgenden Maßnahmen. Sie können Menschen vor Erkrankungen schützen und dafür sorgen, dass sich bestimmte Krankheiten nicht weiterverbreiten.

Zahnärztliche Vorsorge

Gesundes Essen, regelmäßiges Zähneputzen oder Vorsorge durch Zahnärzt*innen können uns dabei helfen, dass unsere Zähne gesund bleiben und wir uns mit ihnen wohl fühlen. Ab 18 Jahren bezahlt die Krankenkasse z.B. eine Kontrolluntersuchung pro Halbjahr und eine jährliche Entfernung von Zahnstein.



Abb. 18 - Zahnärztin

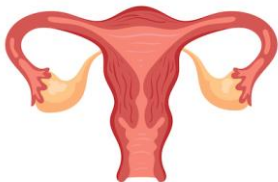
Schwangerschaft und Geburt

Die Kosten für die Feststellung einer Schwangerschaft, Vorsorge-Untersuchungen (z.B. Ultraschall- oder Blutuntersuchungen) und Gespräche mit Ärzt*innen vor und nach der Geburt werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. In einem Mutterpass werden alle Daten zu Vorsorge-Untersuchungen während der Schwangerschaft festgehalten.



Abb. 19 - Mutter & Kind

Vorsorge-Untersuchungen für Frauen*

Alter		Vorsorge-Untersuchung	
ab 20 Jahren		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: • 1x im Jahr • Untersuchung der äußeren & inneren Geschlechtsorgane (Abstrich, Abtasten)	Abb. 20
bis 25 Jahren		Chlamydientest (Geschlechtskrankheit): • 1x im Jahr	
ab 30 Jahren		Brustkrebsvorsorge: • 1x im Jahr • Tastuntersuchung der Brust & der Lymphknoten	Abb. 21
ab 35 Jahren		Hautkrebsvorsorge: • alle 2 Jahre • Untersuchung der gesamten Hautoberfläche	Abb. 22
		Allgemeiner Check-Up: • alle 3 Jahre	

		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: • alle 3 Jahre Abstrich & HP-Viren-Test	
50-70 Jahre		Brustkrebsvorsorge: • alle 2 Jahre • Mammographie (Röntgen)	Abb. 23
50-54 Jahre		Darmkrebsvorsorge: • 1x im Jahr • Untersuchung des Dick- und Enddarms & Test auf Blut im Stuhl	Abb. 24
ab 55 Jahren		Darmkrebsvorsorge: • alle 10 Jahre Darmspiegelung • oder: 1x im Jahr Test auf verborgenes Blut im Stuhl	

Brustkrebsvorsorge:

Bei einer Tastuntersuchung tasten Frauenärzt*innen den Bereich unserer Brüste und Lymphknoten ab und achten dabei besonders auf kleine Verhärtungen. Außerdem werden die Form und die Größe der Brust und Brustwarzen kontrolliert. Es ist wichtig, dass wir unsere Brüste auch zuhause regelmäßig abtasten, um Veränderungen früh zu erkennen. Das richtige Abtasten können wir uns von Frauenärzt*innen zeigen lassen.



Abb. 25 - Abtasten der Brust

Quellenverzeichnis

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Zugriff: 09/21>
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
<Zugriff: 22/10/21>
- Verein Lilli (Hrsg.): Frauenkörper I Frauenthemen
<https://www.lilli.ch/frau_sein_weiblichkeit>
<Zugriff: 10/21>
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Abb. *	Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com
Abb. **	Frauen © stock.adobe.com Dateinummer 341387167
Abb. 1	Gesundheit von Seele & Körper © stock.adobe.com Dateinummer 384073918
Abb. 2	Selbstliebe © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 3	Yoga © www.freepik.com
Abb. 4	Ernährung © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 5	Paar (1) © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 6	Paar (2) © stock.adobe.com Dateinummer 309009563

-
- Abb. 7 Verschiedene Gemütszustände © www.freepik.com Vektor
erstellt von pch.vector
- Abb. 8 © www.freepik.com
- Abb. 9 © www.freepik.com
- Abb. 10 © www.freepik.com
- Abb. 11 © www.freepik.com Vektor erstellt von rawpixel.com
- Abb. 12 © www.freepik.com
- Abb. 13 Frauenärztin (1) © stock.adobe.com Dateinummer 296041699
- Abb. 14 Paar & Schwangerschaft © stock.adobe.com Dateinummer
341957198
- Abb. 15 3 Generationen © www.freepik.com
- Abb. 16 Frauenärztin (2) © www.freepik.com Vektor erstellt von
stories
- Abb. 17 Rechtscheck © www.freepik.com Abstract vector created by
pch.vector
- Abb. 18 Zahnärztin © www.freepik.com
- Abb. 19 Mutter & Kind © stock.adobe.com Dateinummer 287404677
- Abb. 20 © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
- Abb. 21 © www.freepik.com
- Abb. 22 www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Abb. 23 © www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice
- Abb. 24 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Abb. 25 Abtasten der Brust © stock.adobe.com Dateinummer
297762465

© www.freepik.com	الشكل رقم ٩
© www.freepik.com	الشكل رقم ١٠
© www.freepik.com Vektor erstellt von rawpixel.com	الشكل رقم ١١
© www.freepik.com	الشكل رقم ١٢
(١) طَبِيبَةُ الأمراضِ النسائيةِ © stock.adobe.com Dateinummer 296041699	الشكل رقم ١٣
الزوجان والحمل © stock.adobe.com Dateinummer 341957198	الشكل رقم ١٤
الأجيال © www.freepik.com	الشكل رقم ١٥
(٢) طَبِيبَةُ الأمراضِ النسائيةِ © www.freepik.com Vektor erstellt von stories	الشكل رقم ١٦
التحقق القانوني © www.freepik.com Abstract vector created by pch.vector	الشكل رقم ١٧
طَبِيبَةُ الأسنان © www.freepik.com	الشكل رقم ١٨
الأمُّ والطفل © stock.adobe.com Dateinummer 287404677	الشكل رقم ١٩
© www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector	الشكل رقم ٢٠
© www.freepik.com	الشكل رقم ٢١
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508	الشكل رقم ٢٢
© www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice	الشكل رقم ٢٣
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508	الشكل رقم ٢٤
تَفْحَصُ الصّدرِ بالجَسِّ © stock.adobe.com Dateinummer 297762465	الشكل رقم ٢٥

فهرسُ المراجعُ

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Zugriff: 09/21>
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
<Zugriff: 22/10/21>
- Verein Lilli (Hrsg.): Frauenkörper I Frauenthemen
<https://www.lilli.ch/frau_sein_weiblichkeit>
<Zugriff: 10/21>
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com

الشكل رقم *

زنان © stock.adobe.com Dateinummer 341387167

الشكل رقم **

© stock.adobe.com Dateinummer 384073918

الشكل رقم ١

مَحَبَّتُنَا لِأَنْفُسِنَا © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector

الشكل رقم ٢

اليوغا © www.freepik.com

الشكل رقم ٣

التغذية © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector

الشكل رقم ٤

الزَّوجان (الْقَرِينان) © www.freepik.com Vektor erstellt von

الشكل رقم ٥

pch.vector

الزَّوجان (الْقَرِينان) © stock.adobe.com Dateinummer 309009563

الشكل رقم ٦

الأوضاعُ الذهنيَّةُ المتنوعة © www.freepik.com Vektor erstellt von

الشكل رقم ٧

pch.vector

© www.freepik.com

الشكل رقم ٨

الفحص الطبي الوقائي لسرطان عنق الرحم: برنامج تجريدي لفيروسات HP واختباره كل 3 سنوات		
العناية الصحيّة سرطان الثدي الشكل رقم ٢٣- • مرّة واحدة كلّ عامين • تصوير الثدي بالأشعة السينية		بين سنّ ال ٥٠ وال ٧٠ عاماً
العناية الصحيّة - سرطان الأمعاء الغليظة الشكل رقم ٢٤- • مرّة واحدة في العام • فحصُ الأمعاءِ وَ المستقيم وَ التحقق من الدم في البراز		بين سنّ ال ٥٠ وال ٥٤ عاماً
العناية الصحيّة - سرطان الأمعاء الغليظة • مرّة واحدة كلّ عشرة أعوام تنظير الأمعاء • أو مرّة واحدة في العام اختبار للدم المختفي في البراز		إبتداءً من سن ال ٣٥ عاماً

العنايةُ الصحيّةُ بالثدي:

خِلالَ الفَحْصِ الذي يَتِمُّ بالِجَسِّ يقومُ طَبيبٌ/ةُ الأمراضِ النِّسائيةِ بِالجَسِّ في مِنطَقةِ الصِّدْرِ وَالْغُدَدِ اللَّمفاوِيَةِ حَيْثُ يَتِمُّ الإِنْتِباهُ عَلَى وَجِهِ الخُصوصِ إلى المَناطِقِ الَّتِي تُظْهَرُ تَصَلِّباتٌ صَغِيرَةٌ وَعَلاوَةً عَلَى ذَلِكَ يَتِمُّ التَّدقيقُ عَلَى شَكْلِ وَحْجِمِ الصِّدْرِ (الْأَثداءُ) وَحَلَماتِ الْأَثداءِ. إِنَّهُ مِنَ الْأَهْمِيَّةِ بِمِكانٍ أَنْ تُراقَبَ في المَنزِلِ وَبشَكلٍ دَورِيّ الصِّدْرَ وَذلكَ عَن طَريقِ الجَسِّ حَتَّى نَتَعَرَفَ في الوَقْتِ المُناسِبِ عَلَى التَّغْييراتِ الَّتِي قَدْ تَطَرَّأَ عَلَيْهِ.

بِإمكانِنا أَنْ نَتَعَرَفَ عَلَى الطَّريقَةِ الصَّحيحةِ لِلِجَسِّ عَن طَريقِ الطَّلَبِ مِنْ طَبيبٍ/ةِ الأمراضِ النِّسائيةِ أَنْ يُعَلِّمونا الأسلوبَ الصَّحيحَ لِتَنفيذِ التَّحَقُّقِ عَن طَريقِ الجَسِّ.



الشكل رقم ٢٥ - تَفْحَصُ الصِّدْرِ بِالِجَسِّ



الشكل رقم - ١٩ - الأمُّ و الطِّفل

الحَمْلُ وَالْوِلَادَةُ

يتكفّل صندوقُ التأمينِ الصحيّ الحكومي بالنفقات المترتبة على: اختبار الحمل، فُحوصات العناية الصحيّة (على سبيل المثال: الفحوصات بالأُمواج فوق الصوتية - الإيكو، تحاليل الدم) وكذلك الأمر الزيارات الدورية إلى عيادة طبيب/ة النسائية سواء كانت هذه الزيارات قبل أو بعد الولادة.

فحوصات العناية الصحيّة للسيدات

العُمر		فُحوصات العناية الصحيّة
إبتداءً من سن ال ٢٠ عاماً		الشكل رقم - ٢٠ فُحوصات عُنقِ الرحم • مرّةً واحدةً في العام • فُحوصات للأعضاء التناسلية داخلي و خارجي وذلك من خلال (آخذ المَسَحَات، الجسّ)
حتى سن ال ٢٥ عاماً		فحصُ الكلاميديا (المتدثرية- مرضٌ جنسي) • مرّةً واحدةً في العام
إبتداءً من سن ال ٣٠ عاماً		الشكل رقم - ٢١ العناية الصحيّة سرطان الثدي • مرّةً واحدةً في العام • فحصُ الصدر بالجسّ وكذلك باختبارِ الغُدِّ اللمفاوية
إبتداءً من سن ال ٣٥ عاماً		الشكل رقم - ٢٢ العناية الصحيّة سرطان الجلد • مرّةً واحدةً كلّ عامين • فحصُ لكامل مساحة الجلد
		الفحص العام (التشيك أب) • مرّةً كلّ ثلاث سنوات

الحَمْلُ وَالْوِلَادَةُ

يقومُ طبيبٌ/ةٌ بِخَلْقِ تصوّرٍ عن جسمنا بالكامل وكذلك الأمر عن حالتنا الصحيّة وللوصول إلى هذا التّصوّر تتوفّر الإجراءاتُ والتقنياتُ المُتعدّدة (الفحوصات). كلُّ ذلك في إطار العناية الصحيّة. تُطلّق على ما وردَ أعلاه تسميةُ العناية الصحيّة والفحوصات المبكّرة الهادفة للتعرف على الحالة الصحيّة كما ويستخدمُ في بعض الأحيان مصطلح تشيك آب (Check-Ups). إنّ العناية الصحيّة أمرٌ في غاية الأهمية، كونها تُمكننا و في وقتٍ مُبكرٍ من التعرّف على الأمراض المُمكن أن تُصيب الإنسان ، وبالتالي تحديدُ الإجراءات المُمكن إتخاذها قبل ظهورِ المرض كما أنّ هذه الإجراءات مهمّةٌ جدّاً لتحسين قدرتنا على محاربة الأمراض التي نتكشف الإصابة بها من خلال الفحوصات. علاوةً على ذلك تفيدنا العناية الصحيّة في التعرّف على أجسامنا بشكلٍ أفضل.

ما هي الفُحوصاتُ الطبيّة المُخصّصة للنساء والتي تتضمّنُها العنايةُ الصحيّةُ والتي يتكفلُ صندوقُ التأمينِ الصحيّ الحكومي بالنفقاتِ المُرتبّةِ عليها؟



الشكل رقم - ١٨ - طبيبةُ الأسنان

اللّقاحاتُ الوقائيّةُ

تعدُّ اللّقاحاتُ من أهم الأشياء التي تندرج ضمن التدابير الوقائيّة. حيثُ يمكنُ لهذه اللّقاحات حماية البشر من الإصابة بالأمراض كما ومن شأن هذه اللّقاحات أن تمنع إنتشارَ أمراضٍ معيّنة.

العنايةُ الصحيّةُ بالأسنان

تناولُ الطّعامِ الصحيّ، التّنظيفُ المنتظمُ للأسنانِ أو الحصولُ على العنايةِ الطبيّةِ من قبلِ طبيبٍ/ةِ الأسنانِ كلُّ ما ذُكرَ أعلاه يُمكنه أن يُساعدنا في الإبقاءِ على أسناننا سليمةً وعلى أن يكونَ إحساسنا بأسناننا شعوراً مريحاً. ابتداءً من عُمر الـ ١٨ سنّةً تتكفلُ صناديقُ التأمينِ الصحيّ الحكومي بِكُلِّ الفُحُوصاتِ التّحقيقيةِ التي تُجرى مرّةً كلّ ستّةِ أشهرٍ وكذلك إزالةِ الجير (التّكّلس) عن الأسنانِ التي تُنفَّذُ مرّةً واحدةً في السنّةِ.

التحضيرُ لزيارة الطبيب/الأطباء:

التحضير: بهدف مساعدة الطبيب/ة خلال تنفيذ إجراءات الفحوصات الطبية المختلفة يتوجب علينا إصطحاب بطاقة التأمين الصحي وكافة المتعلقات الهامة (على سبيل المثال: تقارير التشخيص السابقة، الإحالة الطبية التي أصدرها طبيب/ة الأسرة، خطة تناول الأدوية). عندما تكونين لدى طبيب/ة الأمراض النسائية يتوجب عليك أن تمتلكين نظرة عامة (معلومات) حول دورتك الشهرية الأخيرة، متى بدأت وما هي الفترات الفاصلة بين النزوفات. خذي بعين الاعتبار أنه لا يوجد أي شيء لا يمكنك سؤال الطبيب/ة بخصوصه. بهدف التحضير للموعد يمكنك على سبيل المثال تجهيز إجابات عن الأسئلة التي قد يطرحها/تطرحها عليك الطبيب/ة. فيما يلي سنورد بعضاً من هذه الأسئلة المحتملة:

- هل توجد لدي مشكلات صحية؟
- ما الذي يمكنني القيام به؟
- من أين تنبع أهمية أن أقوم أنا بذلك؟
- ما هي الأدوية التي أتناولها؟
- هل هنالك أشياء لا أستطيع تحملها؟

واجب الالتزام بالسرية: يوجد في ألمانيا قانون يلزم الأطباء/الطبيبات، المعالجين/المعالجات، المرشدين/المرشدات الاجتماعيين بعدم التحدث عن مشكلاتنا والإفصاح لأشخاص آخرين عن هذه المشكلات. هذا معناه أنه بإمكاننا أن نتكلم مع الطبيب/ة الذي يقدم لنا خدمة العناية الصحية بمنتهى الصراحة حول كل الأمور التي تُثقل كاهلنا وتزعجنا.



الشكل رقم - ١٧ - الشكل رقم

المُعالجَةُ الطَّبِيَّةُ للنساء



الشكل رقم - ١٦ - طبيبةُ الأمراضِ النسائيةِ (٢)

بإمكانكِ الذهابُ إلى طبيبةٍ/ طبيبٍ الأمراضِ النسائيةِ عندما تَظهرُ عندكِ الشكاوى في المنطقةِ الحَمِيميةِ أسفلَ البطنِ، أو عندَ بُروزِ المشكلاتِ المُتعلّقةِ بالدورةِ الشهريةِ. كذلكَ الأمرُ ستُساعدكِ الطبيبةُ/الطبيبُ من خلالِ المُعالجاتِ الطَّبِيَّةِ، هذهِ المُعالجاتُ التي تُجنِّبُكِ الإصابةَ بالأمراضِ.

أخذ المَوعِد في العيادةِ الطَّبِيَّةِ:
مَن المُمكن لَنَا زِيارَةُ طبيباتٍ/أطباءِ الأسرةِ وطبيباتٍ/ أطباءِ الأمراضِ النسائيةِ خِلالَ أوقاتِ الزِياراتِ المَفتوحةِ ولعدةِ مَرّاتٍ بِدونِ مَوعِدٍ مُسبقٍ. فيما يَتعلقُ بالعياداتِ الطبيةِ الإختصاصيةِ (طبيب/ة مختص/ة) فنحتاجُ الحصولَ على مَوعِد كما ونحتاجُ إحالةً طَبِيَّةً من طبيبِ الأسرةِ. بإمكاننا أخذُ المَوعِد مباشرةً في عيادةِ الطبيب/ة المختص/ة أو من خلالِ الاتصالِ الهاتفي. كما وتَوفّرُ مراكزُ تقديمِ المشورةِ التي تُقدِّمُ الدَعمَ في هذا السِياقِ (أخذُ مَوعِد لدى عيادةِ طبيب/ة مختص/ة).
تصوير ١٧: چک حقوقی

إختِيارِ الطبيب/ة بِمَطلقِ الحريةِ:
تَوفّرُ لَنَا في أَلَمانيا إمكانيةً إِتخاذِ القرارِ في مسألةِ إختِيارِ الطبيب/ة الذي-التي نَتلقى من خِلالِهِ خِدمةَ العِنايةِ الصّحّيةِ. عندما نَجِدُ بأنفسنا عيادةَ طبيب/ة فهذا أمرٌ جيدٌ، في حالِ أردنا الاستمرارَ بِتَلقيِ خِدمةِ العِنايةِ الصّحّيةِ عِبرَ هذهِ العيادةِ، كَونِ الطبيب/ة يَعرفونَ سِيرَتنا الصّحّيةَ و لكننا لَم نَعُدْ نَحسُ بِالارتِياحِ في هذهِ العيادةِ فَإِنَّه بإمكاننا أن نَستبدلَها بِعيادةٍ أُخرى .



الشكل رقم - ١٥ - الأجيال

أن تصبحين أمّاً وفي الوقت نفسه تبقيين امرأة

يُمكنُ للمرأة أن تصيرَ أمّاً لطفلٍ ولكن يتوجبُ عليها أن لا تنسى نفسها:

- قومي بتنظيم أوقاتٍ خاصةٍ بكِ أنتي.
- قومي بإهداءِ نفسكِ لحظاتٍ تشعرين خلالها بأحاسيسٍ جيّدةٍ على سبيلِ المثال: مُمارسةُ اليوغا، ثوبٌ جميل، نُزهةٌ لوقتٍ طويل أو الإستماعُ للموسيقى.
- استدعي مساندةً في حال كنتِ بحاجةٍ لهذهِ المُساندة، استفيدي من عروضِ المُساعدة التي تُقدّمُ لكِ.
- لا تكوني قاسيةً مع نفسكِ، لا يتوجبُ عليكِ أن تكوني كما الآلة التي تؤدي وظائفها وحسب.
- قومي بقضاء بعضِ الأوقات مع صديقاتكِ أو أصدقائكِ.
- قارني نفسكِ بغيركِ من الأمهات.

التغيّرات - سنُّ اليأس

كما هو الحال عند الدُخول في مرحلةِ المراهقة تكونُ فترةُ سنِّ اليأس (إنقطاعُ الدّورةِ الشهرية) عند المرأةِ مرحلةً تعترضها التغيّراتُ وذلك مرّدهُ لأنَّ هُرموناتِ الجسمِ تتفاعلُ معَ بعضها وينتجُ عن ذلكِ تغيّراتٌ تعترضُ الجسمَ. بعدَ سنِّ الأربعينَ عاماً يُنتجُ جسمُنا كمياتٍ أقلَّ من هُرمونِ الأستروجين. وهذا ما يَقيّدُ لِعَدَمِ إنتظامِ الدّورةِ الشهرية، ولاحقاً تنقطعُ تماماً. تُطلقُ على آخرِ الدّوراتِ الشهريةِ الغيرِ مُنظمة (سنُّ اليأس) وذلك لكونِ المرأةِ تُصبحُ غيرَ قادرةٍ على الحملِ بعدَ هذهِ المَرحلة. تقضي النِسوةُ هذهِ المَرحلة (مرحلةُ سنِّ اليأس) بأشكالٍ مُختلفةٍ وقليلُ من النِسوةِ تُعانين من بعضِ الشكاوي خلالَ هذهِ المَرحلةِ على سبيلِ المثال: نوباتُ الحمى (إرتفاعُ حرارةِ الجسمِ) إضطراباتُ النّوم أو التبدّلاتُ في المزاج. في حالِ كانتِ هذهِ المَرحلةُ صعبةً عليكِ ولا تمرُّ بِسهولةٍ قومي بالتحدّثِ إلى أحدٍ ما يكونُ مصدرَ ثقةٍ بالنسبةِ لكِ. يُمكنُ لطبيبكِ أو طبيبكِ أن يُقدّما لكِ النصائحَ، ومن جهةٍ أخرى قد يُساعدكِ كثيراً عندما تتحدثين إلى صديقاتكِ وأصدقائكِ أو أفرادِ أسرتكِ وعائلتكِ. لأنهُ من الطّبيعي أن تُحسّين بِمشاعرٍ مُختلفةٍ عن تلكِ التي تُحسّين بها في الأحوالِ العاديةِ - أنصتي في هذهِ المَرحلةِ لما تُحدّثكِ بهِ نفسكِ وما يتطلّبهُ جسمُكِ منكِ.

الحمل

إن الأمر المُميّز الذي ينفردُ به جِسْمُ المرأةِ يَتَمَثَّلُ في أنها قادرةٌ على إنجابِ الأطفالِ. بعضُ النساءِ يَتمنَّونَ أن يلدنَ طفلاً بعضُهنَّ الآخرُ يرى تأجيلَ هذا الأمرِ وفي نفسِ الوقتِ نجدُ أنَّ بعضَ النساءِ أيضاً لا يَربِغنَ على الإطلاقِ بإنجابِ الأطفالِ.

أمنيةٌ إنجابِ طفلٍ تدرُجُ ضمنَ القراراتِ الشخصيةِ التي يَجِبُ على كُلِّ امرأةٍ أن تتخذَها بنفسِها. عندما تُكونُ رغبةُ إنجابِ طفلٍ نابعةً من كلا الزوجين (الشريكين) عندها يَنبغي على كليهما إتخاذُ القرارِ.



الشكل رقم - ١٤ - الزوجان والحمل

عندما تَربِغينَ أن تكونينَ حاملاً يَنبغي عليكِ الإنتباهُ على دورتكِ الشهريةِ. في كُلِّ شَهرٍ توجدُ عدَّةُ أيامٍ تكونُ فيها قابليتكُ للإخصابِ مُميّزةً. خلالَ هذه الأيامِ يكونُ حدوثُ الإخصابِ أسهلَ وعندَ حدوثِ الإخصابِ ستَغيدينَ حاملاً.

بِغرضِ أن تكونينَ على إطلاعٍ على دورتكِ الشهريةِ ومَراحليها المُختلفةِ يَتَوجِبُ عليكِ أن تَقِتي مُفكرةً (روزنامة) تقومينَ بتدوينِ أيامِ دورتكِ الشهريةِ فيها. فيما يَتَعلَّقُ بِكافةِ السَؤالاتِ حولَ الحَملِ تستطيعُ طبيبةُ أمراضِ النساءِ/ طبيبُ أمراضِ النساءِ أن يُقدموا لكَ المَشارة. أَنهْمُ يَعلمونَ ما هي الأمورُ التي مِن شأنِها أن تكونَ جيّدةً لكَ وَلطفلكِ في هذه الأوقاتِ وما هي الأشياءُ التي يَنبغي عليكِ أن تُعيرِها أقصى دَرَجاتِ الإنتباهِ. على سَبيلِ المِثالِ: اللُّقاحاتُ الداعمةُ لِلنظامِ المناعي وَالفحوصاتُ التي تَدرُجُ ضمنَ إجراءاتِ العِنايةِ الصّحيةِ.

تَتَکفلُ مؤسّسات الضمانِ الصّحّي الحُكومي بِتَغطيةِ النَفقاتِ الناجمةِ عن هذه الإجراءاتِ.

النشاط الجنسي

حتى نتمكن من الاستمتاع ونشعر بالارتياح خلال ممارستنا للاتصال الجنسي، فإنه من الأهمية بمكان أن نكون على معرفة جيدة بجسمنا. من خلال هذا فقط نكون قادرين على معرفة الأشياء التي نحبها والتي تجعلنا سعداء. في سياق النشاط الجنسي يمكن أن تجد المرأة أشياء معينة مثيرة جنسياً وذلك بخلاف ما تجده أية امرأة أخرى. من المفيد لنا في هذا السياق أن ندرك أهمية أن نقوم بالأشياء التي ترضينا والتي نرغب فعلاً بالقيام بها. عندما تمارسين الاتصال الجنسي مع شريكك أو شريكتك ينبغي على كلا الشخصين الانتباه لمسألة أن الطرف الآخر أيضاً يشعر بالراحة والطمأنينة خلال ممارسة الاتصال الجنسي. عندما نتحدث عن نشاطنا الجنسي مع الشريك فإن هذا الأمر يكون كغالباً بتجنب سوء الفهم وتلافي المشكلات. كذلك الأمر سنكون قادرين في هذه الحالة أن نحقق رغباتنا.



الشكل رقم - ١٣ - طبيبة الأمراض النسائية (١)

ينبغي عليك قبل الشروع بممارسة الاتصال الجنسي أن تفكري بمسألة فيما إذا كنت ترغبين بالوقاية من حدوث الحمل. في هذه الحالة يتوفر لك العديد من الإمكانيات الكفيلة بمنع حدوث الحمل كنتيجة لعملية الاتصال الجنسي. بإمكانك

ومن خلال التحدث مع طبيبة أمراض النساء/ طبيب أمراض النساء الذين تراجعينهم أن تتلقى المشورة بهذا الخصوص. فهناك على سبيل المثال حبوب منع الحمل أو اللولب إن من شأن هذه التدابير أن تحميكي من حدوث الحمل. عندما ترغبين في الوقت ذاته من حماية نفسك من الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق ممارسة الاتصال الجنسي فإنه من المهم جداً استخدام الواقي الذكري (الكوندوم).



الشكل رقم - ١١

- بعد قضاء الحاجة في التواليت ينبغي عليك استخدام مناديل التواليت من الأمام إلى الخلف وذلك لتنظيف الشرج. بهذا الأسلوب يتم منع وصول البكتيريا الموجودة في البراز إلى منطقة المهبل. وبهذا الشكل تتم الوقاية من الإصابة بالالتهابات الفطرية.

- بعد الإنتهاء من الاتصال الجنسي ينبغي عليك التوجه إلى التواليت والقيام بالتبول وذلك بهدف منع الإصابة بالتهابات المثانة. الرجاء عدم الانتقال من ممارسة الجنس عبر فتحة الشرج إلى ممارسة الجنس عبر المهبل وذلك كون هذا الأمر يؤدي إلى وصول البكتيريا إلى المهبل الأمر الذي قد يؤدي للإصابة بالأمراض.

- في حال شعرت بعدم الراحة في منطقتك الحميمة (وجود شكوى في المنطقة الحميمة) على سبيل المثال ظهور الحكة ، تحدثي وبأسرع وقت إلى طبيبة أمراض النساء أو طبيب أمراض النساء بخصوص هذه الشكوى. إذا اقتضت الحاجة ينبغي على الشريك (الزوج أو القرين) أن يقوم بإجراء الفحوصات اللازمة .



العذرية

الشكل رقم - ١٢

تُطلق تسمية " امرأة عذراء" على المرأة التي لم يسبق لها الدخول في علاقة اتصال جنسي من قبل. في هذا السياق وعلى الأغلب يرتبط في الأذهان مع هذه التسمية تسمية أخرى أو ما يُعرف بـ "غشاء البكارة للفتاة العذراء"، كما وتُطلق تسمية " Hymen " على هذا الغشاء. إن غشاء البكارة هذا ليس جلدًا مشدوداً عبر فتحة المهبل وإنما هو عبارة عن إكليل من الجلد موجود ومشدود على مدخل المهبل. ويكون هذا الإكليل بسماكات مختلفة ويختلف عرضه وقدرته على التمدد من امرأة لأخرى.

عندما يتمزق هذا الغشاء على سبيل المثال بسبب ممارسة الرياضة، أو بسبب إدخال الفوط النسائية في أيام الدورة الشهرية فإن هذا الغشاء يلتأم ويتعافى في زمن قصير دون أن تظهر الندبات عليه (كما هو الحال عند شفاء الجلد الممزق في مناطق أخرى من الجسم). كما يمكن لهذا الغشاء أن يكون قابلاً للتمدد بحيث لا يتمزق أبداً. مما سبق يمكننا استخلاص التالي: بالنظر للحالة التي يكون عليها غشاء البكارة لا يمكننا الجزم في مسألة أن هذه المرأة قد مارست الجنس من قبل أو لا.

خلال الفترة التي تمرّين فيها بالدورة الشهرية يمكنك أن تُقرري بنفسك بخصوص المنتجات التي تستخدمينها والتي تكون أفضل ما يُناسبك. تلك المنتجات التي ترغبين أنت شخصياً باستخدامها. قومي بتثبيت كليبسات الفوط على السروال الداخلي. أدخل الفوط النسائية في المهبل.

من المعلوم أنه توجد منتجات مُستدامة للحيض على سبيل المثال:

أكواب الدورة الشهرية أو الفوط النسائية

المصنوعة من القماش أو الملابس الداخلية

المُخصصة للحيض.



الشكل رقم - ٨

العناية بالمناطق الحميمية والنظافة

• قومي بغسل القسم الخارجي من عضوك التناسلي من الخارج مرة واحدة في اليوم وذلك باستخدام ماء نقي. رجاءاً لا تستخدم الصابون خلال الغسيل، والسبب في ذلك إن استخدام

الصابون يؤدي لقتل البكتيريا النافعة. إن المهبل يحتاج للبكتيريا النافعة حتى يكون قادراً على مكافحة الفطور المهبليّة والتهابات المجاري البولية والبكتيريا الضارة. إن عضوك التناسلي الداخلي يقوم بتنظيف نفسه تلقائياً. هذا معناه أنه لا ينبغي عليك القيام بغسل عضوك التناسلي من الداخل.



الشكل رقم - ٩

• من أجل تنفيذ العناية بالقسم الداخلي للمنطقة الحميمية يمكنك استخدام

لوشن للجسم على أن يكون شديد اللطافة أو باستخدام منتجات طبيعية على سبيل المثال زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الآرغون. تُفيد هذه الزيوت عندما يكون الجلد متشقّقاً.



الشكل رقم - ١٠

• قومي بتبديل البستك الداخلية يومياً وانتبهي دوماً لناعية أن تكون هذه

الألبسة الداخلية مناسبة لك. إن ارتداء الألبسة الداخلية الضيقة جداً يؤدي لتشقّق الجلد. يتوجب عليك أن تشتري السراويل الداخلية ذات المقاس الصحيح المناسب لك كما ويتوجب عليك الإنتباه لمسألة أن تكون هذه الملابس مصنوعة من أقمشة يمكن للجلد أن يتنفس من تحتها. على سبيل المثال: القطن. بعض السيدات يلجأن لاستخدام البسة داخلية مبطّنة والتي تعمل كالفوط النسائية التي يتم تثبيتها على الألبسة الداخلية والتي من شأنها المساعدة على إمتصاص السوائل التي تسيل إلى الخارج.

الأمر المُميّز في أن يكون الإنسان إمراة

التَغْيِرَاتُ الَّتِي تَطْرَأُ عَلَى جِسْمِ الْأُنْثَى - الدَّوْرَةُ الشَّهْرِيَّةُ (الْحَيْضُ)

فِي عُمْرِ الثَّانِيَةِ عَشْرَ سَنَةٍ تَدْخُلُ الْفَتَيَاتُ فِي مَرَحَلَةٍ مِنَ الْعُمُرِ تُطْلَقُ عَلَيْهَا تَسْمِيَةُ الْمُرَاهِقَةِ وَتَنْتَهِي هَذِهِ الْمَرَحَلَةُ بِأَنْ تَصِيرَ الْفَتَاةُ إِمْرَاءً شَابَةً. بِالتَّزَامِنِ مَعَ هَذِهِ الْفَتْرَةِ تَطْرَأُ تَغْيِيرَاتٌ عَلَى الْجِسْمِ. تَكُونُ هَذِهِ التَّغْيِيرَاتُ فِيزِيَاءِيَّةً وَعَلَى صَعِيدِ الْإِحْتِيَاجَاتِ أَيْضًا. مِنَ الْمُحْتَمَلِ أَنَّكَ سَتَشْعُرِينَ بِنَفْسِكَ بِشَكْلِ مُخْتَلَفٍ وَذَلِكَ لِأَنَّ الْهُرْمُونَاتِ الْجَدِيدَةَ تَوْثِّرُ عَلَى إِحْسَاسِنَا. يَظْهَرُ الشَّعْرُ فِي الْمَنْطِقَةِ التَّنَاسُلِيَّةِ وَتَحْتَ الْإِبْطَيْنِ هَذَا وَيَنْمُو الصَّدْرُ (تَظْهَرُ الْأَثْدَاءُ) قَدْ يَتَغَيَّرُ الْجِلْدُ وَيَبْدَأُ الظَّمْتُ الْأَوَّلُ (النَّزِيفُ الدَّوْرِي). هَذَا النَّزِيفُ يُطْلَقُ عَلَيْهِ تَسْمِيَةُ الْعَادَةِ الشَّهْرِيَّةِ. وَهَذَا مَعْنَاهُ بِدَايَةُ دَوْرَةِ الْحَيْضِ الشَّهْرِيَّةِ. إِعْتَبَارًا مِنْ هَذِهِ اللَّحْظَةِ يُمَكِّنُ أَنْ يَحْصَلَ الْحَمْلُ. أَمْرٌ يَقْتَضِي التَّنَوُّيَةَ مَفَادُهُ: إِنَّ كُلَّ إِمْرَاءَةٍ تَمُرُّ بِالدَّوْرَةِ الشَّهْرِيَّةِ وَيَحْصُلُ النَّزِيفُ مَرَّةً وَاحِدَةً فِي الشَّهْرِ وَيَكُونُ هَذَا النَّزِيفُ مُخْتَلَفًا مِنْ حَيْثُ شِدَّتُهُ وَالْفَتْرَةُ الَّتِي يَسْتَمِرُّ خِلَالَهَا وَالَّتِي تَكُونُ فِي الْعَادَةِ مِنْ ٣ أَيَّامٍ حَتَّى ٨ أَيَّامٍ.



الشكل رقم - ٧ - الأوضاع الذهنية المتنوعة

مِنَ الْأَهْمِيَّةِ بِمَكَانٍ أَنْ نَعْرِفَ أَنَّ الدَّوْرَةَ الشَّهْرِيَّةَ مِنَ الْبَدِيهِيَّاتِ فَهِيَ أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ بِالْمُطْلَقِ. خِلَالِ هَذِهِ الدَّوْرَةِ تَشْعُرُ كُلُّ إِمْرَاءَةٍ بِنَفْسِهَا بِشَكْلِ يَخْتَلِفُ عَنْ إِحْسَاسِ النِّسَاءِ الْأُخْرِيَّاتِ. بِالنِّسْبَةِ لِبَعْضِ النِّسَاءِ تَكُونُ أَيَّامُ هَذِهِ الدَّوْرَةِ كَغَيْرِهَا مِنَ الْأَيَّامِ الطَّبِيعِيَّةِ، فِي حَيْثُ أَنَّ نِسْوَةً أُخْرِيَّاتٍ يَشْعُرْنَ بِالتَّعَبِ وَالْإِرْهَاقِ

خِلَالِ أَيَّامِ الدَّوْرَةِ الشَّهْرِيَّةِ، وَيُحَسِّنُ بِالْأَلَامِ وَيَكُنُّ مَفْرَطَاتٍ فِي الْحَسَاسِيَّةِ. مَا نَنْصَحُكَ بِهِ خِلَالِ هَذِهِ الْأَيَّامِ: أَنْصَبِي إِلَى جِسْمِكَ وَاقْضِي أَوْقَاتًا تَجْعَلُكَ تَشْعُرِينَ بِالرِّضَا.

إنَّه لأمرٌ غايةٌ في الأهمية أن نكون مُخلصين للشراكة التي قُمنَا بِبنائها. وأن لا نأتي بأيِّ عملٍ أو سلوكٍ بغيرِ إرادتنا (أي لا نرغبُ به) أو يكون من شأنه أن يتنافى مع منظومة القيم والمبادئ التي نَحيا وفقها. إن تواجدنا مع الأشخاص الذين يريدونض الخير لنا أمرٌ من شأنه أن يُساعدنا وذلك في مُعظم الأحيان وَهنا يطرح السؤال التالي نفسه: مَنْ هُم أولئك الأشخاص الذين يريدون الخير لنا؟ إنهم الأشخاص الذين...

- ... ينصِتون لنا
- ... يرغبون أن يفهمونا
- ... يتعاملون معنا بِمُنتهى الإحترام
- ... يكونون شُرفاءَ معنا وَيُرجون في مُساعدتنا
- ... لا يريدون أن يتسببوا لنا بأن نَشعر بِاحساسٍ سيِّئ
- ... يتقبلون ويتعاملون مع ما نَقول بِمُنتهى الجدِّية

عندما نَجِدُ شخصاً نُحبُّه نحنُ وفي الوقتِ ذاته يُحبُّنا هو فإنَّ هكذا أمر يُعتَبَر هَدِيَّةً بالنسبة لنا. في هذا السياق لا يُعتَبَر من الأهمِّية بِمكان دينِ هذا الشخص أو جنسه والمسألة التي ينبغي علينا أن نوليها الأهمِّية هي: أننا في إطارِ هذه الشراكة نَشعر بِالإرتياح والطمأنينة.



الشكل رقم ٥ - الزَّوجان (القرينان)



الشكل رقم ٦ - الزَّوجان (القرينان)

الشُّعُورُ بالرفاه والإحساسُ الذاتيُّ بأجسامنا

كلُّ جِسْمٍ هو هِبَةٌ فريدةٌ من نَوْعها وَهَذِهِ الهِبَةُ وَبِمُنْتَهَى الْبَرَاةِ تُرَافِقُنَا طِيلَةَ الْمُدَّةِ الَّتِي نَحْيَاهَا. يَحِقُّ لَنَا نَحْنُ النِّسْوَةُ عَلَى وَجْهِ الْخُصُوصِ أَنْ نَشْعُرَ بِالْفَخْرِ وَالْإِعْتِزَالِ بِأَجْسَامِنَا كَمَا وَيَحِقُّ لَنَا أَنْ نُحِبَّ أَجْسَامَنَا!



الشكل رقم - ٣ - اليوغا

فِي أَغْلِبِ الْأَحْيَانِ تَتَعَرَّضُ أَجْسَامُنَا فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ الْعِثْيَادِيَّةِ وَبِقُوَّةٍ لِلْإِجْهَادِ. وَلِهَذَا يَتَوَجَّبُ عَلَيْنَا أَنْ نَنْتَبِهَ وَبشكْلِ مُمَيَّزٍ لِأَجْسَامِنَا وَنُرَاعِيهَا. جِسْمُنَا كَمَا الْمَنْزِلُ الَّذِي نَسْكُنُهُ وَيَجِبُ أَنْ نَشْعُرَ بِالْهِنَاءِ بِالسَّكَنِ فِي هَذَا الْمَنْزِلِ. مِنْ هُنَا فَإِنَّهُ مِنَ الْأَهْمِيَّةِ بِمَكَانٍ أَنْ نَعْتَنِيَ بِهَذَا الْمَنْزِلِ وَنَسْعَى لَجَعْلِهِ جَمِيلًا دَوْمًا.



الشكل رقم - ٤ - التَّغْذِيَّةُ

هَذَا مَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ عِنْدَمَا يَتَعَلَّقُ الْأَمْرُ بِجِسْمِنَا:

حَتَّى نَضْمَنَ أَنْ يَكُونَ جِسْمُنَا بِحَالَةٍ جَيِّدَةٍ، يَنْبَغِي عَلَيْنَا أَنْ نَهْتَمَّ بِهِ. وَهَذَا مَعْنَاهُ عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ، أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا سَلِيمَةً، أَنْ نَقُومَ دَوْمًا بِالْحَرَكَةِ، أَنْ نَأْخُذَ الْقَدْرَ الْكَافِيَ مِنَ الْإِسْتِرَاحَاتِ كَمَا وَيَنْبَغِي عَلَيْنَا أَنْ نَقُومَ بِأَشْيَاءَ مِنْ شَأْنِهَا أَنْ تَجْعَلَنَا نَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ وَالرِّضَى.

رَابِطَةُ الشَّرَاكَةِ وَالْعِلَاقَاتُ مَعَ الْآخَرِينَ

قَبْلَ أَنْ نَشْرَعَ بِإِنْشَاءِ عِلَاقَةٍ شَرَاكَةٍ مَا، يَكُونُ مِنَ الْأَهْمِيَّةِ بِمَكَانٍ، أَنْ نَتَعَرَّفَ أَحَدُنَا عَلَى الْآخَرِ بِشَكْلِ جَيِّدٍ وَأَنْ يَشْعُرَ أَحَدُنَا بِالْإِعْجَابِ وَبِالتَّالِيِ بِالْحُبِّ نَحْوَ الْآخَرِ. عِنْدَمَا يُحِبُّ كُلُّ مِنَّا نَفْسَهُ فَسَيَكُونُ مِنَ السَّهْلِ بِالنِّسْبَةِ لِلْأَشْخَاصِ الْآخَرِينَ أَنْ يُعْجَبُوا بِنَا بَلْ وَيَحِبُّونَا وَذَلِكَ بِغَضِّ النَّظَرِ عَنِ الْحَالِ الَّتِي نَحْنُ عَلَيْهَا.

يَعْمَلُ كُلُّ مَنْ جَسْمِنَا وَحَالَتِنَا النَّفْسِيَّةَ سَوِيَّةً وَبشكْلِ لَصِيْقٍ جِدًّا كَمَا وَيُؤَثِّرُ أَحَدُهُمَا عَلَى الْآخَرِ. وَهَذَا مَعْنَاهُ أَنَّنَا إِذَا أَرَدْنَا أَنْ نَكُونَ أَصْحَاءً فَإِنَّهُ مِنَ الْأَهْمِيَّةِ بِمَكَانٍ أَنْ نَعْتَنِي فِي الْوَقْتِ نَفْسَهُ بِجَسَدِنَا وَبِحَالَتِنَا النَّفْسِيَّةِ عَلَى حَدِّ سَوَاءٍ. كَيْفَ نَشْعُرُ نَحْنُ بِنَفْسِنَا وَبِمَاذَا نُفَكِّرُ هِيَ أَمُورٌ قَدْ يَكُونُ لَهَا بِالْغُ الْأَثَرِ عَلَى رِفَاهِنَا الْجَسَدِيِّ (بِمَعْنَى آخِرِ الشُّعُورِ بِالْإِرْتِيَاخِ). مِنْ هُنَا يُمَكِّنُنَا الْقَوْلُ بِأَنَّ جَسَدِنَا هُوَ مِرَآةُ رُوحِنَا (حَالَتِنَا النَّفْسِيَّةِ). فَعِنْدَمَا تَكُونُ حَالَتُنَا النَّفْسِيَّةُ فِي وَضْعٍ سَيِّئٍ قَدْ يُصِيرُ مِنَ الْمُمَكِّنِ أَنْ يَكُونَ جِسْمُنَا فِي حَالٍ سَيِّئَةٍ وَالْعَكْسُ أَيْضاً صَحِيحٌ فَعِنْدَمَا تَكُونُ حَالَتُنَا النَّفْسِيَّةُ فِي وَضْعٍ جَيِّدٍ سَيَكُونُ جِسْمُنَا فِي حَالٍ جَيِّدَةٍ كَذَلِكَ.

الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ

نَقُومُ نَحْنُ وَبشكْلِ مُنْتَظِمٍ بِالْاهْتِمَامِ بِحَالَتِنَا النَّفْسِيَّةِ (رُوحِنَا)، فَعَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ عِنْدَمَا نَقُومُ بِإِجْرَاءِ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي مِنْ شَأْنِهَا تَوْفِيرُ السَّعَادَةِ (تَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ) أَوْ بِمَعْنَى آخَرَ نَقُومُ بِأَشْيَاءٍ جَيِّدَةٍ لَنَا وَتَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالرِّضَى، فَإِنَّ هَذَا الْأَمْرَ يُسَاعِدُ كَثِيراً فِي الْحِفَاظِ عَلَى أَنْفُسِنَا أَصْحَاءً. إِنَّ التَّجَارِبَ الْإِيجَابِيَّةَ الَّتِي نَمُرُّ بِهَا وَكَذَلِكَ الْأَمْرَ الْمُغَامِرَاتِ الْمُثِيرَةِ الْمَلُونَةِ كَالْغِنَاءِ مَثَلًا أَوْ الرِّقْصِ، أَوْ الْإِسْتِمَاعِ لِلْمُوسِيقَى، إِقَامَةُ الْإِحْتِفَالَاتِ وَطَهْيِ الطَّعَامِ، الْقِيَامُ بِزُهْدَةٍ فِي الطَّبِيعَةِ أَوْ مُجَرَّدُ الضَّحْكِ وَقَضَاءُ الْوَقْتِ مَعَ الْعَائِلَةِ أَوْ مَعَ الْأَصْدِقَاءِ. كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ لَهَا فِعْلُ الْبَلَسَمِ عَلَى أَرْوَاحِنَا (حَالَتُنَا النَّفْسِيَّةِ). إِنَّ مِنْ شَأْنِ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي وَرَدَتْ أَعْلَاهُ أَنْ تُلْهِينَا عَنِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ الْمُرَافَقَةِ لِلْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ، كَمَا يُمَكِّنُ لِهَذِهِ النِّشَاطَاتِ أَنْ تَمْنَعَ أَرْوَاحَنَا مِنَ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ. إِنَّهُ بِإِمْكَانِنَا أَنْ نَكْتَشِفَ بِنَفْسِنَا تِلْكَ الْأَشْيَاءَ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَى حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ وَالَّتِي يَكُونُ مِنْ شَأْنِهَا أَنْ تَصْنَعَ لَنَا خَيْراً كَوْنُهَا تَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ.

مِنْ الْمُهَمِّ جِدًّا لِصِحَّتِنَا النَّفْسِيَّةِ أَنْ يَكُونَ إِحْسَاسُنَا بِجَسْمِنَا إِيجَابِيًّا بِمَعْنَى: عَلَيْنَا أَنْ نَحْرَصَ عَلَى أَنْ نَشْعُرَ بِالْجِسْمِ الَّذِي مَنَحْتَنَا إِيَّاهُ الْحَيَاةَ دَوْماً بِشكْلِ إِيْحَائِيٍّ.



الشَّكْل رَقْم - ٢ - مَحَبَّتُنَا لِنَفْسِنَا

عندما يتعلّق الأمر بالصحة فمن المعلوم وجود بعض الفوارق بين السيّدات والرجال. فعلى سبيل المثال يمكننا ذكر التالي: توجد بعض الأمراض التي تُصابُ بها النساء فقط كما ويوجدُ أمراضٌ أخرى يُصابُ بها الرجال فقط دوناً عن النساء. إضافةً إلى ذلك تُوجدُ أمراضٌ تكونُ النساء أكثر عُرضةً للإصابة بها بالمقارنة مع الرجال. والعكس صحيح، هناك أمراضٌ تكونُ إصابة الرجال بها أكثر من النساء. علاوةً على ما سبق فإنّ الأدوية تختلف فيما بينها من خلال اختلاف الآثار التي تتركها على من يتعاطها إن كان رجلاً أو امرأة.

تطرأ العديد من التحوّلات على جسم المرأة في حياتها ويُمكن لهذا الجسم أن ينجز هذه التحوّلات، فعلى سبيل المثال: المراهقة، الحمل، ومرحلة سنّ اليأس. وكلّما تعرفنا على أجسامنا و أطلعنا على العمليات التي يمرُّ بها الجسم أكثر كلّما كان بمقدورنا أن نواكب هذا الجسم وبالتالي نرافقه خلال إنجاز هذه التحوّلات. سيكون من شأن هذا الكتاب (الكُتيب) أنه سيطلعنا على موضوعات ذات أهميّة تتعلّق بصحة النساء كما وسيكون من شأنه أيضاً أن يجعلنا نفهم أجسامنا أكثر وبطريقة أفضل.

ما هي الصحة؟



الشكل رقم - ١ - الصحة الجسدية والنفسية

إنّ للصحة أوجهٌ مُتعددة بحيثُ أن مفهوم الصحة يختلفُ من شخصٍ لآخر. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) فإن مفهوم الصحة يعني مايلي: "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، ليس فقط مجرّد انعدام المرض أو العجز يعني توفير الصحة."

فهرس المحتويات

٤.....	ما هي الصحة؟
٥.....	الصحة النفسية
٦.....	الشعور بالرفاه والإحساس الذاتي بأجسامنا
٦.....	رابطة الشراكة والعلاقات مع الآخرين
٨.....	الأمر المميز في أن يكون الإنسان إمراة
١٤.....	المعالجة الطبية للنساء
	ما هي الفحوصات الطبية المخصصة للنساء والتي تتضمنها العناية الصحية والتي
١٦.....	يتكفل صندوق التأمين الصحي الحكومي بالنفقات المترتبة عليها؟
١٩.....	فهرس المراجع

الإمبريسوم – تصريح التحرير

هذا الكتيب الذي بين أيدينا إصدارٌ من المشروع الذي يحملُ إسم "الدليلُ -المُرشد الصحيّ - المهاجرون/ت يدعمونَ المهاجرين/ت" الدليل عبارة عن إرشاداتٍ أتت في إطارِ الدورات التدريبية والمُعَدّة خصيصاً، من حيثُ المواضيع التي تتضمّنُها، ، للأشخاص الذين لديهم تجارب لجوء وهجرة. تتمحورُ هذه الإرشادات حولَ جُزئية: التقوية الذاتية للكفاءة الصحيّة الشخصية هذا من جهة ومن الجهة الأخرى التوجّه الصحيح ضمنَ النظامِ الصحيّ المُعتمد في ألمانيا.

جاءَ التركيز ضمنَ الموضوعاتِ التي تناولها الكتيب على العناية الصحيّة والوقاية. الجهة القائمةُ على المشروع هي الجُمعيّةُ المُسجّلة مَجلس شؤون الأُجانب في دريسدن. تأسست مُنظمةُ المُجتمع المدني هذه في العام ١٩٩٠ هذه المُنظمة التي تُعنى بمصالح وحقوق الأشخاص المُقيمين في مدينة دريسدن، من ذوي الأصولِ المُهاجرة أو من أولئك الذين مرّوا بتجارب اللجوء.

إدارةُ المشروع: فاطمه پل شیرازی

النصوص والصياغة: فاطمه پل شیرازی، زنيا گريمه، ميريام شنايدر

التحرير: Ausländerrat Dresden e.V

Heinrich-Zille-Str. 6

01219 Dresden

من خلال استخدام النجوم ، نعرب عن تقديرنا لخطابات الأجناس الأخرى الاجتماعية وكذلك احترامنا للهويات الجنسية الحقيقية المتنوعة للغاية ، والتي نشعر بها ونعيشها بطريقة فردية وذاتية للغاية.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



صِحَّةُ السَّيِّدَاتِ



الشَّكْل رَقْم *

Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken

Migrant*innen



الشَّكْل رَقْم **