



SEXUELLE GESUNDHEIT UND GEWALTSCHUTZ: INFORMATIONEN FÜR GEFLÜCHTETE

in Oberbayern

deutsch

Gesundheit ist ein Menschenrecht. Das gilt für alle Menschen, die in Deutschland leben. Sie haben das Recht auf eine Versorgung bei einem Arzt oder einer Ärztin. Sexuelle Gesundheit und ein Leben ohne Gewalt sind wichtig für unsere allgemeine Gesundheit. Diese Broschüre richtet sich an Menschen, die als Asylbewerber*innen oder Geflüchtete in Oberbayern leben. Sie bietet einen Überblick über sexuelle Gesundheit, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt. Die Broschüre enthält Informationen über Rechte und Möglichkeiten für Menschen, die von sexueller Gewalt betroffen sind. Die Broschüre zeigt, was Sie selbst für Ihre (sexuelle) Gesundheit tun können und wer Ihnen dabei helfen kann.

Für neuankommende Menschen ist es häufig schwierig, sich im deutschen Gesundheitssystem zurecht zu finden. In der Broschüre „Gesundheit – Informationen für Geflüchtete“ finden Sie deshalb weitere Informationen zu den Themen:

**MEINE RECHTE IM ASYLVERFAHREN
DAS DEUTSCHE GESUNDHEITSSYSTEM
PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

**SIE KÖNNEN DIESE
DIGITAL HIER ABRUFEN:**



WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

*ALLE NUMMERN SIND KOSTENFREI
UND ZU JEDER ZEIT ERREICHBAR*

- | | |
|------------------------|--|
| 112 | RETTUNGSDIENST UND FEUERWEHR |
| 110 | POLIZEI |
| 0800 / 655 3000 | KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN
(HILFE BEI SEELISCHEN KRISEN UND
NOTFÄLLEN) |
| 116 016 | HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN
(MIT DOLMETSCHERINNEN) |
| 0800 22 55 530 | Hilfetelefon Missbrauch an Kindern |
| 0800 123 9900 | Hilfetelefon Gewalt an Männern |
| 0800 40 40 020 | HILFETELEFON - SCHWANGERE IN NOT
(ZU JEDER ZEIT ERREICHBAR,
DOLMETSCHERINNEN KÖNNEN
HINZUGESCHALTET WERDEN) |

INHALTSVERZEICHNIS

SEXUELLE GESUNDHEIT

4

Sexuelle Gesundheit bei Frauen

5

Sexuelle Gesundheit bei Männern

7

Sexuell übertragbare Infektionen

8

Verhütung: Schutz vor Schwangerschaft
und Krankheiten

9

Sexuelle Selbstbestimmung

10

Was kann ich selbst für meine sexuelle
Gesundheit tun?

11

Wer kann mir helfen?

11

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

13

SCHUTZ BEI GENDERBASIERTER GEWALT

17

Genderbasierte Gewalt: Was ist das?

18

Arten von genderbasierter Gewalt

18

Erlebte Gewalt: Eine wichtige Information
im Asylverfahren

20

Medizinische Unterstützung und
Dokumentation

20

Unterstützung für Betroffene
von Gewalt

21

SEXUELLE GESUNDHEIT

SEXUELLE GESUNDHEIT

Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit der allgemeinen Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Lebensqualität verbunden. Sexualität ist für die meisten Menschen ein bedeutender Aspekt ihres Lebens. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, über Wünsche, Bedürfnisse oder Probleme zu sprechen, die ihre sexuelle Gesundheit betreffen. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sind drei Faktoren wichtig für unsere sexuelle Gesundheit:

- Eine Umgebung, in der wir unsere Sexualität frei und sicher ausleben und genießen können
- Hilfe und Behandlung bei sexuellen Gesundheitsproblemen
- Freiheit von sexuellem Zwang, Missbrauch und sexueller Gewalt

Für unsere sexuelle Gesundheit ist es sehr wichtig, dass wir unseren Körper mögen und uns mit unserer Sexualität wohlfühlen.

SEXUELLE GESUNDHEIT BEI FRAUEN

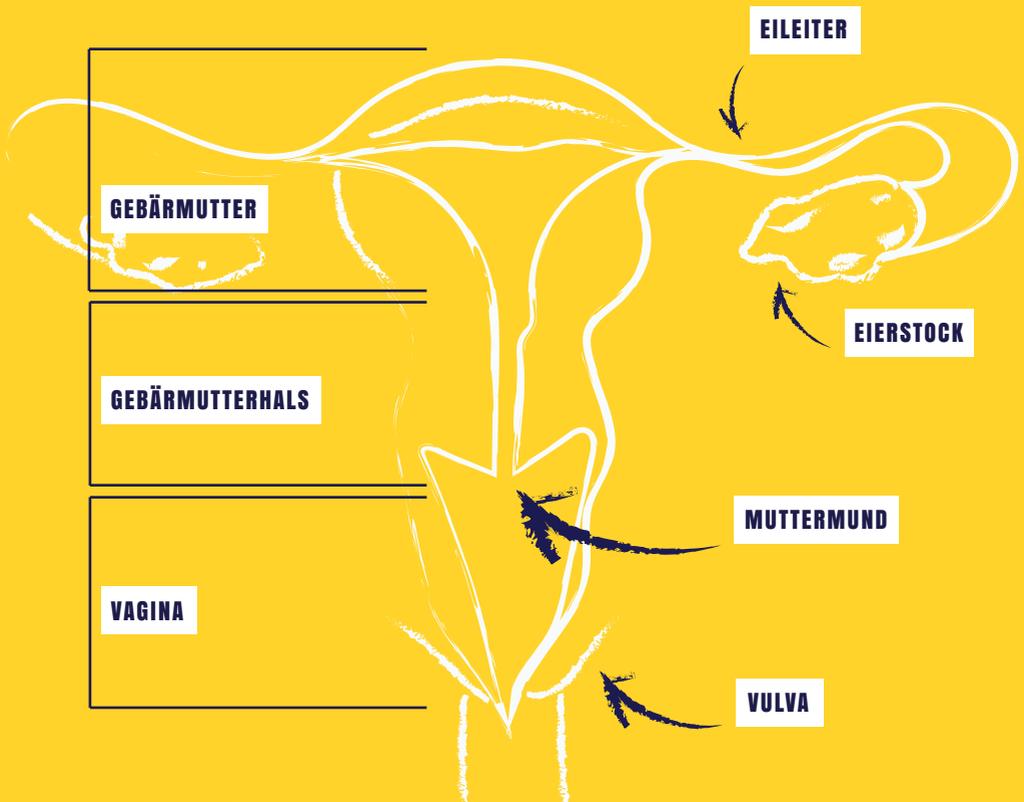
WEIBLICHE GESCHLECHTSORGANE

Weibliche Geschlechtsorgane dienen nicht nur der Fortpflanzung. Frauen wie Männer können Genuss und Freude an ihrer Sexualität empfinden. Hierfür ist es sehr wichtig, dass sie ihre Sexualität frei und ohne Zwang ausleben können.

- Der Venushügel liegt über dem Schambein und ist ab der Pubertät mit Schamhaar bedeckt.
- Die großen und kleinen Schamlippen oder Vulvalippen sind Hautfalten, die die Vaginalöffnung bedecken und schützen.
- Der Klitoris besteht aus einem Kopf, Schaft und Schenkel mit Schwellkörper und liegt über dem Vaginaleingang. Die gesamte Klitoris misst etwa 9 cm. Die Klitoris dient ausschließlich dem Lustgewinn.
- Etwa 23 cm hinter dem Vaginaleingang oder Vulva liegt der Hymen. Die Form des Hymens ist sehr vielfältig. Es ist vollkommen normal, wenn eine Frau beim ersten Sex mit einem Mann nicht blutet. Nur etwa die Hälfte der Frauen blutet beim ersten Sex. Eine Frau kann nicht beeinflussen, ob sie überhaupt einen Hymen hat oder ob dieser beim Geschlechtsverkehr blutet. Der Hymen ist daher kein verlässlicher Indikator, ob eine Frau bereits Geschlechtsverkehr hatte. Tampons können den Hymen nicht beschädigen.

In der Zeit von der Pubertät bis zu den Wechseljahren haben Personen mit weiblichen Geschlechtsorganen jeden Monat einen Zyklus. Dieser wird von Hormonen gesteuert:

- In den Eierstöcken befinden sich Eizellen. Jeden Monat wird eine Eizelle aus dem Eierstock freigesetzt. Dies nennt man Eisprung.
- Eileiter sind die Verbindung zwischen den Eierstöcken und der Gebärmutter. Nach dem Eisprung wandert die Eizelle durch die Eileiter in die Gebärmutter (Uterus).
- Wenn eine Frau mit einem Mann Sex hatte und Spermazellen in den Uterus gelangt sind, kann eine Eizelle befruchtet werden. Dabei dringt die Spermazelle in die Eizelle ein.
- Diese befruchtete Eizelle nistet sich dann in der Gebärmutter ein und wächst in der Gebärmutter zu einem Fötus heran. Bei einer vaginalen Geburt wird das Baby durch den Gebärmutterhals, den Muttermund und die Vagina gedrückt.



MENSTRUATION UND ZYKLUS

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, wird die unbefruchtete Eizelle gemeinsam mit einer Schleimhaut und Blut ausgeschieden. Das nennt man Regelblutung oder auch Menstruation. Die Menstruation dauert ca. 4 bis 7 Tage. Der weibliche Zyklus beginnt mit dem 1. Tag der Menstruation und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Blutung. Der Zyklus dauert etwa vier Wochen, aber etwas kürzer oder länger ist auch völlig normal.

WECHSELJAHRE

Die weiblichen Hormone steuern den Zyklus und ermöglichen eine Schwangerschaft. Sie werden mit zunehmendem Alter immer weniger. Die Jahre vor und nach der letzten Menstruation werden Wechseljahre genannt. Danach ist keine Schwangerschaft mehr möglich. Beginn und Dauer der Wechseljahre sind von Frau zu Frau sehr

Es gibt unterschiedliche Menstruationsartikel wie Binden, Tampons oder Menstruationstassen. Um Infektionen zu vermeiden, müssen Menstruationsartikel regelmäßig gewechselt werden. Probieren Sie aus, welche Artikel für Sie am angenehmsten sind.

Viele Frauen leiden in den Tagen vor der Menstruation und während der Menstruation unter Schmerzen und fühlen sich nicht gut. Starke Bauchschmerzen können ein wichtiger Hinweis für eine Erkrankung sein. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie Schmerzen ernst nehmen und eine*n Gynäkolog*in (Frauenärzt*in) aufsuchen.

verschieden. Im Alter von 52 Jahren hatte etwa die Hälfte der Frauen ihre letzte Regelblutung.

Frauen mit noch vorhandenen Zyklen können manchmal in den Wechseljahren schwanger werden. Daher ist eine zuverlässige Verhütung bis zum 52. Lebensjahr wichtig. Als Faustformel gilt:

Wenn Sie in den Wechseljahren ein Jahr lang keine Menstruation hatten, ist Verhütung in der Regel nicht mehr erforderlich. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine ganz normale Lebensphase. Sie kann mit Symptomen einhergehen wie: Traurigkeit und Stimmungsschwankungen,

Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Nachtschweiß oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr wegen Trockenheit der Vulva und der Vagina. Ob und wie stark eine Frau unter derartigen Beschwerden leidet, ist sehr unterschiedlich. Suchen Sie bei Beschwerden Ihre*in Gynäkolog*in auf.

ERKRANKUNGEN UND ARZTBESUCHE

Bei allen Beschwerden im Bereich ihrer Sexualorgane ist es wichtig, zeitnah eine*n Gynäkolog*in (Frauenärzt*in) aufzusuchen.

Mögliche Beschwerden sind:

Menstruationsschmerzen, Schmerzen beim Sex, Brennen oder Jucken im Intimbereich, (schlecht riechender) vaginaler Ausfluss, vaginale Blutungen, Inkontinenz (wenn man den Urin nicht mehr halten kann oder unbemerkt verliert) oder Beschwerden während der Wechseljahre. Gynäkologische Krankheiten können besser behandelt werden, wenn sie früh entdeckt werden.

Frauen ab 20 Jahren sollten einmal jährlich eine Untersuchung bei ihrer Gynäkologin machen. Hier werden die Geschlechtsorgane untersucht und eine Krebsvorsorge gemacht. Ab 30 Jahren wird zusätzlich die Brust untersucht. So kann ein möglicher Krebs im Gebärmutterhals oder in der Brust frühzeitig entdeckt und behandelt werden. Auch wenn Sie noch keine Gesundheitskarte besitzen, haben Sie Anspruch auf Krebsvorsorgeuntersuchungen (siehe hierzu QR-Code Broschüre 1).

Wichtig ist auch, die eigene Brust regelmäßig zu beobachten und abzutasten. Gehen Sie unbedingt zur Gynäkologin, wenn Sie eine Verhärtung in der Brust fühlen, die Brustwarze sich einzieht oder ihnen eine andere Veränderung auffällt!

Bei den Untersuchungen können Sie mit der Gynäkologin auch über Themen sprechen wie: Menstruation und Beschwerden, Sex, Verhütungsmöglichkeiten, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Libidoverlust (das heißt, wenn Sie keine Lust auf Sex haben), Inkontinenz, vaginale Blutungen oder Beschwerden im Rahmen der Wechseljahre. Sie können mit Ihrer Gynäkolog*in oder Ihrem Gynäkologen offen über all diese Themen sprechen. Gynäkolog*innen, also Frauenärzt*innen, stehen wie alle Ärzt*innen unter Schweigepflicht.

SEXUELLE GESUNDHEIT BEI MÄNNERN

Männliche Geschlechtsorgane

- Ein Mann hat in der Regel zwei Hoden. Sie sind eiförmig und liegen beide im Hodensack. In den Hoden werden die Spermazellen gebildet. Die Spermazellen sind ein Teil des Spermiums. Das Spermium ist die Samenflüssigkeit, die bei einer Ejakulation aus dem Penis kommt. Eine Spermazelle kann die Eizelle der Frau befruchten und damit eine Schwangerschaft auslösen.
- Im Hoden wird auch das männliche Geschlechtshormon (Testosteron) gebildet. Die Produktion wird im Alter weniger, aber auch Männer im höheren Alter können noch ein Baby zeugen.
- Die Prostata ist eine Drüse unter der Harnblase. Sie ist etwa so groß wie eine Kastanie. Sie produziert ebenfalls einen Teil des Spermiums.
- An der Spitze des Penis befindet sich der Ausgang der Harnröhre, aus dem Urin ausgeschieden wird. Bei sexueller Erregung füllen sich die Schwellkörper im Penis mit Blut, wodurch der Penis größer und hart wird. Das heißt Erektion. Eine Erektion ist Voraussetzung für penetrativen Geschlechtsverkehr. Das heißt Geschlechtsverkehr, in dem der Penis in die Vagina oder den Anus dringt. Bei einem Samenerguss kommt Sperma stoßweise aus der Harnröhre heraus.

BESCHWERDEN UND ARZTBESUCHE

Häufige Beschwerden und Krankheiten in Bezug auf die sexuelle Gesundheit bei Männern sind sexuell übertragbare Krankheiten (siehe unten), Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen, und Prostatabeschwerden. Suchen Sie bei Beschwerden unbedingt einen Urologen oder eine Urologin auf.

Ein*e Urolog*in ist ein*e Fachärzt*in für Erkrankungen der männlichen Sexualorgane und der Harnwege (auch für Frauen). Typische Aufgaben sind die Diagnose und Behandlung von Harnwegserkrankung oder die Vorsorgeuntersuchung von Prostatakrebs. Ab dem 45. Lebensjahr haben Sie Anspruch auf eine jährliche Vorsorgeuntersuchung der Prostata, auch wenn Sie noch keine Gesundheitskarte besitzen.

Urolog*innen sind auch Ansprechpartner bei Problemen mit Geschlechtsverkehr und der Fruchtbarkeit sowie bei Erektionsschwierigkeiten. Erektionsschwierigkeiten können sowohl psychische als auch körperliche Ursachen haben. Auch die Zeugungsfähigkeit des Mannes hängt von mehreren Dingen ab. Urolog*innen können dies untersuchen.

Sie können mit Ihrem Urologen oder Ihrer Urologin offen über Ihre Probleme sprechen. Viele Probleme und Erkrankungen können behandelt werden. Die Behandlung ist meist erfolgreicher, wenn die Erkrankung frühzeitig entdeckt wurde. Der Urologe steht, so wie jeder andere Arzt, unter Schweigepflicht.

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFektionen

Sexuell übertragbare Infektionen (englisch: sexual transmitted infections, im Folgenden: STIs) werden vor allem beim Geschlechtsverkehr (Vaginal-, Anal- und Oralsex) übertragen. Bei manchen Erregern genügen auch andere enge körperliche Kontakte, beispielsweise Küssen, Petting oder Blut-zu-Blut-Kontakte für eine Infektion. STIs können von der Mutter während der Schwangerschaft, Geburt oder des Stillens auf ihr Kind übertragen werden.

Darüber hinaus gibt es Pilz- und bakterielle Infektionen, die zwischen den Partner*innen weitergegeben werden können. Auslöser für eine dieser Infektionen kann eine übertriebene Hygiene sein, wie Verwendung von starken Seifen oder Vaginalspülungen. Auslöser kann auch eine zurückliegende Antibiotikabehandlung sein, die das natürliche Gleichgewicht in der Vagina gestört hat.

Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens eine STI bekommen. Manche STIs wie Chlamydien oder Herpes sind unangenehm, können jedoch behandelt werden. Andere STIs wie Syphilis, HIV/AIDS und Hepatitis B oder C können sehr gefährlich sein. Wenn STIs frühzeitig erkannt werden, lassen sie sich in der Regel gut behandeln. Nicht alle STIs sind komplett heilbar.

Man kann sich nicht vollkommen vor STIs schützen. Der beste Schutz ist es, beim Geschlechtsverkehr konsequent ein Kondom zu benutzen. Gegen viele STIs gibt es wirksame Impfungen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche Impfungen.

Die Symptome von STIs können sehr unterschiedlich sein. Manchmal bemerkt man auch keine Krankheitszeichen. Mögliche Symptome sind:

- Ungewöhnlicher Ausfluss aus Vagina, Penis oder Anus, der auch unangenehm riechen kann
- Schmerzen oder Brennen beim Wasser lassen/Urinieren
- Jucken der äußeren Geschlechtsorgane
- Unterleibsschmerzen
- Menstruationsstörungen
- Allgemeine Krankheitszeichen wie ständige Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Fieber etc.

Suchen Sie bei Verdacht auf eine STI Ihre*n Allgemeinärzt*in, Ihre Gynäkologin bzw. Urologen oder die STI-Beratungsstelle in München auf (Seite 11). Verhalten Sie sich bei Verdacht auf eine

STI verantwortungsvoll und schützen Sie Ihre*n Partner*in vor einer möglichen Ansteckung. Verzichten Sie auf Sex, wenn Sie nicht wissen, ob Sie ansteckend sind.

VERHÜTUNG: SCHUTZ VOR SCHWANGERSCHAFT UND KRANKHEITEN

Wenn Sie Sex haben wollen, aber nicht schwanger bzw. Vater werden wollen, gibt es unterschiedliche Mittel, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Das Kondom ist neben der Sterilisation bisher das einzig sichere Verhütungsmittel für den Mann.

Es schützt nicht nur vor einer ungewollten Schwangerschaft, sondern auch vor den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten.

Kondome kann man günstig in Drogeriemärkten, Supermärkten oder Apotheken kaufen.

Die Sozialdienste in einigen Unterkünften geben Kondome kostenlos aus.

Die meisten weiteren Verhütungsmittel müssen von der Frau eingesetzt werden. Es gibt nicht-hormonelle und hormonelle Verhütungsmittel. Zu den nicht-hormonellen Verhütungsmitteln zählen zum Beispiel:

- das Diaphragma
- das Frauenkondom oder
- die Kupferspirale

Zu den Verhütungsmitteln mit Hormonen zählen zum Beispiel:

- Antibabypille
- Vaginalring
- Hormonimplantat oder Hormonspirale

Verhütungsmittel können unangenehme Nebenwirkungen haben wie Zwischenblutungen, Übelkeit, Unterleibsschmerzen oder Stimmungsschwankungen.

Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin oder einer Beratungsstelle darüber, welche Verhütungsmethode zu Ihnen passt. Viele Verhütungsmittel müssen von Ihrer*Ihrem Gynäkolog*in verschrieben und/oder eingesetzt werden. Die Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst zahlen. In einigen Gemeinden (z.B. Stadt München, Landkreis München, Stadt Ingolstadt) gibt es die Möglichkeit, dass die Gemeinde die Kosten teilweise oder komplett übernimmt. Schwangerenberatungsstellen können Sie informieren, ob Ihre Gemeinde die Kosten übernimmt und Ihnen beim Antrag helfen.

WAS TUN, WENN NICHT VERHÜTET WURDE?

Für den Fall, dass man nicht oder falsch verhütet hat (z.B. Pille vergessen, Kondom gerissen, ungeschützter Geschlechtsverkehr) gibt es die sogenannte „Pille danach“. Sie wird auch als Notfallverhütung bezeichnet. Das Medikament ist am wirksamsten, wenn es möglichst schnell nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen wird. Je nach Wirkstoff dürfen nicht mehr als 3 bis maximal 5 Tage zwischen Geschlechtsverkehr und der Einnahme der „Pille danach“ liegen. Sie kann rezeptfrei in der Apotheke gekauft werden.

Benutzen Sie die „Pille danach“ niemals als reguläre Verhütungsmethode. Es können Nebenwirkungen auftreten wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen, was die Wirksamkeit des Medikaments einschränken kann. Suchen Sie bei Beschwerden eine Gynäkologin auf.

Bis zur 12. Schwangerschaftswoche ist es in Deutschland möglich, eine Schwangerschaft abzuberechnen. Das nennt man Schwangerschaftsabbruch (siehe S.16).

GEMEINSAME VERANTWORTUNG FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Sowohl Frauen als auch Männer sind für Verhütung verantwortlich. Beide können sich durch ungeschützten Geschlechtsverkehr mit Krankheiten infizieren. Frauen und Männer tragen die Verantwortung für ihre Kinder gemeinsam.

Auch unverheiratete Väter und Mütter, die nicht mit der Mutter ihres Kindes zusammenleben, sind in Deutschland verpflichtet, Unterhaltskosten für ihr Kind zu zahlen.

SEXUELLE SELBSTBESTIMMUNG

Jeder Mensch hat das Recht, frei zu entscheiden, ob und mit wem er sexuell aktiv sein möchte. Sie dürfen auch selbst entscheiden, welche sexuellen Aktivitäten Sie machen wollen und welche nicht. Niemand darf Sie zwingen, etwas zu tun, das Sie nicht möchten. Das gilt auch für Ihre*n Partner*in.

Manche Menschen fühlen sich zu Frauen sexuell angezogen, manche zu Männern und manche zu beiden. Manche Menschen empfinden keinerlei sexuelle Anziehung. Das ist in Ordnung. Sie haben das Recht zu entscheiden, ob und mit wem Sie zusammen sein möchten. Homosexualität ist keine Krankheit. Homosexualität ist normal. Homosexuelle Partnerschaften und Ehen sind in Deutschland legal und anerkannt.

Manche Menschen fühlen sich nicht dem Geschlecht zugehörig, das ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde. Sie werden als männlich wahrgenommen, fühlen sich aber weiblich. Oder die Person sieht äußerlich wie eine Frau aus, fühlt sich aber als Mann. Darüber darf jeder Mensch selbst entscheiden. Wenn man sich gezwungen fühlt, gegen seine eigene sexuelle Identität zu leben, kann dies negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben (siehe hierzu S.19).

Mehr Informationen zu sexueller Gesundheit finden Sie in unterschiedlichen Sprachen auf:
www.zanzu.de

WAS KANN ICH SELBST FÜR MEINE SEXUELLE GESUNDHEIT TUN?

- Schämen Sie sich nicht für Ihre Sexualität, Ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse sowie mögliche Probleme bei sexuellen Belangen. Es ist normal und menschlich, sexuelle Bedürfnisse zu haben. Wenn Sie Ihre Sexualität frei, ohne Zwang und nach Ihren eigenen Wünschen ausleben, ist dies positiv für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.
- Sagen Sie Nein zu sexuellen Handlungen, die Sie nicht wollen. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie zu sexuellen Handlungen gezwungen werden (siehe Seite 17).
- Respektieren Sie auch ein Nein Ihres Partners oder Ihrer Partnerin.
- Achten Sie auf Intimhygiene: Waschen Sie Ihre äußeren Geschlechtsteile regelmäßig mit Wasser.
Für Frauen: Waschen Sie den Bereich zwischen den Schamlippen mit Wasser. Benutzen Sie kein Duschgel oder Seife – weder für Ihre Schamlippen noch für Ihre Vagina. Seife und Duschgel zerstören die natürliche Schutzschicht der Vagina und können zu Infektionen führen.
Für Männer: Wenn Sie nicht beschnitten sind, waschen Sie den Bereich unter Ihrer Vorhaut regelmäßig unter fließendem Wasser. Verzichten Sie an dieser sensiblen Stelle auf Duschgel und Seife.
- Wenn Sie nicht schwanger bzw. Vater werden wollen, informieren Sie sich gut über Verhütungsmittel. Benutzen Sie die Verhütungsmittel so, wie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprochen bzw. wie auf der Packungsbeilage beschrieben.
- Schützen Sie sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Benutzen Sie Kondome.
- Nehmen Sie Beschwerden ernst. Suchen Sie bei Beschwerden und Schmerzen eine*n Gynäkolog*in bzw. eine*n Urolog*in auf.
- Für Frauen: Gehen Sie einmal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung zur Gynäkologin.

WER KANN MIR HELFEN?

Die ersten Ansprechpartner*innen im Bereich sexuelle Gesundheit sind Gynäkolog*innen bzw. Urolog*innen.

WEITERE ANLAUFSTELLEN ZUM THEMA SEXUALITÄT

BERATUNG ZU SCHWANGERSCHAFT, FAMILIENPLANUNG, VERHÜTUNG UND SEXUALITÄT

Schwangerenberatungsstellen bieten nicht nur Beratung für schwangere Frauen an, sondern auch zu Themen wie Familienplanung und Verhütung, Sexualität, Partnerschaft und Elternsein. Einige bieten auch Schwangerschaftskonfliktberatungen für schwangere Frauen an, die nicht sicher sind, ob sie das Baby bekommen möchten. Eine empfehlenswerte Organisation ist Profamilia. Profamilia hat viele Beratungsstellen in ganz Deutschland.

Profamilia

- Vertrauliche und kostenfreie Beratung zu Fragen wie Familienplanung, Verhütung, Schwangerschaft, Sexualität, Partnerschaft, Schwangerschaftsabbruch oder Elternsein
- Bei Bedarf mit Dolmetscher*in
- Beratung für alle Menschen unabhängig von Kultur, Geschlecht, sexueller Orientierung und Identität
- Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail notwendig
- Es gibt unterschiedliche Beratungsstellen. Auf dieser Seite finden Sie die Adresse und Kontaktdaten von Beratungsstellen in Ihrer Nähe (geben Sie hierfür Ihre Postleitzahl an):
www.profamilia.de

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG BEI VERDACHT AUF STI (SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN)

STI-Beratungsstelle im Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München

- Anonyme, vertrauliche und kostenfreie Beratung ohne Termin zu HIV und anderen Krankheiten, Risiken und Übertragungswegen, Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten
- Testung nach individuellem Risiko auf HIV, Syphilis sowie Hepatitis A, B, C, Chlamydien, Gonorrhö
- Begleitung und Weitervermittlung an Schwerpunktpraxen, Kliniken und weitere Beratungsstellen
- Adresse: Bayerstr. 28a, 80335 München, Tel: 089 233 23333
- Persönliche Beratungszeiten (ohne Termin):
Mo 8 - 11 Uhr, Di 14 - 18 Uhr,
Do 8 - 11 Uhr und 14 - 15 Uhr
- Bei Bedarf kann ein Dolmetscherservice kontaktiert werden (manche Sprachen nach Voranmeldung)

BERATUNG FÜR FRAUEN

FrauenGesundheitsZentrum München

- Beratung, Begleitung und Unterstützung von Frauen und Mädchen zu gynäkologischen Themen wie Menstruation, Hormone, Krankheiten, Brust und Beckenboden, Kinderwunsch, Wechseljahren sowie zu weiteren Gesundheitsthemen wie Schlaf, Stress und Entspannung
- Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail notwendig
- Adresse und Kontakt: Grimmstr.1, 1. Stock, 80336 München, Tel: 089-693 10 720
E-Mail: fgz@fgz-muc.de
www.fgz-muc.de
- Bei Bedarf Beratung mit Dolmetscherin

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Bei Verdacht auf eine **Schwangerschaft** können Sie einen Schwangerschaftstest in einem Drogeriemarkt oder einer Apotheke kaufen. Schwangerschaftstests sind in der Regel ab dem 2. Tag der ausbleibenden Menstruation aussagekräftig.

Kontaktieren Sie nach einem positiven Schwangerschaftstest eine*n Gynäkolog*in und vereinbaren Sie einen Untersuchungstermin. Bei einer Schwangerschaft erhalten Sie bei der ersten gynäkologischen Untersuchung einen Mutterpass. Tragen Sie den **Mutterpass** während der Schwangerschaft immer mit sich.

Jede schwangere Person hat einen **gesetzlichen Anspruch auf ausreichende medizinische Untersuchung und Versorgung**.

Fragen Sie frühzeitig - am besten bereits am Anfang der Schwangerschaft - bei einer Hebamme an. Schwangerenberatungsstellen (siehe S.11) können Sie bei der Hebammsuche unterstützen.

Asylbewerber*innen haben den gleichen Anspruch auf medizinische Leistungen wie Frauen mit einer gesetzlichen Krankenversicherung. Das heißt, dass Sie regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durch eine*n

Gynäkolog*in und Hebamme in Anspruch nehmen können. Hebammen sind Expert*innen für die Betreuung von Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt, des Wochenbetts (so werden die 6 - 8 Wochen nach der Geburt genannt) und der Stillzeit.

Während der Schwangerschaft haben Sie **Anspruch auf zusätzliche Geld- und/oder Sachleistungen**. Lassen Sie sich hierfür von einer Schwangerenberatungsstelle beraten (siehe S.11).

Geburten finden in der Regel in öffentlichen Krankenhäusern statt. Melden Sie sich bereits während der Schwangerschaft in einem naheliegenden Krankenhaus an.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Eine Schwangerschaft dauert etwa 40 Wochen oder zehn Mondmonate mit jeweils 28 Tagen. In dieser Zeit sollte regelmäßig untersucht werden, ob alles in Ordnung ist. Das geschieht in den Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrer Gynäkologin.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind zuerst einmal monatlich und ab der 32. Schwangerschaftswoche vierzehntägig vorgesehen. Bei jeder Vorsorgeuntersuchung werden Blutdruck und Gewicht der Schwangeren notiert. Der Urin wird analysiert und der Stand der Gebärmutter ertastet. Auch die Lage des Kindes und seine Herzöne werden

kontrolliert. In regelmäßigen Abständen wird zudem das Blut untersucht. Im Normalfall werden drei Ultraschall-Untersuchungen durchgeführt: im 3.- 4., 5.- 6. und 7.- 8. Schwangerschaftsmonat. Falls bestimmte Risiken bestehen oder Komplikationen auftreten, können häufigere Ultraschalluntersuchungen sinnvoll sein. Die Kosten werden dann von der Krankenkasse bzw. dem Sozialamt übernommen.

Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen unbedingt wahr. Sie sind sehr wichtig für Ihre Gesundheit und für die Gesundheit Ihres Kindes.

EINE GESUNDE LEBENSWEISE IST WICHTIG

Verzichten Sie während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit auf Zigaretten, Alkohol und sonstige Drogen. Sie können schwerwiegende Auswirkungen auf die Entwicklung und Gesundheit Ihres Babys haben. Achten Sie auf eine

ausgewogene und vitaminreiche Ernährung sowie genügend Bewegung. Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier und Rohmilchkäse.

GEBURT

Wenige Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt der Körper sich auf die Geburt vorzubereiten. Der Bauch senkt sich und der Druck auf den Unterbauch nimmt zu. Dies führt oft zu vermehrten

Harn- und Stuhldrang. Ab der 36. Woche der Schwangerschaft kann es zu Vorwehen kommen. Diese sind in der Regel eher kurz, nicht sehr heftig und unregelmäßig.

In der Regel erkennen Sie den Beginn der Geburt an regelmäßigen Wehen, die alle 7 bis 10 Minuten kommen und zunehmend stärker werden. In dieser Zeit reißt bei einigen Frauen auch die Fruchtblase.

Das Fruchtwasser, das das Kind umgibt, geht im Schwall oder tröpfchenweise ab. Das ist ein normaler Ablauf. Rufen Sie einen Krankenwagen und legen Sie sich hin (Tel.: 112). Hebammen betreuen und unterstützen Sie bei der Geburt. Wenn Sie es wünschen, darf auch Ihr*e Partner*in oder eine andere Person Ihres Vertrauens bei der Geburt unterstützend dabei sein. Die Geburt ist eine große Leistung des weiblichen Körpers. Der Muttermund und weitere Organe müssen sich um ein Vielfaches dehnen. Muskeln müssen das Kind und die Nachgeburt nach draußen drücken. Das geschieht durch Kontraktionen, d.h. durch das Zusammenziehen der Gebärmutter. Sie spüren die Kontraktionen als

Wehen. Achten Sie während der Wehen auf eine gleichmäßige und tiefe Atmung. Die Dauer der Geburt und die empfundenen Schmerzen

unterscheiden sich stark von Frau zu Frau. Vielen Frauen hilft es, sich während der Geburt zu bewegen, z.B. das Becken zu kreisen. Es gibt unterschiedliche Geburtspositionen: Manche Frauen empfinden es als angenehm, das Baby liegend zu bekommen. Andere Frauen empfinden es als angenehm, das Baby in einer aufrechten Position zu bekommen, z.B. im Hocken. Probieren Sie unterschiedliche Positionen aus. Nach der Geburt des Babys beginnt die sogenannte Nachgeburt. Hier treten nochmals Wehen auf. Der Mutterkuchen (Plazenta), der das Baby während der Schwangerschaft versorgt hat, löst sich von der Gebärmutter und wird nach draußen gedrückt. Nach der Geburt werden Sie meist in eine Wöchnerinnen-Station im Krankenhaus verlegt, wo Sie in der Regel einige Tage bleiben. Hier werden Sie und Ihr Baby von Hebammen betreut.

NACH DER GEBURT

Die Zeit nach der Geburt (ca. 6 - 8 Wochen) wird in Deutschland Wochenbett genannt. In den ersten Wochen nach der Geburt ist es für Ihre Gesundheit sehr wichtig, möglichst viel Zeit im Bett zu verbringen. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Zeit und Ruhe, sich von der anstrengenden Geburt zu erholen. In den ersten 1-2 Wochen nach der Geburt bildet sich die sehr groß gewordene Gebärmutter zurück, was mit Schmerzen verbunden sein kann. Auch kommt es zur Produktion der Muttermilch. Die Muttermilch ist für das Baby sehr wertvoll. Sie ist besonders gut verdaulich und sehr reich an Nährstoffen und Abwehrstoffen. Gestillte Kinder sind in der Regel weniger anfällig für Krankheiten. Die Beziehung zwischen Mutter und Kind wird durch das Stillen sehr positiv beeinflusst.

In der Zeit nach der Geburt kommt es wie bei der Schwangerschaft zu einer Umstellung der Hormone. Dies kann zu starken Stimmungsschwankungen führen und sehr anstrengend sein. Lassen Sie sich in dieser schwierigen Phase unterstützen. Erst in den folgenden Wochen pendeln sich die Hormone wieder langsam ein und die Verletzungen heilen. Auch löst sich nach und nach noch Blut und Schleim aus der kleiner werdenden Gebärmutter. Das Blut wird ähnlich wie Menstruationsblut aus der Vagina

ausgeschieden. Anfänglich ist der Ausfluss hellrot, später weiß-gelblich. Dieser Prozess kann bis zu 6 Wochen nach der Geburt dauern. Da der Ausfluss Keime anhält, ist eine sorgfältige Hygiene sehr wichtig. Waschen Sie Ihren Intimbereich regelmäßig ohne Seife. Verwenden sie keine Tampons. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife.

Hebammen können in den ersten Wochen nach der Geburt zu Ihnen nach Hause kommen. Sie begleiten und unterstützen die Entwicklung und die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Hebammen geben Ihnen Ratschläge und zeigen Ihnen Übungen zur Unterstützung der Rückbildung. Hier werden körperliche Veränderungen, die durch die Schwangerschaft erfolgt sind, rückgebildet. Es gibt Rückbildungskurse, die ab etwa 8 Wochen nach der Geburt besucht werden können. Diese Kurse sind für die Gesundheit der Mutter sehr förderlich. Fragen Sie bei einer Schwangerenberatungsstelle an. Frauen, die nach der Geburt Symptome wie Fieber, Kopf- und Bauchschmerzen, plötzlich abbrechende oder sehr starke Blutungen haben, sollten sich unbedingt bei ihrer Gynäkolog*in oder Geburtsklinik melden. Durch regelmäßigen Kontakt zu ihrer Hebamme können Komplikationen rechtzeitig erkannt werden.

UNGEWOLLTE SCHWANGERSCHAFT

Die Entscheidung, ein Baby zu bekommen oder nicht, liegt allein bei der schwangeren Person.

Niemand – nicht Ihr Partner, nicht Ihre Familie, nicht der Staat – darf Sie zu etwas zwingen oder unter Druck setzen. Schwangerenberatungsstellen können Sie bei der Entscheidung begleiten und beraten.

Ein Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland bis zu 12 Wochen nach der Befruchtung möglich.

Voraussetzung ist eine gesetzlich vorgeschriebene Beratung. Der Abbruch kann frühestens drei Tage nach der Beratung erfolgen.

Der Schwangerschaftsabbruch wird durch eine Gynäkolog*in durchgeführt.

Die Beratung muss in einer staatlich anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle gemachen werden, z.B. bei der Beratungsstelle Profamilia (siehe

S.12). Die Beraterinnen informieren Sie über Risiken und Ablauf des Schwangerschaftsabbruchs. Sie geben Ihnen Adressen von Gynäkolog*innen, die Schwangerschaftsabbrüche durchführen.

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

Nach der Beratung erhalten Sie eine Bescheinigung, dass Sie beraten wurden. Diese Bescheinigung müssen Sie in der Arztpraxis, die den Schwangerschaftsabbruch durchführt, vorzeigen. Bis zur neunten Schwangerschaftswoche ist es möglich, die Schwangerschaft ohne Operation zu beenden. Sie bekommen dann Medikamente, die Sie zu Hause einnehmen müssen. Sowohl der medikamentöse als auch der operative Abbruch kann Schmerzen verursachen. Es ist empfehlenswert, eine Begleitperson bei sich zu haben. Beide Möglichkeiten des Schwangerschaftsabbruchs haben in der Regel keinen Einfluss auf die Fruchtbarkeit der Frau.

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Es kann vorkommen, dass Sie sich ein Baby wünschen, Sex haben und trotzdem nicht schwanger werden. Das kann viele Gründe haben. Oft gibt es Möglichkeiten der Behandlung. Lassen Sie sich von Ihrer*Ihrem Gynäkolog*in beraten. Sollte der

Kinderwunsch weiter unerfüllt bleiben, gibt es individuelle Wege, damit umzugehen. Frauen können sich hierzu beraten lassen, z.B. bei der Beratungsstelle FrauenGesundheitsZentrum München (siehe S.12).

WER KANN MIR HELFEN?

Schwangerenberatungsstellen beraten Sie zu allen Themen der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit Baby. Die Beratung ist vertraulich oder auf Wunsch anonym. Sie haben das Recht auf Beratung und Unterstützung, vor und auch nach der Geburt. Nutzen Sie es.

Die Kontaktdaten der Beratungsstelle Profamilia finden Sie auf Seite 12.

Es gibt viele weitere Schwangerenberatungsstellen. Fragen Sie bei Ihrem Sozialdienst nach.

Auf dieser Seite können Sie Schwangerenberatungsstellen in Ihrer Nähe finden (geben Sie hierfür unter dem Punkt „Schwangerschaftsberatungsstellen“ den Namen Ihres Wohnortes ein): www.hilfetelefon-schwangere.de

BERATUNG FÜR SCHWANGERE IN NOT

Hilfetelefon – Schwangere in Not

- Rund um die Uhr kostenlos erreichbar: 0800 40 40 020
- Anonyme, telefonische Erstberatung und Unterstützung
- Beratung für Frauen in Konfliktlagen, die ihre Schwangerschaft verheimlichen sowie Beratung zu Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Beratung in 19 Sprachen und in Leichter Sprache sowie in Deutscher Gebärdensprache
- Vermittlung an Beratungsstellen in der Nähe
- Online-Beratung (per E-Mail und Chat): www.hilfetelefon-schwangere.de

SCHUTZ BEI GENDERBASIERTER GEWALT

GENDERBASIERTE GEWALT: WAS IST DAS?

Genderbasierte Gewalt sind Gewalttaten, bei denen das Geschlecht, die Geschlechtsidentität oder die Sexualität der Betroffenen oder Täter*innen eine Rolle spielen. Dazu zählen:

- Körperliche Gewalt
- Sexuelle Gewalt, z.B.: (versuchte) Vergewaltigung, auch in der Ehe; erzwungener Oralverkehr, erzwungene Masturbation und andere sexuelle Berührungen
- Psychische Gewalt, z.B.: Drohung, Erpressung, Stalking (Verfolgen, Nachstellen, Belästigen, Bedrohen und Terrorisieren einer Person)
- Ökonomische Gewalt: Herstellung einer finanziellen Abhängigkeit zum Täter*in, z.B. wenn eine Person keinen Zugriff auf ihr Einkommen hat

Betroffene erleben meist mehrere dieser Formen von Gewalt. Es handelt sich in der Regel nicht um eine Einzeltat, sondern um wiederholte Gewalttaten. Durch diese systematische Misshandlung wollen Täter*innen ihre vermeintliche Überlegenheit und Macht über die Betroffenen demonstrieren.

Genderbasierte Gewalt ist eine **Verletzung der allgemein gültigen Menschenrechte**. Sie ist eine Straftat. Das heißt eine Handlung, die durch Gesetz verboten ist und für die Täter*innen bestraft werden können.

Genderbasierte Gewalt kann jeden Menschen treffen, überall und zu jeder Zeit. **Gewalt ist niemals zu rechtfertigen und niemals die Schuld des Opfers**. Wenn Sie von Gewalt betroffen sind oder waren, haben Sie das Recht auf Hilfe durch Expert*innen (siehe S.18).

Genderbasierte Gewalt kommt in allen Ländern, Kulturen, Religionen und sozialen Schichten vor. Frauen, Kinder, Jugendliche und LGBTIQ*-Personen (siehe S.22) sind besonders gefährdet.

ARTEN VON GENDERBASIERTER GEWALT

- Partnerschaftsgewalt oder häusliche Gewalt ist jede Art von Misshandlung zwischen aktuellen oder früheren Beziehungspartner*innen. Die Gewalt kann körperlich, sexuell, psychisch und/oder ökonomisch sein. Meistens beinhaltet Partnerschaftsgewalt mehrere dieser Formen.
- Sexualisierte Gewalt beschreibt jede sexuelle Handlung, jeder Versuch einer sexuellen Handlung und jede sexuelle Bemerkung, die nicht gewollt oder erwünscht ist. Sexualisierte Gewalt bedeutet auch, wenn man gezwungen wird, andere Personen nackt zu sehen oder bei sexuellen Handlungen zuzusehen. Auch wenn einem das Recht zur Benutzung von Verhütungsmitteln verwehrt wird, ist dies sexualisierte Gewalt. Dabei ist es unerheblich, wer der Täter oder die Täterin ist. Auch wenn Sie von Ihrer*Ihrem (Ehe)partner*in zu sexuellen Handlungen gezwungen werden, ist das Gewalt.
- Sexueller Missbrauch ist jede sexuelle Handlung mit oder vor einem Kind oder einer vulnerablen Person, die nicht wissentlich zustimmen kann. Vulnerable Personen sind z.B. Menschen mit geistiger Behinderung oder Hilfsbedürftige. Um das Recht auf ein gewaltfreies Leben von Kindern und Jugendlichen sicherzustellen, gibt es einen staatlichen Schutzauftrag. Staatliche Jugendämter müssen bei Gewalt gegen Kinder einschreiten.
- Menschenhandel und Zwangsprostitution haben den Zweck der Ausbeutung. Betroffene werden gezwungen, (sexuelle) Dienstleistungen und Tätigkeiten zu machen, die sie nicht machen wollen.
- Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C) liegt vor, wenn die Klitoris und/oder die Vulvalippen teilweise oder vollständig entfernt oder verletzt werden, ohne dass es hierfür medizinische Gründe gibt. FGM/C ist eine Verletzung des Menschenrechts auf körperliche Unversehrtheit und hat starke Auswirkungen auf die Gesundheit von Betroffenen.

- Gewalt im Namen der „Ehre“ sind Gewaltstraftaten. In einigen Gesellschaften wird Familienehre als das „ehrhafte“ Verhalten von Mädchen und Frauen verstanden. Sie werden gezwungen, sich auf eine bestimmte Art und Weise zu kleiden und zu verhalten. Sie sollen ihren Vätern und Ehemännern gehorchen und keinen vor- oder außerehelichen sexuellen Aktivitäten nachgehen. Gewalt im Namen der „Ehre“ kann körperlich, psychisch, sexuell und/oder ökonomisch sein.

Hierzu zählen auch Untersuchungen des Hymens zur vermeintlichen Feststellung der Jungfräulichkeit (siehe hierzu S.5). Zwangsverheiratungen und Zwangsabtreibungen sind besonders schlimme Gewaltstraftaten, da sie die Menschenrechte auf sexuelle und persönliche Selbstbestimmung verletzen. Im schlimmsten Fall mündet Gewalt im Namen der „Ehre“ in so genannte „Ehrenmorde“ oder „Ehrensuzide“. Zu Gewalt im Namen der „Ehre“ zählt auch das Verbot von homosexuellen Aktivitäten und Beziehungen.

GEWALT GEGEN LGBTIQ*-PERSONEN

LGBTIQ*-Personen erfüllen nicht die traditionellen Geschlechterrollen und Vorstellung vieler Gesellschaften. Daher sind sie besonders häufig von genderbasierter Gewalt betroffen. Es ist Ihr Recht, frei von Diskriminierung zu leben, unabhängig davon, wen Sie lieben oder welchem Geschlecht Sie sich zugehörig fühlen. Mit dem Begriff LGBTIQ!* sind folgende Menschen gemeint:

- Frauen, die Frauen* lieben und/oder begehren (lesbisch, englisch: Lesbian)
- Männer, die Männer* lieben und/oder begehren (schwul, englisch: Gay)
- Menschen, die sich zu Menschen beider oder mehrerer Geschlechter hingezogen fühlen (Bisexual)
- Menschen, die sich nicht dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde (Transgender)
- Menschen, die mit Merkmalen beider Geschlechter geboren wurden (Intersex)
- Menschen, die ihre sexuelle Identität jenseits der Zweigeschlechtlichkeit und/oder Heterosexualität verorten (Queer)

Sie haben das Recht zu entscheiden,

- ob und wen Sie heiraten wollen
- ob und mit wem Sie sexuell intim sein wollen
- welche sexuelle Handlungen Sie machen wollen
- ob, wann und mit wem Sie Kinder bekommen wollen.

ERLEBTE GEWALT: EINE WICHTIGE INFORMATION IM ASYLVERFAHREN

Genderbasierte Gewalterfahrungen können Auswirkungen auf Ihr Asylverfahren haben. Wenn Sie von Gewalt betroffen sind oder waren, ist es sehr wichtig, dass Sie dem BAMF bei Ihrer Anhörung hiervon berichten. Genderbasierte Verfolgung in Ihrem Heimatland kann ein Grund für Asyl sein. Genderbasierte Verfolgung bedeutet Flucht vor oder wegen genderbasierter Gewalt wie Zwangsverheiratung, Zwangsabtreibung, FGM/C, Menschenhandel, Gewalt und Diskriminierung wegen der sexuellen Orientierung oder Identität, sexueller oder häuslicher Gewalt. Wenn Sie Beweise für die genderbasierte Verfolgung haben, legen Sie diese bei der Anhörung vor.

Sie dürfen entscheiden, ob die Anhörung mit einer*m weiblichen oder männlichen Anhörer*in und Dolmetscher*in durchgeführt wird. Informieren Sie hierfür so bald wie möglich das BAMF per Brief oder E-Mail (service@bamf.bund.de). Geben Sie hierfür Ihren vollständigen Namen, Ihr Geburtsdatum und Ihr Geschäftszeichen an.

Sie finden das Geschäftszeichen auf Briefen vom BAMF. Informieren Sie das BAMF auch, wenn Sie bei der Anhörung durch eine Vertrauensperson begleitet werden wollen. Die Begleitperson darf sich nicht selbst im Asylverfahren befinden.

Es gibt beim BAMF Anhörer*innen, die für die speziellen Bedarfe von folgenden Menschen geschult sind: Folteropfer, traumatisierte Personen, geschlechtsspezifisch verfolgte, Betroffene von Menschenhandel und unbegleitete Minderjährige. Diese Anhörer*innen werden Sonderbeauftragte genannt. Wenn Sie eine Anhörung durch eine*n Sonderbeauftragten wünschen, informieren Sie das BAMF frühzeitig.

Wenn Sie von psychischer, physischer und/oder sexueller Gewalt oder Menschenhandel betroffen sind oder waren, sind Sie eine so genannte besonders schutzbedürftige Person. Sie haben das Recht auf besondere (psychologische) Unterstützung. Informieren Sie das BAMF, Ihre Unterkunftsleitung und Ihren Sozialdienst über Ihre besondere Schutzbedürftigkeit.

MEDIZINISCHE UNTERSTÜTZUNG UND DOKUMENTATION

Nach genderbasierter Gewalt haben Sie das Recht auf medizinische und psychologische Unterstützung. Suchen Sie nach sexuellen Übergriffen, Gewalt oder Vergewaltigung so bald wie möglich eine Ärzt*in auf. Sie können hierfür rund um die Uhr in die Notaufnahme jeder Klinik gehen. Die Ärzt*innen können Wunden, Verletzungen und (mögliche) sexuell übertragbare Krankheiten frühzeitig entdecken und behandeln. Falls gewünscht, besteht auch die Möglichkeit eine (mögliche) Schwangerschaft abzubrechen bzw. die Pille danach zu erhalten. Ärzt*innen können Beweise und Spuren der Gewalt sichern und dokumentieren. Damit können Sie auch später beweisen, dass Sie Gewalt erfahren haben. Dabei ist es sehr wichtig, dass Verletzungen und Spuren unmittelbar nach der Tat dokumentiert werden, weil sie dann am deutlichsten sind.

Es gibt medizinische Untersuchungsstellen, die für die Dokumentation der Spuren von häuslicher Gewalt

spezialisiert sind (S.23). Aber auch Notaufnahmen von Kliniken und viele Gynäkolog*innen können eine Dokumentation und Spurensicherung vornehmen. So wie unser Körper nach einer Verletzung Wunden hat, kann auch unsere Seele durch schlimme Erfahrungen verletzt werden. Die Verletzungen können unterschiedliche Beschwerden auslösen, wie Schlafstörungen, Alpträume, ständige Traurigkeit, Angstzustände, Reizbarkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten. Die Beschwerden sind eine normale und menschliche Reaktion auf Gewalterfahrungen. Sie haben das Recht auf psychologische Unterstützung, z.B. durch eine*n Psychiater*in (siehe QR-Code Broschüre 1).

UNTERSTÜTZUNG FÜR BETROFFENE VON GEWALT

Machen Sie sich bewusst, dass Sie keine Schuld an der Gewalt haben. Schämen Sie sich nicht für das Verbrechen, das Ihnen angetan wurde. Glauben Sie nicht den Entschuldigungen, Rechtfertigungen und Versprechungen der Täter*innen. Was Sie erleben, ist Unrecht. Sie können sich gegen die Gewalt wehren. Sie müssen das nicht allein durchstehen und Sie haben das Recht auf Unterstützung. Suchen Sie sich Unterstützung! Rufen oder schreiben Sie eine Beratungsstelle an.

Bei akuter Gefahr können Frauen und Jugendliche Zuflucht in einem Schutzraum bzw. Frauenhaus finden. Kontaktieren Sie hierfür eine Beratungsstelle. In Beratungsstellen bekommen Sie kostenfrei und vertraulich Unterstützung. Das bedeutet, dass die Berater*innen keine Informationen über Sie

weitergeben. In vielen Beratungsstellen können Sie sich auch anonym beraten lassen. Das bedeutet, dass Sie den Berater*innen nicht Ihren Namen oder sonstige persönliche Informationen sagen. Sie müssen in der Beratung nichts erzählen, was Sie nicht erzählen wollen. Sie werden über Ihre Handlungsmöglichkeiten und Rechte informiert. Die Entscheidung über die nächsten Schritte treffen Sie. Sie treffen auch die Entscheidung, ob Sie eine Anzeige bei der Polizei erstatten wollen.

UNTERSTÜTZUNG FÜR FRAUEN

Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen

- Rund um die Uhr kostenlos erreichbar: 116 016
- Anonyme, telefonische Beratung und Unterstützung
- Dolmetscherinnen können jederzeit zugeschaltet werden
- Vermittlung an Beratungsstellen in der Nähe
- Online-Beratung: www.hilfetelefon.de

Frauenberatungsstellen

Es gibt in vielen Städten und Gemeinden Beratungsstellen für Frauen, die von Gewalt betroffen sind oder waren. Die Mitarbeiterinnen dieser Stellen werden Ihnen zuhören und glauben. Bei akuter Gefahr gibt es die Möglichkeit, in einem Frauenhaus oder Schutzraum Zuflucht zu finden. Die Beraterinnen können Sie hierbei unterstützen.

Unter diesem Link können Sie eine Frauenberatungsstelle in Ihrer Nähe finden (geben Sie hierfür Ihre Postleitzahl oder Ihren Wohnort ein):

www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html

BERATUNGSSTELLEN FÜR BETROFFENE VON MENSCHENHANDEL UND ZWANGSPROSTITUTION

(anonyme Beratung möglich; auch für Menschen, die nicht in München wohnen)

o JADWIGA

Schwanthalerstraße 79 (Rückgebäude), 80336

München

Tel: 089 38 53 44 55

E-Mail: muenchen@jadwiga-online.de

www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene

o SOLWODI e.V.

Dachauer Str. 50, 80335 München

Tel: 089 27 27 58 59

E-Mail: muenchen@solwodi.de

www.solwodi.de

BERATUNGSSTELLE FÜR BETROFFENE VON GEWALT IM NAMEN DER „EHRE“ UND FGM/C

(anonyme Beratung möglich; auch für Menschen, die nicht in München wohnen, Beratung auch für betroffene Jungen und Männer)

o Wüstenrose (IMMA e.V.)

Goethestr. 47, 80336 München

Tel: 089 45 21 63 50

E-Mail: wuestenrose@imma.de

www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/

UNTERSTÜTZUNG FÜR LGBTIQ*-PERSONEN

In München gibt es Organisationen, die LGBTIQ*-Personen beraten und unterstützen, auf Wunsch anonym. Sie bieten auch Möglichkeiten zum Austausch und Kennenlernen von anderen LGBTIQ*-Personen. Auch wenn Sie nicht in München wohnen, können Sie sich per Telefon oder E-Mail an die Organisationen wenden.

o LeTRa e.V.

Beratungszentrum für lesbische Frauen* und

Zentrum für den gemeinsamen Austausch

Blumenstr. 29 (Beratung), Angertorstr. 3,

80469 München

Tel: 089 72 54 272

E-Mail: info@letra.de

www.letra.de

o Sub e.V.

Beratung, Information und Unterstützung für schwule,

bisexuelle Männer* und trans*Männer

Müllerstr. 14, 80469 München

Tel: 089 85 63 26 417

refugees@subonline.org

o Trans*Inter*Beratungsstelle

(ein Projekt der Münchner Aids-Hilfe e.V.)

Beratung und Unterstützung für trans* und

inter* Personen und deren Angehörige und Freunde)

Lindwurmstr. 71, 80337 München

Tel: 089 54 333 130

info@trans-inter-beratungsstelle.de

www.trans-inter-beratungsstelle.de

UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

In vielen Städten und Gemeinden gibt es Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind. Auch Angehörige und Bekannte können sich beraten lassen, wenn Sie befürchten, dass ein Kind Gewalt erfährt. Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch kann Ihnen helfen, eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe zu finden.

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

- Vertrauliche und auf Wunsch anonyme Unterstützung für Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind. Beratung auch für nahestehende (erwachsene) Personen.
- Kostenlos erreichbar: 0800 22 55 530
- Telefonzeiten: Mo, Mi, Fr: 9 - 14 Uhr; Di und Do: 15 - 20 Uhr
- Telefonische Beratung in der Regel nur auf Deutsch und Englisch. Online-Beratung auf Deutsch, Französisch, Englisch und Türkisch
- Vermittlung an Beratungsstellen in der Nähe
- Online-Beratung: www.hilfe-telefon-missbrauch.online

UNTERSTÜTZUNG FÜR MÄNNER

Auch Männer sind von genderbasierter Gewalt betroffen. Insbesondere auf den gefährlichen Fluchtrouten nach Europa erfahren auch viele (junge) Männer genderbasierte Gewalt.

Hilfetelefon Gewalt an Männern

- Vertrauliche und auf Wunsch anonyme Unterstützung für Männer, die von Gewalt betroffen sind oder waren. Beratung auch für nahestehende Personen
- Vermittlung an Beratungsstellen in der Nähe
- Telefonische Beratung in der Regel nur auf Deutsch möglich. Beratung am Montag, 18 - 20 Uhr, auch auf Türkisch möglich
- Kostenlos erreichbar: 0800 123 9900
- Telefonzeiten: Mo - Do: 8 - 20 Uhr; Fr: 8 - 15 Uhr
- Chat-Beratung: <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>
- Chatberatungszeiten: Mo - Do: 12 - 15 Uhr und 17 - 19 Uhr
- www.maennerhilfetelefon.de

MEDIZINISCHE DOKUMENTATION

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt der Universität München

- Vertrauensvolle telefonische Beratung, kostenlose Untersuchung, (Foto-)Dokumentation von Verletzungen, Sicherung und Aufbewahrung von Beweismitteln und Spuren (auch wenn noch nicht entschieden wurde, ob eine Strafanzeige gestellt werden wird)
- Für Erwachsene, unabhängig von Herkunft, Aufenthaltsstatus oder Krankenversicherung. Wenn möglich, eigene Dolmetscher*in (Freund*in, Bekannte) mitbringen
- Telefonische Terminvereinbarung notwendig: 089 2180 73011
- Adresse: Institut für Rechtsmedizin der Universität München, Nußbaumstr. 26, 80336 München

WOFÜR WIR STEHEN: GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Weltweit haben unzählige Menschen keinen Zugang zu gesunden Lebensbedingungen und zu angemessener Gesundheitsversorgung. Auch in Deutschland sind Teile der Bevölkerung vom regulären Gesundheitssystem ausgeschlossen. Ärzte der Welt setzt sich dafür ein, dass alle Menschen überall ihr Recht auf Gesundheit geltend machen können – mit politischer Arbeit und medizinischer Hilfe.



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

Impressum
© **Ärzte der Welt e.v.**
V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick
(Vorstandsvorsitzender)

Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert
Stand März 2023
Grafiken und Gestaltung Katherine Newton
Druck Esserdruck Solutions GmbH

Spendenkonto
Deutsche Kreditbank (DKB)
IBAN: DE061203 0000 1004 333660
BIC: BYLADEM1001



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