



# СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАЩИТА ОТ НАСИЛИЯ: ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БЕЖЕНЦЕВ

*В Oberbayern (в Верхней Баварии)*

*russisch*

Здоровье – это право человека. Это касается всех, кто живет в Германии. Вы имеете право на лечение у врача. Сексуальное здоровье и жизнь без насилия важны для нашего здоровья в целом.

Эта брошюра предназначена для людей, которые живут в Oberbayern в качестве просителей убежища или беженцев. В ней содержится обзор сексуального здоровья, способов контрацепции, беременности и родов. Брошюра содержит информацию о правах и возможностях людей, пострадавших от сексуального насилия. В брошюре показано, что Вы можете сделать для своего (сексуального) здоровья, и кто может вам помочь.

Новичкам часто бывает трудно ориентироваться в немецкой системе здравоохранения (Gesundheitssystem). Поэтому в брошюре «Здоровье – информация для беженцев» вы найдете дополнительную информацию по следующим темам:

### **МОИ ПРАВА В ПРОЦЕДУРЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УБЕЖИЩА НЕМЕЦКАЯ СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К  
БРОШЮРЕ В ЦИФРОВОМ ВИДЕ ЗДЕСЬ:**



## **ВАЖНЫЕ НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ (NOTRUFNUMMERN), ВСЕ НОМЕРА БЕСПЛАТНЫ**

<b>110</b>	<b>ПОЛИЦИЯ (POLIZEI), ДОСТУПНА ПОСТОЯННО</b>
<b>112</b>	<b>СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА И ПОЖАРНАЯ КОМАНДА (RETTUNGSDIENST UND FEUERWEHR), ДОСТУПНА ПОСТОЯННО</b>
<b>0800 / 655 3000</b>	<b>KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN (КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА ПСИХИАТРИИ ОВЕРБАЙЕРН, ПОМОЩЬ ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ КРИЗИСАХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ДОСТУПНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ)</b>
<b>116 016</b>	<b>HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN (ЛИНИЯ ПОМОЩИ ПО ВОПРОСАМ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН, ДОСТУПНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, С ПЕРЕВОДЧИЦАМИ)</b>
<b>0800 22 55 530</b>	<b>HILFETELEFON MISSBRAUCH AN KINDERN (ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ЖЕСТОКОМУ ОБРАЩЕНИЮ С ДЕТЬМИ)</b>
<b>0800 123 9900</b>	<b>HILFETELEFON GEWALT AN MÄNNERN (ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ НАСИЛИЕ НАД МУЖЧИНАМИ)</b>
<b>0800 40 40 020</b>	<b>HILFETELEFON – SCHWANGERE IN NOT (ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ В БЕДЕ ДОСТУПНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, С ПЕРЕВОДЧИЦАМИ)</b>

# ЗДОРОВЬЕ

## СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

4

Сексуальное здоровье женщин

5

Сексуальное здоровье мужчин

7

Инфекции, передающиеся половым путем

8

Контрацепция: защита от беременности и болезней

9

Половое самоопределение

10

Что я могу сделать для своего сексуального здоровья?

11

Кто может мне помочь?

11

## БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

13

## ЗАЩИТА ОТ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

17

Гендерное насилие: что это такое?

18

Виды гендерного насилия

18

Пережитое насилие: важная информация о процедуре предоставления убежища

20

Медицинское сопровождение и документация

20

Поддержка жертв насилия

21

# СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Сексуальное здоровье неразрывно связано с общим состоянием здоровья, благополучием и качеством жизни. Сексуальность является важным аспектом жизни для большинства людей. Тем не менее, многим людям трудно говорить о желаниях, потребностях или проблемах, влияющих на их сексуальное здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для нашего сексуального здоровья важны три фактора:

- Среда, в которой мы можем жить и наслаждаться своей сексуальностью свободно и безопасно
- Помощь и лечение проблем, связанных с половым здоровьем
- Свобода от сексуального принуждения, жестокого обращения и сексуального насилия

Любить свое тело и чувствовать себя комфортно с нашей сексуальностью очень важно для нашего сексуального здоровья.

## СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

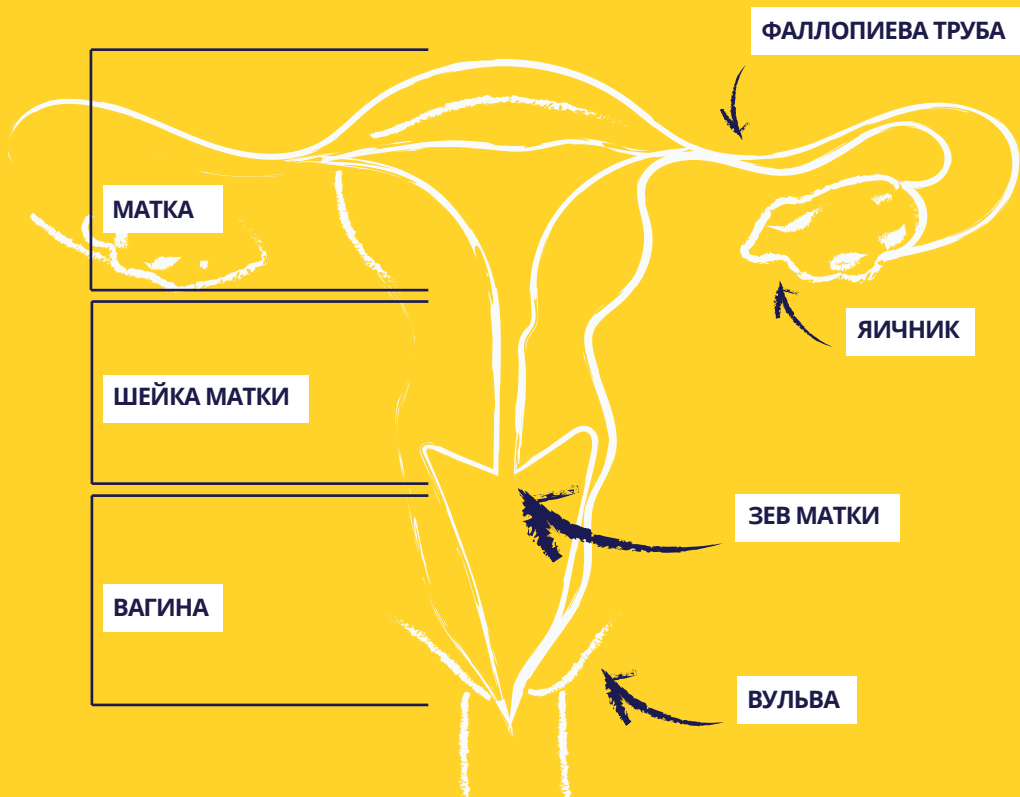
### ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Женские репродуктивные органы – это все органы, через которые женщина может родить ребенка. Однако женская сексуальность предназначена не только для размножения. И женщины, и мужчины могут испытывать удовольствие и радость от своей сексуальности. Для этого очень важно, чтобы они могли жить своей сексуальной жизнью свободно и без принуждения.

- Лобок расположен над лобковой костью и покрыт лобковыми волосами, начиная с периода полового созревания.
- Большие и малые половые губы, или половые губы, представляют собой складки кожи, которые покрывают и защищают вход во влагалище.
- Клитор состоит из головки, стержня, ножек и лукович с эректильной тканью и лежит над входом во влагалище. Весь клитор имеет размер около 9 см. Клитор используется исключительно для удовольствия.
- Около 2-3 см позади входа во влагалище или вульвы находится девственная плева. Форма девственной плевы очень разнообразна. Для женщины совершенно нормально не истекать кровью во время первого секса с мужчиной. Только около половины женщин кровоточат во время первого секса. Женщина не может контролировать, есть ли у нее вообще девственная плева и кровоточит ли она во время полового акта. Таким образом, девственная плева не является надежным индикатором того, был ли у женщины уже половой акт. Тампоны не могут повредить девственную плеву.

От полового созревания до менопаузы у женщин один менструальный цикл каждый месяц. Это контролируется женскими гормонами:

- В яичниках есть яйцеклетки. Каждый месяц из яичника выходит одна яйцеклетка. Это называется овуляцией.
- Фаллопиевы трубы являются связующим звеном между яичниками и маткой. После овуляции яйцеклетка проходит через фаллопиевы трубы в матку (Uterus).
- Если женщина занимается сексом с мужчиной и сперматозоиды попали в матку, яйцеклетка может быть оплодотворена. Сперматозоид проникает в яйцеклетку.
- Эта оплодотворенная яйцеклетка затем имплантируется в матку и вырастает в ребенка внутри матки. Во время родов ребенок проталкивается через шейку матки, зев матки и влагалище.



## МЕНСТРУАЦИЯ И ЦИКЛ

Если оплодотворение не произошло, неоплодотворенная яйцеклетка извергается вместе со слизистой оболочкой и кровью. Это называется менструальным кровотечением или менструацией. Менструация длится от 4 до 7 дней. Женский цикл начинается в 1-й день менструации и заканчивается в последний день перед следующим кровотечением. Цикл длится около четырех недель, но немного короче или длиннее — тоже совершенно нормально. Существуют различные менструальные

предметы, такие как прокладки, тампоны или менструальные чаши. Чтобы избежать инфекций, предметы менструального цикла необходимо регулярно менять. Попробуйте, какие предметы наиболее удобны для Вас. Многие женщины испытывают боль и дискомфорт в дни, предшествующие менструации и во время нее. Сильная боль в животе может быть важным индикатором заболевания. Поэтому очень важно, чтобы Вы серьезно относились к боли и обращались к гинекологу (женскому врачу).

## МЕНОПАУЗА

Женские гормоны контролируют менструальный цикл и способствуют беременности. С возрастом их становится все меньше. Годы до и после последней менструации называются менопаузой. После этого беременность уже невозможна. Начало и продолжительность менопаузы сильно различаются от женщины к женщине.

Около половины женщин имели последний менструальный цикл к 52 годам. Женщины с нормальным циклом иногда могут забеременеть во время менопаузы. Поэтому важна надежная контрацепция до 52 лет. Как правило, если у вас не было менструаций в течение года во время

менопаузы, контрацепция, как правило, больше не требуется. Менопауза – это не болезнь, а вполне нормальный этап жизни. Это может сопровождаться такими симптомами, как грусть и перепады настроения, приливы, потливость, ночная потливость или болезненные ощущения

при половом акте из-за сухости вульвы и влагалища. Сильно различается, страдает ли женщина от таких симптомов и в какой степени. Если у вас есть какие-либо симптомы, обратитесь к гинекологу.

## БОЛЕЗНИ И ВИЗИТЫ К ВРАЧУ

При всех жалобах в области половых органов важно, как можно скорее обратиться к гинекологу (женскому врачу). Возможными симптомами являются: менструальная боль, боль во время секса, жжение или зуд в области половых органов, (неприятный запах) выделения из влагалища, вагинальное кровотечение, недержание мочи (когда вы больше не можете удерживать мочу или выделяете ее незаметно) или симптомы во время менопаузы. Гинекологические заболевания лучше поддаются лечению, если они выявлены на ранней стадии.

Женщины старше 20 лет должны проходить ежегодный осмотр у гинеколога. Женский врач обследует половые органы и проводит скрининг рака. С 30 лет также обследуют молочные железы. Таким образом можно обнаружить и вылечить возможный рак шейки матки или молочной железы на ранней стадии. Даже если у вас еще нет медицинской карты, Вы имеете право на профилактические осмотры (см. QR-код).

Также важно регулярно контролировать и осматривать собственную грудь. Обязательно сходите к гинекологу, если почувствуете уплотнение в груди, втянется сосок или заметите какие-либо другие изменения!

Во время осмотра вы также можете поговорить с гинекологом на такие темы, как: менструация и симптомы, секс, варианты контрацепции, болезненный половой акт, потеря либидо (т.е. если Вам не хочется заниматься сексом), недержание мочи, вагинальное кровотечение или симптомы, связанные с менопаузой. На все эти темы Вы можете открыто поговорить со своим гинекологом.

Как и все врачи, гинекологи также обязаны соблюдать конфиденциальность.



## СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ У

### МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

- У мужчины обычно два яичка. Они имеют яйцевидную форму и оба лежат в мошонке. Сперматозоиды образуются в яичках. Сперматозоиды являются частью спермы. Сперма – это семенная жидкость, которая выходит из полового члена во время эякуляции. Сперматозоид может оплодотворить яйцеклетку женщины и, таким образом, вызвать беременность.
- Мужской половой гормон (тестостерон) также вырабатывается в яичках. Производство уменьшается с возрастом, но пожилые мужчины все еще могут стать отцами.
- Простата – это железа под мочевым пузырем. Она размером с каштан. Она также производит часть спермы.
- На кончике полового члена находится выход мочеиспускательного канала, из которого выделяется моча. Во время сексуального возбуждения эректильная ткань полового члена наполняется кровью, в результате чего половой член становится больше и тверже. Это означает эрекцию. Эрекция является обязательным условием для полового акта с проникновением. Это означает половой акт, при котором пенис проникает во влагалище или задний проход. Во время эякуляции сперма выходит из уретры струйками.

## ЖАЛОБЫ И ВИЗИТЫ К ВРАЧУ

К распространенным недугам и заболеваниям, связанным с сексуальным здоровьем мужчин, относятся заболевания, передающиеся половым путем (см. ниже), трудности с эрекцией и проблемы с предстательной железой. При появлении каких-либо симптомов обязательно обратитесь к урологу.

Уролог – специалист по заболеваниям мужских половых органов и мочевыводящих путей (в том числе и у женщин). Типичными задачами являются диагностика и лечение заболеваний мочевыводящих путей или скрининг рака предстательной железы. С 45 лет Вы имеете право на ежегодное обследование простаты, даже если у вас еще нет медицинской карты.

Урологи также занимаются проблемами

полового акта и фертильности и эректильной дисфункцией. Трудности с эрекцией могут иметь как психологические, так и физические причины. Фертильность мужчины также зависит от ряда факторов. Урологи могут исследовать проблему фертильности.

Вы можете открыто говорить о своих проблемах со своим урологом. Многие проблемы и болезни можно вылечить. Лечение, как правило, более успешное, когда болезнь обнаруживается на ранней стадии. Уролог, как и любой другой врач, обязан соблюдать конфиденциальность.

## ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передающиеся половым путем (далее: ИППП), в основном передаются при половых контактах (вагинальный, анальный и оральный секс). В случае некоторых патогенов для заражения достаточно других близких физических контактов, таких как поцелуи, ласки или контакт крови с кровью. ИППП могут передаваться от матери к ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания.

Кроме того, существуют грибковые и бактериальные инфекции, которые могут передаваться между партнерами. Чрезмерная гигиена, такая как использование сильного мыла или вагинального душа, может вызвать одну из этих инфекций. Предшествующее лечение антибиотиками, которое нарушило естественный баланс во влагалище, также может быть спусковым крючком.

Любой может заразиться ИППП в какой-то момент своей жизни. Некоторые ИППП, такие как хламидиоз или герпес, вызывают дискомфорт, но их можно лечить. Другие ИППП, такие как сифилис, ВИЧ/СПИД и гепатит В или С, могут быть очень опасными. Когда ИППП обнаруживаются на ранней стадии, их обычно можно эффективно лечить. Не все ИППП полностью излечимы.

Вы не можете полностью защитить себя от ИППП. Лучшая защита — это постоянное использование презерватива во время полового акта. Существуют эффективные вакцины против многих ИППП. Поговорите со своим врачом о возможных прививках.

Симптомы ИППП могут сильно различаться. Иногда вы не замечаете никаких признаков болезни. Возможные симптомы:

- Необычные выделения из влагалища, полового члена или ануса, которые также могут иметь неприятный запах
- Боль или жжение при мочеиспускании
- Зуд наружных половых органов
- Боль в животе
- Менструальные расстройства
- Общие признаки болезни, такие как постоянная усталость, потеря аппетита, лихорадка и т. д.



Если вы подозреваете ИППП, обратитесь к терапевту, гинекологу или урологу или в консультационный центр по ИППП в Мюнхене (см. стр. 11). Если вы подозреваете ИППП, ведите себя ответственно

и защитите своего партнера от возможного заражения. Воздержитесь от секса, если Вы не знаете, заражны ли Вы.

## ПРОФИЛАКТИКА: ЗАЩИТА ОТ БЕРЕМЕННОСТИ И БОЛЕЗНЕЙ

Если вы хотите заняться сексом, но не хотите забеременеть или стать отцом, есть разные способы предотвратить беременность.

Помимо стерилизации, презерватив является единственным безопасным методом контрацепции для мужчин. Он защищает не только от нежелательной беременности, но и от большинства венерических заболеваний.

Презервативы можно дешево купить в аптеках, супермаркетах или других магазинах. Социальные службы в некоторых приютах бесплатно раздают презервативы.

Большинство противозачаточных средств предназначено для женщин. Существуют негормональные и гормональные контрацептивы. Примеры негормональных контрацептивов включают:

- диафрагма
- женский презерватив или
- медная спираль.

К гормональным контрацептивам относятся:

- Противозачаточные таблетки,
- вагинальное кольцо,
- Гормональный имплантат или гормональная спираль.

Противозачаточные средства могут иметь неприятные побочные эффекты, такие как кровотечение между менструациями, тошнота, боль в животе или перепады настроения.

Поговорите со своим гинекологом или в консультационном центре о том, какой метод контрацепции Вам подходит. Многие противозачаточные средства должны быть назначены и/или установлены (введены) Вашим гинекологом. Обычно Вам приходится платить за противозачаточные средства самостоятельно. В некоторых муниципалитетах (например, в городе Мюнхене, Landkreis München, городе Ингольштадте) муниципалитет может взять на себя часть или все расходы. Консультационные центры для беременных могут сообщить вам, покроет ли ваш муниципалитет расходы, и помогут Вам с заявлением.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ НЕЗАЩИЩЁННЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ?

В случае, если Вы не применяли контрацепцию или применяли ее неправильно (например, забыли принять таблетку, порвали презерватив, незащищенный секс), существует так называемая «таблетка после», известная также как экстренная контрацепция. Наиболее эффективна эта таблетка, когда ее принимают как можно быстрее после незащищенного полового акта. В зависимости от типа таблетки (типа действующего вещества) время между половым актом и приемом «таблетки после», не может превышать 3-5 дней. Это

средство можно купить в аптеке без рецепта. Никогда не используйте «таблетку после» на следующее утро в качестве обычного метода контроля над рождаемостью. Могут возникнуть побочные эффекты, такие как тошнота, головная боль, головокружение и рвота, что может ограничить эффективность препарата. Обратитесь к гинекологу, если у Вас есть какие-либо симптомы.

В Германии можно прервать беременность до 12-й недели беременности. Это называется абортом (см. стр.16).

## ОБЩАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

И женщины, и мужчины несут ответственность за контрацепцию. Оба могут заразиться болезнями через незащищенный секс. Женщины и мужчины разделяют ответственность за своих детей. Даже

неженатые отцы и отцы, которые не живут с матерью своего ребенка, обязаны оплачивать расходы на содержание своего ребенка в Германии.

## СЕКСУАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Каждый имеет право свободно решать, хочет ли он/она вести половую жизнь и если да, то с кем. Вы также можете решить для себя, какими сексуальными действиями вы хотите заниматься, а какими нет. Никто не может заставить Вас делать то, чего Вы не хотите. Это относится и к Вашему партнеру. Некоторые люди испытывают сексуальное влечение к женщинам, некоторые к мужчинам, а некоторые к обоим. Некоторые люди вообще не испытывают сексуального влечения. Это нормально. Вы имеете право выбирать, хотите ли Вы быть и с кем Вы хотите быть. Гомосексуальность - это не болезнь. Гомосексуальность — это нормально. Гомосексуальные партнерства и браки законны и признаны в Германии.

Некоторые люди не чувствуют себя принадлежащими к тому полу, с которым они родились. Они воспринимаются как мужчины, но чувствуют себя женщинами. Или человек внешне похож на женщину, но чувствует себя мужчиной. Каждый человек может решить для себя. Если вы чувствуете, что вынуждены жить против своей сексуальной идентичности, это может иметь негативные последствия для вашего здоровья (см. стр.19).

Дополнительную информацию о сексуальном здоровье на разных языках можно найти по ссылке:  
[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

- Не стыдитесь своей сексуальности, своих сексуальных желаний и потребностей или каких-либо проблем, которые могут возникнуть у Вас в сексуальных вопросах. Это нормально и по-человечески иметь сексуальные потребности. Если Вы живете своей сексуальностью свободно, без принуждения и в соответствии со своими желаниями, это положительно сказывается на Вашем общем самочувствии и здоровье.
- Скажи нет половым актам, которых ты не хочешь. Получите помощь, если Вас принуждают к сексуальной активности (см. стр. 17).
- Также уважайте отказ Вашего партнера.
- Обратите внимание на интимную гигиену: регулярно мойте наружные половые органы водой.
- Для женщин: промойте область между половыми губами водой. Не используйте гель для душа или мыло — ни на половых губах, ни на вагине. Мыло и гель для душа разрушают естественный защитный слой влагалища и могут привести к инфекции.
- Для мужчин: если Вы не обрезаны, регулярно промывайте область под крайней плотью под проточной водой. Избегайте использования геля для душа и мыла на этой чувствительной области.
- Если Вы не хотите забеременеть или стать отцом, узнайте о противозачаточных средствах. Используйте противозачаточные средства, как рекомендовал врач или как описано в листовке-вкладыше.
- Защитите себя от венерических заболеваний. Используйте презервативы.
- Seriously относитесь к жалобам. В случае дискомфорта или боли обратитесь к гинекологу или урологу.
- Для женщин: обязательно проходить осмотр у гинеколога раз в год.

## КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ?

Первые, к кому можно обратиться по поводу сексуального здоровья это – гинекологи и урологи.

## ПРОЧИЕ ЦЕНТРЫ ПО ВОПРОСАМ СЕКСУАЛЬНОСТИ

### КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ БЕРЕМЕННОСТИ, ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ, КОНТРАЦЕПЦИИ И ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Консультационные центры для беременных не только дают советы беременным женщинам, но также консультируют по таким темам, как планирование семьи и контрацепция, сексуальность, партнерство и роль родителя. Некоторые также предлагают консультации по конфликту беременности для беременных женщин, которые не уверены в возможности родить ребенка. Рекомендуемая организация Profamilia. Profamilia имеет множество консультационных центров по всей Германии.

## Profamilia

- Конфиденциальные и бесплатные консультации по таким вопросам, как планирование семьи, контрацепция, беременность, сексуальность, партнерство, аборт или воспитание детей
- С переводчиком при необходимости
- Консультирование для всех людей независимо от культуры, пола, сексуальной ориентации и идентичности
- Необходима предварительная запись по телефону или электронной почте
- Есть разные консультационные центры. На этой странице вы найдете адреса и контактные данные консультационных центров в вашем районе (введите свой почтовый индекс):  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## КОНСУЛЬТАЦИИ И ПОДДЕРЖКА ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИППП (ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ)

### STI-Beratungsstelle im Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München (Консультационный центр по ИППП в департаменте здравоохранения города Мюнхена)

- Анонимные, конфиденциальные и бесплатные консультации без предварительной записи о ВИЧ и других заболеваниях, рисках и путях передачи, возможностях защиты и лечения.
- Тестирование по индивидуальному риску на ВИЧ, сифилис и гепатиты А, В, С, хламидиоз, гонорею
- Сопровождение и направление в специализированные практики, клиники и другие консультационные центры
- Адрес: Bayerstr. 28a, 80335 Мюнхен, тел.: 089 233 23333
- Часы личных консультаций (без предварительной записи):  
пн 8:00 - 11:00, вт 14:00 - 18:00,  
чт 8:00 - 11:00 и 14:00 - 15:00
- При необходимости можно обратиться в службу устного перевода (некоторые языки по предварительной договоренности)

## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

### FrauenGesundheitsZentrum München (Мюнхенский центр женского здоровья)

- Консультации, руководство и поддержка женщин и девочек по гинекологическим вопросам, таким как менструация, гормоны, заболевания груди и тазового дна, желание иметь детей, менопауза и другие проблемы со здоровьем, такие как сон, стресс и расслабление.
- Необходима предварительная запись по телефону или электронной почте
- Адрес и контакты: Grimmstr. 1, 1 этаж, 80336 Мюнхен, тел: 089-693 10 720  
E-Mail:fgz@fgz-muc.de  
[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)
- Консультация с переводчиком при необходимости

# БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Если Вы подозреваете, что беременны, Вы можете купить тест на беременность в аптеке. **Тесты на беременность** обычно имеют смысл со 2-го дня задержки менструации.

После положительного теста на беременность обратитесь к гинекологу и запишитесь на осмотр. Если Вы беременны, то при первом гинекологическом осмотре вам выдадут родильный паспорт (Mutterpass). Во время беременности всегда носите с собой Mutterpass.

Каждая беременная женщина имеет **законное право на надлежащее медицинское обследование и уход**. Лица, ищущие убежища, имеют такое же право на медицинское обслуживание, как и женщины, имеющие

государственную медицинскую страховку. Это означает, что вы можете воспользоваться регулярными осмотрами у гинеколога и акушерки (Hebamme). Акушерки являются экспертами по уходу за женщинами во время беременности, родов, в послеродовой период, так называются 6-8 недель после родов (по немецки Wochenbett) и в период грудного вскармливания.

Вы имеете право на **дополнительные пособия в денежной и/или натуральной форме во время беременности**. Получите совет по этому поводу в консультационном центре для беременных (Schwangerenberatungsstelle) (см. 11).

Ищите акушерку на ранней стадии беременности - предпочтительно в начале беременности. Консультационные центры для беременных (см. стр. 11) могут помочь Вам найти акушерку.

Роды обычно проходят в государственных больницах. Зарегистрируйтесь в ближайшей больнице во время беременности.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ОСМОТРЫ

Беременность длится около 40 недель или десяти лунных месяцев по 28 дней каждый. В течение этого времени следует проводить регулярные проверки, чтобы убедиться, что все в порядке. Это происходит во время осмотров у гинеколога. Осмотры первоначально назначаются один раз в месяц, а с 32-й недели беременности - каждые две недели. Артериальное давление и вес беременной отмечают при каждом осмотре. Анализируют мочу и пальпируют положение матки. Проверяется также положение ребенка и его сердцебиение. Кровь также проверяется через

равные промежутки времени. В норме проводят три ультразвуковых исследования: на 3-4-м, 5-6-м и 7-8-м месяцах беременности. При наличии определенных рисков или возникновении осложнений могут быть полезны более частые ультразвуковые исследования. В этом случае, расходы на дополнительные обследования покрываются за счет медицинского страхования или отдела социального обеспечения.

**Обязательно проходите профилактические медицинские осмотры. Они очень важны для Вашего здоровья и для здоровья Вашего ребенка.**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАЖЕН

Избегайте сигарет, алкоголя и других наркотиков во время беременности и кормления грудью. Они могут иметь серьезные последствия для развития и здоровья Вашего ребенка. Убедитесь, что Вы придерживаетесь сбалансированной диеты,

богатой витаминами, и достаточно занимаетесь спортом. Избегайте сырого мяса, сырой рыбы, сырых яиц и сыра из сырого молока во время беременности.

## СЕКСУАЛЬНОЕ

За несколько недель до предполагаемой даты родов организм начинает готовиться к родам. Живот опускается, и давление на нижнюю часть живота увеличивается. Это часто приводит к

усилению позывов к мочеиспусканию и дефекации. С 36-й недели беременности могут появиться схватки. Обычно они довольно короткие, не очень сильные и нерегулярные.

Обычно вы узнаете о начале родов по регулярным схваткам, которые происходят каждые 7–10 минут и становятся все сильнее. У некоторых женщин в это время также происходит разрыв амниотического мешка. Околоплодные воды, окружающие ребенка, выходят потоками или по каплям. Это нормально. Вызовите скорую помощь и лягте (тел.: 112).

Акушерки присматривают за Вами и поддерживают Вас во время родов. Если Вы хотите, Ваш партнер или другой человек, которому Вы доверяете, также может поддерживать Вас во время родов. Роды – это великий подвиг женского организма. Шейка матки и другие органы должны расширяться во много раз. Мышцы должны выталкивать ребенка и послед наружу. Происходит это посредством схваток, т. е. сокращения матки. Вы почувствуете схватки как родовые схватки.

## ПОСЛЕ РОДОВ

Время после родов (примерно 6-8 недель) называется в Германии послеродовым периодом. В первые несколько недель после родов очень важно для Вашего здоровья проводить как можно больше времени в постели. Дайте своему телу и душе время и отдых, чтобы оправиться от тяжелых родов. В первые 1-2 недели после родов матка, ставшая очень большой, сжимается, что может быть связано с болью. Организм также производит грудное молоко. Грудное молоко очень ценно для ребенка. Оно особенно легко усваиваются и очень богато питательными веществами и антителами. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, как правило, менее восприимчивы к заболеваниям. Грудное вскармливание очень положительно влияет на отношения матери и ребенка. В период после родов, как и при беременности, происходят гормональные изменения. Это может привести к резким перепадам настроения и может быть очень утомительным. Позвольте нам поддержать Вас на этом сложном этапе. Только в последние недели гормоны снова медленно выравниваются, и травмы заживают. Кровь и слизь также постепенно выделяются из сокращающейся матки. Кровь выделяется из влагалища подобно менструальной крови. Выделения сначала

Во время родов убедитесь, что Вы дышите ровно и глубоко. Продолжительность родов и ощущаемая боль сильно различаются от женщины к женщине. Многим женщинам полезно двигаться во время родов, например, поворачивать таз. Есть разные позы при родах: некоторым женщинам удобно, когда она лежит. Другие женщины считают удобным рожать ребенка в вертикальном положении, например, на корточках. Попробуйте разные позиции.

После рождения ребенка выходит так называемый послед. Здесь снова происходят схватки. Плацента, питавшая ребенка во время беременности, отделяется от матки и выталкивается наружу. После родов Вас обычно переводят в родильное отделение больницы, где Вы обычно остаетесь на несколько дней. Здесь о Вас и Вашем ребенке будут заботиться акушерки.

светло-красные, позже бело-желтоватые. Этот процесс может занять до 6 недель после рождения. Поскольку выделения содержат микробы, очень важна тщательная гигиена. Регулярно мойте интимные места без мыла. Не пользуйтесь тампонами. Регулярно мойте руки с мылом. Акушерки могут приходить к Вам домой в течение первых нескольких недель после родов. Они сопровождают и поддерживают развитие и здоровье ребенка и матери. Акушерки дадут Вам совет и покажут упражнения, которые помогут Вам выздороветь. Физические изменения, произошедшие во время беременности, обращаются вспять. Существуют послеродовые курсы, которые можно посещать примерно через 8 недель после родов. Эти курсы очень полезны для здоровья матери. Спросите в консультационном центре для беременных.

Женщинам, у которых после родов наблюдаются такие симптомы, как лихорадка, головная боль и боль в животе, внезапно или очень сильное кровотечение, следует обязательно обратиться к своему гинекологу или в родильный дом. Регулярный контакт с акушеркой позволяет своевременно выявить осложнения..

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Решение рожать или нет остается исключительно за беременной женщиной. Никто — ни Ваш партнер, ни Ваша семья, ни государство — не может заставить Вас что-либо сделать или оказать на Вас давление. Консультационные центры для беременных могут поддержать Вас и дать совет в Вашем решении.

В Германии аборт возможен в срок до 12 недель после оплодотворения. Требуется юридическая консультация. Прерывание беременности может иметь место не ранее чем через три дня после консультации. Аборт проводит гинеколог.

Консультация должна проводиться в утвержденном государством консультационном центре по урегулированию конфликтов при беременности, например, в консультационном центре Profamilia (см. стр.12). Консультанты

проинформируют Вас о рисках и процессе аборта. Они дают Вам адреса гинекологов, которые делают аборт. Консультация конфиденциальна и бесплатна. После консультации Вы получите сертификат о том, что Вас проконсультировали. Вы должны предъявить эту справку врачу, который будет делать аборт. До девятой недели беременности возможно прерывание беременности без хирургического вмешательства. Затем вам дадут лекарство, которое Вы должны будете принимать дома. Как медикаментозный, так и хирургический аборт могут вызывать боль. Желательно иметь с собой сопровождающего. Оба варианта аборта обычно не влияют на фертильность женщины.

## НЕРЕАЛИЗОВАННОЕ ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ

Могут быть моменты, когда Вы хотите ребенка, занимаетесь сексом, но все равно не можете забеременеть. Это может иметь место по многим причинам. Часто есть варианты лечения. Получите консультацию гинеколога. Если желание

иметь детей остается нереализованным, существуют индивидуальные способы борьбы с ним. Женщины могут получить консультацию по этому вопросу, например, в консультационном центре FrauenGesundheitsZentrum München (см. стр.12).

## КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ?

Консультационные центры для беременных проконсультируют Вас по всем аспектам беременности, родов и времени, проведенного с ребенком. Консультация является конфиденциальной или, при желании, анонимной. Вы имеете право на совет и поддержку до и после родов. Используйте это.

Контактные данные консультационного центра Profamilia можно найти на странице 12.

Есть много других консультационных центров для беременных. Обратитесь в свои социальные службы (Sozialdienst).

На этой странице Вы можете найти консультационные центры по беременности и родам в вашем районе (введите название Вашего места жительства в разделе «Schwangerenberatungsstellen»):

[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ НУЖДАЮЩИХСЯ БЕРЕМЕННЫХ

### Горячая линия – Беременные женщины в беде

- Доступен бесплатно и круглосуточно: 0800 40 40 020
- Анонимная первичная консультация по телефону и поддержка
- Консультирование женщин в конфликтных ситуациях, скрывающих свою беременность, и консультирование по вопросам, связанным с беременностью и родами
- Консультации на 19 языках, а также на немецком языке жестов
- Посредничество в консультационных центрах поблизости
- Онлайн-консультации (по электронной почте и в чате):  
[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)



# ЗАЩИТА ОТ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

## ГЕНДЕРНОЕ НАСИЛИЕ - ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Гендерное насилие — это насильственные действия, в которых определенную роль играет пол, гендерная идентичность или сексуальность жертв или преступников. К ним относятся:

- Физическое насилие
- сексуальное насилие, например: попытка изнасилования или изнасилование, в том числе в браке;
- принудительный оральный секс, принудительная мастурбация и другие сексуальные прикосновения
- Психологическое насилие, например: угрозы, шантаж, преследование (преследование, слежка, приставание, угрозы и запугивание человека)
- Экономическое насилие: создание финансовой зависимости от правонарушителя, например, когда человек не имеет доступа к своему доходу.

Пострадавшие обычно подвергаются нескольким из этих форм насилия. Как правило, речь идет не об одном акте, а о повторяющихся актах насилия. Этими систематическими злоупотреблениями преступники хотят продемонстрировать свое предполагаемое превосходство и власть над пострадавшими.

Гендерное насилие является **нарушением универсальных прав человека**. Оно является уголовным преступлением. То есть действие, которое запрещено законом и за которое виновные могут быть наказаны.

Насилие по признаку пола может затронуть кого угодно, где угодно и когда угодно. **Насилие никогда не может быть оправдано и никогда не совершается по вине жертвы**. Если Вы пострадали или пострадали от насилия, Вы имеете право на помощь специалиста (см. стр. 21).

Гендерное насилие происходит во всех странах, культурах, религиях и социальных классах. Женщины, дети, молодежь и представители ЛГБТ (см. стр. 22) особенно подвержены риску.

## ВИДЫ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

- Насилие со стороны партнера или насилие в семье — это любое насилие между нынешними или бывшими партнерами. Насилие может быть физическим, сексуальным, психологическим и/или экономическим. В большинстве случаев насилие со стороны интимного партнера включает несколько таких форм.
- Сексуализированное насилие описывает любой сексуальный акт, любую попытку сексуального акта и любое замечание сексуального характера, которое нежелательно. Сексуализированное насилие также означает принуждение видеть других людей обнаженными или наблюдать, как они участвуют в сексуальных действиях. Даже если человеку отказывают в праве на использование противозачаточных средств, это сексуализированное насилие. Неважно, кто преступник. Если Ваш партнер (супруга) принуждает Вас к половым актам, это также является насилием.
- Сексуальное насилие – это любой половой акт с ребенком или уязвимым лицом или перед ним, которое не может сознательно дать свое согласие. Уязвимыми людьми являются, например, люди с ограниченными возможностями, нуждающиеся в помощи или пациенты, находящиеся на психотерапии. Существует мандат государства по защите, чтобы гарантировать, что дети и молодые люди имеют право на жизнь, свободную от насилия. Государственные службы по делам молодежи (Jugendamt) должны вмешиваться в дела о насилии в отношении детей.
- Торговля людьми и принуждение к проституции преследуют цель эксплуатации. Пострадавших заставляют оказывать (сексуальные) услуги и заниматься деятельностью, которой они не хотят заниматься.
- Обрезание женских половых органов (FGM/C) происходит при частичном или полном удалении или травмировании клитора и/

или половых губ без медицинских показаний. FGM/C является нарушением права человека на физическую неприкосновенность и имеет серьезные последствия для здоровья женщин.

- Насилие во имя «чести» является насильственным преступлением. В некоторых обществах под семейной честью понимается «честное» поведение девушек и женщин. Их заставляют одеваться и вести себя определенным образом. Они должны подчиняться своим отцам и мужьям и не вступать в добрачные или внебрачные

половые связи. Насилие в защиту чести может быть физическим, психологическим, сексуальным и/или экономическим. Сюда же относится осмотр девственной плевы для предполагаемого определения девственности (см. стр.5). Принудительные браки и принудительные аборт являются особо серьезными насильственными преступлениями, поскольку они нарушают права человека на сексуальное и личное самоопределение. В худшем случае насилие во имя «чести» приводит к так называемым «убийствам чести» или «самоубийствам чести». Насилие во имя «чести» включает запрет на гомосексуальные действия и отношения.

## НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ЛГБТ ЛЮДЕЙ

ЛГБТ люди не соответствуют традиционным гендерным ролям и представлениям многих обществ. Поэтому они особенно часто страдают от гендерного насилия. Это Ваше право жить без дискриминации, независимо от того, кого Вы любите или к какому полу относитесь. Термин ЛГБТ относится к следующим людям:

- Женщины, которые любят и/или желают женщин (лесбиянки)
- Мужчины, которые любят и/или желают мужчин (Геи)
- Люди, которых привлекают люди обоих полов или нескольких полов (бисексуалы)
- Люди, которые не идентифицируют себя с полом, присвоенным им при рождении (трансгендеры)
- Люди, рожденные с признаками обоих полов (интерсексуалы)
- Люди, которые определяют свою сексуальную идентичность помимо пола и/или гетеро сексуальности (квир)

Вы имеете право решать,

- если и за кого Вы хотите выйти замуж
- хотите ли, и с кем Вы хотите иметь сексуальную близость
- какие половые акты Вы хотите совершить
- хотите ли, когда и с кем Вы хотите иметь детей.

## ПЕРЕЖИТОЕ НАСИЛИЕ: ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В ПРОЦЕДУРЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УБЕЖИЩА

Опыт гендерного насилия может повлиять на Вашу процедуру предоставления убежища. Если Вы пострадали от насилия, очень важно, чтобы Вы сообщили об этом в BAMF (Федеральное Агентство по делам иностранцев) во время слушания. Преследование по признаку пола в Вашей родной стране может быть основанием для предоставления убежища. Преследование по признаку пола означает бегство от гендерного насилия или из-за него, такого как принудительный брак, принудительный аборт, FGM/C, торговля людьми, насилие и дискриминация по признаку сексуальной ориентации или идентичности, сексуальное или домашнее насилие. Если у Вас есть доказательства преследования по гендерному признаку, представьте их на слушании.

Вы можете решить, будет ли слушание проводиться с участием интервьюера и переводчика женского либо мужского пола. Сообщите BAMF письмом или по электронной почте ([service@bamf.bund.de](mailto:service@bamf.bund.de)) как можно скорее. Пожалуйста, введите Ваше полное имя, дату рождения и Ваш регистрационный номер (Ge-

schäftszeichen). Вы найдете Ваш Geschäftszeichen в письмах от BAMF. Также сообщите BAMF, если Вы хотите, чтобы во время слушания Вас сопровождал человек, которому Вы доверяете. Сопровождающее лицо не должно находиться в процедуре предоставления убежища.

В BAMF есть интервьюеры, которые знакомы с особыми потребностями следующих людей: жертв пыток, травмированных лиц, жертв преследований по гендерному признаку, жертв торговли людьми и несовершеннолетних без сопровождения. Эти интервьюеры называются специальными представителями. Если Вы хотите, чтобы Вас интервьюировал специальный представитель (Sonderbeauftragte), сообщите об этом BAMF заблаговременно.

Если Вы подвергаетесь или подвергались психологическому и/или сексуальному насилию или торговле людьми, Вы являетесь так называемым особо уязвимым лицом. Вы имеете право на специальную (психологическую) поддержку. Сообщите в BAMF, управлению вашего общегития и Sozialdienst о Вашей особой потребности в защите.



## МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

После гендерного насилия Вы имеете право на медицинскую и психологическую поддержку. Как можно скорее обратитесь к врачу после сексуальных посягательств, насилия или изнасилования. Вы можете обратиться в приемный покой любой поликлиники 24 часа в сутки. Врачи могут выявлять и лечить раны, травмы и (возможные) заболевания, передающиеся половым путем, на ранней стадии. При желании также есть возможность прервать (возможно) беременность или принять «таблетку после».

Врачи могут собирать и документировать доказательства и следы насилия. Это позволит Вам позже доказать, что Вы подверглись насилию. Очень важно документировать травмы и следы сразу после преступления, потому что именно

тогда они наиболее очевидны.

Существуют медицинские следственные органы, которые специализируются на документировании следов домашнего насилия (см. стр. 23). Но приемные отделения клиник и многие гинекологи также могут осуществлять документирование и обеспечение показаний. Подобно тому, как наше тело имеет раны после травмы, наша душа также может быть ранена плохим опытом. Травмы могут вызывать различные симптомы, такие как нарушения сна, ночные кошмары, постоянная грусть, тревога, раздражительность или трудности с концентрацией внимания. Жалобы являются нормальной и человеческой реакцией на опыт насилия. Вы имеете право на психологическую поддержку, например, у психиатра (см. QR-код).

Поймите, что Вы не виноваты в насилии. Не стыдитесь преступления, совершенного в отношении тебя. Не верьте оправданиям, заверениям и обещаниям преступников. То, что Вы испытываете, неправильно. Вы можете защитить себя от насилия. Вам не нужно проходить через это в одиночку, и Вы имеете право на поддержку. Найдите поддержку! Позвоните или напишите в консультационный центр (Beratungsstelle). В случае острой опасности женщины и молодежь могут найти убежище в приюте или женском приюте. Для этого обратитесь в консультационный центр.

В консультационных центрах Вы получите бесплатную и конфиденциальную поддержку. Это означает, что консультанты не сообщают никакой информации о Вас. Во многих консультационных центрах Вы также можете получить консультацию анонимно. Это означает, что Вы не сообщаете консультантам свое имя или любую другую личную информацию. Вы не должны говорить на консультации то, что не хотите говорить. Вы будете проинформированы о Ваших возможностях и правах. Вы принимаете решение о следующих шагах. Вы также принимаете решение о том, хотите ли Вы сообщить об этом в полицию.

## ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

**Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen  
(Горячая линия – насилие над женщинами)**

- Доступно 24/7, бесплатно: 116 016
- Анонимные телефонные консультации и поддержка
- Переводчики могут подключиться к разговору в любое время
- Посредничество в консультационных центрах поблизости
- Консультация онлайн: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Женские консультационные центры

Во многих городах и населенных пунктах есть консультационные центры для женщин, пострадавших или подвергшихся насилию. Вас выслушают и поверят. В случае острой опасности есть возможность найти убежище в женском приюте. Консультанты помогут Вам в этом. Вы можете использовать эту ссылку, чтобы найти женскую консультацию в вашем районе (введите свой почтовый индекс или место жительства): [www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html)

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ ЦЕНТРЫ ДЛЯ ЖЕРТВ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ И ПРИНУЖДЕНИЯ К ПРОСТИТУЦИИ

(возможно анонимное консультирование, также для лиц, не проживающих в Мюнхене)

### ○ JADWIGA

Schwanthalerstraße 79 (корпус сзади), 80336 München

Tel: 089 38 53 44 55

E-Mail: muenchen@jadwiga-online.de

[www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene](http://www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene)

### ○ SOLWODI e.V.

Dachauer Str. 50, 80335 München

Tel: 089 27 27 58 59

E-Mail: muenchen@solwodi.de

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

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСТРАДАЛ ОТ НАСИЛИЯ ВО ИМЯ «ЧЕСТИ» И FGM/C

(возможно анонимное консультирование; также для людей, которые не живут в Мюнхене, консультирование также для пострадавших мальчиков и мужчин)

### ○ 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/](http://www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/)

## ПОДДЕРЖКА ЛГБТ ЛЮДЕЙ

В Мюнхене есть организации, которые консультируют и поддерживают ЛГБТ людей, при желании анонимно. Они также предлагают возможности для обмена и знакомства с другими ЛГБТ людьми. Даже если Вы не живете в Мюнхене, Вы можете связаться с организациями по телефону или электронной почте.

### ○ LeTRa e.V.

Консультационный центр для лесбиянок и центр взаимного обмена Цветочная улица 29 (консультирование) Angertorstr. 3, 80469 München

Tel: 089 72 54 272

E-Mail: info@letra.de

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

### ○ Sub e.V.

Консультации, информация и поддержка геев, бисексуалов и транс мужчин

Müllerstr. 14, 80469 München

Tel: 089 85 63 26 417

[refugees@subonline.org](mailto:refugees@subonline.org)

### ○ Trans\*Inter\*Beratungsstelle (проект мюнхенской организации по поддержке ВИЧ инфицированных)

(Консультации и поддержка транс и интер людей и их родственников, и друзей)

Lindwurmstr. 71, 80337 München

Tel: 089 54 333 130

[info@trans-inter-beratungsstelle.de](mailto:info@trans-inter-beratungsstelle.de)

[www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

## ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Во многих городах и поселках есть консультационные центры для детей и молодежи, пострадавших от насилия. Родственники и знакомые также могут обратиться за советом, если они опасаются, что ребенок может подвергнуться насилию. Горячая линия по вопросам сексуального насилия может помочь Вам найти ближайший к Вам консультационный центр.

### **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch (телефон помощи жертвам сексуального насилия)**

- Конфиденциальная и, при желании, анонимная поддержка детей и молодых людей, пострадавших от насилия. Консультации также для близких (взрослых) лиц.
- Доступен бесплатно: 0800 22 55 530
- Время работы телефона: пн, ср, пт: с 9:00 до 14:00; вторник и четверг: с 15:00 до 20:00
- Консультации по телефону обычно только на немецком и английском языках. Онлайн-консультации на немецком, французском, английском и турецком языках
- Посредничество в консультационных центрах поблизости
- Консультация онлайн: [www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

## ПОДДЕРЖКА МУЖЧИН

Мужчины также страдают от гендерного насилия. Особенно на опасном пути бегства в Европу многие (молодые) мужчины также подвергаются гендерному насилию.

### **Hilfetelefon Gewalt an Männern (Горячая линия насилие над мужчинами)**

- Конфиденциальная и, при желании, анонимная поддержка мужчин, пострадавших или подвергшихся насилию. Консультация также для близких Вам людей
- Посредничество в консультационных центрах поблизости
- Консультации по телефону обычно возможны только на немецком языке. Консультация в понедельник, 18-20 часов, также возможна на турецком языке
- Бесплатный звонок: 0800 123 9900
- Часы работы телефона: Пн-Чт: 8:00-20:00; Пт: 8:00 – 15:00  
Консультация в чате: <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>
- Время консультации в чате: Пн-Чт: 12-15 и 17-19 часов.
- [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

## МЕДИЦИНСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

### **Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt der Universität München (Центр обследования жертв домашнего насилия при Мюнхенском университете)**

- Заслуживающие доверия консультации по телефону, бесплатное обследование, (фото) документирование травм, обеспечение и хранение улик и следов (даже если еще не решено, будет ли возбуждено уголовное дело)
- Для взрослых, независимо от происхождения, статуса проживания или медицинской страховки
- Если есть возможность, приведите своего переводчика (друга, знакомого).
- Необходима запись по телефону: 089 2180 73011
- Адрес: Институт судебной медицины Мюнхенского университета, Nußbaumstr. 26, 80336 Мюнхен

**НАШ ПРИОРИТЕТ:  
ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ПРАВО ЧЕЛОВЕКА**

Огромное количество людей во всем мире не имеет доступа к здоровым условиям жизни и адекватному медицинскому обслуживанию. Даже в Германии некоторая часть населения не охвачена регулярной системой здравоохранения. Организация «Врачи мира» борется за то, чтобы все люди могли воспользоваться своим правом на здоровье, — ведя политическую деятельность и оказывая медицинскую помощь.



**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  
Übersetzung Iuliia Grigoreva  
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.