

FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

دنالتوج ارتساف

# الدليل الصحيح إلى الرعاية الصحية



## المحتوى المحتوى

فحص أمراض الأعضاء الجنسية  
وفيروس نقص المناعة البشري  
صفحة 4

أفكار ,مشاعر وخبرات  
صفحة 8

آلام أثناء ممارسة الجنس أو مشاكل  
في العضو الجنسي  
صفحة 12

وسائل منع الحمل- عدم الرغبة بالحمل  
صفحة 16

معلومات مهمة  
صفحة 20

لص او تل ا تامول عم  
صفحة 24

هل لديك أية أسئلة عن الجسد؟ هناك وسائل دعم ومساعدة جيدة يمكنك طلبها سواء داخل مدينة يوتيوري أو حولها.

## تعليمات

١. انظر إلى الجزء من الجسد الذي لديك تساؤلات متعلقة به.
٢. اتبع الخط الذي يصل هذا الجزء من الجسد إلى خانة الوصف.
٣. الرقم المذكور في خانة الوصف يوضح أين يمكنك الحصول على المساعدة.
٤. جد الرقم أسفل (بيانات التواصل). توجه إلى الموقع الإلكتروني أو اتصل واحجز موعداً!

فحص أمراض  
الأعضاء الجنسية  
وفيروس نقص  
المناعة البشري

## فحص أمراض الأعضاء الجنسية وفيروس

إذا مارست الجنس مع أشخاص آخرين دون وقاية، فقد تصاب بأحد الأمراض الجنسية (الأمراض المنقولة جنسياً). معظم الأمراض الجنسية لا يشعر بها المصاب ولا تلاحظ على الجسم. لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري أو أي نوع آخر من الأمراض الجنسية، فأنت بحاجة إلى إجراء فحوصات.

19 16 15 8 7 5 4 3 2



عينة من البول والنكاشة القطنية

## فحوصات الكشف عن السرطان

### فحص البروستات

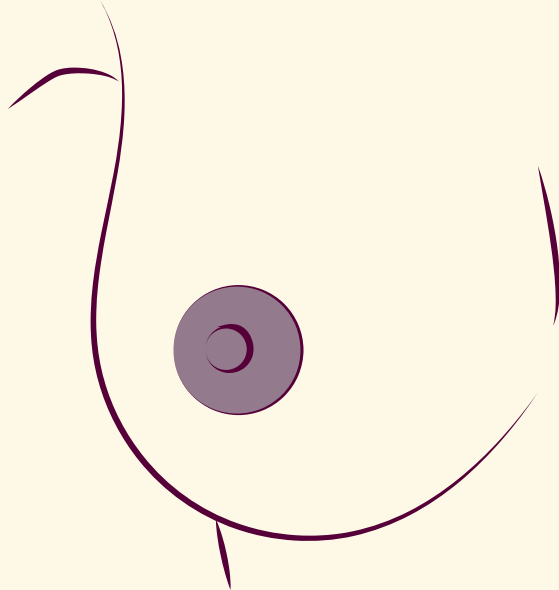
تقع البروستات حول مجرى البول (الإحليل) وقد يؤدي الورم إلى زيادة عدد مرات التبول، تبول ضعيف أو دماء في البول. تواصل مع المستوصف فيما إذا اعتقدت أن لديك سرطان البروستات وترغب بالفحص. ② 15

### فحص أخذ العينات الخلوية

إذا كنت أنثى (أو لديك رقم وطني أنثوي) وتتجاوزين ٢٣ من عمرك، فسوف يتم دعوتك عبر البريد لإجراء فحص أخذ العينات الخلوية. وذلك من أجل الكشف المبكر ما إن كان عنق الرحم مصاباً بالسرطان. إن الفحص مجاني. ③ 5

## فحوصات الثدي

يُسمى الفحص الصحي للثدي بتصوير الثدي الشعاعي. يقوم المرء بذلك من أجل اكتشاف سرطان الثدي بشكل مبكر. إذا كنت امرأة (أو لديك رقم شخصي أنثوي) سوف يتم دعوتك عبر البريد. يمكنك طلب تقديم شخصي إذا رغبت بإجراء تصوير الثدي الشعاعي ولم تتم دعوتك لذلك. **2** **13**



أفكار, مشاعر وخبرات





## الميل الجنسي

هل تحب وتنجذب جنسيا للأشخاص من نفس الجنس أو كلاً من الذكور والإناث؟

بموجب القانون السويدي يحق للفرد أن يحب أو يكون مع من يريد /تريد. بأشد.

19 15 6 4

## الهوية الجنسية

في حال كانت لديك تساؤلات متعلقة بما هو جنسك، إذا كنت ذكر، أنثى، متحول جنسيا أو شيء آخر، فيمكنك الحصول على الدعم من قبل أشخاص يشعرون بنفس الشيء. 19 20 21



يمكنك الحصول على المساعدة من قبل خدمة الرعاية الصحية عن طريق الهرمونات أو بطرق معالجة أخرى. للمزيد من المعلومات اضغط.

17 6

## علاقات دون إرادتك

هل تخاف أن تُجبر على الزواج أو إقامة علاقة بدون رغبتك؟ هناك منظمات تعمل خصيصاً لتقديم المساعدة في مثل هذه الحالات.

4 14 15 22 23 24

## الجنس دون رغبتك أو العنف الجنسي

إجبار أي شخص - حتى لو كان شريكك- على فعل شيء جنسي غير مرغوب فيه، هو فعل مخالف غير قانوني. في حال حدوث ذلك معك، فينصح بالتواصل مع الطبيب في أسرع وقت ممكن. يمكنك قراءة المزيد عبر "شيء ما قد حدث".

4 6 9 15

## انخفاض الرغبة الجنسية

قد تنشأ الرغبة الجنسية من الدماغ ولكن من الممكن أيضاً أن تنشأ من الجسد، وذلك عن طريق الإهتزازات، الاتصال الجسدي أو الملامسة الجسدية. إذا كنت قلقاً بشأن رغبتك الجنسية فيمكنك الحصول على الدعم عن طريق التحدث مع أحد المتخصصين. 4 2 6 15 18

## رغبة جنسية غير محببة

هل تشعر بالقلق حول أفكارك الجنسية؟  
هل تشعر بالقلق بأنك ستؤدي أحداً ما؟ على سبيل المثال،  
في حال تخيلك للعنف الجنسي أو الشعور بالرغبة  
الجنسية مع الأطفال. هل أنت خائف من أن تتعايش مع  
خيالاتك الجنسية؟ 6 14 15 25

## في حال كنت قلقاً، غاضباً أو حزيناً

إذا كنت تشعر بتوتر غير معتاد، غاضباً، تتعاطى  
المخدرات أو الكحول، لديك صعوبات في النوم أو  
تخاطر بطريقة غير مألوفة. 2 4 14 15

آلام أثناء ممارسة  
الجنس أو مشاكل في  
العضو الجنسي

## في حال وجود حكة أو حرقة في الأعضاء الجنسية

إذا كان لديك حكة أو حرقة في الأعضاء الجنسية فمن المهم أن يتم إجراء الفحص الطبي لمعرفة السبب.

5 4 3 2

## آلام أثناء ممارسة الجنس

لا يجب أن تكون ممارسة الجنس مؤلمة، رغم ذلك يشعر الكثير بالألم. يجب أن تمارس الجنس فقط في الوقت الذي تريده وفي حالة أن الجنس ممتعاً. إذا كان الجنس مؤلماً فمن المهم أن تحصل على رعاية صحية. هذه الآلام قد تكون ناتجة عن أسباب طبية.

15 9 6 5 4 3 2



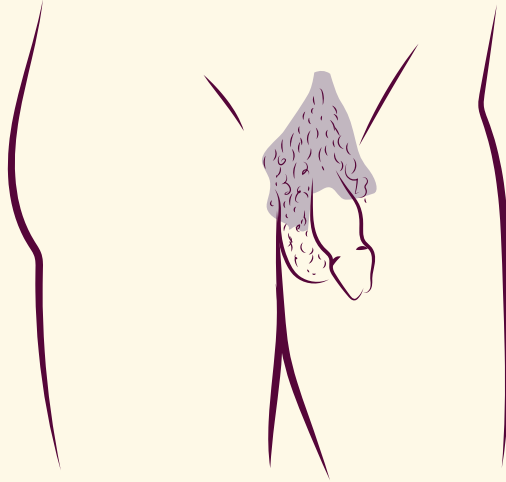
## صعوبة الانتصاب

يواجه معظم الناس مشاكل في الانتصاب من وقت لآخر. قد يكون ذلك بسبب التوتر أو القلق. يمكنك الحصول على المساعدة بغض النظر عن السبب.

18 15 6 4 2

## القذف المبكر

هل تشعر بالقلق بسبب أن القذف يحدث مبكراً؟ يعتبر القذف المبكر أمراً شائعاً. يمكن التدريب على تأخير القذف إذا كنت تعتبر ذلك مشكلة. 18 15 4 2



القضيب

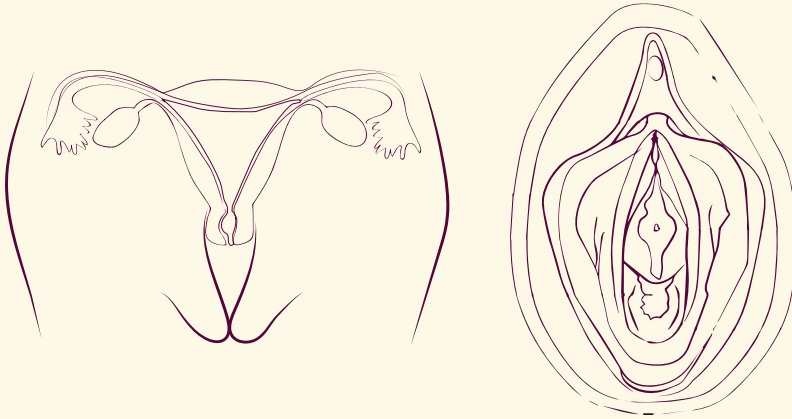
## ختان المرأة

هل تعرضت لعملية ختان أو قطع لجزء من عضوك الجنسي؟ قد يؤدي الختان إلى مشاكل مختلفة حسب الإجراء الذي تعرضت له. يمكنك الحصول على مساعدة لكل من الآلام الجسدية والنفسية. 4 11

## الحيض

إذا كان لديك آلام قوية أثناء الحيض أو نزيف كثيف أو تشعرين بالحزن أثناء الحيض فيمكنك طلب المساعدة.

2 4 9



الرحم والمهبل

وسائل منع الحمل-  
عدم الرغبة بالحمل

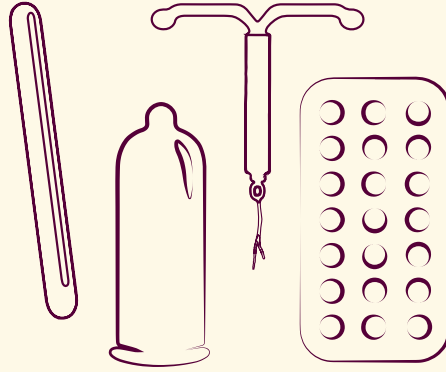


## وسائل منع الحمل- عدم الرغبة بالحمل

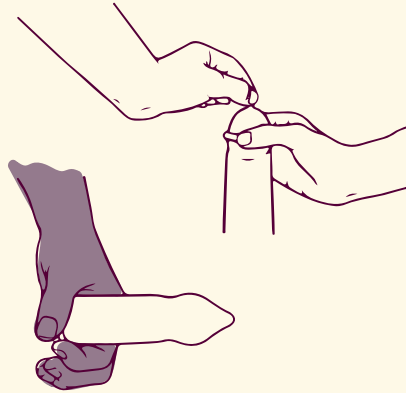
أنت لوحدك من يستطيع ان يختار فيما إذا أردت إنجاب طفل أم لا وأيضا تحديد الوقت المناسب لذلك عن طريق استخدام وسائل منع الحمل.

الواقى الذكري يحمي من الحمل غير المرغوب فيه وأيضا يمنع نقل أمراض الأعضاء الجنسية.

2 3 4 5 15



حبوب منع الحمل واللولب النحاسي والواقى الذكري وكبسولة الإمبرلان



الواقى الذكري يحمي من الحمل غير المرغوب فيه وأيضا يمنع نقل أمراض الأعضاء الجنسية.

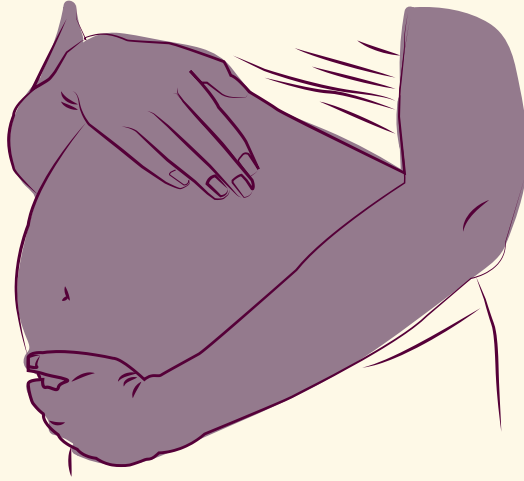
## الرغبة بالحمل

من الممكن طلب المساعدة في حال كان من الصعب الحمل.

في السويد يحق لكل فرد سواء كان مرتبطاً أو أعزباً الحصول على علاج. سواءاً كان امرأتين، رجل وامرأة أو متحول جنسياً. ② ⑤ ⑫

## في حال كنت حاملاً

في حال كنت ترغبين بولادة الطفل ينبغي عليك إجراء الفحوصات بشكل منتظم من أجل التأكد من أن الجنين وأنت بحالة جيدة. كما توجد دروس توعية للوالدين يمكنك الالتحاق بها من أجل تحضير نفسك. ③



## مشاكل ما بعد الولادة

من المهم أن تطلبين الرعاية الطبية في حال كنت تعانين من آلام جسدية أو نفسية بعد الولادة. 2 3 5 9

## عدم الرغبة باستمرار الحمل

في حال كنت حاملاً ولا تريدين الاستمرار في الحمل فلديك الحق بالإجهاض. فقط المرأة الحامل هي من تقرر الإجهاض. لدى الجميع في السويد الحق بالإجهاض حتى الأسبوع ١٨ من الحمل أما بعد ذلك فيتطلب أسباب خاصة. تواصلتي مع المركز الصحي في أقرب وقت ممكن. 3 4 5 10

# معلومات مهمة

## الحقوق ضمن الرعاية الصحية

لديك الحق في اختيار أي مركز صحي ترغب في الذهاب إليه. من المهم أن تسجل نفسك وتختار مستوصفك. يمكنك حجز موعد لدى عيادات مختلفة عبر الخدمة الإلكترونية على الرقم 1177.

## الرعاية الطبية الأولية

الرعاية الطبية الأولية هي ما تلجئ إليه أولاً عند مرضك. يمكنك دائماً الاتصال على الرقم 1177 **1** للحصول على النصائح. الرعاية الطبية الأولية تتكون من المستوصفات **2** التي تقدم لك المساعدة أثناء تعرضك لمشاكل صحية غير طارئة. إذا كانت حالتك المرضية طارئة فقم بالاتصال على الرقم 112 أو توجه إلى قسم الحالات الطارئة في المستشفى.

## واجب كتمان السر

كل من يعمل ضمن خدمة الرعاية الطبية لديه واجب كتمان السر. هذا يعني أنه لا يحق لهم أن يخبروا أحد (على سبيل المثال الشرطة أو دائرة الهجرة) بأنك قمت بزيارتهم أو أي معلومات أخرى.

## رسوم المريض

تكلفة الزيارة لدى الطبيب في المستوصف المختار هي ١٠٠ كرونة. تكلفة الزيارة لدى الممرضة أو طبيب نفسي في المستوصف المختار هي ٥٠ كرونة. وتزداد التكلفة إذا احتجت إلى زيارة مستوصف آخر.

## مترجم

يحق لك طلب مترجم إذا لم تكن تجيد اللغة السويدية. أبلغ عن حاجتك لمترجم عند حجز الموعد. إذا كان لديك موعداً لدى الطبيب ولم يتم حجز مترجماً مسبقاً، فيمكن لعاملي الرعاية الصحية أن يتصلوا بمركز المترجمين للتكلم مع مترجم عبر الهاتف.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم من أجل قضايا متعلقة بالجنس والإنجاب، فإنه من الجيد أن يتم حجز مترجم مختص في الأمور المتعلقة بالمتعلقة بالصحة الجنسية والتكاثرية. اتصل بشركة (Tolkförmedling Väst) على رقم الهاتف: 077 - 081 30 00. والحالات الطارئة اتصل على الرقم: 010 - 441 37 00.

## طالبو اللجوء والمقيمين من غير أوراق

إذا كنت بسن ال 18 أو ما فوق فإنه لديك الحق بـ "الرعاية التي لا يمكن تأجيلها" حتى في حال لم تكن تمتلك رقماً وطنياً. الأمر لا يقتصر فقط على الرعاية الطارئة. على سبيل المثال، الرعاية التي من شأنها أن تقي الشخص من الإصابة بالمزيد من الأمراض. إن عاملتي خدمة الرعاية هم من يقررون ما إن كنت بحاجة إلى الرعاية. يمكن لمؤسسة (Rosengrenska) (26) أن تساعدك في حال عدم تلقيك للرعاية.

**بطاقة تعريف طالب اللجوء ( LMA-kort )** عند طلبك للجوء في السويد تحصل أولاً على وصل بطلبك من ثم ستحصل على بطاقة تعريف لطالبي اللجوء صادرة من قبل دائرة الهجرة. استخدم بطاقة تعريف لطالبي اللجوء أو الوصل من أجل طلب الرعاية الصحية أو جلب الدواء.

**الرقم الاحتياطي** إذا كنت لا تمتلك أوراقاً رسمية في السويد ولا تملك هوية تحتوي على رقم وطني، فإنك ستحصل على رقم احتياطي أثناء طلبك للرعاية الطبية. هذا الرقم يعمل فقط على مستوى القطاع الصحي. حاول أن تستخدم نفس الرقم الاحتياطي في كل مرة تحصل بها على خدمة الرعاية.

# لصاوتلا تامولعم



## استشارات الرعاية الصحية باللغة العربية

جدة الطوارئ للمساعدة الطارئة SOS Alarm: 112 (الإسعاف)

1 استشارات الرعاية الصحية: 1177

استشارات الرعاية الصحية باللغة العربية: 0771-11 77 91

توجد هنا معلومات متعلقة بمن يمكنك التواصل معه من أجل تساؤلاتك. اطلع على الموقع الإلكتروني أو اتصل واحجز موعداً!



### 1 1177 الدليل الطبي Vårdguiden

نصائح عن الرعاية والصحة. يفتح على مدار الساعة. إذا كنت غير متأكد من أين ومتى يتوجب عليك طلب الرعاية، فاطلع على الصفحة الرئيسية 1177.se أو اتصل على الرقم: 1177. بحيث سيقوم ممرض/ة بمساعدتك والإجابة على أسئلتك. توجد معلومات باللغة السويدية البسيطة وبلغات أخرى.

**1177**  
VÅRDGUIDEN

### 2 المستوصف

يقدم لك المساعدة في كل شيء متعلق بالصحة والأمراض. إذا احتجت إلى رعاية أخرى فسوف يقوم الطبيب بمساعدتك بذلك. إن المستوصفات متاحة للجميع بغض النظر عن العمر ويمكنك اختيار أي مستوصف تريد الذهاب إليه.

Vårdcentral

### 3 مركز القابلة (Barnmorskemottagning)

وكما يُسمى أيضاً مستوصف الأمهات (Mödravårdscentral, MVC). يقدم المساعدة أثناء وبعد الحمل، وكما يقدم أيضاً الدعم لمن سيصبح والد/ة. يقدم نصائحاً متعلقة بوسائل منع الحمل وفحوصات الأمراض الجنسية ويجرون فحص أخذ العينات الخلوية.

### 4 مركز الشباب (Ungdomsmottagning)

للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ٢٥ سنة. يمكنك هنا الحصول على وسائل منع الحمل وإجراء الفحوصات وفي حال كان لديك أسئلة متعلقة بالجسد والجنس والعلاقات والمشاعر.

**UMO**

**5** **العيادة النسائية Gynekologmottagning**  
. يمكنك هنا الحصول على مساعدة تخصصية للمشاكل التي تخص المهبل والرحم والحمل. يتطلب حجز الموعد إحالةً من المستوصف أو عن طريق تقديم طلب شخصي.  
(يوتيبوري Göteborg) ، مستشفى سالجرينسكا (Sahlgrenska). رقم الهاتف:  
031 – 343 63 00. العنوان: Blå stråket 6, 413 46.

(يوتيبوري Göteborg) ، فرولوندا (Frölunda).  
رقم الهاتف: 031 – 342 50 40.  
العنوان: Marconigatan 31, 421 44 Västra Frölunda. ترولهيتان

(Trollhättan) مستشفى أليسبوري الشمالي ومستشفى أوديفالا (NU-sjukvården).  
رقم الهاتف: 010 – 435 22 00.  
العنوان: Lärketorpsvägen, 461 73. Målpunkt E

خوفديه (Skövde).  
رقم الهاتف: 010 – 473 92 20. العنوان: Lövängsvägen 1, 541 42..  
العيادات النسائية الخاصة. يمكنك هنا طلب الحصول على المساعدة دون تحويل. يتوجب عليك في بعض الحالات دفع مبلغ أكثر لدى العيادات الخاصة.

**6** **المركز الطبي الجنسي (Sexualmedicinskt centrum (SMC))**  
لإجراء الفحوصات والحصول على إرشادات جنسية لكل من يتجاوز عمره ٢٣ عاماً. رقم الهاتف:  
031 – 346 06 80. العنوان: Fjärde Långgatan 48, pl 8, 413 27 Göteborg. حمّل  
الاستمارات المتعلقة بطلب تحويل شخصي عبر الموقع الإلكتروني.

**7** **مراكز الأمراض الجنسية (Könsmottagningar)**  
يمكنك هنا القيام بفحص للأمراض مثل الكلاميديا والسيلان والزهرى وفيروس نقص المناعي البشري.  
يوتيبوري  
(Göteborg) مستشفى سالجرينسكا، (Sahlgrenska) رقم الهاتف:  
031 – 343 83 31. العنوان: Gröna stråket 16, 413 46.

(أوديفالا Uddevalla)، مستشفى أليسبوري الشمالي ومستشفى أوديفالا  
(NU-sjukvården). رقم الهاتف: 010 – 435 52 60. العنوان:  
(Skövde خوفديه) قسم الأمراض المنقولة جنسياً.  
رقم الهاتف: 0500 – 43 26 93. العنوان: Lövängsvägen 1, 541 42.

بوروس مستشفى سودرا القسبوري (Södra Älvsborgs sjukhus)، (Borås)  
رقم الهاتف: 033 – 616 29 63. العنوان:  
Brämhultsvägen 53, 504 55.



**8** **موقع الكلاميديا Klamydia.se** فحص مجاني للكلاميديا والسيلان  
يمكن إجراءهما في المنزل.



9 **قسم الطوارئ للأمراض النسائية (Akutmottagning gynekologi)** ويُسمى أيضاً بـ (Gynakuten) هنا تحصل على المساعدة في حالات الإجهاض التلقائي والنزيف الحاد من المهبل وتقديم الرعاية بعد الاعتداءات الجنسية. أيضاً للحوامل أو من أنجبن حديثاً وبجاجة للقاء طبيب في ذات اليوم.  
(Sahlgrenska) ، مستشفى سالغرينسكا.  
رقم الهاتف: 031 – 342 10 00. العنوان:  
Blå stråket 6, 413 46, Göteborg

10 **قسم الإجهاض (Abortmottagningen)** يمكنك هناك الحصول على المساعدة إذا أردت القيام بالإجهاض أو إذا احتجت لنصائح قبل أو بعد الإجهاض.  
(Göteborg) ، مستشفى أوسترا (Östra sjukhuset).  
رقم الهاتف: 031 – 343 42 15. العنوان 15, 416 50 Diagnosvägen.

11 **مركز ال فولفا (Vulvamottagningen)** في مستشفى أنكيريد (Angered Närsjukhus).  
لديك مشاكل ناجمة عن الختان.  
رقم الهاتف: 031 – 332 69 02 و  
Halmtorget 1 031-332 67 00. العنوان:

12 **عيادة الطب التكاثري. (Reproduktionsmedicinsk mottagning)**  
إليك اذا كان لديك م صعوبة في أن تصبجي حامل. رقم الهاتف: 031 – 342 39 19. العنوان: Blå stråket 6, 413 46 Göteborg.

13 **قسم تصوير الثدي الشعاعي. (Mammografimottagning)** يمكنك هنا فحص الثديين للكشف المبكر عن السرطان.  
(Göteborg) ، مستشفى سالغرينسكا (Sahlgrenska). رقم الهاتف:  
Blå stråket 3, 413 46 2. العنوان: 031 – 342 99 36.

(Uddevalla) **أوديافالا (Uddevalla)**  
مستشفى المحافظة الفيسبوري الشمالي ومستشفى أوديافالا (NU-sjukvården).  
رقم الهاتف: 010 – 435 30 60.  
Fjällvägen 9 451 53. العنوان:

(Skövde) **خوفديه (Skövde)**، مستشفى سكارابوري.  
Unilabs mammografi, 541 85. العنوان: 0771 – 40 77 10.

14 **مركز خدمات للرجال. (Kriscentrum för män)** يمكنك هنا بصفتك رجلاً طلب المساعدة في المشاكل المتعلقة بالعلاقات والأزمات المرتبطة مع الانفصال والصعوبات التي تواجهها كوالد أو في حال عرضت أحد أو تعرضت شخصياً لعنف منزلي. رقم الهاتف: 031 – 367 93 90. البريد الإلكتروني : kriscentrum.for.man@socialresurs.goteborg.se.  
العنوان: Kronhusgatan 2f, Göteborg.



15 مركز استقبال الشباب الذكور (Mottagning för unga män) مخصص للشباب الذكور ما بين عمر 18 و30. يمكنك هنا الحصول على المساعدة في وسائل منع الحمل والفحوصات وفي حال كان لديك أسئلة متعلقة بالجسد، الجنس، العلاقات والمشاعر. رقم الهاتف: 010-2128534. العنوان: Aschebergsgatan 46, 411 33 Göteborg.

16 المركز الصحي للمثليين (Gayhälsan) للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين وأيضاً للأشخاص المتحولين جنسياً. يمكنك هنا إجراء فحص للأمراض الجنسية. رقم الهاتف: 031 – 343 83 31. العنوان: Gröna stråket 16, 413 46 Göteborg.

17 مركز لوندستروم (Lundströmmottagningen) إذا أردت ان يكون جسمك متطابق بشكل أفضل مع هويتك الجنسية. قد يتم إجراء المعاينة والمتابعة بذلك ثم مرحلة العلاج المناسب (عن الهرمونات والعمليات الجراحية). رقم الهاتف: 032 – 222 67 90. العنوان: Kungsgatan 5, Alingsås.

## منظمات الدعم والمساعدة



18 الاتحاد الوطني للإرشاد الجنسي (RFSU) ستجد عبر موقع [rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos) أفلاماً تحتوي على معلومات بلغات مختلفة. وكما لدى الاتحاد الوطني للإرشاد الجنسي درشة عبر الإنترنت. يوجد أيضاً خدمة النصح والإرشاد في استوكهولم. يمكنك التحدث مع ممرضة على الهاتف: 08 - 692 07 84. يمكنك التحدث مع معالج نفسي عبر الهاتف: 08 - 692 07 70.

19 منظمات الدعم والمساعدة الاتحاد الوطني للحريات الجنسية (Göteborg) جمعية حقوق المثليين وثنائيي الجنس والمتحولين جنسياً وأحرار الجنس ومزدوجي الجنس. رقم الهاتف: 031 – 788 25 10.



- القادمون الجدد Newcomers هو مشروع مخصص لطالبي اللجوء والقادمين الجدد. البريد الإلكتروني: [newcomers@goteborg.rfsl.se](mailto:newcomers@goteborg.rfsl.se).
- تشيك بوينت بوتوري Checkpoint Göteborg فحص مجاني ولا يتطلب أي معلومات شخصية أو إثبات الهوية (مجهول).
- الشباب القادمون الجدد Newcomers Youth هو مشروع لطالبي اللجوء الشباب من مجتمع الميم بين عمر 15 و30 عاماً.



20 موقع **Transammans.se** دعم وتشاركية من أجل الأشخاص المتحولين جنسياً ومقربهم. البريد الإلكتروني: [hej@transammans.se](mailto:hej@transammans.se) اطلع على صفحة Transammans Väst عبر [إنستغرام](#) و [فيسبوك](#). اطلع أيضاً على صفحة Transammans عبر [فيسبوك](#). للمزيد من المعلومات اضغط [هنا](#).



21 جمعية الأشخاص المتحولين جنسياً (FPES) تجد معلومات التواصل [fpes.se/kontakt](http://fpes.se/kontakt)



22 خط حماية المرأة (Kvinnofridslinjen) إذا كنت فتاة أو امرأة و تعرضتي للعنف. يمكنك طلب الدعم أو المساعدة في أي مكان تلتجئين إليه. يمكنك الحصول على المساعدة بواسطة مترجم. رقم الهاتف: 020 – 50 50 50



23 مركز سمية للنساء والفتيات (Somaya kvinno- och tjejour) في حال تعرضت للعنف أو الكراهية أو التحكم والسيطرة. بإمكانك أن تكون مجهول الهوية تماماً وبإمكانك الحصول على مساعدة بلغتك الأم. لديهم دردشة عبر الإنترنت. رقم الهاتف: 020 – 81 82 83. البريد الإلكتروني: [kvinnojouren@somaya.se](mailto:kvinnojouren@somaya.se).



24 اختر أن تتوقف (Välj att sluta) لمن يخاطر بأن يؤدي من يحب ولمن يتعرض للعنف. بإمكانك أن تكون مجهول الهوية تماماً. رقم الهاتف: 020 – 5555 666



25 موقع **Preventell.se** في حال شعرت بفقدان السيطرة على رغباتك الجنسية أو في حال شعرت بالخوف من أن تؤدي نفسك أو الآخرين. بإمكانك أن تكون مجهول الهوية تماماً. رقم الهاتف: 020 – 66 77 88

26 جمعية روسينجريسكا (Rosengrenska). مساعدة ودعم للمقيمين من غير أوراق الذين يواجهون صعوبة في التواصل مع الرعاية الصحية. البريد الإلكتروني: [vardformedling@rosengrenska.org](mailto:vardformedling@rosengrenska.org). رقم الهاتف: 020 – 211 000

## المراكز الصحية في منطقة فاسترا يوتلاند

- Göteborg
- Borås
- Trollhättan
- Skövde
- Uddevalla
- Lerum
- Alingsås
- Kungälv
- Vänersborg



---

©RFSU Göteborg, 2021

Projektledare: Irene Sobrevilla

Textbearbetning: Irene Sobrevilla, Sam Lindskog  
och Agnes Dahné

Samverkan: RFSU:s Förbundskansli,  
Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Västra Götalandsregionen, SRHR-teamet vid  
Socialförvaltningen Centrum

Göteborgs Stad, RFSL Newcomers Youth och  
RFSU:s samtalsledare på olika språk.

Illustrationer: Hannah Josey and Vendela Vrensk

Grafisk formgivning: Hannah Josey

Den här versionen är baserad på den nationella RFSU-versionen "Hitta rätt i vården". Denna skrift är framtagen med ekonomiskt stöd för 'Tidiga insatser för asylsökande' från Länsstyrelsen Västra Götaland.