

LÊNÊRÎNA RAST BIBÎNE

? Heke pirsên te li ser laş û zayendîtiyê hebin? Tu dikarî gelek alîkarî û piştgiriyê wergirî. **!**

1. Li beşa ku pirsên te li ser hene binêre.
2. Hejmara di danasînê de nîşan dide ku tu dikarî ji ku alîkariyê bistînî.
3. Numre di bin hûrguliyên Têkilîyan de bibîne. Li ser tekstê bitikîne da ku tu biçî malperê û wextekî veqetîni!

Testkirina ji bo nexweşiyên cinsî û HIVê

Heke tu bi kesên din re seksê neparastî bikî, tu dikarî bi nexweşiyek zayendî (STI) bikevî. Gelek nexweşiyên ku ji aliyê zayendî ve têne veguheztin li ser laş nayên hîskirin û dîtîn. Ji bo ku tu bizanî ka te HIV an STI-yek din heye, divê tu xwe test bikî. Test û dermankirin gelek caran belaş e.



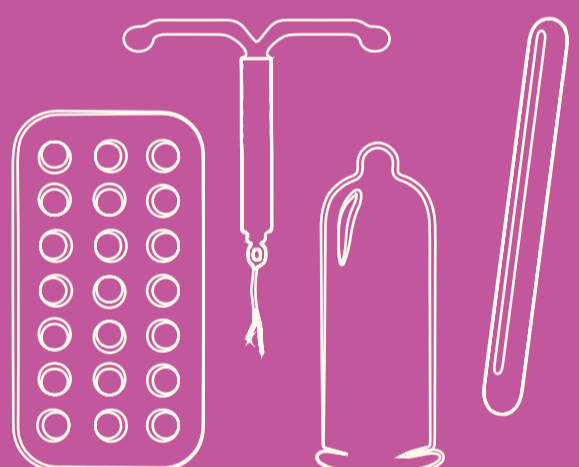
Testa mîzê û darikên pembo

2 4 6 7 8 9 17

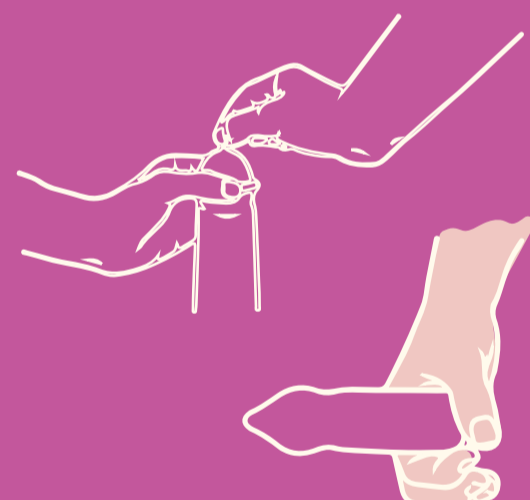
Xweparastina avisiyê - heke tu nexwazî ducanî bibî

Mafê te heye ku tu bixwe hîlbijêrî ka tu dixwazî bibî xwedî zarok an na û heke wisa be, kengî. Dema tu nexwazî zarokê bînî hingî tu dikarî pêşilêgirtina avisiyê bi kar bînî. Çend awayên xweparastina hene û mafê te heye ku tu şîret û alîkarî belaş bistînî, da ku tu ya li gorî xwe peyda bikî.

2 4 6 7 8



Hebên pêşilêgirtina avisiyê, spîral, kondom û p-darîk



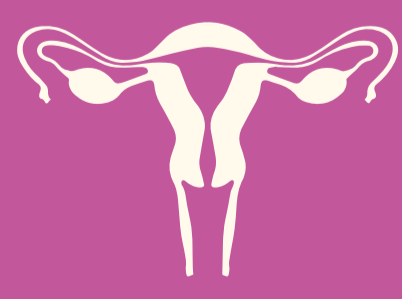
Kondom yekane rêgiriya ducaniyê ye ku hem li hember ducaniyê hem jî ji nexweşiyên di rêya zayendî re diparêze.

Kontrolên ji bo tespîtkirina penceşêrê (kansere)

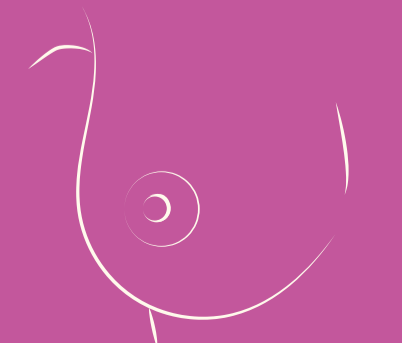
Muayeneya prostatê: Prostat li dora mîzokê ye. Penceşêra prostatê pir gelemperî ye. Penceşêra prostatê dibe sedem ku mirov bêtir dimize, mîz qelstir tê, an jî di nav mîzê de xwîn tê. Xetera peyda bûna penceşêra prostatê her ku mirov kal dibe, zêdetir dibe. Ger tu dixwazî xwe kontrol bikî, serî li navendek tenduristiyê bide. **2**



Testgirtina şaneyê: Testa hucreyê tê girtin da ku kansera di devoka malzarokê de zûtir were tespîtkirin. Heke tu jin î (An jî hejmara te ya şexsî ya jinan e) û ji 23 salan mezintir bî, dê bi rêkûpêk ji bo testa hucreyê gazî te were kirin. Wê nameyek ji te re bête şandin. Kontrol belaş e. **6 7**



Kontrolên pêşîrê: Kontrolkirina memikan jê re mamografî tê gotin. Ew ji bo zû tespîtkirina kansera memikan tê kirin. Ger tu jin î (An jî hejmara te ya şexsî ya jinan e) û ji 40 salî zêdetir bî, bi rêkûpêk ji bo kontrolkirina pêşîrê tu ê bêtir gazî kirin. Tu ê nameyek vexwendinê bistînî. Kontrol belaş e. **2 16**



Meyla cinsî

Ma tu jî kesên ji heman zayendê hez dikî û bala te diçe ser mêran an jî jinan? Li gora qanûnên Swêdê mafê te heye tu jî kê hez bikî an jî bi kê re bimînî.

4 5 17 22

Nasnameya cinsî û trans

Ma fikra te li ser nasnameya trans û zayendî heye? Ma tu difikirî ku tu ji çi zayendî yî: nêr, mê, an ne-binary? Tu dikarî bi telefonê piştgirî û alîkariyê bistînî. **4 21 23**

Her weha tu dikarî bi navgîna rêxistinên cihêreng bi mirovên din ên mîna xwe re hevdişîne pêk bînî. **22 23 24**

Lênêrîna tenduristiyê dikare lêkolînê bike ka tu dikarî dermankirinê wergirî an na. Wek mînak, alîkariya da ku laşê te bi zayenda ku tu his dikî an jî dizanî ku tu yî li hev bikin. **18**

Organê cinsî dişewite an diêşe

Heger di organê cinsî de êş an şewitîn hebe, girîng e ku were kontrolkirin û were zanîn ka sedema nerehetiyê çi ye. Herweha bila testa nexweşiyên cinsî jî di bala te de be. **2 4 6 7 8**

Di dema seksê de êş

Divê seks neêşîne. Lêbelê gelek hene ku êşê his dikin. Divê tenê gava ku tu bixwazî û heke tu xwe baş his bikî seksê bikî. Ger di dema seksê de biêşe, girîng e ku meriv alîkariya dermên wergire. **2 4 5 6 7 8 11 17**



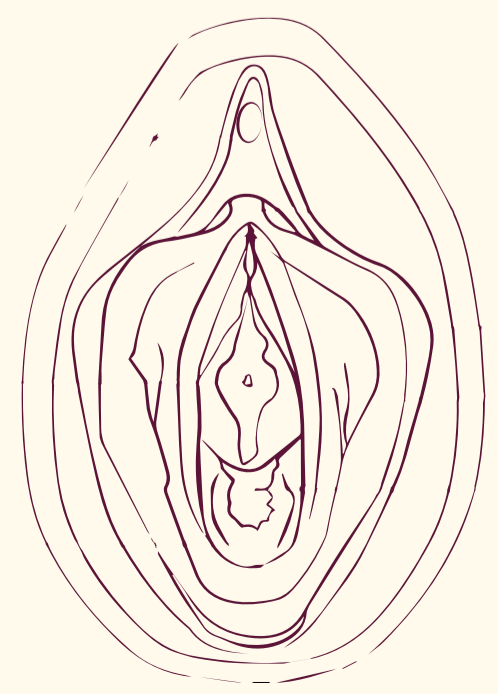
Kîr û gun

Gava bi zehmetî rep dibe

Hema hema yê her kesî di hin deman de ranabe û rep nabe. Ew bi gelemperî ji ber ku mirov dilnerehet e an jî bi stres e. Sedem çi dibe bila bibe, mafê te heye tu alîkariyê wergirî. **2 4 17 21**

Gava zû ji mirov diçe

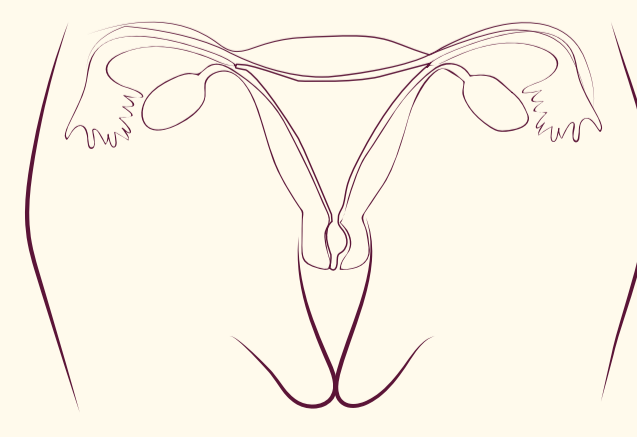
Ma tu bi endîşeyî ku zû ji te diçe? Valabûna pêşwext gelemperî ye. Heke tu difikirî ku ew problemek e, gengaz e ku tu derengkirina valabûnê pratîk bikî. **2 4 5 17 21**



Quz

Sinetkirina kîr an quz

Ma kesekî organa te ya zayendî biriye an jê kiriye? Ka bê bi çi awayî bûye, dibe ku problemen cûda hebin. Tu dikarî hem ji bo problemen laşî û hem jî yê psîkolojîk alîkariyê bistînî. **2 4 5 7 13 14**



Malzarok û vajîna

Têkilîyên bi vajîna te re

Ma tu ditirsî ku te bêtir dilê te bidin yekî, an jî bi zorê û bêtir daxwaza te te mecbûrî têkilîyekê bikin? Di rewşên wiha de rayedar û rêxistin hene ku ji bo alîkariyê dixebitin. **4 5 17 19 20 25 26 27**

Seksa bêtir daxwaza te an jî şideta seksî

Heke bi zorê mirov hewceyî kirina tişteki seksî bibe bêqanûnî ye. Heke hevjinê te jî bike dîsa bêqanûnî ye. Heke tu bêtir qurbaniya destavêtinê, baş e ku tu zûtirîn dem têkilîya klînîka acilê bikî. Her weha baş e ku meriv piştî demê dirêj jî li alîkariyê bigere. **3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27**

Kêmbûna daxwaza seksê

Daxwaza seksê, yanî daxwaza kirina seksê ji bo her kesî cihê ye. Heke tu di derbarê daxwaza xwe ya seksê de bi xem bî tu dikarî alîkariyê wergirî û bi hinan re bipeyivî. **2 4 5 6 17 21 27**

Daxwaza seksî ya ne dilxwaz

Ma tu li ser fikirên xwe yê seksî ne rehetî? Wek mînak, heke tu li ser şideta cinsî an jî daxwaza seksa bi zarokan re xeyalan dikî. U tu ditirsî ku tu ê wan fantaziya pek binî û zerarê bidî hinan, tu dikarî hingî piştgirî û alîkariyê wergirî. **4 8 17 21 27 29**



Daxwaza bihemilbûnê

Heger bihemilbun bi zorê ye, tu dikarî alîkariyê wergirî. Li Swêdê mafê kesên bi tenê ên tedawiye heye. Hevjinên ku du jin an mêrek û jinek jî dikarin alîkariyê wergirin. Herweha mirovên trans jî dikarin alîkariyê wergirin. **2 7 15**

Naxwaze ducanî bimîne

Heger tu bihemil bî lê edî naxwazî, mafê te yê kurtajê heye. Hertim jina avis biryarê dide ku ew dixwaze zarokê jî ber xwe bike an na. Li Swêdê heta heftiya 18an mafê herkesî heye ku kurtajê bike. Paşê sedemên taybetî hewce ne. Zûtirîn wext têkilîya navendek tenduristiyê bike. **4 6 7 12**

Tu bihemilî û zarokê dixwazî

Divê tu bi rêkûpêk biçî kontrolan û bibînî ku tu û zarok baş in. Dersen dêubavtiyê jî hene ku tu û hevjinêk xwe dikarin ji bo amadehiyê biçin. **6**

Tu ê zarokê bînî

Nîşanên ku zayîn destpêkiriye, ewin êş li ser hev tînin û ava çêbûna zarokê berdaye. Telefonî nexweşxaneyê, klînîka jidayikbûnê bike. Ew ê jî te re bibêjin ka kengî divê tu biçî nexweşxanê. **10**

Problema piştî çêbûna zarokê

Piştî çêbûna zarokê hin diêşin, hin jî xwe baş his nakin. Tu dikarî alîkariyê wergirî. **2 6 7 11**

Ketina cilan

Ger di dema ketina cilan de tu pir êşê bikişînî, pir xwîn were, an jî xwe di wê derbarê de xemgîn his bikî, tu dikarî alîkariyê wergirî. **2 4 5 6 7**

Hejmarên telefonan ên girîng:

SOS Alarm ji bo alikariya acil (ambulans): 112
Şîret li ser lînêrînê û tenduristiyê (ne lezgin): 1177 ¹

Girîng e ku mirov bizanibe

Mafên tenduristiyê

Mafê te heye ku tu bi xwe hilbijêrî kîjan navenda tenduristiyê tu dixwazî biçiyê. Girîng e ku tu xwe qeyd bikî û navenda lînêrînê tenduristiyê hilbijêrî. Ger nasnameya te ya bankê, Bank-ID, hebe, tu dikarî bi servîsên elektronîkî li ser 1177 wextekî bi klînîkên cihêreng re veqetîni.

Lînêrîna seretayî

Lînêrîna seretayî ew cih e ku gava tu cara pêşî nexweş dîkevî tu ê li wir bigerî. Tu dikarî her gav ji bo şewirdariyê telefonî 1177 ¹ bikî. Lînêrîna seretayî ji navendên tenduristiyê ² pêk tê, ku ji bo pirsgerêkên tenduristiyê yên ku ne lezgin in alikariyê dikin. Heke nexweşiya te giran be, divê tu telefonî 112 bikî an jî biçî beşa acil li nexweşxaneyê.

Sirveşartinê

Herkesê ku di lînêrînê tenduristiyê de dixebite, xwedî erka sirveşartinê ye. Ev tê wê maneyê ku divê ew ji kesî re nebêjin (mînak polis, Daîreya Koçê an kesên din) ku tu çuyî wir.

Wergêr

Heger tu swêdî nizanî, mafê te yê wergêr heye. Ji me re bêje dema tu serdana xwe veqetîni ku tu hewceyî wergêrekî yî. Heger peşwext wergêr ne veneqetandiye, xebatkarên tenduristiyê dikarin li navenda wergêrîyê bigerin û wergêr li ser telefonê bixwazin.

Penaber û kesên bê belge

Hemû zarok û ciwanên di bin 18 salî re li Swêdê xwedî mafê lînêrînê tenduristî û lînêrîna diranan in. Heger temenê te ji 18 salî zêdetir be, mafê te heye ku "lînêrînê ku divê bê kirin" bikî tevî ku hejmara şexsî tune be. Ew ji lînêrînê acil wêdetir e. Di dema ducaniyê û welidînê de ji lînêrînê, kurtaj û şîretên pêşilêgirtinê hene. Ew personelê lînêrînê tenduristiyê ye ku dinîrxîne ka tu hewceyî lînêrînê yî an na.

– *Karta LMA.* Dema tu li Swêdê serlêdana penaberiyê dikî, tu pêşî ji bo serlêdana xwe meqbûza xwe distîni û paşê ji Daîreya Penaberiyê karta LMA distîni. Karta LMA an jî meqbûzê bi kar bîne da tu lînêrînê tomar bikî an dermanan bistîni.

– *Hejmara Reservasyonê.* Dema tu li Swêdê bê kaxez, hiwiyet u bêyî hejmara şexsî bî, tu wê hejmarek ihtiyatî bistîni. Ew hejmara ihtiyatî bi tenê di navenden tenduristiyê de dixebite. Her gava ku tu lînêrînê distîni hewl bide ku tu eynî hejmara ihtiyatî bi kar bîni.

Xercên nexweşan

Dema tu serdana lînêrînê dikî bi gelemperî divê tu xerçekî bidî. Serdanên jinên ducanî yên klînîkê belaş in. Kontrolên ji bo kansera pêsîrê (mamografiya) û devoka malzarokê (cellprovtagning) belaş in. Testkirin û dermankirina piraniya nexweşiyên cînsî belaş in.



Agahiyên têkiliyan

Li vir agahdarî heye ku tu dikarî di derbarê pirsên xwe de bi kê re têkiliyê deynî. Li ser tekstê bitikîne da tu biçî malperê û wextekî veqetîne!

1177

- 1177** Şîret li ser lînêrînê û tenduristiyê. Şev û roj vekirîye. Heke tu nebawerî ku tu kengî û li ku alikariyê wê wergirî, tu dikarî hingî li malpera 1177.se binêrî an jî telefonî 1177 bikî. Hingî hemşîre dê alikariya te bike û bersiva pirsên te bide. Agahdarî bi swêdîya hêsan û bi zimanên cuda hene.
- Navenda Tenduristiyê (Vårdcentral)** alikariya te dike bi her tiştê ku bi tenduristî û nexweşiyê ve girêdayî. Heger hewcedariya te bi lînêrînek din hebe, doktor hingî herweha wê alikariya te bike. Navendên tenduristiyê ji bo her kesî ne, bêyî ferqa temen. Tu dihilbijêrî ku kîjan navenda tenduristiyê tu dixwazî biçiyê.
- Beşa acilê (Akutmottagning)** ger qezayek giran an nexweşiyek giran ji nişka ve hebe. Beşa acilê li nexweşxaneyekê ye û ew her dem vekirî ye, bi şev û roj. Heger tu nebawerî nexweşiya te çiqas giran an jî heger divê tu biçî navenda tenduristiyê an beşa acil, telefonî 1177 ¹ bike.
- Pêşwaziya ciwanan (UMO)** ji bo te ku ciwan e. Li vir tu dikarî ji bo pêşilêgirtina ducaniyê, ceribandîna û heke pirsên te li ser laş, zayend, têkilî û hestan hebin, tu dikarî belaş alikariyê wergirî.
- Tenduristiya şagirtan (Elevhälsa)** Li dibistana te kesên ku ji bo tu xwe baş hîs bikî dixebitin hene. Heke tu bi fikar î, bi stres an xemgîn î an jî xewa xwe nastîni, tu dikarî piştgiyê bistîni. Her weha tu dikarî bersiva pirsên li ser laşê xwe an li ser seksê jî bistîni. Ew her gav belaş e û tu pir caran dikarî di dema dersê de biçî wir.
- Klînîka pîrikê (Barnmorskemottagning)** herweha dikare bi navê Navenda Lînêrînê Dayikbûnê (MVC) be. Ew di dema ducaniyê û piştî ducaniyê de dibin alîkar û berî ku bibin dêûbav piştgiyê didin. Ew şîretan li ser rêgirtina ji ducaniyê dikin, ji bo nexweşiyên ku di rêya cînsî re derbas dibin diceribînin û testa hicreyan dikin.
- Klînîka Jineolojiyê (Gynekologmottagning)** Li vir tu dikarî ji bo pirsgerêkên vajînayî, malzarokê û ducaniyê alikariya pisporî bistîni. Ji bo veqetandina wextekî, sewqek ji navendek tenduristiyê an jî xwe-seferandinê hewce ye.
- Wergirtina STI (STI-mottagning)** Li vir tu dikarî ji bo nexweşiyên di rêya seksê/STI û HIV-ê de xwe test bikî û li ser rêgezên ducaniyê şîretan wergirî, penis an vajîna xwe kontrol bikî, testa ducaniyê bikî, an jî ji bo mijarên girêdayî seks û têkiliyan şîret û alikariyê wergirî. Meriv dikare jê re pêşwaziya laş û cînsî jî bibêje.
- Klamydia.se** Testa belaş a klamidia û gonorreyê ku tu dikarî li malê bikî. Li piraniya herêman peyda dibe.

- Wargeha jidayikbûnê (Förlossningsavdelning)** Bi gelemperî li nexweşxaneyekê ye û 24 demjimêran vekirî ye. Li klînîka jidayikbûnê ew te agahdar dike ka kîjan beşên jidayikbûnê li nêzî te hene û ji te re dibin alîkar ku tu yekê hilbijêrî.
- Beşa acilê a Jineolojiyê (Akutmottagning gynekologi)** Jê re Beşa Jineolojiyê jî tê gotin (Gynakuten). Alîkarî, di nav tiştên din de, betalbûn, xwînrijîna giran ji vajînayê û lînêrînê piştî îstîsmara zayendî. Her weha ji bo kesên bihemil an jî nû zaro anîne û hewce ne ku di heman rojê de biçin ba doktor.
- Klînîka kurtajê (Abortmottagning)** Li vir tu dikarî alîkariya zarokjîberxwegirtinê wergirî, herweha alîkariya berî û piştê girtina zaroê jî wergirî.
- Amelmottagningen li Södersjukhuset (Stockholm)** Ger pirsgerêkên te ji ber sinetkirin/senetkirina organên zayendî hebin tu dikarî piştgiyê, agahdarî û lînêrînê bistîni. Tel: 08-123 627 00. Navnîşan: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
- Klînîka quzî li Angered's Närsjukhus (Vulvamottagningen) (Goteborg)** Ger pirsgerêkên te ji ber sinetkirin/senetkirina organên zayendî hebin tu dikarî piştgiyê, agahdarî û lînêrînê bistîni. Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Navnîşan: Halmtorget 1, Angered.
- Klînîk dermanê zayîne (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Ji bo kesên ku ji bo ducanîbûnê hewceyê alikariyê ne.
- Resepsiyona mamografiyê (Mammografimottagning)** Li vir tu dikarî kontrola pêsîran bikî ji bo zû tesbîtkirina kanserê.
- Pêşwaziya mêran (Mansmottagning)** Ji bo te ku mêr e. Li vir tu dikarî ji bo pêşilêgirtin, ceribandîna û heke pirsên te li ser laş, zayend, têkilî û hestan hebin, alîkariyê wergirî. Li hin deverên welêt peyda dibe.
- Klînîka dîsforiya zayendî (Könsdysforimottagning)** Heke tu dixwazî laşê te bêtir li gorî nasnameya zayenda te be. Ew dikarin lêkolînekê bikin. Paşê tu dikarî alîkariya (hormon û emeliyatê) wergirî.
- Xizmetên Civakî (Socialtjänst)** Xizmetên civakî dikarin piştgiyê an alîkariyê bidin te. Wek mînak, heke kesin din bixwazin têkiliyên te an zayenda te kontrol bike. Tu hingî dikarî ji şaredariya xwe re tîlefona bikî û bixwazî bi karûbarên civakî an jî rewşa awarte ya civakî ve werî girêdan.
- Polis (Polis)** Tu dikarî ji polis alîkarî û piştgiyê wergirî. Bo nimûne, heke zilma cînsî an jî namûsê li ser te hebe. Her weha girîng e ku tu li ba polis gilî bikî. Hejmara telefona polis: 114 14. Di rewşa awarte yan jî tawanek berdeham de, telefon bikin: 112.

Rêxistinên piştgiyê û alikariyê

- RFSU** Li rfsu.se/upos tu dikarî bi zimanên cuda filmên enformasyonê bibîni. RFSU di heman demê de tîkiliyek online jî heye. Şewirmendiya bi telefonê jî li klînîka RFSU heye. Tu dikarî bi pîrikekê re li ser tel: 08-692 07 84 biaxivî. Tu dikarî bi psikoterapistê re li ser tel: 08-692 07 70 biaxivî.
- Komeleya **RFSL** ji bo mafên homoseksuel, bîseksuel, mirovên trans, queer û interseks e. **Nûhatiyên RFSL (RFSL Newcomers)** Ji bo û bi penaberîxwaz, kesên nûhatî û hbtqi ên bê belge. **RFSL Newcomers Youth** Ji bo û bi penaberîxwaz, û hbtqi ên bê belge yên di navbera 15-30 salî de.
- Transammans.se** Piştgiyê û hevkarî ji bo kesên trans û xizmên wan. Email: hej@transammans.se. Transammans li ser Facebookê jî heye.
- FPES, Komeleya Transan** Agahiyên pêwendiyê li ser malpera fpes.se/kontakt hene.
- Xeta Azadiyê ya Jinan (Kvinnofridslinjen)** Ger tu keç/jin bî û tûşî şidetê hatiyî. Tu dikarî piştgiyê û alîkariyê bistîni bê ka divê tu serî li ku bidî. Tu dikarî bi riya wergêrekî alîkariyê wergirî. Telefon: 020-50 50 50.
- Navenda Piştgiyê Somaya (Somaya stödjour)** Ji bo te ku jin/keç an jî HBTQI yî û tûşî şidet, tehdîd û kontrolê tîyî. Bi tevahî nihênî û bi zimanên cuda. Wan sohbetek online jî heye. Tel: 020-81 82 83. E-mail: stodjouren@somaya.se.
- Killar.se** Ji bo te yê ku xwe wek mêr didî nasî û 15-25 salî ye. Tu dikarî bi şewirmendek re biaxivî an jî nenas bide û bistîne. Hemû pirs û raman bi xêr bîne. Email ji bo wergirtina bangê: mottagning@killar.se. Telefon: 076-265 32 65
- Qedandin hilbijêre (Välj att sluta)** Ji bo kesên ku rîska zerarê didin yê ku jê hez dike û ji bo kesên ku rastî şidetê tên. Bi tevahî nenas. Telefon: 020-555 666.
- Preventell.se** Heke tu hest dikî ku te kontrola li ser zayendiya xwe wînda kiriye an tu ditirsî ku zirarê bidî xwe an yên din. Bi tevahî nenas. Telefon 020-66 77 88.
- Xaça Sor (Röda korset)** Heger pêwîstiya te bi lînêrînê hebe, lê destûra mayîna li Swêdê tunebe, Xaç Sor dikare alîkarî û piştgiyê bide te ku bi lînêrînê re tîkiliyê deynî û alîkariyê wergirî. Telefon: 020-211 000. Sms: 0723-49 98 08 E-post: papperslos@redcross.se

