

الكلام مسموح



عزيمي القارئ

الحياة الجنسية جميلة وطبيعية وهي جزء من كل إنسان.

في فنلندا لكل شخص الحق في الحصول على المعلومات المتعلقة بالأمور الجنسية والصحة الجنسية.

في هذا الدليل سوف نتحدث عن الحقوق الجنسية لديك في فنلندا.

سوف تجد معلومات أيضاً عن كيفية العناية بالصحة الجنسية.

توجد قائمة في نهاية الدليل عن الخدمات التي بإمكانك أن تتواصل معها.

نأمل بأن يكون هذا الدليل مفيداً ومسعداً لك!

المحتويات

6.....	الصحة الجنسية والحقوق الجنسية
8.....	التركيبة التشريحية المتعلقة بالرجل والمرأة
10.....	الدورة الشهرية
12.....	الجنس
14.....	التخصيب
15.....	الحمل والمتابعة أثناء فترة الحمل
16.....	الرضاعة
17.....	الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة
18.....	تنظيم الأسرة
20.....	منع الحمل
22.....	الإجهاض
23.....	العُقْم
24.....	العناية بالنفس
26.....	الوقاية من الأمراض الجنسية وعلاجها
28.....	الآلام والأوجاع
28.....	التهاب الخميرة المهبلية
29.....	الالتهاب البكتيري للمهبل
29.....	التهاب المسالك البولية
30.....	العنف في العائلة
32.....	ختان البنات
34.....	حماية الطفل
36.....	مركز المرأة

37..... مهارات السلامة

38..... الخدمات

الصحة الجنسية والحقوق الجنسية

الصحة الجنسية هي عبارة عن جزء من صحتك.

وهي عبارة عن القدرة على الاعتناء بالنفس والتمتع بالجسم.

الحياة الجنسية هي شيء إيجابي.

يتوجب على الشخص احترام الأمور الجنسية الخاصة به وكذلك الأمور الجنسية الخاصة بالآخرين.

الإجبار والعنف ليست من الصحة الجنسية.

التجارب الجنسية الجيدة والأمنة تعتبر جزء من الصحة الجنسية.

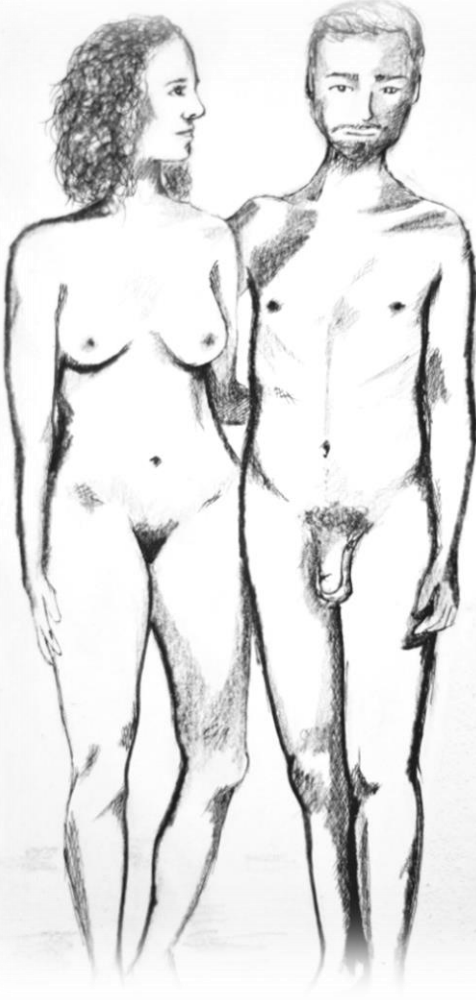
الحقوق الجنسية هي حقوق للإنسان.

وفقاً للقانون فإن كل شخص لديه الحق في الحقوق الجنسية.

كل شخص لديه الحق في الحرية الجنسية والرفاهية وفي المساواة.

كل شخص لديه الحق في أن يحدد الحياة الجنسية الخاصة به.

كل البشر متساويين من ناحية القيمة.



في فنلندا الرجل والمرأة متساويان.

أنت الذي تقرر/تقرري، من الذي بإمكانه أن يلمسك.

أنت لديك الحق في أن تكون/تكوني في أمان وأن لا يسيء إليك أي شخص جنسياً.

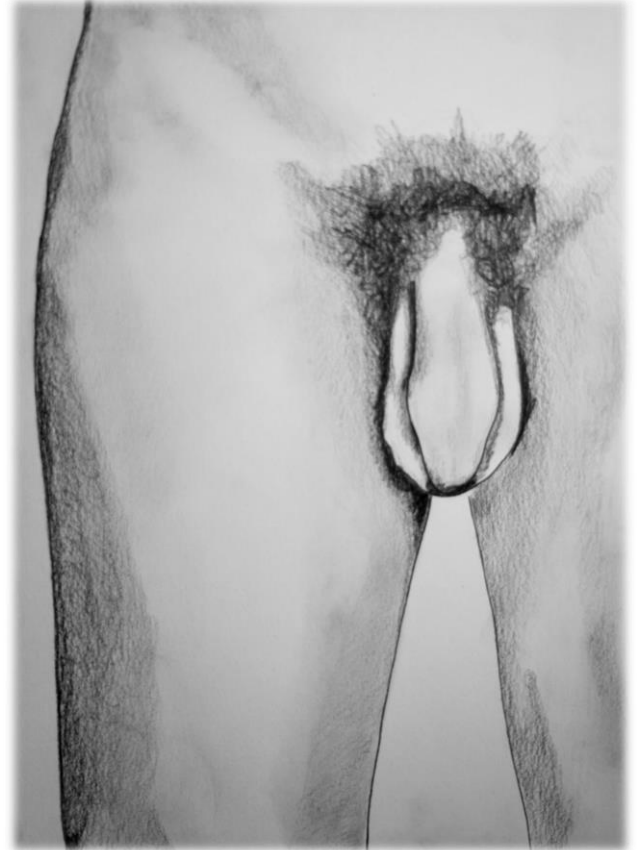
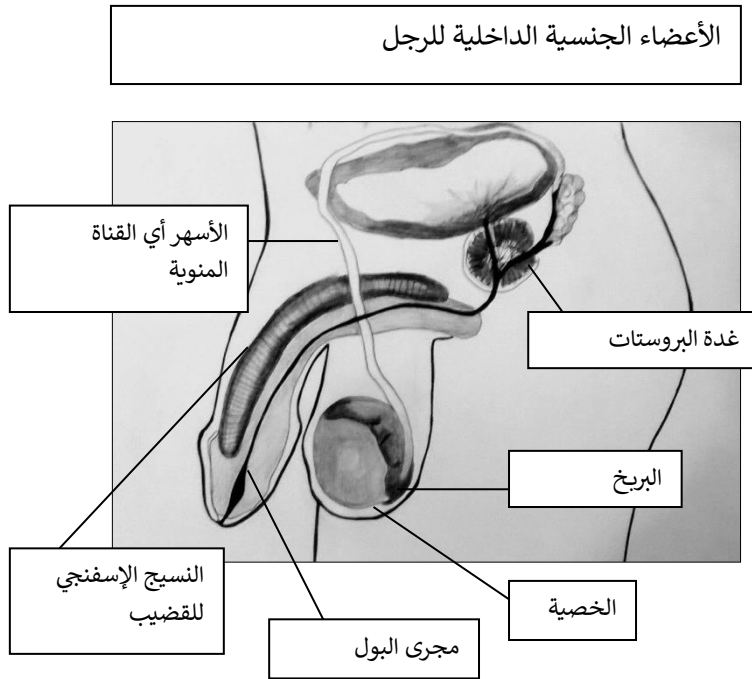
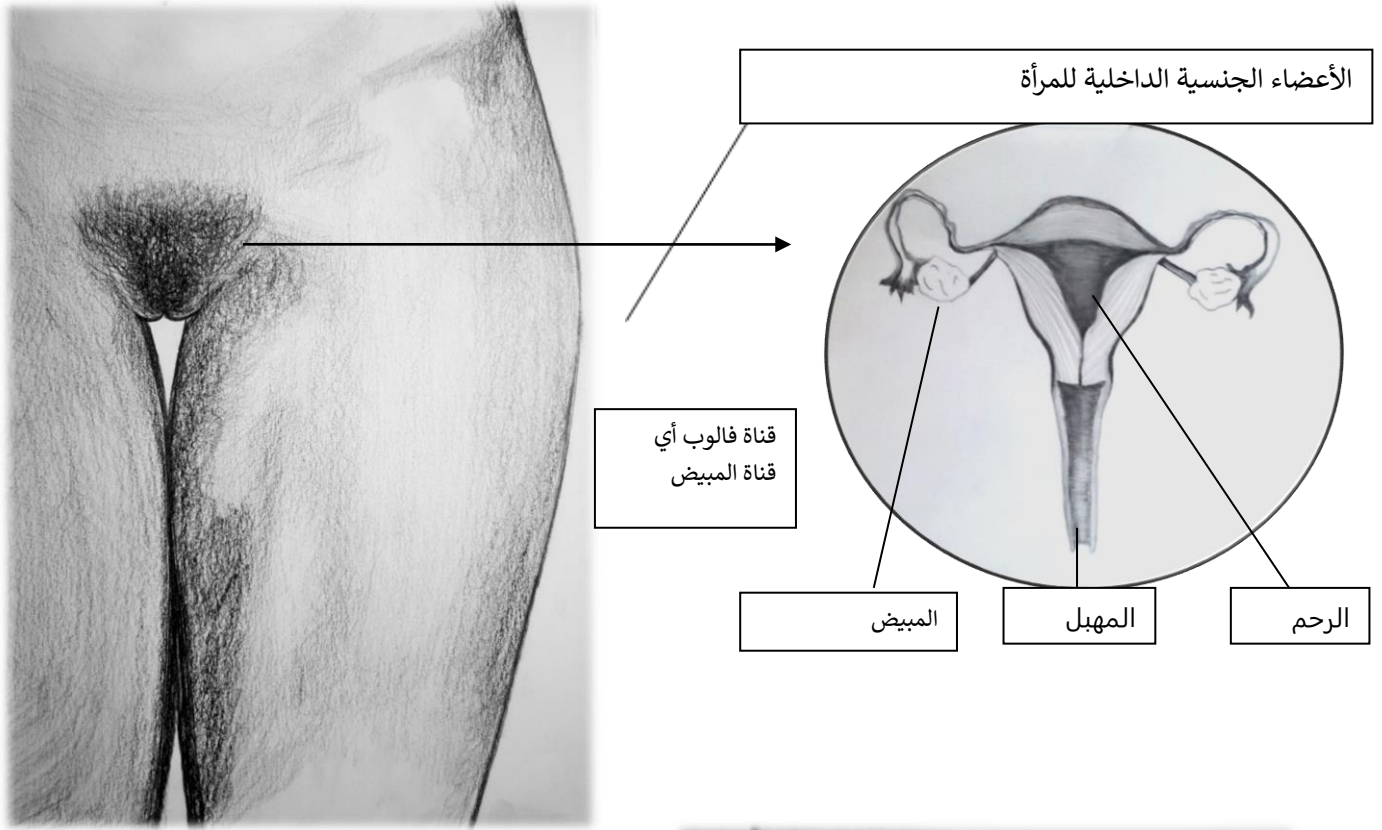
أنت لديك نفس الحقوق حتى أثناء الزواج.

كل شخص لديه الحق في أن يقرر كيف يريد أن يعيش.
بالإمكان السكن منفرداً أو متزوجاً. من الممكن عقد الزواج أو الطلاق.

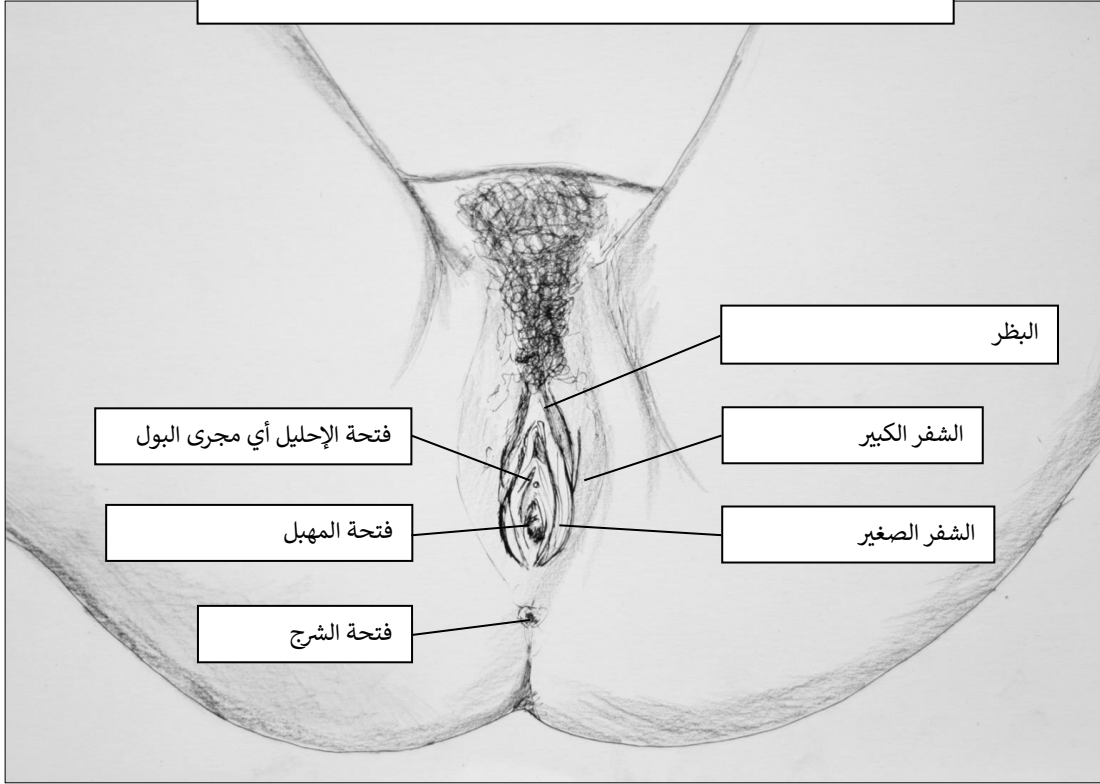
الأشخاص البالغين لديهم الحق في ممارسة حياتهم الجنسية، إذا لم يسيء ذلك أو يضر بأي شخص آخر.
الشخص البالغ يتوجب أن يتعامل بمسؤولية وأن يعتني بالصحة الجنسية له وللشخص الآخر.

خدمات الصحة الجنسية تشمل الجميع.

التركيب التشريحية المتعلقة بالرجل وبالمراة



الأعضاء الجنسية الخارجية للمرأة



الأعضاء الجنسية الخارجية للرجل



الدورة الشهرية

الدورة الشهرية تجهز جسم البنت للحمل.

تبدأ الدورة الشهرية في سن 10 - 16 سنة.

مدة الدورة الشهرية الطبيعية هي تقريباً 23 - 35 يوماً.

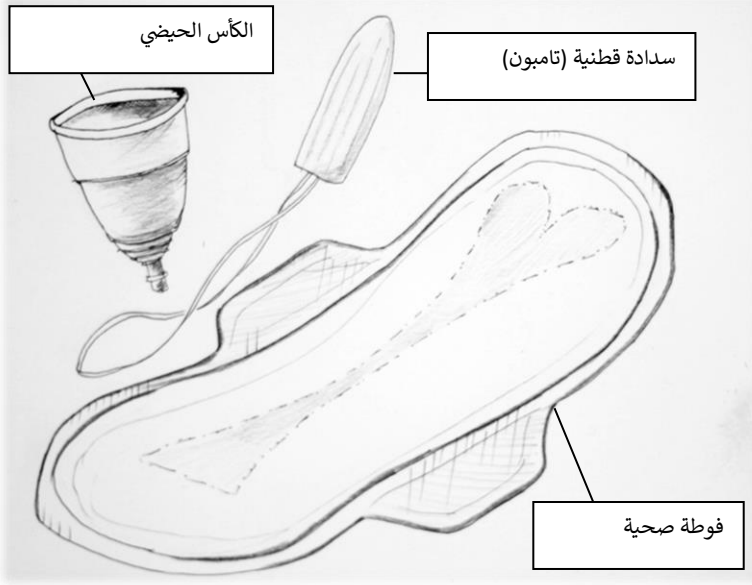
تُحسب الدورة الشهرية من يوم بدء النزيف إلى بداية الدورة الشهرية القادمة.

يبدأ النزيف إذا لم يتم تخصيب البويضة.

ينشأ نزيف الدورة الشهرية عندما يزول الغشاء المخاطي القديم للرحم على شكل دم ويخرج عن طريق المهبل.

النزيف أثناء الدورة الشهرية من الممكن أن يكون غزيراً أو شحيحاً.

من الممكن أن يكون لدى بعض النساء نزيف ضئيل قبل بدء الدورة الشهرية.



خلال فترة الدورة الشهرية يتم استخدام الواقي للدورة الشهرية. الواقي للدورة الشهرية من الممكن أن يكون فوطه صحية أو سدادة قطنية أو ما يعرف بالتامبون أو الكأس الحيضي.

يتوجب الاعتناء بالنظافة بشكل جيد أثناء فترة الدورة الشهرية. من الجيد شطف الأعضاء الجنسية للمرأة بالماء وتغيير الواقي المستخدم للدورة الشهرية كل 4 - 8 ساعات تقريباً.

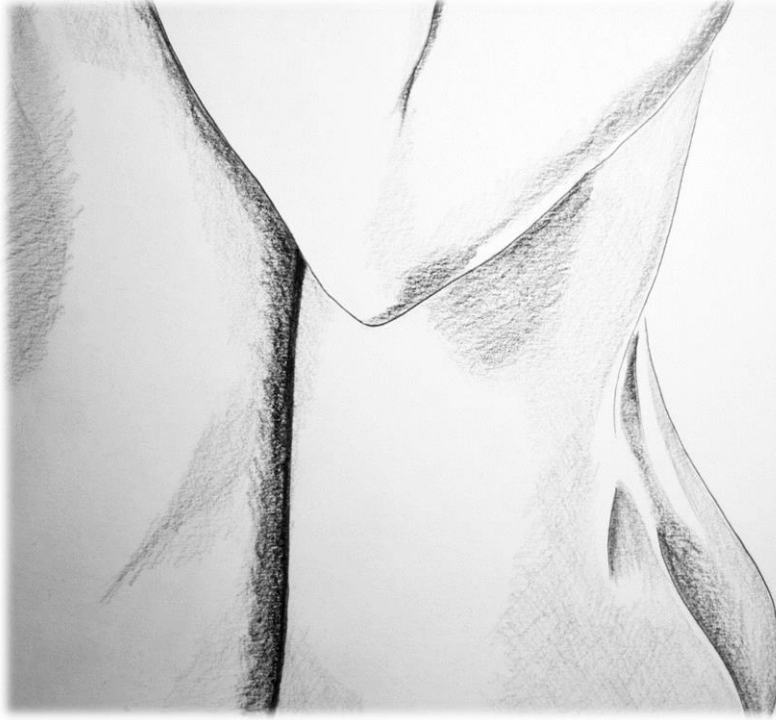
كل امرأة تقريباً قد عانت من آلام الدورة الشهرية. الشعور بآلام الحيض يكون في أسفل البطن. من الممكن أن يكون هناك إحساس بالآلام في الظهر والأرجل. بعض النساء يظهر لديهن أثناء فترة الدورة الشهرية أيضاً غثيان أو دوخة أو ألم في الرأس.

آلام الدورة الشهرية ليست خطيرة.

من الممكن شراء الدواء من الصيدلية لعلاج آلام الدورة الشهرية. إذا لم تساعد الأدوية أو أن هناك ألم شديد، فيفضل الذهاب إلى الطبيب.

الجنس

الجنس هو أسلوب للاستمتاع بقرب الشخص.
عن طريق الجنس يكون بإمكان الشخص خلق شعور جيد لنفسه أو للآخر.
هناك أطباع مختلفة لممارسة الجنس.
من الممكن ممارسة الجنس منفرداً أو مع طرف آخر معاً.
عند ممارسة الجنس المشترك، يتوجب أن تكون هناك موافقة من الطرفين.
بواسطة الجنس يكون بإمكان الشريكين إثبات حبهما كلي للآخر.
لا يجوز بأن يكون الجنس مؤلماً أو ذو أثر سيء.
في العائلة يكون الجنس فقط بين الوالدين.



من الممكن الإصابة بالأمراض
الجنسية عند ممارسة جميع
أنواع الجنس غير المحمي.

يُقصد بالجماع أن يقوم الرجل بدفع قضيبه داخل مهبل المرأة. إذا قام الرجل بالقذف أثناء الجماع فمن الممكن أن تصبح المرأة حامل. القذف يقصد به خروج الحيوانات المنوية للرجل مع السائل المنوي من القضيب.



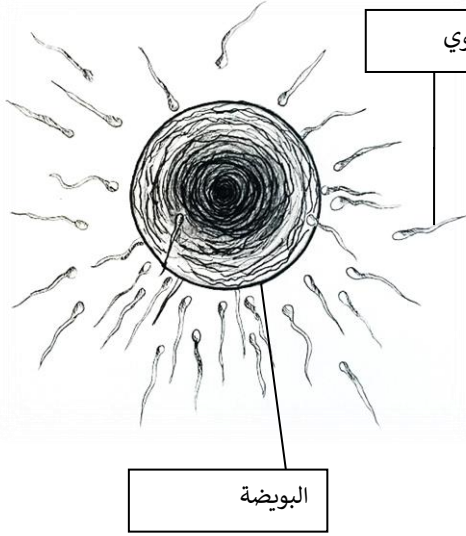
على الرغم من إيقاف الجماع قبل حدوث القذف، فإنه هناك إمكانية أن تحمل المرأة.
التوقف عن الجماع أثناء الجماع لا يعتبر طريقة لمنع الحمل.

التخصيب

الحمل يبدأ بالتخصيب. هناك حاجة للحيوان المنوي للرجل ولبويضة المرأة من أجل حدوث التخصيب.

عندما يكون القضيب في مهبل المرأة ويقذف الرجل السائل المنوي، فإن الحيوانات المنوية تعبر إلى قناة فالوب، أي قناة المبيض. التخصيب يكون ممكناً إذا كانت موجودة بويضة في قناة فالوب. يقوم الحيوان المنوي بتخصيب البويضة. البويضة التي تم تخصيبها في قناة فالوب تكمل طريقها إلى الرحم. تتشبث البويضة بسطح الرحم. تبدأ البويضة في التطور لتصبح جنيناً. تطور الجنين هو ما يعرف بالحمل.

البويضة من الممكن أن تتخصب خلال يوم واحد فقط من انفصالها عن المبيض. انفصال البويضة عن المبيض يعرف بالإباضة.



الإباضة تحدث بعد أسبوعين تقريباً من بدء الدورة الشهرية السابقة. تعيش الحيوانات المنوية داخل جسم المرأة 1 - 4 أيام. الحيوان المنوي للرجل هو الذي يحدد جنس الطفل.

الحمل والمتابعة أثناء فترة الحمل



يستغرق الحمل 40 أسبوع ويبدأ العد له من يوم بدء آخر دورة شهرية.

يُلاحظ الحمل في العادة عند عدم ظهور الدورة الشهرية.

من الممكن شراء فحص الحمل من الصيدلية، والذي يبين ما إذا كانت المرأة حامل.

الحوامل في فنلندا يقمن بزيارة استشارات الأمومة أثناء فترة الحمل. في استشارات الأمومة تتم متابعة الحالة الصحية للأم المستقبلية وللجنين. بعد ولادة الطفل يذهب هو ومن معه إلى زيارة استشارات الطفولة. في استشارات الطفولة يتم متابعة نمو الطفل وتطوره وكيفية سير الرضاعة وكذلك حالة رفاهية كل العائلة.

الرضاعة



الرضاعة هي لحظة مشتركة للطفل مع أمه. الرضاعة تؤثر إيجابياً على الأم وعلى الطفل. الطفل لا يحتاج إلى أي طعام آخر بخلاف حليب الأم إلى عمر نصف عام. المواد الغذائية تنتقل عن طريق الرضاعة مع حليب الأم إلى الطفل. المناعة عند الطفل وأمعائه تتطور بمساعدة حليب الأم.

فيتامين "د" هو عبارة عن المادة الغذائية الوحيدة التي لا يحصل عليها الطفل بقدر كافٍ من حليب الأم. من الممكن شراء مستحضر فيتامين "د" من الصيدلية.

ليس بإمكان جميع الأمهات أن تُرضع، على سبيل المثال بسبب مرض الأم أو مرض الطفل. حليب الأم لا يكون كافياً أحياناً. من الممكن إعطاء الطفل حينئذ حليب الأطفال الصناعي. من الممكن شراء حليب الأطفال الصناعي من محل بيع المواد الغذائية.

تتم مساعدة الأم والطفل الرضيع في مستشفى الولادة على البدء في الرضاعة. عند عودتك إلى المنزل بإمكانك أن تستفسري بشأن الأمور المتعلقة بالرضاعة من استشارات الأمومة والطفولة.

الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

من الممكن أن تصاب الأم أحياناً بالاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة. من الممكن أن يبدأ الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة في موعد أقصاه ثلاثة أشهر من الولادة. الاكتئاب الذي يحدث بعد الولادة من الممكن أن يظهر على سبيل المثال على شكل حزن في المزاج النفسي وبكاء وتعب. الأم المكتئبة نفسياً لربما لا تستطيع أن تقوم بأمر الحياة اليومية الطبيعية. من المهم التحدث مع استشارات الأمومة والطفولة إذا كان هناك شعوراً بأنك متعبة جداً. من المهم أن تحصل الأم على المساعدة من شريكها ومن أصدقائها.



تنظيم الأسرة

في فنلندا تتكون العائلة عادةً من الوالدين والأطفال. هذه العائلة تعرف باسم العائلة الأولية أو العائلة النوواة. من الممكن تسمية أولئك الشركاء الذين ليس لديهم أطفال بأنهم عائلة. الوصي أو الوصية المنفرد على الطفل هو وطفله يعتبران عائلة.

علاقة الشراكة هي علاقة بين شخصين بالغين. في فنلندا من الممكن أن يكون رجلين معاً أو امرأتين معاً في علاقة شراكة. في فنلندا من الممكن الزواج من شخص واحد فقط في الفترة الواحدة.



في فنلندا كل شخص بإمكانه أن يخطط للعائلة.
كل شريكين بإمكانهما أن يقررا بأنفسهما، عدد الأطفال
الذان يرغبان به. بإمكانهما أيضاً أن يقررا، متى يريدان
الأطفال أو أن يقررا إذا كانا لا يريدان أي أطفال.



منع الحمل

كل شخص لديه الحق في استعمال منع الحمل. توجد في فنلندا الكثير من وسائل منع الحمل المختلفة. من الممكن الوقاية من حدوث الحمل بوسائل منع الحمل. كل شخص لديه الحق في الحصول على الاستشارة بشأن منع الحمل. الشباب/الشابات ليسوا بحاجة إلى إذن من الوالدين، إذا رغبوا باستعمال منع الحمل.

العازل الذكري يعتبر وسيلة جيدة لمنع الحمل. العازل الذكري هو الوحيد من بين طرق منع الحمل الذي يقي أيضاً من الأمراض الجنسية. من الممكن شراء العازل الذكري من محلات بيع الأغذية ومن الصيدليات. ليست هناك حاجة إلى وصفة الطبيب لشراء العازل الذكري.

يتوجب الحديث مع الطبيب أو مع الممرضة بشأن اختيار طريقة لمنع الحمل طويلة المدى. يتم اختيار لكل شخص بشكل فردي الخيار الأنسب له بالنسبة لطريقة منع الحمل. توجد هناك حبوب لمنع الحمل ولواصق لمنع الحمل وحلقات لمنع الحمل.

عند استعمال أساليب منع الحمل، يتوجب أن تكون هناك فحوصات منتظمة من قبل الطبيب.

إذا تم نسيان منع الحمل أو أنه لم يكن فعّال، فمن الممكن استعمال منع الحمل بأثر رجعي. لا يتوجب استعمال منع الحمل بالأثر الرجعي كوسيلة أولية لمنع الحمل. منع الحمل بالأثر الرجعي يتوجب استعماله في موعد أقصاه 72 ساعة بعد ممارسة الجنس بدون وافي. مستحضر منع الحمل بالأثر الرجعي من الممكن شراؤه من الصيدلية بدون وصفة طبيب.

الإجهاض هو عبارة عن إنهاء للحمل. الإجهاض لا يعتبر وسيلة لمنع الحمل.

هناك حاجة لمنع الحمل منذ المرة الأولى لممارسة الجنس بعد الولادة. الرضاعة لا تحمي دائماً من نشوء حمل جديد. من الممكن التشاور بشأن طريقة منع الحمل بعد الولادة مع الطبيب أو مع الممرضة.

الإجهاض التلقائي

بعض حالات الحمل تنتهي بالإجهاض التلقائي. الإجهاض التلقائي يعني بأن الجنين يموت في الرحم قبل أسبوع الحمل 22. في العادة فإن الإجهاض التلقائي يحدث قبل ذلك بكثير بحيث لا تتم ملاحظة حدوث الحمل. أعراض الإجهاض التلقائي هي آلام شديدة أسفل البطن والنزيف الدموي. عادةً ما يكون سبب الإجهاض التلقائي غير معروف. الولادة المبكرة تعني أن الجنين يولد في أسبوع الحمل ما بين 22 - 37 أسبوعاً. إذا مات الجنين في الرحم بعد أسبوع الحمل 22، فإن المسألة تكون عبارة عن موت داخل الرحم.



إذهبي إلى الطبيب إذا كان لديك شك بحدوث الإجهاض التلقائي أو إذا كان لديك العديد من الإجهاضات التلقائية المتتالية.

العقم

لا يحدث الحمل دائماً في تلك الفترة التي يرغب فيها الشريكين. تكون المسألة عبارة عن عقم إذا كان هناك جماع منتظم ولم يحدث الحمل خلال عام واحد من الرغبة بحدوث الحمل. بإمكان الشريكين حجز موعد لدى طبيب الأمراض النسائية في المستوصف الصحي أو لدى عيادة العقم. عند استيضاح العقم يتم دائماً فحص كل من الرجل والمرأة.

عندما يتضح سبب العقم، فإنه من الممكن حينئذ البدء في علاج العقم. توجد هناك طرق متنوعة لعلاج العقم وبواسطتها تكون إمكانية الشريكين في الحصول على طفل كبيرة. هناك حاجة إلى تحويلة من طبيب المستوصف الصحي أو من الطبيب أخصائي الأمراض النسائية للبدء في فحوصات وعلاج العقم.

العناية بالنفس

الزيارات المنتظمة لدى الممرضة أو لدى الطبيب والمتعلقة بالصحة الجنسية. من الطبيعي في فنلندا الحديث مع الممرضة أو مع الطبيب بشأن الأمور المتعلقة بالصحة الجنسية.

الطبيب أخصائي الأمراض النسائية يفحص ويعالج الأعضاء الجنسية للنساء. الطبيب أخصائي المسالك البولية يفحص ويعالج الأعضاء الجنسية للرجال. عند الزيارات بشأن الصحة الجنسية يتم أيضاً فحص الأعضاء الجنسية. أثناء الزيارة من الممكن أيضاً أخذ مختلف العينات.

جميع النساء التي تتراوح أعمارهن بين 30 - 60 سنة تتم دعوتهن كل خمس سنوات للفحص للوقاية من سرطان عنق الرحم. يتم القيام بفحص سرطان الثدي لجميع النساء اللاتي يسكن في فنلندا وتتراوح أعمارهن بين 50 - 69 سنة، مرة كل سنتين تقريباً.

ترسل رسالة إلى النساء عن طريق البريد، حيث أنه يكون فيها التاريخ والساعة للموعد الذي بإمكانهن أن يذهبن حينه إلى الفحص. فحص سرطان الثدي يتم القيام به بجهاز تصوير الأشعة للثدي. يتم فحص الثديين أحياناً بجهاز الموجات فوق الصوتية.

يتوجب على كل شخص أن يعرف تركيبة جسمه وأن يعتني بجسمه. من المفضل أن يقوم الرجل بفحص خصيتيه مرة واحدة في كل شهر. من المفضل أن تقوم النساء بفحص ثدييهن مرة واحدة في كل شهر.



إذا لاحظت المرأة وجود كتل أو تغييرات أخرى في ثدييها أو لاحظ الرجل وجود كتل أو تغييرات أخرى في خصيتيه، فيتوجب الإبلاغ عنها إلى الممرضة أو إلى الطبيب.

الوقاية من الأمراض الجنسية وعلاجها

المرض الجنسي هو عبارة عن مرض ينتقل بالعدوى عن طريق ممارسة الجنس. تحدث العدوى من خلال الجلد أو الغشاء المخاطي المعطوب. من الممكن أن تحدث العدوى عن طريق المهبل أو حشفة القضيب أو فتحة الشرج. من الممكن الإصابة بالعدوى في الفم، إذا تمت ممارسة الجنس عن طريق الفم. من الأمثلة على الأمراض الجنسية هي الكلاميديا أي داء المُنْتَدِرَات والثآليل التناسلية والزهري والسيلان والعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد B والتهاب الكبد C. استعمال العازل الذكري طوال فترة الجماع يحمي في العادة من العدوى.



كل مرض جنسي من الممكن أن يكون بدون أعراض ظاهرة. من الممكن أن تكون هناك القليل من الأعراض فقط. المرض الجنسي من الممكن أن يكون خطراً. كما أن المرض الجنسي الذي يكون بدون أعراض ظاهرة من الممكن أن يكون خطراً. يتوجب دائماً علاج المرض الجنسي.

يتوجب أخذ مختلف العينات من أجل استيضاح المرض الجنسي. تؤخذ العينة من الدم أو من البول أو مباشرة من المنطقة المصابة. يتم إجراء اختبار الأمراض الجنسية حينئذ أيضاً عند التخطيط لمنع الحمل.

من المهم إبلاغ الشريك في الجنس عن الأمراض الجنسية. لا تنتشر العدوى عندما يتم علاج الشريك أو الشريكة في نفس الوقت. أعراض الأمراض الجنسية متنوعة. النزيف غير الطبيعي أو الألم في أسفل البطن أو البثور الفقاعية أو الطفح الجلدي أو الحكة أو الشعور بالتمنمة في منطقة الأعضاء الجنسية من الممكن أن تكون علامات على المرض الجنسي.

إذا كان لديك شك ولو حتى قليل بإصابتك بالعدوى بمرض جنسي، فتواصل مع الطبيب.

الآلام والأوجاع

التهاب الخميرة المهبلية:

التهاب الخميرة المهبلية هو عبارة عن داء شائع لدى النساء. أعراض التهاب الخميرة المهبلية هي الشعور بالانمومة أو الحكّة في المهبل. الأعراض من الممكن أن تكون أيضاً عبارة عن سيلان لمادة بيضاء فاتحة اللون وعديمة الرائحة ومتكتلة. من الممكن أن يكون هناك جروح واحمرار في منطقة الشفرين. التهاب الخميرة المهبلية لا يكون مصحوباً بارتفاع في درجة الحرارة أو بألم في أسفل البطن أو بمشاكل متعلقة بالتبول.

العلاج بالدواء للخميرة المهبلية يكون بواسطة تحاميل مهبلية أو دهان. يتم علاج الخميرة المهبلية أيضاً بواسطة الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم. من الممكن شراء هذه الأدوية من الصيدلية بدون وصفة طبيب.

من الجيد الذهاب إلى الطبيب عندما تظهر أعراض الالتهاب بالخميرة المهبلية لأول مرة أو إذا لم يتم الشفاء من الخميرة المهبلية بالأدوية. من الجيد الذهاب إلى الطبيب إذا تمت الإصابة بالخميرة المهبلية أثناء فترة الحمل.

الالتهاب البكتيري للمهبل:

الالتهاب البكتيري للمهبل هو عبارة عن داء شائع للنساء. الأعراض هي عبارة عن سيلان أبيض غزير وكره الرائحة. من الممكن أن تصبح الرائحة أكثر سوءاً على سبيل المثال بعد الجماع. من الممكن أن تكون هناك حكة من ضمن الأعراض. من الممكن الحصول من الصيدلية على علاج يستعمل عن طريق الفم أو دهان للمهبل أو تحاميل للمهبل. إذا لم تزل الأعراض أو كان لديك أعراض أخرى، فمن المفضل الذهاب إلى الطبيب.

التهاب المسالك البولية:

التهاب المسالك البولية شائع عند الأطفال والنساء. بالنسبة للرجال فإن التهاب المسالك البولية لا يعتبر شائعاً لدرجة كبيرة. التهاب المسالك البولية من الممكن ملاحظته من خلال أن هناك نممة أثناء التبول والشعور بتوجب الذهاب إلى التبول بكثافة أكثر من الوضع العادي. إذا كنت مصاب بالتهاب المسالك البولية، فإن الطبيب سوف يصف لك جرعة مضاد حيوي.

التهاب المسالك البولية إذا لم يعالج فإنه من الممكن أن يتسبب بالتهاب حوض الكلية.

من أعراض التهاب المسالك البولية الارتفاع في درجة الحرارة وآلام الجانب والظهر. التهاب حوض الكلية يتطلب دائماً العلاج في المستشفى.

العنف في العائلة



في فنلندا العنف يعتبر جريمة. يتوجب الإبلاغ دائماً عن العنف إلى الشرطة.

العنف الذي يحدث في العائلة من الممكن أن يستهدف الطفل أو الزوجة أو الزوج أو كليهما.

العنف من الممكن أن يكون جسدياً أو نفسياً. العنف الجسدي من

الممكن أن يكون عبارة عن الركل أو الضرب أو الدفع. العنف النفسي من الممكن أن يكون على سبيل المثال تهديد شخص آخر أو إزعاجه أو شتمه.

العنف الجنسي هو على سبيل المثال إجبار شخص آخر على ممارسة الجنس. في فنلندا فإن الاغتصاب وأشكال العنف الجنسي الأخرى تعتبر جريمة. الإجبار على ممارسة الجنس يعتبر جريمة حتى بين الزوجين أيضاً.

العنف المتعلق بالشرف يعتبر أيضاً عنف. فهو يستهدف الشخص الذي يعتبر من وجهة نظر باقي أفراد العائلة قد أخل بضوابط الشرف للعائلة أو للأقارب. العنف المتعلق بالشرف هو عبارة عن إجبار شخص آخر على العيش وفقاً لضوابط ونظم صارمة. يُعتبر بأنه عنف جسدي أو نفسي يستهدف شخصاً آخرًا. العنف المتعلق بالشرف من الممكن أن يكون على سبيل المثال إلقاء اللوم أو التقييد أو التهديد أو حتى القتل. حينئذ تكون المسألة عبارة عن جريمة على خلفية الشرف. كما أن العنف المتعلق بالشرف يعتبر دائماً جريمة في فنلندا.



من المهم طلب المساعدة إذا كنت قد تعرضت للعنف في العائلة أو في علاقة الشراكة أو كنت تخافي من أن تتعرضي للعنف.

ختان البنات

ختان البنات في فنلندا يعتبر جريمة. الختان يخل بحقوق الإنسان. الختان لا يحترم مبدأ المساواة للبنات وللمرأة ولا مبدأ عدم المساس. في القانون الفنلندي فإن الختان يعتبر عبارة عن اعتداء على الطفل ويتم الإبلاغ عن ذلك إلى حماية الطفل. لا يجوز ختان البنات في فنلندا ولا في الخارج أيضاً.

ختان البنات يعني الحدث الذي يتم فيه الاقتطاع من شفرين البنات ومن بظرها. في عملية الختان من الممكن قطع الشفرين والبظر بشكل كامل. أحياناً يقتطع القليل فقط من الشفرين ومن البظر.



تمت إزالة البظر



البظر وجزء من الشفرين الصغيرين تمت إزالتهما، وتخييطهما مع بعضهما.



البظر والشفرين الصغيرين تمت إزالتهما وتخييط الشفرين مع بعضهما.

الختان يضعف من رفاهية البنت.
الختان يعتبر خطراً على صحة البنت.
من الممكن أن يحدث للبنت نزيف دموي أو التهابات.
من الممكن أن يؤدي النزيف الدموي أو الالتهابات إلى الوفاة.
غالباً ما تكون توابع الختان عبارة عن آلام شديدة وعلل متعددة. البنت التي تم
ختانها من الممكن أن يكون التبول والجماع والولادة صعبة بالنسبة لها. الختان من
الممكن أن يتسبب أيضاً بصدمات نفسية.

نريد في فنلندا أن ننهي ختان البنات بشكل كامل. في فنلندا تقوم السلطات بحماية
البنات من الختان. يجوز أن يقوم بختان الأولاد طبيب مرخص.

إذا كان قد تم إجراء الختان لك ويتسبب ذلك لك بضرر، فيمكنك
التواصل مع الطبيب أو التحدث لديه عن هذا الأمر.
أبلغني عن الختان إلى الطبيب أو إلى الممرضة، إذا كنتِ حاملاً أو
تخططين للحمل.

حماية الطفل

في فنلندا الأطفال لديهم نفس الحقوق. نريد حماية الأطفال. جميع الأطفال لديهم الحق في طفولة جيدة وآمنة. في فنلندا تقوم حماية الطفل برعاية حقوق الأطفال.



وظيفة الوالدين هي تربية الأطفال ورعايتهم. حماية الطفل من الممكن أن تساعد الوالدين في تربية الأطفال ورعايتهم.

بإمكان الوالدين أن يطلبوا المساعدة بأنفسهما من حماية الطفل.

كما أن الشخص الذي لا يعتبر من ضمن أفراد العائلة، بإمكانه أن يطلب المساعدة للطفل من حماية الطفل. طلب المساعدة هذا يعرف باسم البلاغ بشأن حماية الطفل.

يتوجب تقديم البلاغ بشأن حماية الطفل إذا حدث عنف في عائلة الطفل، أو إذا لم يتم التعامل مع الطفل بشكل جيد.

عندما لا يتم التعامل مع الطفل بشكل جيد، تكون المسألة حينئذ عبارة عن إساءة معاملة الطفل. إساءة المعاملة الجسدية هي على سبيل المثال الضرب أو الهز أو السحب من الشعر أو الجلد بالسوط أو الدفع أو النقر بالإصبع. إساءة المعاملة النفسية هي على سبيل المثال ممارسة السب والقذف والتقليل من القيمة تجاه الطفل. كما أن مشاهدة العنف تعتبر مضرّة بالطفل. المعاملة السيئة هي أيضاً عدم الاعتناء باحتياجات الطفل الضرورية ولا الاهتمام به. المعاملة الجنسية المسيئة للطفل هي على سبيل المثال الاقتراح بممارسة الجنس واللمس بغرض الجنس والحديث الذي يشوبه الطابع الجنسي. المعاملة الجنسية المسيئة هي أيضاً عبارة عن إرسال الصور العارية وعرض المشاهد الإباحية ورشوة الطفل من أجل القيام بالأفعال الجنسية.

يستعمل في فنلندا مصطلح السن القانونية. يقصد بالسن القانونية أنه لا يجوز للذي يزيد عمره عن 18 سنة أن يكون على أي علاقة جنسية مهما كانت مع الذي يقل عمره عن 16 سنة. هدف قانون السن القانونية هو حماية الأطفال من الاستغلال الجنسي.

في بعض الثقافات لديهم طبع بزواج البنت القاصر من رجل أكبر منها سناً لتصبح زوجته. لا يجوز فعل ذلك في فنلندا. لا يجوز للوالدين أيضاً إجبار البنت القاصر على الانتقال من فنلندا إلى الخارج كي تتزوج.

مركز المرأة

لقد صادقت فنلندا على الاتفاقية التي أعدتها الأمم المتحدة بشأن مركز المرأة. هدف الاتفاقية هو الحرص على ألا يتم التعامل مع المرأة بشكل مخالف للتعامل مع الرجل. في الاتفاقية يتم تداول مبدأ المساواة.

المرأة لديها نفس الحق في الدراسة والعمل مثل الرجل.

المرأة لديها الحق في اختيار مهنتها. المرأة لديها الحرية في اختيار ما إذا كانت تريد أن تتزوج.

المرأة لديها الحق في الطلاق أيضاً. المرأة لديها الحق في اختيار الشخص الذي تريد أن تتزوجه. يحق للمرأة أن تقرر بنفسها ما إذا كانت تريد استعمال وسائل منع الحمل.

مهارات السلامة

في فنلندا كل إنسان لديه قيمة متساوية مع الآخرين. الجميع لديهم الحق وفقاً للقانون بالأمان وبعدم المساس بهم شخصياً. كل شخص لديه الحق في أفكاره الخاصة وآراءه. بمهارات الأمان يكون بإمكانك حماية نفسك من التصرف غير المحترم والجرح وكذلك طلب المساعدة. بإمكانك تحديد حدود لما هو الممكن فعله معك وبكيفية معاملتك. أنت تستحق المعاملة الحسنة. لديك الحق في حياة آمنة.



إرشادات الأمان للحالات التي تسبب الضيق:

- ♥ أبلغني عن وجهة نظرك.
- ♥ قولي لا!
- ♥ غادري المكان!
- ♥ أبلغني عن الحدث وأطلب المساعدة.

الخدمات

الصحة الجنسية والحقوق الجنسية

إذا شعرت بأنه قد تم الإخلال بحقوقك الجنسية، فتواصل مع الممرضة أو مع العامل الاجتماعي الخاص بك.

الهاتف المساعد لمركز موارد القوة مونيك (Monika) يقدم خدماته للنساء المهاجرات خلال أيام العمل الرسمية، الساعة: 9 - 16 رقم الهاتف: 09 692 2304

إذا كنت قد عايشت الحرب في بلدك أو تعرضت لعنف آخر، وتشعر بأن ذلك يؤثر على حياتك، فإنه من المهم التحدث عن ذلك مع الممرضة أو الطبيب الخاص بك. سوف تحصل عند اللزوم على تهيئة إلى عيادة الطب النفسي، حيث أنه سوف تتمكن هناك من التعامل مع تجاربك بمساعدة المهنيين.

الأمراض الجنسية

لديك الحق في الفحوصات المجانية للأمراض الجنسية. تواصل مع المستوصف الصحي في مدينتك، إذا كان لديك أعراض من الممكن أن يكون سببها الأمراض الجنسية أو إذا كنت قد مارست الجنس بدون وافي. سوف تحصل على معلومات عن أماكن الفحوصات في منطقتك من المستوصف الصحي.

الرضاعة

الجمعية المسجلة لدعم الرضاعة (Imetyksen tuki ry) تقوم بتنظيم مجموعات مجانية لدعم الرضاعة. هذه المجموعات مفتوحة للجميع. خلال المقابلة سوف يتم الحديث أيضاً عن المواضيع الأخرى التي يرغب بها الزبون. على الرابط www.imetys.fi سوف تجد معلومات عن الرضاعة وكذلك بيانات الاتصال للمجموعات الداعمة للرضاعة الفاعلة في منطقتك.

تنظيم الأسرة ومنع الحمل

رابطة السكان (Väestöliitto) تقدم للمهاجرين الاستشارات عن طريق الهاتف وعن طريق البريد الإلكتروني، والتي من خلالها بإمكانك أن تحصل على المساعدة في الأمور المتعلقة بالعلاقات بين الناس وكذلك بتربية الأطفال. بإمكانك الاتصال على الرقم (09) 2280 5141 أو 050 325 7173، حيث أنه بإمكانك أن تحصل على الخدمة من خلالها باللغة الروسية وباللغة الإنجليزية.

من الممكن الحصول على الخدمة باللغة الكردية (صوراني) أو اللغة الدارية أو اللغة الفارسية من على الرقم (09) 2280 5245 أو 050 325 6450. بإمكانك أن ترسل البريد الإلكتروني باللغات التالية: الفنلندية أو الكردية (الصورانية) أو الدارية أو الفارسية أو الروسية أو الصومالية أو الإنجليزية أو السويدية. نتعهد بالإجابة على رسائل البريد الإلكتروني خلال ثلاث أيام: kotipuu@vaestoliitto.fi

من الممكن من خلال رابطة السكان المشاركة في فعاليات مجموعات الأقران وذلك بالتواصل أما عن طريق الهاتف: (09) 2280 5141 أو (09) 2280 5145 أو بإرسال رسالة بريد إلكتروني إلى: kotipuu@vaestoliitto.fi

في الأمور المتعلقة بتنظيم الأسرة أو وسائل منع الحمل، قم بالتواصل مع استشارات منع الحمل أو استشارات تنظيم الأسرة في بلدية سكنك.

العقم

يتم إجراء فحوصات وعلاج العقم على سبيل المثال في عيادة الهرمونات والعقم (Hormoni- ja lapsettomuuspoliklinikka).

بإمكانك أن تحجز موعداً أيضاً مع عيادة العقم للقطاع الخاص. أنت لست بحاجة إلى تحويلة منفصلة من الطبيب لعيادة العقم التابعة للقطاع الخاص.

على الرابط: www.parempaamaa.fi/lapsettomuus/lapsettomuusklinikat تجد جميع عيادات العقم الموجودة في فنلندا.

العنف في العائلة

يقوم مركز موارد القوة مونیکا (Monika) بمساعدة النساء المهاجرات والبنات المهاجرات اللاتي تعرضن للعنف أو اللاتي يعشن تحت تهديد العنف. الهاتف المساعد لمركز موارد القوة مونیکا (Monika) يقدم خدماته للنساء المهاجرات خلال أيام العمل الرسمية الساعة: 9 - 16 من خلال رقم الهاتف: 09 692 2304.

البيت الآمن مونا (Mona) مخصص لجميع النساء المهاجرات اللاتي يسكن في فنلندا ولأطفالهن. بإمكانك أن تتصلي بالبيت الآمن أو أن تلجئي إليه، إذا كان من الخطر عليكِ البقاء في البيت أو في الوسط المحيط. تتم دائماً الإجابة على رقم الهاتف: 045 639 6274.

البيوت الآمنة لاتحاد البيوت الأولية والبيوت الآمنة مخصصة للجميع، أو لأولئك الذين سيشعرون بأنه من الخطر البقاء في البيت بسبب العنف أو التهديد به. على الرابط: www.turvakoti.net تجد الكثير من المعلومات عن العنف العائلي. سوف تجد هناك أيضاً بيانات الاتصال لأقرب بيت آمن لك. تتم الإجابة على أرقام هواتف البيوت الآمنة على مدار الساعة.

إذا أصبحت ضحية للعنف الجنسي فبإمكانك الاتصال بمناوبة الطوارئ للأزمات لتوكيناينين (Tukinainen) من على رقم الهاتف: 0800 97899، حيث أنه تتم الإجابة على المكالمات باللغة الفنلندية واللغة الإنجليزية.

مواعيد الاتصالات الهاتفية هي من الإثنين - الجمعة، الساعة: 9 - 15 وفي نهايات الأسبوع وأيام العطل الرسمية وأمسياتها الساعة 15 - 21.

كما أن القائم بارتكاب العنف لديه الحق في الحصول على المساعدة لإنهاء استخدام العنف. الخدمة المناسبة للرجال هي على سبيل المثال ميهين لينيا (Miehen Linja) المخصصة للرجال المهاجرين، حيث أنه بإمكانك الاتصال بها إذا كنت عنيفاً، أو أنك تخاف من أن تكون عنيفاً تجاه عائلتك. ميهين لينيا (Miehen Linja) تجيب من خلال رقم الهاتف 09 276 62899 من الإثنين - الجمعة، الساعة 8 - 16 باللغة الفنلندية والإنجليزية والسويدية والفرنسية واليونانية. من الممكن الحصول على الخدمة باللغة الأم وأيضاً من خلال مترجم.

بإمكانك أن تطلب المساعدة أيضاً في مدينتك من مكتب الخدمات الاجتماعية والمستوصف الصحي والاستشارات العائلية ومن مركز الاستشارات للأمور العائلية التابع للكنيسة.

جهات مساعدة إضافية وبيانات الاتصال:

www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet/vakivalta

حماية الطفل

سوف تحصل من على الرابط: www.lastensuojelu.info على معلومات عن حماية الطفل وعن الخدمات التي تقدمها حماية الطفل باللغات التالية: الفنلندية واللغة المبسطة والإنجليزية والسويدية والفرنسية والروسية والصومالية والعربية والفارسية والكردية. إذا كان الطفل في خطر مباشر، فتواصل مع رقم الطوارئ 112. بإمكانك الاتصال بمناوبة الطوارئ للخدمات الاجتماعية التابعة لحماية الطفل في مدينة سكنك في أي وقت على مدار الساعة.

مركز المرأة

يقوم مركز موارد القوة مونیکا (Monika) بمساعدتك في الأمور الأخرى أيضاً غير حالات العنف. إذا:
- يتم تهديدك أو لا يسمح لك بالخروج من البيت بدون إذن لقضاء المصالح أو لمقابلة الأصدقاء.
- تخافي من ألا تتمكني من اختيار شريك بنفسك.
- لقد تعرضت للمضايقة الجنسية أو للاستغلال.
بإمكانك التواصل مع الرقم 09 692 2304، حيث أنه سوف يتم تقديم الخدمة لك بالعديد من اللغات المختلفة من الإثنين - الجمعة، الساعة: 9 - 16.
البيت الآمن مونا (Mona) يجيب على رقم الهاتف 045 639 6274 على مدار الساعة.

مهارات السلامة

إذا قام شخصاً ما بمضايقتك أو تخويفك أو قام بارتكاب شيء ما سيء ضدك، فإنه يفضل التحدث بشأن ذلك إلى الأناس الموثوق بهم.
عند وقوع الجريمة اتصل/اتصلي برقم الهاتف المساعد لمناوبة الطوارئ لضحايا الجرائم، هاتف رقم: 0203 16116 من الإثنين - الثلاثاء الساعة 13 - 21 والأربعاء - الجمعة الساعة: 17 - 21.
على الرابط: www.riku.fi سوف تحصل على معلومات بمختلف اللغات المتنوعة عن ما بإمكانك فعله إذا أصبحت ضحية لجريمة أو إذا تعرضت لمحاولة ارتكاب جريمة أو إذا رأيت الجريمة وهي تحدث.

رقم الطوارئ العام هو 112

القائمون بالإعداد

إلا كويڤيستو (Ella Koivisto)

سارة بالوماكي (Saara Palomäki)

سيليا بووليتايفال (Selja Puolitaival)

ڤييرا سورجونين (Veera Sorjonen)

النقش والتصوير

Selja Puolitaival©

لقد تم إعداد هذا الدليل كجزء من الأطروحة العلمية لمؤسسة التعليم المهني العالي
سافونيا (Savonia)

2016

بالتعاون مع الشركاء

مشروع - ماوستيه (MAUSTE)



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU



jamk.fi

JAMK University of Applied Sciences