

أنا حامل!

مساعات المؤسسة الاتحادية للأم والطفل

لدي العديد من الأسئلة. من يستطيع مساعدتي؟

يوم عمل في مكتب لاستشارات الحمل: إحدى المستشارات تتحدث عن عملها.

ما الذي يفعله مكتب الاستشارات؟ تقوم السيدات وأزواجهن بالحديث عن تجاربهم مع تقديم المشورة الخاصة بالحمل.

أين يمكنني العثور على مكتب لتقديم الاستشارات؟

دليل توجيهي يساعدك في طريقك نحو أحد مكاتب استشارات الحمل التي تزيد على 1.600 مركز في جميع أنحاء ألمانيا.

هل يوجد دعم آخر هناك؟

تقرير خبرة ومعلومات عن عمل القابلات في المستشفيات والقابلات داخل الأسرة.



بتمويل من

”طفل أثناء

التدريب؟“

• نورا، 19 عامًا



أحصل حاليًا على تدريب كباثة لمنتجات التجزئة وأنا حامل في الشهر الخامس. عندما علمت أنني حامل، كنت في قمة انشغالي تمامًا. لقد كنت أنا وصديقي في منتصف التدريب والآن أصبحنا والدين لطفل ونحن في عمر 19 عامًا. لم أكن أعلم كيف سنقوم بهذه المهمة. ثم أوصاني طبيبي بالتواصل مع مكتب لاستشارات الحمل. قمت هناك مع مستشارتي بإجراء العديد من المحادثات وكان صديقي معي في بعضها. الآن أعلم أني لن أفقد مكاني في التدريب بسبب حملي، بل ويمكنني استكمال التدريب بنظام الدوام الجزئي. كما حصلنا على مساعدة مالية وحصلنا على دعم في بحثنا عن مسكن جديد، لأن المسكن الذي كنا نمتلكه لم يكن مناسبًا على الإطلاق لاحتواء طفل. وهكذا حصلت على كليهما: التدريب والطفل.

”هل يمكنني أن أقوم

بتربية طفل بمفردتي

حتى يكبر؟“

• أنا، 26 عامًا

كان الأمر واضحًا من البداية لدى صديقي أنه لا يرغب في وجود طفل. وعندما أصبحت حاملًا، انقطعت العلاقة بيننا. أصبحت وحيدة حينها ولم أعد أعلم ما الذي ينبغي علي فعله لأنني كنت أرغب دومًا وبشدة في أن يكون لدي طفل. ثم توجهت إلى مكتب لاستشارات الحمل. وهناك استمعت إلى المستشارة بمنتهى الصبر والراحة وأوضحت لي أنها هنا لمساعدتي وأنه لن يعرف طرف آخر محادثاتنا. وكان هذا شعورًا جيدًا! ولكنها قالت لي أيضًا بشكل صريح، إنه قد يكون من الصعب علي أن أتدبر كل الأمر بمفردتي وقامت بإعطائي بيانات الاتصال مع منظمات أخرى تقدم الدعم للسيدات في ظروف مشابهة. أنا سعيدة للغاية أنني قمت بزيارة مكتب الاستشارات في الوقت الصحيح، وهكذا استطعت أن أتقدم بطلب للحصول على مساعدات المؤسسة الاتحادية للأم والطفل. أزال كل من الدعم المادي والمشورة جزءًا من قلقي وساهما في جعل بداية وجود الطفل في حياتي أسهل.



عزيزاتي القارئات،

للأسف الشديد لا يمكن لكل سيدة أن تعيش فترة الحمل باعتبارها فترة تبعث على الأمل الجميل. فغالبًا ما تجعل الجوانب المالية بداية الحياة الجديدة أمرًا صعبًا. حتى يمكن دعم الأمهات الحوامل - وآباء أطفالهن - بصورة دقيقة وغير بيروقراطية في بعض الأزمات الخاصة، فإن المؤسسة الاتحادية للأم والطفل تمنح مساعدات مالية إضافية منذ ما يزيد على 30 عامًا من خلال مكاتب استشارات الحمل المحلية.

بندرج تحسين الظروف العامة أثناء الحمل ضمن السياسة الحديثة للأسرة - تمامًا مثل الزيادة الجديدة في علاوة الأبوة التي دخلت حيز التنفيذ في 1 يناير 2015، فضلًا عن التطوير المستمر وتحسين جودة رعاية الأطفال.

أرجو أن تعيش جميع الأمهات الحوامل فترة حملهن وهن في حالة استرخاء وترقب للحدث السعيد قدر الإمكان.

Mannela Shneig

مانويلا شفيزيغ
الوزيرة الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن
والسيدات والشباب

مؤسسة ”الأم والطفل - حماية الجنين“ الاتحادية

متى تقدم المساعدة؟

يمكنك الحصول على أموال من المؤسسة،

- إذا لم يكن لديك ما يكفي من المال لتحمل مصروفات الحمل والولادة والرعاية اللاحقة لطفلك وتربيته.
- إذا كنت تعيشين في ألمانيا،
- إذا توفر لديك شهادة طبية تفيد حملك،
- إذا لم تكف الخدمات الأخرى لتغطية مصروفاتك أو لم تصل إليك في الوقت المناسب.

لتحديد هذا الأمر، يقوم مكتب استشارات الحمل بالتحقق من ظروف دخلك، ويعود القرار في هذا الشأن إلى المؤسسات المركزية في الولايات الاتحادية. كما يمكن للاجئين أيضًا التقدم بطلب للحصول على أموال من المؤسسة.

كيف تقدم المساعدة؟

- منح الأموال لتجهيز منزل الطفل ولاستكمال ميزانية البيت وللمسكن وتجهيزه ورعاية الطفل على سبيل المثال.
- لا يتم حساب الحوافز المالية كدخل ضمن إعانة البطالة 2 أو المعونة الاجتماعية أو غيرها من الخدمات الاجتماعية.
- يتحدد مقدار المساعدة ومدتها وفقًا لظروفك الشخصية.
- ليس هناك أي استحقاق قانوني على المساعدات المالية الخاصة بالمؤسسة الاتحادية.

أين يمكنني التقدم بالطلب؟

يمكنك التقدم بطلب للحصول على مساعدة مالية لدى أحد مكاتب استشارات الحمل المنتشرة في أنحاء البلاد، والتي يبلغ عددها 1.200 مكتب. يجب التقدم بالطلب خلال فترة الحمل. يقدم لك المستشارون والمستشارات يد العون عند ملء استمارة الطلب ووثائق الإثبات اللازمة. بالإضافة إلى ذلك يقفون إلى جانبك بالمشورة والمساعدة للإجابة على أي أسئلة أخرى حول فرص المساعدة المالية والفردية.

يمكنك العثور على روابط لمحررات البحث وإرشادات حول كيفية البحث بشكل محدد عن مكاتب استشارات الحمل القريبة منك، حيث يمكنك التقدم بطلب للحصول على مساعدات من المؤسسة، عن طريق الموقع التالي:

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/beratungsangebote.html

بالإضافة إلى ذلك ستجدون معلومات وافية حول القضايا الرئيسية المتعلقة بالحمل والولادة، فضلاً عن نشرات تحتوي على معلومات بالعديد من اللغات الأجنبية.

عندما عرفت أنني حامل للمرة الثالثة، شعرت بالصدمة. لقد كنت بدأت للتو في العودة إلى العمل وكنت سعيدة أن طفليّ الاثنين يقضيان النهار في الروضة والمدرسة. وجود طفل ثالث سيجعل الأمور صعبة علينا من الناحية المالية. بالإضافة إلى ذلك كان لدي مخاوف من احتمال حدوث مضاعفات بسبب عمري. لاحظت صديقتي الطبيبة الأمر على الفور وأعطتني بيانات الاتصال مع مكتب لاستشارات الحمل. لقد وجدت فيمن قدم لي المشورة شريكاً متميزاً في الحوار، استطاع أن يتعامل مع مخاوفي وقلقي بجدية وأوضح لي وسائل وطرقاً ملموسة للتغلب عليها، وقام بإجراء عملية حسابية وبيّن لي ما هي المساعدات المالية المتاحة لنا. نحن الآن نعرف إلى من نتوجه، عندما نحتاج إلى دعم.



”كيف يمكن لإحدى القابلات أن تقدم لنا دعمًا؟”

• سينا، 31 عامًا وفلادو، 29 عامًا

عندما عرفت بحملي كنت في الشهر الثالث، وفي الوقت نفسه فقد زوجي وظيفته. كان هذا أكثر من أن أتحملة ولم يكن هناك طريق واضح لي حول كيفية التعامل مع الوضع في ظل الحمل ووجود طفل، لاسيما وأنا لسنا مقيمين في ألمانيا منذ فترة طويلة ولا نعلم أيضًا كيف تسيّر الأمور في ألمانيا فيما يتعلق بالولادة ووجود طفل. وساءت حالتي المرضية المزمنة بسبب شدة التوتر. عرفنا عن طريق أحد الأقارب عن إمكانية الحصول على دعم من إحدى القابلات داخل الأسرة. وهي تزورنا منذ الشهر الخامس من الحمل. خلال محادثتنا المكثفة حول القلق والمخاوف لدينا، لاحظنا أننا لم نعد نشعر بضغط كبير علينا. كما قمنا معًا بعمل قائمة تحتوي على كل ما يتعين القيام به. بالإضافة إلى ذلك قدمت لنا المساعدة عند مراسلة الهيئات وتقديم طلب

للحصول على مساعدات مالية ورافقتنا في الذهاب إلى مثل هذه المواعيد. وكان ذلك بمثابة مساعدة كبيرة منها وسببًا لتخفيف العبء عنا. كما أنها أيضًا تزورنا بانتظام بعد ولادة ابني وتعطينا نصائح مفيدة.



حقوقك في الحصول على استشارة

لكل سيدة ولكل رجل الحق في الحصول على استشارة حول جميع القضايا الخاصة بالحمل والولادة وتنظيم الأسرة (البند رقم 2 من قانون نزاعات الحمل). لهذا يمكنك التوجه إلى أحد مكاتب استشارات الحمل في ألمانيا البالغ عددها 1.600 مكتب. وعادة ما تكون الاستشارة مجانية وتتم مع إخفاء الهوية إذا رغبت في ذلك.

يمكنك العثور على مكاتب استشارات الحمل القريبة منك على موقع:

- www.familienplanung.de
- www.dajeb.de
- >> Beratungsführer online

يساعدك الاستشاريون في المطالبة بالمساعدات العملية ويقدمون لك معلومات عن

- الخدمات والمساعدات التي تدعم الأسرة، التي يحق لك الحصول عليها أثناء الحمل وبعد الولادة، بما في ذلك الحقوق الخاصة في العمل،
- تقديم المساعدة عند البحث عن مسكن أو مكان للعمل أو للتدريب أو عند البحث عن مكان لرعاية الأطفال،
- إمكانيات المساعدة للأشخاص المعاقين وأسرهم.

يقدم لك مستشارونا الدعم وخاصةً عندما تفكرين في الإجهاد، «والتخلص» من الحمل.

يمكنك التقدم بطلب في الأزمات المالية لدى أحد مكاتب استشارات الحمل البالغ عددها 1200 مكتب للحصول على مساعدات مالية من المؤسسة الاتحادية للأم والطفل. وسيقدم لك استشاريوننا الدعم حينها.



”يمكننا مساعدة الجميع“

- مونيك، 45 عامًا، مستشارة في مكتب لاستشارات الحمل

يمكن للجميع أن يتأوا إلينا: بدايةً من الطالبات في عمر 14 عامًا وحتى السيدات في سن اليأس، اللاتي لا يتوقعن حدوث حمل. وحتى أبناء المستقبل القريب نرحب بهم أيضًا. بجانب طرح العديد من الأسئلة العامة حول الحمل، يأتي إلينا الكثير لأن لديهم قلقًا من الناحية المالية “ولا يستطيعون تحمل مصروفات” طفل. وبالتالي يقوم مستشارونا الرجال والسيدات بتوضيح الحقوق القانونية وعرضون إمكانيات الدعم المتاحة ويساعدون أيضًا طالبي المشورة في ملء الطلبات للحصول على المساعدات المالية الخاصة بالمؤسسة الاتحادية للأم والطفل. إذا تعرضت السيدات للانفصال عن الشريك خلال فترة الحمل أو واجهن مشكلات نفسية، فيمكن للمتخصصين النفسيين لدينا مساعدتهن. بالإضافة إلى ذلك نقوم بترتيب اتصالات مع المنظمات الأخرى، مثل: مؤسسات الأم-الطفل.

من المهم للغاية أن تشعر السيدات بالراحة أثناء الحصول على المشورة لدينا. يمكنك أن تخبرنا بكل ما يدور في ذهنك - بمنتهى الهدوء وبلا محظورات. يمكننا أيضًا عند الحاجة استدعاء مترجم فوري أو مترجمة أثناء المشورة لمساعدة السيدات اللاتي لا يتقن الحديث باللغة الألمانية. بطبيعة الحال يبقى كل شيء سرّيًا، لأن المستشارين يخضعون لواجب الكتمان وكذلك المستشارات.

أنا لا أحاول - باعتباري مستشارة - أن أقوم بتوجيه طالبي المشورة في اتجاه ما. هدف المشورة هو خلق مساحة لنقاش صادق حول الوضع الخاص بالنساء ومساعدتهن في اتخاذ قرارهن.

كيف يمكن لإحدى القابلات أن تقدم لي الدعم؟

ترافق القابلات السيدات الحوامل واللاتي أنجبن حديثًا والأمهات والعائلات حتى الأسبوع الثاني عشر من عمر الطفل. يشمل الدعم كلاً من الأنشطة الاستشارية والطبية. يتكفل التأمين الصحي القانوني بمصروفات هذه الخدمات. من المستحسن التواصل مع إحدى القابلات خلال فترة الحمل.

يمكن لأمهات (المستقبل القريب) وللأسر طلب مساعدة إحدى القابلات داخل الأسرة في مواقف الحياة الضاغطة (مثل: المرض، والخلافات مع الشريك وتجربة التعرض للعنف والتكليف بما فوق الطاقة) - حتى الشهر الثاني عشر من عمر الطفل في العادة.

يمكنك هنا العثور على قابلة مناسبة أو قابلة داخل الأسرة بالقرب منك:

- www.hebammenverband.de/verband/landesverbaende
- www.bfhhd.de/hebammsuche
- www.hebammsuche.de

نصيحة: يمكنك أيضًا سؤال طبيب/طبيبة النساء المعالج/المعالجة أو السؤال داخل دائرة الأصدقاء والمعارف عن قابلة يمكنهم ترشيحها لك.

تشمل خدمات التأمين الصحي القانوني في حالات الحمل والولادة ما يلي:

- الفحوصات الطبية الوقائية
- الإشراف من قبل الأطباء والقابلات
- خدمات التوليد
- توفير الأدوية والضمادات والعلاجات
- ولادة داخلية في المستشفى
- رعاية منزلية
- خدمات المساعدة المنزلية
- إعانة مالية للأمومة