

Spis treści

Prawa kobiet/równość	2
Praca i płace	3
FGM - okaleczanie żeńskich narządów płciowych	4
Przerwanie ciąży	4
Przemoc domowa	6

Prawa kobiet/równość

Prawa kobiet/równość

Ustawa Zasadnicza Republiki Federalnej Niemiec - Artykuł 3

(1) Wszyscy ludzie są równi wobec prawa.

(2) Mężczyźni i kobiety mają równe prawa. Państwo urzeczywistnia równe prawa kobiet i mężczyzn i dba o to, aby istniejące nierówności zostały wyeliminowane.

(3) Nikt nie może być dyskryminowany ani faworyzowany ze względu na płeć, pochodzenie, rasę, język, narodowość, pochodzenie, wyznanie, poglądy religijne lub polityczne. Nikt nie może być dyskryminowany z powodu swojej niepełnosprawności.

Krajowa ustawa o równości szans (LGG) dla Nadrenii Północnej-Westfalii zapewnia, że kobiety i mężczyźni w kraju związkowym mają równe prawa i nie są dyskryminowani.

1: Równe prawa dla kobiet i mężczyzn: Ustawa ma na celu zapewnienie równego traktowania kobiet i mężczyzn. W szczególności powinno ono pomóc kobietom, które w przeszłości znalazły się w niekorzystnej sytuacji. Kobiety powinny być w stanie zarządzać swoją karierą i rodziną tak samo dobrze jak mężczyźni.

2: Zakaz dyskryminacji ze względu na płeć: Nikt nie powinien być traktowany mniej korzystnie ze względu na płeć. Dotyczy to również sytuacji, w której przepisy mają zastosowanie do wszystkich, ale w praktyce więcej kobiet lub więcej mężczyzn znajduje się w niekorzystnej sytuacji lub jest faworyzowanych. Jest to również forma dyskryminacji, jeśli nie ma ku temu dobrych powodów.

3: Środki mające na celu promowanie kobiet: W celu wyeliminowania dyskryminacji kobiet, kobiety mogą być szczególnie wspierane. Jest to dozwolone i ważne w celu wyeliminowania rzeczywistych nierówności.

4: Odpowiedzialność za wdrożenie: Kierownicy we władzach muszą zapewnić wdrożenie prawa. Są oni odpowiedzialni za zapewnienie, że wszystkie zasady dotyczące równości są faktycznie stosowane.

Równość w Remscheid

Urzędnik ds. równych szans pracuje w administracji miasta i pomaga w wielu sprawach dotyczących równego traktowania kobiet i mężczyzn. Doradza administracji przy rekrutacji lub awansach i pomaga w podejmowaniu decyzji związanych z równością.

Pracuje również poza administracją miasta nad projektami dotyczącymi praw kobiet i mężczyzn. Może brać udział w ważnych spotkaniach administracji i rady.

Jej zadania obejmują na przykład

- Równość w świecie pracy: jest zaangażowana w zapewnienie wszystkim takich samych szans w pracy.

- Mini-praca: przygląda się, jak mini-praca wpływa na ludzi i pomaga stworzyć lepsze warunki pracy.
- Godzenie pracy i życia rodzinnego: Pomaga zapewnić, że praca i życie rodzinne są kompatybilne - dla kobiet i mężczyzn.
- Planowanie urbanistyczne uwzględniające płeć: Zapewnia, że planowanie urbanistyczne jest sprawiedliwe dla wszystkich płci.
- Przemoc domowa, separacja i rozwód: Wspiera osoby dotknięte przemocą i pomaga im znaleźć rozwiązania.
- Działalność kulturalna i public relations: Organizuje wydarzenia, wykłady i dostarcza informacji w celu podniesienia świadomości na temat równości płci.

Urzędnik ds. równości szans pracuje nad tym, aby kobiety i mężczyźni byli traktowani jednakowo i aby wszyscy w społeczeństwie mogli czuć się równi.

Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji [Women's Handbook 2025](#)

Kobiety mogą znaleźć informacje na wszystkie tematy związane z kobietami tutaj:

Frauenberatung

 [Theodorstr. 8, 42853 Remscheid](#)

 [@indigo.fachberatung@skf-bergischland.de](mailto:indigo.fachberatung@skf-bergischland.de)

 [+492191696600](tel:+492191696600)

 <https://www.skf-bergischland.de/unsere-arbeitsfel...>

Praca i płace

Kobiety w Niemczech zarabiają średnio mniej niż mężczyźni. Z jednej strony pracują one w obszarach, które są gorzej opłacane. Tak jest na przykład w sektorze socjalnym. Ale kobiety również często zarabiają mniej niż ich koledzy na tych samych stanowiskach. Politycy od lat omawiają różne propozycje mające na celu osiągnięcie większej równości płac. Jak dotąd jednak niewiele się zmieniło.

Praca wielu kobiet nie jest postrzegana jako praca. Wykonują prace domowe. Wychowują dzieci. Lub opiekują się chorymi lub starszymi członkami rodziny. Są to prace nieodpłatne. Ale nadal są pracą. Często nie jest to uznawane.

W Niemczech wiele osób nadal uważa, że to mężczyźni zarabia pieniądze. I dlatego nie musi pomagać w gospodarstwie domowym. Ale coraz więcej kobiet również pracuje.

Chcesz znaleźć dobrze płatną pracę w Niemczech? W takim razie pierwszą rzeczą, którą powinnaś zrobić, jest nauka niemieckiego. BAMF oferuje kursy specjalnie dla rodziców i kobiet. Tutaj można również uzyskać informacje na temat opieki nad dziećmi i systemu szkolnictwa. W miejscu zamieszkania informacje można uzyskać w [ośrodkach doradztwa migracyjnego](#), [urzędach imigracyjnych](#), [agencjach zatrudnienia](#), [urzędach pracy](#) lub bezpośrednio w szkołach oferujących kursy integracyjne.

FGM - okaleczanie żeńskich narządów płciowych

Okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM) jest zabronione w Niemczech. Od września 2013 r. FGM podlega karze pozbawienia wolności. Rodzicom nie wolno również opuszczać kraju w celu obrzezania córki za granicą. Jest to również ścigane przez niemieckie prawo karne. Dziewczęta i młode kobiety mogą ubiegać się o azyl, jeśli grozi im obrzezanie.

Wiele dziewcząt umiera podczas obrzezania lub w jego wyniku. Istnieje wiele niebezpiecznych następstw okaleczenia:

- Nietrzymanie moczu,
- ból,
- obfite krwawienie,
- komplikacje podczas stosunku płciowego i porodu,
- bezpłodność,
- Ryzyko zakażenia wirusem HIV i zapalenia wątroby,
- zatrucie krwi i tężec,
- stany szoku,
- uraz psychiczny,
- depresja.

💡 Satysfakcja seksualna jest również zazwyczaj niemożliwa po FGM.

Jeśli jesteś dotknięta lub zagrożona FGM, skontaktuj się z infolinią pod adresem [08000116016](tel:08000116016). Pracownicy infolinii są do Twojej dyspozycji w dzień i w nocy oraz w różnych językach.

W Niemczech możliwa jest rekonstrukcja łechtaczki. Ta operacja rekonstrukcyjna może być wykonywana przez chirurgów plastycznych. Poproś ginekologa o poradę. W Berlinie powstało "[Centrum dla ofiar okaleczania narządów płciowych](#)". Tutaj anonimowo i bezpłatnie leczone są nie tylko fizyczne, ale także psychologiczne konsekwencje. Nie potrzebujesz do tego ubezpieczenia zdrowotnego.

Przerwanie ciąży

W Niemczech masz prawo do przerwania ciąży pod pewnymi warunkami. Aborcja może być przeprowadzona tylko w pierwszych dwunastu tygodniach ciąży, po konsultacji z lekarzem. Po pierwszych dwunastu tygodniach aborcja jest możliwa tylko w wyjątkowych przypadkach.

Jeśli ktoś chce zmusić Cię do aborcji lub masz pytania dotyczące możliwej aborcji, skontaktuj się z infolinią pomocy dla kobiet w ciąży w trudnej sytuacji: ☎ 08 00 40 40 02 0.

Schwangerschaftsberatung

📍 [Blumenstr. 9, 42853 Remscheid](#)

@esperanza@caritas-rs.de

 [+49 \(0\) 219149110](tel:+49(0)219149110)

 <https://www.caritas-remscheid.de/hilfe-angebote/k...>

Schwangerschafts - und Konfliktberatung

 [Schulgasse 1, 42853 Remscheid](#)

 @skb@diakonie-kklenenp.de

 [+49 \(0\) 2191591600](tel:+49(0)2191591600)

 <https://www.diakonie-remscheid.de/beratung/famili...>

Schwangerschaftsberatung Pro Familia

 [Winkelstr. 2a, 42853 Remscheid](#)

 @remscheid@profamilia.de

 [+49 \(0\) 2191973303](tel:+49(0)2191973303)

 <https://www.diakonie-remscheid.de/beratung/famili...>

Jeśli zaszłaś w ciążę w wyniku gwałtu, możesz dokonać aborcji do dwunastu tygodni po zapłodnieniu. W takim przypadku nie musisz udawać się do poradni. Możesz jednak uzyskać bezpłatną poradę w najbliższej poradni. Jeśli ciąża zagraża Twojemu zdrowiu fizycznemu lub psychicznemu, możesz poddać się aborcji w późniejszym terminie. Zagrożenie musi zostać potwierdzone przez lekarza.

 Czy masz mniej niż 18 lat? Czy chcesz przerwać ciążę? W takim przypadku matka lub ojciec muszą zazwyczaj wyrazić na to zgodę. Masz więcej niż 16 lat? W takim przypadku lekarz może zdecydować, że zgoda rodziców nie jest już potrzebna. Masz mniej niż 16 lat? W takim przypadku zazwyczaj potrzebna jest zgoda jednego z rodziców. Nie możesz lub nie chcesz powiedzieć rodzicom o ciąży? Skontaktuj się z poradnią. Pracownicy poradni udzielą Ci pomocy.

Kto pokrywa koszty aborcji?

Jeśli zaszłaś w ciążę w wyniku gwałtu lub jeśli ciąża zagraża Twojemu zdrowiu, Twoje ubezpieczenie zdrowotne lub urząd opieki społecznej pokryje koszty aborcji. Jeśli chcesz przerwać ciążę z innych powodów, będziesz musiała sama pokryć część kosztów. W takim przypadku ubezpieczenie zdrowotne pokryje jedynie koszty doradztwa i opieki medycznej oraz leków przed i po zabiegu. Koszty samej aborcji będziesz musiała pokryć sama. Zazwyczaj jest to kwota od 200 do 600 euro. Więcej informacji na temat różnych opcji aborcji w wielu językach można znaleźć na stronie zanzu.de.

💡 Czy otrzymujesz zasiłek od państwa? A może zarabiasz niewiele? W takim przypadku możesz złożyć wniosek do swojej [kasy chorych](#) lub urzędu opieki społecznej o pokrycie kosztów aborcji.

Nie chcę zatrzymać dziecka, ale nie chcę też poddać się aborcji. Co mogę zrobić?

Jeśli nie możesz lub nie chcesz zatrzymać dziecka, możesz oddać je do adopcji po urodzeniu. Urząd ds. młodzieży przejmie wówczas opiekę nad dzieckiem i będzie się nim opiekować. Jeśli ostatecznie zdecydujesz, że nie chcesz samodzielnie wychowywać dziecka, możesz oddać je do adopcji. Urząd ds. młodzieży poszuka wówczas troskliwej rodziny, która wychowa dziecko.

Jeśli nikt nie może dowiedzieć się o Twojej ciąży, nadal istnieje możliwość sprowadzenia dziecka na świat. Nie jesteś w tym osamotniona. Istnieje opcja tak zwanego "poufnego porodu". Dzięki "poufnemu porodowi" możesz bezpiecznie urodzić swoje dziecko w szpitalu. Z wyjątkiem doradcy nikt nie pozna Twojego nazwiska. Doradca nie może z nikim rozmawiać na Twój temat. W ten sposób pozostaniesz nierozpoznana. Po ukończeniu 16. roku życia dziecko może mieć prawo do poznania imienia i nazwiska. Jednak poza dzieckiem nikt inny nie ma takiego prawa. Nie musisz sama pokrywać kosztów doradztwa i porodu. Jeśli chcesz "poufnego porodu", możesz skontaktować się z poradnią przez całą dobę pod numerem telefonu ☎ 08004040020 lub za pośrednictwem strony internetowej poradni "[Hilfetelefon für Schwangere](#)" (strona w języku niemieckim). Poradnictwo jest bezpłatne i anonimowe. Doradcy posługują się wieloma językami. Można również skontaktować się z dowolną kliniką. Tamtejszy personel wie, co robić.

Sana Klinikum Remscheid | Krankenhaus

📍 [Burgerstraße 211, 42859 Remscheid](#)

☎ [+492191130](#)

🌐 <https://www.sana.de/remscheid>

Przemoc domowa

Twoja rodzina i przyjaciele powinni Cię wspierać i chronić. Jednak nie zawsze tak jest. Czasami ci ludzie mogą Cię skrzywdzić. Mogą stosować wobec Ciebie przemoc. Przemoc ta może przybierać różne formy. Może mieć charakter seksualny. Lub fizyczną, taką jak uderzenia lub kopnięcia. Może też mieć charakter psychiczny. Jeśli ktoś, kogo znasz, stosuje wobec Ciebie przemoc, nazywa się to "przemocą domową".

Przemoc domowa zwykle ma miejsce w domu, ale może też mieć miejsce w innych miejscach. Wiele osób myśli o przemocy domowej w kategoriach przemocy fizycznej, tj. wykorzystywania seksualnego lub bicia. Przemoc domowa przybiera jednak również inne formy: Obrażanie, znęcanie się, grożenie lub kontrolowanie to także przemoc domowa. Stalking, czyli śledzenie i obserwowanie, również może być formą przemocy domowej.

Każda forma przemocy jest w Niemczech przestępstwem. Oznacza to, że [policja](#) musi interweniować, jeśli dowie się o tym od Ciebie, świadków lub świadek.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej, nie jesteś sama. Badania pokazują, że jedna na cztery kobiety w Niemczech doświadcza przemocy domowej. Wielu ofiarom przemocy domowej trudno

jest zgłosić się ze swoimi doświadczeniami na policję lub do poradni. Czują się zawstydzone i mają nadzieję, że sytuacja się zmieni, a osoba stosująca przemoc uspokoi się i przestanie być agresywna. Jednak w większości przypadków nasilenie przemocy wzrasta, a odstępy między poszczególnymi wybuchami przemocy stają się krótsze.

W Niemczech istnieje wiele centrów kontaktowych dla ofiar przemocy domowej. Nie bój się szukać pomocy.

Możesz skontaktować się z [infolinią ds. przemocy wobec kobiet](#). Numer telefonu: 116 016

The White Ring e.V.

Der Weiße Ring e.V. pomaga osobom, które padły ofiarą przestępstw kryminalnych. Oferuje wsparcie i doradztwo, jeśli ktoś został ranny w wyniku przestępstwa lub znalazł się w złej sytuacji. White Ring chce pomóc poszkodowanym zrozumieć ich prawa i przezwyciężyć strach.

Zadania i usługi White Ring obejmują

- Doradztwo i wsparcie: Biały Pierścień pomaga ofiarom, które nie wiedzą, co robić. Otrzymują wsparcie w radzeniu sobie z sytuacją i poznaniu swoich praw.
- Pomoc na policji i w sądzie: White Ring wspiera ofiary, gdy muszą porozmawiać z policją lub udać się do sądu. Pomagają wszystko zrozumieć i towarzyszą ofiarom.
- Pomoc finansowa: Jeśli ktoś ma problemy finansowe w wyniku przestępstwa, Weißer Ring pomaga, na przykład z funduszem awaryjnym, który może pomóc w niektórych przypadkach.
- Wsparcie psychiczne: Jeśli ktoś doznał traumy w wyniku przestępstwa, Weißer Ring oferuje wsparcie psychiczne. Wysłuchują i pomagają przetworzyć straszne doświadczenia.
- Zapobieganie: Weiße Ring angażuje się w zmniejszanie liczby przestępstw. Oferuje informacje o tym, jak lepiej się chronić.

Przede wszystkim White Ring chce pomóc ofiarom w powrocie do normalnego życia i ochronie ich praw.

Więcej informacji można znaleźć tutaj: [der weiße Ring e.V.](#)

☎02421 16622

@remscheid@mail.weisser-ring.de