



مرحبًا بك في الأسرة

الآباء والأمهات الأعزاء،

أهنتكم وأتطلع إلى ولادة طفلكم. يجلب الأطفال الكثير من البهجة والتنوع إلى حياتنا. إنها معجزة صغيرة أن نشهد تطورهم يومًا بعد يوم. استمتعوا بابتسامة طفلكم الأولى وخطواته الأولى وكلماته الأولى!

على هذا الموقع الإلكتروني، يمكنكم معرفة الآتي:

- أين توجد الأماكن والمؤسسات الصديقة للأسرة في منطقتك.
- ما الإجراءات الشكلية والطلبات المهمة (التي لا تزال) بحاجة إلى التعامل معها.
- أين يوجد الدعم والمشورة في المواقف الخاصة.
- ما الأشياء المهمة للآباء والأمهات في الأشهر الستة الأولى مع طفلٍ رضيع.
- ما يمكنكم القيام به مع الأطفال في مدينة بريمن.

يمكنكم البدء في حياتكم الأسرية (الجديدة) بشكلٍ جيد كأم أو أب وحيدين أو معًا!

ستجدون هنا الجهات والمؤسسات المناسبة لجميع المسائل المهمة - بدايةً من طلب إعانة الطفل الرقمي مرورًا بالدورات المناسبة وحتى التسجيل عبر الإنترنت في رياض الأطفال أو حضارة كيتا. نظرة سريعة (على الصفحة الإلكترونية) تسهل عليك العثور على طبيبة/ طبيب أطفال مناسب في منطقتك.

ستحصلون أيضًا على معلومات حول الرعاية الصحية الوقائية في بريمن وأين يمكنكم الحصول على المساعدة إذا احتجتم إليها - لأنه من طبيعة الحياة الأسرية اليومية ألا تسير الأمور دائمًا كما نتمناها.

نصيحتي: استفيدوا من الفرص العديدة في بريمن لمعرفة المزيد في الموقع الرئيسي، أو احصلوا على نصيحة من أشخاص متخصصين أو تبادلوا الأفكار بشكل دوري مع أولياء الأمور الآخرين. بالمناسبة العروض سرية ومجانية في الغالب.

توفر لكم شبكة الأسرة في بريمن معلومات - كدليل لمدينة بريمن - عن جميع الأسئلة المتعلقة بحياتكم العائلية.

أتمنى لكم ولطفلكم كل التوفيق في المستقبل.

تحياتي

Anja Stahmann

أنيا شتامن

عضو مجلس الشيوخ للشؤون الاجتماعية والشباب والاندماج والرياضة

مرحبًا بك في الأسرة

عناوين مهمة المؤسسات والأماكن في مدينتنا

رعاية القابلة

ترافق القابلات كأم (وأيضًا كأب) ليس فقط قبل الولادة، بل وأيضًا في الأسابيع الثمانية الأولى بعد الولادة. إذا كان هناك ضرورة طبية أو إذا وجدت نفسك في ظروف معيشية صعبة، يمكن أن تستمر الرعاية لفترة أطول بعد انتهاء فترة الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديك احتياجات خاصة، فستقوم القابلات في بريمن بدعمك حتى ثلاث سنوات بعد الولادة. يتم تغطية تكاليف القابلة الخاصة بك من خلال التأمين الصحي الحكومي. يمكنك الحصول على معلومات دقيقة حول هذا الأمر من شركة التأمين الصحي الخاصة بك.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

• Local midwife search for Bremen and Bremerhaven (English)

www.hebammensuche-bremen.de/en/index.html

• Family midwives | Gesundheitsamt Bremen (German)

www.gesundheitsamt.bremen.de/familien-hebammen-1643

• Family midwives | ProKind, DRK Kreisverband Bremen e.V. (German)

www.drk-bremen.de/angebote/familien/prokind

• Bremen Association of Midwives (English)

hebammen-bremen.com/for-parents

مدارس الوالدين

يوجد في جميع عيادات الولادة في بريمن ما يسمى بمدارس الوالدين. تقدم مدارس الوالدين العديد من العروض المختلفة للعائلات الجديدة:

- فعاليات إعلامية حول مواضيع مثل رعاية الرضع والتغذية والرضاعة الطبيعية والتطعيم للسنة الأولى من عمر الطفل
- الدورات والعروض الجماعية: تمارين ما بعد الولادة، والتحصير للولادة، وتدليك الرضع، وسباحة الرضع، وتعزيز النمو، إلخ.
- أوقات استشارة مع القابلة، ودورات الإسعافات الأولية، ومقهى الوالدين والطفل، إلخ.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Parenting centre North Bremen Clinic | Vegesack •
www.gesundheitnord.de/kbn/diagnostische-und-therapeutische-bereiche/kurse-und-veranstaltungen.html

Parenting school Mid Bremen Clinic | Östliche Vorstadt •
elternschule-bremen-mitte.de

Parenting school Links der Weser Clinic | Kattenturm •
www.gesundheitnord.de/ldw-gynaekologie/elternschule.html

Parenting school Diako | Gröpelingen •
www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse/elterngarten

Parenting school & physicum proFamily | Schwachhausen •
www.sjs-bremen.de/neuigkeiten/schulungszentrum-physicum/physicum-profamilie-die-elternschule/physicum-profamilie-die-elternschule.html

مراكز الإرشاد المبكر

إذا كانت هناك تساؤلات حول ما إذا كان كل شيء على ما يرام مع رضيعك، وما إذا كان طفلك ينمو جيدًا، أو إذا كنت مهتمًا بالتواصل وتبادل الأفكار – أو إذا كنت بحاجة إلى دعم في مهام الحياة الأسرية اليومية، والتي قد لا تزال غير مألوفة لك، فقم بالتسجيل في أحد مراكز الإرشاد المبكر على مستوى المدينة. حدد موعدًا أو استنفد من أحد العروض المتاحة للجميع هناك! المشورة سرية ومجانية. تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Early childhood centre Gröpelingen | Caritas Erziehungshilfe gGmbH | Gröpelingen •
www.caritas-bremen.de/beratung-hilfe/caritas-erziehungshilfe/fruehberatungsstelle/fruehberatungsstelle

Early childhood centre Hemelingen | Amt für Soziale Dienste | Hemelingen •
familienzentrum-mobile-mgh.de/2020/03/04/fruehberatungsstelle-fuer-eltern

Early childhood centre Mitte | DRK Bremen | Mitte •
www.drk-bremen.de/angebote/familien/fruehberatungsstelle-mitte

Early childhood centre Nord | EPSYMO e.V. – Haus der Zukunft | Blumenthal •
haus-der-zukunft-bremen.de/beratung/frueh

Early childhood centre Ost | St. Petri Kinder und Jugendhilfe gGmbH | Schwachhausen •
www.petriundeichen.de/angebote/ambulant/fruehberatungsstelle-ost.html

Early childhood centre Süd | SOS Kinderdorf | Amt für Soziale Dienste | Neustadt •
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen/angebote/fruehe-hilfen-fruehfoerderung/fruehberatungsstelle-sued

مراكز الدعم المبكر متعددة التخصصات (IFF)

إذا كان طفلك لا ينمو مثل باقي الأطفال من نفس العمر أو لديه إعاقة، فيجب تقديم الدعم له في أقرب وقت ممكن وبشكل شامل قدر الإمكان. تحدث إلى طبيب/طبيبة الأطفال أولاً. أو استغل ساعات الاستشارة في مراكز الدعم المبكر. بهذه الطريقة، يمكن لطفلك الحصول على دعم شامل منذ الولادة وحتى دخول المدرسة. اتصل وحدد موعداً! يمكنك أيضاً استغلال الاستشارة المتاحة للجميع لطرح أسئلتك. الاستشارة مجانية. تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

• Early intervention centre | Bremische Ev. Kirche | Vahr

www.kirche-bremen.de/institution/fruehfoerderzentrum-zentrale

• Interdisciplinary early intervention centre | DRK KV Bremen e.V. | Schwachhausen

www.drk-bremen.de/angebote/familien/interdisziplinaere-fruehfoerderstelle

• Interdisciplinary early intervention centre | DRK KV Bremen e.V. | Obervieland

www.drk-bremen.de/angebote/familien/interdisziplinaere-fruehfoerderstelle

• Interdisciplinary early intervention centre | Hans-Wendt-Stiftung | Vegesack

www.hans-wendt-stiftung.de/hilfen/fruehfoerderung

• Interdisciplinary early intervention centre | Lebenshilfe Bremen e.V. | Walle

lebenshilfe-bremen.de/angebote/kinder-jugendliche-familien/fruehfoerderung

• Interdisciplinary early intervention centre | Conpart e.V. | Hemelingen

www.conpart-bremen.de/fruehfoerderung.html

• Interdisciplinary early intervention centre | AWO Bremen | Mitte

awo-bremen.de/kinder-jugend-familie-frauen/kinder-familie/interdisziplinaere-fruehfoerderstelle-iff

• Curative early intervention | Autism therapy centre Bremen e.V. |

Schönebeck + Östliche Vorstadt

www.autismus-bremen.de/heilpaedagogische-fruehfoerderung

منازل عائلية (HdF)

توفر المنازل العائلية الإحدى عشرة في بريمن عرضاً مدهشاً للوالدين والأمهات والآباء والأطفال – بغض النظر عن نوع الأسرة التي تعيش فيها. يتعلق الأمر هنا بالحياة الأسرية ودور الوالدين والزواج والشراكة وعناية الأطفال وتنشئتهم والحياة اليومية مع الأطفال.

هناك عروض خاصة لولي الأمر الوحيد. في بعض الأحيان يتم تقديم عروض لرعاية الأطفال أيضاً. العديد من العروض مجانية وقريبة منك. استفد من الفعاليات واللقاءات المتنوعة مثل الفعاليات الإعلامية والدورات والعروض الجماعية وإرشاد الوالدين ومجموعات الوالدين والطفل أو مجموعات اللعب – ما عليك سوى إلقاء نظرة عليها! تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

• Haus der Familie Hemelingen | Family centre MOBILE multigenerational house

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-hemelingen

• Haus der Familie Horn-Lehe

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-horn-lehe

• Haus der Familie Huchting

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-huchting

• Haus der Familie Lüssum

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-luessum

• Haus der Familie Mitte

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-mitte

• Haus der Familie Obervieland

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-obervieland

• Haus der Familie Tenever

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-tenever

• Haus der Familie Vahr

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-vahr

• Haus der Familie Vegesack

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-vegesack

• Haus der Familie Walle

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/haus-der-familie-walle

مراكز الأمومة ومراكز الأسرة

مراكز الأمومة ومراكز الأسرة هي أماكن يمكنك من خلالها التعرف على عائلات أخرى في منطقتك. وفي هذه المراكز، يمكنك تبادل الأفكار والحصول على المشورة أو حضور الفعاليات سواء بصحبة أطفالك أو بدونهم. ثمة خدمات خاصة، على سبيل المثال للسيدات، وللآباء غير المتزوجين أو الأمهات غير المتزوجات والتي تركز على مواضيع مثل التوجيه الوظيفي.

فيما يلي عناوين المراكز التي يمكنها تزويدك بالدعم والمشورة والمساعدة:

Mothers' and family centre Huchting e.V. | Huchting •
www.muetterzentrum-huchting.de

Mothers' centre Osterholz-Tenever e.V. | Osterholz •
muetterzentrum-tenever.de

Mothers' centre Vahr e.V. | Vahr •
www.muetterzentrum-vahr.de

District and family centre SOS-Kinderdorf-Zentrum Bremen | Neustadt •
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen/angebote/sos-kinderdorf-zentrum/uebersicht

Mothers' centre Blockdiek | Osterholz •
muetterzentrum-blockdiek.de

Family centre MOBILE & multigenerational house | Hemelingen •
familienzentrum-mobile-mgh.de

مراكز الإرشاد التربوي | مكتب الخدمات الاجتماعية

ترتبط تربية الطفل بالعديد من الأسئلة وغالبًا ما تكون مرتبطة أيضًا بحالة من عدم اليقين. توجد مراكز الإرشاد التربوي الأربعة في مدينة بريمن للإجابة على أسئلتك حول التربية، أو إذا كنت ترغب في تعزيز معلوماتك كأم أو أب أو إذا كنت قلقًا بشأن نمو طفلك.

إذا كانت هناك خلافات متكررة بينكما أو تفكران في الانفصال، فيمكن الحصول على المشورة هنا. حتى لو كنت أمًا معيلة أو أبًا معيل، يمكنك الحصول على النصائح والدعم هنا فيما يتعلق بمهام التنشئة اليومية. المشورة مجانية. يمكنك تحديد موعد.

تقدم لك مراكز الإرشاد التربوي المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Educational counselling centre North Sozialzentrum 1 | •
Blumenthal, Burglesum, Vegesack
www.amtfuersozialedienste.bremen.de/beratung/erziehungsberatung/
beratungsstelle-nord-14665

Educational counselling centre Mid/West Sozialzentrum 2 | •
Gröpelingen, Walle, Findorff, Mitte, Östliche Vorstadt, Blockland
www.amtfuersozialedienste.bremen.de/beratung/erziehungsberatung/
beratungsstelle-mitte-und-west-14663

Educational counselling centre South Sozialzentrum 4 | Neustadt, Obervieland, Woltmershausen, Huchting, Strom, Seehausen
www.amtfuersozialedienste.bremen.de/beratung/erziehungsberatung/beratungsstelle-sued-14662

Educational counselling centre East Sozialzentrum 5 | Vahr, Schwachhausen, Horn-Lehe, Oberneuland, Borgfeld, Hemelingen, Osterholz
www.amtfuersozialedienste.bremen.de/beratung/erziehungsberatung/beratungsstelle-ost-14661

المراكز الاجتماعية والخدمات المتخصصة

يقدم مكتب الخدمات الاجتماعية (AfSD) المشورة والدعم الملموس والمساعدة في جميع مواقف الحياة في المراكز الاجتماعية الستة. يقدم الموظفون في المراكز الاجتماعية المساعدة في الإجابة عن التساؤلات حول التنشئة والحضانة والمساعدة والاعتراف بالأبوة ومطالبات النفقة وما إلى ذلك.

تقدم لك المراكز الاجتماعية المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Social Service Centre (AfSD), Social centre 1 | Blumenthal, Burglesum, Vegesack
www.service.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=5bremen02.c.343344.de&asl=bremen2014_sp.c.13091.de

Social Service Centre (AfSD), Social centre 2 | Gröpelingen, Walle, Häfen, Blockland
www.service.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=5bremen02.c.343346.de&asl=bremen2014_sp.c.13091.de

Social Service Centre (AfSD), Social centre 3 | Mitte, Östliche Vorstadt, Findorff
www.service.bremen.de/dl__amt_fuer_soziale_dienste_sozialzentrum_3__mitte_oestliche_vorstadt_findorff_9237-9237

Social Service Centre (AfSD), Social centre 4 | Neustadt, Obervieland, Woltmershausen, Huchting, Strom, Seehausen
www.service.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=5bremen02.c.341545.de&asl=

Social Service Centre (AfSD), Social centre 5 | Vahr, Schwachhausen, Horn-Lehe, Borgfeld, Oberneuland
www.service.bremen.de/de/dienststelle/5bremen02.c.341547.de

Social Service Centre (AfSD), Social centre 6 | Hemelingen, Osterholz
www.service.bremen.de/dl__amt_fuer_soziale_dienste_sozialzentrum_6__hemelingen__osterholz_10167-10167

Social Service Centre (AfSD), Special service refugees, integration and families
www.service.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen128.c.1148723.de&asl=bremen2014_sp.c.13091.de

- **Social Service Centre (AfSD), Special service participation for people with disabilities**
www.amtfuersozialedienste.bremen.de/teilhabe-15008

هيئة تقديم المشورة للمهاجرين

هل أنت جديد في ألمانيا مع عائلتك؟ تساعد هيئة تقديم المشورة المهاجرين على شق طريقهم في مدينة بريمن، والمشاركة في الحياة الاجتماعية والحفاظ على هويتهم الثقافية والدينية. نظرًا للتواجد في بلد أجنبي وفي بيئة غير مألوفة، فهناك العديد من التحديات في الحياة اليومية (الأسرية). تقوم مراكز الاستشارة "الوصول إلى الحي" بتقديم المشورة والمساعدة والدعم للاجئين الذين يعيشون بالفعل في أماكن معيشتهم. تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

- **Immigration counselling AWO Bremen Social services gGmbH | Mitte, Gröpelingen, Vahr, Blumenthal**
awo-bremen.de/zugewanderte-gefluechtete/beratung-begleitung-orientierung/migrationsberatung-erwachsene
- **Immigration counselling DRK Kreisverband Bremen e.V. | Östliche Vorstadt**
www.zsb-drk-bremen.de/migrationsberatung
- **Immigration counselling DRK Kreisverband Bremen e.V. | Burglesum**
www.zsb-drk-bremen.de/migrationsberatung
- **Immigration counselling Innere Mission | Tenever**
www.inneremission-bremen.de/das-leisten-wir/flucht-migration/beraten/#migrationsberatung
- **Immigration counselling Caritas Bremen | Mitte**
www.caritas-bremen.de/beratung-hilfe/migration-und-flucht/migration
- **Counselling "Arrival in the Neighbourhood"**
familiennetz-bremen.de/einrichtungen/ankommen-im-quartier-aiq

كل شيء عن الصحة

أطباء وطبيبات الأطفال

يحتاج طفلك الرضيع إلى طبيب/طبيبة أطفال بسرعة كبيرة. يمكنك العثور على عيادة بالقرب منك في النظرة العامة. في جمعية بريمن لأطباء التأمين الصحي الحكومي، يمكنك التحديد وفقاً للأحياء والعيادات المتاحة لذوي الاحتياجات الخاصة واللغات الأجنبية وساعات الاستشارة الخاصة. يرجى تحديد موعد للفحص الوقائي التالي في الوقت المناسب.

• **Overview of all paediatricians in Bremen /نظرة عامة على أطباء الأطفال في بريمن**

familiennetz-bremen.de/einrichtungen/uebersicht-kinderaerzte-und-kinderaerztinnen-in-bremen

• **Paediatricians in Bremen | Kassenärztliche Vereinigung (KV) Bremen (German)**

www.kvhb.de/praxen/arztsuche

• **Paediatricians search | Professional association of of Paediatricians and Adolescent Doctors e.V. (German)**

www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html

قائمة الطوارئ

ستجد أهم الأرقام والعناوين في قائمة الطوارئ الخاصة بنا وذلك في حالة تعرض طفلك لوعكة صحية مفاجئة أو لحادث. ستحصل أيضاً على نظرة عامة حول المشورة والدعم في حالات الأزمات – عبر الهاتف وعبر الإنترنت. يمكنك أيضاً العثور على قائمة الطوارئ في ملف "مرحباً بك في العائلة". على سبيل المثال، يمكنك تعليقها على الثلاجة أو في الردهة. حتى يتمكن الجميع من رؤيتها – بما في ذلك الأجداد أو المربيات* أو رفاق/رفيقات السكن.

• **Emergency list (pdf, 191 KB) (German)**

familiennetz-bremen.de/wp-content/uploads/2021/10/familiennetz_Notruffliste_2021_3.pdf

• **Patient service 116 117 (German)**

www.116117.de/de/index.php

فحوصات الكشف المبكر والفحوصات الوقائية

فحوصات الكشف المبكر للأطفال حتى سن ٦ سنوات هي مواعيد بالغة الأهمية لزيارة الطبيب – فهي مفيدة لك كأم أو أب ومفيدة لطفلك أيضاً! أثناء فحوصات الكشف المبكر والفحوصات الوقائية، التي تسمى أيضاً فحوصات U، يتم فحص نمو طفلك ومراقبته طبيًا.

من خلال هذه الفحوصات، يمكن اكتشاف الأمراض والتأخيرات في النمو في الوقت المناسب. يتم تغطية التكاليف من قبل شركة التأمين الصحي الخاصة بك إذا التزمت بالمواعيد. يمكنك معرفة التواريخ من مديرية الصحة في بريمن. ستتلقى بريدًا من المكتب الذي يوجه الدعوة للكشف المبكر وتقديم المشورة المبكرة. سيصدق الطبيب/الطبيبة في دفتر فحص الأطفال الأصفر على أنك وطفلك خضعتما للفحوصات.

توفر لك المواقع المدرجة هنا معلومات:

• **Gesundheitsamt Bremen | Early medical screening and preventive medical check-ups (German)**

www.gesundheitsamt.bremen.de/frueherkennungsuntersuchungen-2745

• **Kindergesundheit-Info (BZgA) (German)**

www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/frueherkennung-u1-u9-und-j1

توصيات التطعيم

التطعيمات مهمة حتى يتمكن طفلك من تطوير الحماية الكافية ضد الالتهابات الخطيرة في مرحلة مبكرة. تمنع التطعيمات انتشار الأمراض الخطيرة التي غالبًا ما ترتبط بمضاعفات ولا يوجد علاج مناسب لها في بعض الحالات. سينصحك طبيب/طبيبة الأطفال بالتطعيمات المناسبة. يمكنك أيضًا طرح أسئلتك هنا. يتم تغطية تكاليف التطعيمات الموصى بها لطفلك من قبل التأمين الصحي الحكومي. وفقًا لقانون الحماية من الحصبة، يجب على الآباء تقديم ما يثبت أن أطفالهم قد تلقوا التطعيمات ضد الحصبة التي أوصت بها لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) قبل دخول رياض الأطفال أو المدرسة.

• **Overview vaccination recommendation for children (0 to 12 years) (German)**

www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-kinder-0-12-jahre

• **Vaccination calendar (Robert Koch-Institut) (English)**

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-Impfkalender/Impfkalender_Englisch.pdf?__blob=publicationFile

• **Information on Measles Protection (BZgA) (German)**

www.masernschutz.de

نصائح مفيدة

رعاية ما بعد الولادة والنفاس

استرعي قدر الإمكان واعتني بجسمك في أول ستة إلى ثمانية أسابيع بعد الولادة. يمكنك تكليف شخص للتعامل مع السلطات وذلك من خلال توكيل رسمي كتابي. أو استخدمى الخدمة الرقمية. إذا لم يكن لديك قابلية لتقديم الرعاية في مرحلة ما بعد الولادة، يمكنك العثور على واحدة عبر خدمة البحث عن قابلية في مدينة بريمن (رابط).

• Hebammensuche Bremen (Bremen midwife search)

www.hebammensuche-bremen.de/en/index.html

فحص المتابعة

من المقرر إجراء فحص المتابعة من قبل طبيبة/طبيب أمراض النساء بعد حوالي ستة أسابيع من الولادة. حددي موعدًا في الوقت المناسب!

تمارين ما بعد الولادة

يمكنك البدء في تمارين ما بعد الولادة بعد ستة إلى ثمانية أسابيع (أو ثمانية إلى عشرة أسابيع في حالة الولادة القيصرية) بعد الولادة. تقدم مدارس الوالدين ومراكز الولادة والقابلات دورات تدريبية في هذا الشأن. عادةً ما يتم تغطية التكاليف من قبل شركة التأمين الصحي الخاصة بك.

دورات الوالدين والطفل

تقدم العديد من مدارس الوالدين ومراكز الولادة والعيادات ومراكز الأسرة والأمومة والقابلات العديد من العروض، من بينها دورات لك ولطفلك الرضيع. توجد أيضًا دورات في مراكز الإرشاد المبكر ومنازل الأسرة القريبة منك. على سبيل المثال: بعد ستة إلى عشرة أسابيع بعد الولادة، يمكنك حضور دورة PEKiP، ويمكن البدء في تعليم الرضيع السباحة في شهره الرابع إلى السادس. احجز دورة في الوقت المناسب، حيث يتم حجز هذه الدورات بسرعة كبيرة.

الإسعافات الأولية في دورات الأطفال

يمكن أن تقدم لك دورات "الإسعافات الأولية للأطفال" دعمًا مهمًا ومزيدًا من الأمان في الحياة اليومية مع طفلك الرضيع. هناك العديد من مقدمي هذه الدورات – عبر الإنترنت وفي الموقع.

علاجات خاصة

اكتئاب ما بعد الولادة | عندما تكون مشاعرك مضطربة

بعد الولادة تظهر مشاعر غير متوقعة. قد تشعرين بالاكتئاب أو الحزن أو عدم الارتياح مع طفلك. هناك ما يسمى بحالة "اكتئاب النفاس". تظهر بعد الأيام الثلاثة إلى الخمسة الأولى بعد الولادة وتختفي مرة أخرى بعد بضعة أيام. في حالة اكتئاب ما بعد الولادة، يمكن أن يتطور تدني الحالة المزاجية على مدى عدة أسابيع أو حتى سنوات. يمكن أن تؤثر الحالة على كل من الآباء والأمهات. إذا لاحظت تغيرات في الحالة المزاجية أو الحالة العامة خلال السنة الأولى بعد الولادة، خذي الأمر على محمل الجد وتحثي إلى القابلة أو طبيبة أمراض النساء! يمكنك أيضًا الحصول على مساعدة من مراكز الاستشارة. ليس عليك أن تخجلي أو تعتقدي أنك وحدك من تتعرضين لهذه الحالة.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

- **Mental health around birth network (German)**

www.sgg-bremen.de

- **Bremen Association of Midwives (English)**

hebammen-bremen.com/for-parents

- **Early childhood centres in Bremen**

familiennetz-bremen.de/angebote/?term=frühberatungsstelle&date

الصراخ | عندما تضعف الأعصاب

يتباين مستوى صراخ الرضع. قد يبكي طفلك أكثر من غيره وتجدين صعوبة في تهدئته، على الرغم من أنك قد فعلت كل شيء بالفعل لتلبية احتياجاته، مثل النوم أو الشرب أو احتضانه. عندما يبكي طفلك كثيرًا، يمكن أن يصبح ذلك عبئًا كبيرًا عليك وغالبًا ما يشعر الوالدان بالضيق. يبكي طفلك لأسباب مختلفة. اطلبي من طبيب/طبيبة الأطفال مساعدتك في الوقت المناسب لمعرفة الأسباب أو إذا أصبح العبء كبيرًا للغاية. يرجى تذكر أنه ممنوع هز الطفل نهائيًا! فهذا يمكن أن يهدد حياة طفلك.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

- **Crying ambulance Bremen (Zentrum für Primäre Prävention und**

Körperpsychotherapie) (German)

zepp-bremen.de/schrei-baby-ambulanz

- **Mental health around birth network (German)**

www.sgg-bremen.de

- **Bremen Association of Midwives (English)**

hebammen-bremen.com/for-parents

- **Early childhood centres in Bremen**

familiennetz-bremen.de/angebote/?term=frühberatungsstelle&date

• Supporting instead of shaking (English)

www.staerken-statt-schuetteln.de/international.html

طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة/مصاب بمرض مزمن | عندما تكون هناك تحديات أخرى

عندما يكون طفلك من ذوي الاحتياجات الخاصة أو يعاني من مرض مزمن ولديه إعاقة، غالبًا ما تكون هناك مخاوف وقلق وإحساس بانعدام الأمان.

يمكن أن يؤدي التشخيص إلى خيبة الأمل والحزن، وستجد فجأة العديد من التحديات الجديدة التي يجب مواجهتها. من أجل دعم طفلك في أقرب وقتٍ ممكن، من المهم للغاية التحدث إلى طبيب/طبيبة الأطفال.

بالإضافة إلى ذلك، تدعم مراكز الدعم المبكر متعددة التخصصات (IFF) تقدم طفلك. هناك أيضًا مساعدات شاملة للأسرة وفرصة لتبادل الأفكار مع الآباء الآخرين ولمعرفة الأسس القانونية.

Socio-paediatric institute (SPI)/Children's centre

تشمل مهام SPI الكشف المبكر والتشخيص وعلاج الأطفال والمراهقين، ومعالجة مشكلات النمو البدني والعقلي والعاطفي والاجتماعي. مهام SPI موجودة حصريًا في العيادات الخارجية ويتم تنفيذها بناءً على تحويل يتم من طبيب الأطفال والمراهقين المقيم.

تقدم لك مراكز الدعم المبكر والاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

• (Interdisciplinary) Early intervention centres in Bremen

familiennetz-bremen.de/angebote/?term=frühförderstelle&date

• Socio-paediatric institute (SPI) (German)

www.gesundheitnord.de/sozialpaediatrischesinstitut.html

• Bremen Association of Midwives (English)

hebammen-bremen.com/for-parents

• Early childhood centres in Bremen

familiennetz-bremen.de/angebote/?term=frühberatungsstelle

الهوية الجنسية | عندما يكون الجنس غير واضح

بعد ولادة طفلك، تتجه الأنظار لتحديد جنسه. إذا لم يكن من الممكن تحديد هوية طفلك بشكل واضح كذكر أو أنثى بناءً على جيناته أو سماته الجسدية، فلا يتعين عليكما كوالدين تحديد الجنس في سجل المواليد. يمكن أن تظل خانة الإدخال شاغرة. ولكن يمكن أيضًا اختيار الإدخال أنثى أو ذكر أو مختلف. مطلوب شهادة لترك خانة الإدخال شاغرة أو التسجيل تحت بند مختلف. يثبت الطبيب أو الطيبية فيها أن نوع رضيعك مختلف من حيث النمو الجنسي. يتيح هذا لطفلك وقتًا مناسبًا للنمو والتعرف عليه أولاً. كما يمكنك أيضًا اختيار جنس لطفلك يعرف به على المستوى الاجتماعي. هذا مفيد له في الحياة اليومية ويمكن تغييره بسهولة بعد ذلك. يمكن اتخاذ قرار بشأن تسجيل نوع الجنس في وقت لاحق، في هدوء وربما بالاتفاق معًا.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

• Rat & Tat | Centre for queer life e.V. (German)

www.ratundtat-bremen.de

• Inter*Counselling Bremen (German)

interberatung-bremen.de

• Trans*Recht e.V. (Trans*Counselling) (German)

transberatung-bremen.de

• Deutsche Gesellschaft Transidentität und Intersexualität e.V. (German)

dgti.org

الولادة المتعددة | عندما تصبح الأمور مضطربة

بصفتك أمًا أو أبًا لتوأم أو ثلاثة توأم – أو توأم أخرى – غالبًا ما يكون ذلك أكثر عبئًا على المستوى الشخصي، وأيضًا على المستوى المالي، من الآباء الآخرين. يحتاج التوائم الرضع إلى مزيد من الاهتمام والرعاية أكثر من الرضيع الواحد. الاحتضان والرضاعة الطبيعية والاستحمام وتلبيس الملابس وتغييرها – كل شيء يحتاج إلى الكثير من الوقت والطاقة. بالإضافة إلى ذلك، هناك حاجة إلى القيام بالكثير من الأشياء، مثل تغيير الملابس أو الحفاضات عدة مرات. بالنسبة لآباء وأمهات التوائم، من الجيد معرفة أن هناك مساعدات يومية ومزايا إضافية من الدولة لدعمهم في الحياة الأسرية اليومية. توجد لوائح خاصة لحماية الأمومة وإعانة الوالدين وإجازة الحضانه. يمكنك أيضًا الحصول على دعم في شكل مساعدة منزلية في حالات ولادة التوائم.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمعلومات والمساعدة:

• Early childhood centres in Bremen

familiennetz-bremen.de/angebote/?term=frühberatungsstelle&date

• Bremen Association of Midwives (English)

hebammen-bremen.com/for-parents

الولادة المبكرة | عندما تبدأ الحياة مبكرًا للغاية

إذا كان طفلك "حديثًا"، فسوف يحتاج إلى وقت بعد الولادة لينمو خارج الرحم الدافئ الذي كان يحميه. يؤدي التواجد الجسدي والعاطفي للوالدين دورًا رئيسيًا في هذا. غالبًا ما يكون الأطفال الخدج أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والعدوى. هذا يمكن أن يخلق حالة أكبر من الاضطراب عند التعامل مع طفلك الرضيع. بسبب هذا الوضع الخاص، قد لا تستعدي قوتك بالسرعة الكافية. احصلي على المساعدة والدعم من قابلة (الأسرة) التي تتابعين معها! غالبًا ما يشعر آباء وأمهات الأطفال الخدج بالكثير من المخاوف. يمكنك مناقشة أي مخاوف مع عيادة التوليد/ طب حديثي الولادة، مع أطباء وطبيبات الأطفال في الموقع ومع القابلة. تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Bremen Association of Midwives (English) •
hebammen-bremen.com/for-parents

Early childhood centres in Bremen •
familiennetz-bremen.de/angebote/? term=frühberatungsstelle

Mental health around birth network (German) •
www.sgg-bremen.de

Federation "Prematurely born child" (German) •
www.fruehgeborene.de

فاجعة الموت | عندما يموت طفلك

يمكن أن تكون هناك أسباب مختلفة لوفاة طفلك: حالات إجهاض أو ولادة جنين ميت أو مضاعفات أثناء الولادة. يمكن أن يكون طفلك قد ولد قبل الأوان أو أنه مات بسبب متلازمة "موت الرضيع المفاجئ". مهما كان سبب وفاة طفلك، فإن موت الطفل يترك فراغًا كبيراً مصحوبًا بالألم والحزن الشديدين. كل شخص يتعامل مع الحزن بشكل مختلف. بالنسبة للعديد من الآباء والأمهات، يمكن لتبادل الحديث والمناقشات مع آباء وأمهات آخرين أن تقدم العزاء والمساعدة الأولية في هذا الوضع الصعب. هناك قابلات يرافقن الآباء والأمهات المكومين بشكل خاص. هناك أيضًا دعم ومرافقة للأشقاء في حزنهم. تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Bremen Association of Midwives (English) •
hebammen-bremen.com/for-parents

Early childhood centres in Bremen •
familiennetz-bremen.de/angebote/?term=frühberatungsstelle&date

Mental health around birth network (English) •
www.sgg-bremen.de

Trauerland e.V. – Centre for grieving children and youth (German) •
www.trauerland.org

Sterneneltern Achim e.V. (German) •
www.sternenelternachim.de

Trauerbegleitung Bremen (German) •

www.trauerbegleitungbremen.de

Midwives for orphaned mothers (German) •

verwaiste-muetter-bremen.jimdofree.com

مؤسسات في مدينتنا

مدينة بريمن وبوابتها bremen.de

تقدم بوابة المدينة bremen.de الكثير من المعلومات والأفكار للعائلات التي لديها أطفال صغار وكبار. سواءً كانت نصائح للترفيه أو مواعيد لسوق السلع المستعملة للأطفال أو مقاهٍ صديقة للأسرة أو أماكن لحفلات أعياد ميلاد الأطفال – ستجد الكثير من الاقتراحات والعناوين على موقع bremen.de. هناك أيضًا الكثير من المعلومات حول مواضيع خاصة مثل حفلات الزفاف أو رعاية الأطفال أو الإعاقة الفردية أو حالات الوفاة في هذا الموقع.

• [Stadtportal bremen.de \(German\)](http://Stadtportal.bremen.de)

www.bremen.de/leben-in-bremen/familie-und-kinder

• [City portal Bremen \(English\)](http://City.portal.Bremen.de)

www.bremen.eu

مركز خدمة شبكة الأسرة في بريمن

يمكنك العثور على معلومات ومواقع وأحداث حول جميع الموضوعات المتعلقة بالحياة الأسرية في مدينة بريمن على موقع familiennetz-bremen.de. هناك العديد من الفعاليات إذا كنت تريد أن تفعل شيئًا مشتركًا مع طفلك الرضيع (وأطفالك الآخرين). توجد في الأحياء ملتقيات مثل اجتماعات الآباء أو مقاهي الرضاعة الطبيعية أو مجموعات اللعب وغيرها من فرص إقامة العلاقات وتبادل الأفكار. هناك أيضًا عروض خاصة للأمهات أو الآباء أو الوالدين أو الأجداد. المنازل العائلية (HdF)، ومراكز الأمهات والأسرة والأحياء، والمراكز المجتمعية وغيرها تقدم ما يناسب جميع الاحتياجات ومواقف الحياة. غالبًا ما تكون العروض متاحة للجميع ومجانية. ستجد أيضًا في مدونة العائلة الخاصة بنا العديد من القصص الشيقة عن العائلات في مدينة بريمن.

إذا كانت لديك أي أسئلة، أو كنت تبحث عن شيء ما ولكن لا يمكنك العثور عليه، أو كنت بحاجة إلى مشورة حول كيفية العثور على طريقك، فاتصل بنا:

الهاتف: ٠٤٢١ ٧٩٠ ٨٩ ١٨ (من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة ٩ صباحًا حتى ٢ ظهرًا)

البريد الإلكتروني: info@familiennetz-bremen.de

اللغات: الألمانية وأحيانًا الإنجليزية

familiennetz-bremen.de

يمكنك أيضًا أن تجدنا على شبكات التواصل الاجتماعي الفيسبوك وإنستجرام!

• www.facebook.com/FamiliennetzBremen

• www.instagram.com/familiennetzbremen

الملاعب والمراكز المجتمعية والمكتبات

الملاعب

يمكنك استكشاف الملاعب القريبة منك مع طفلك الرضيع منذ سن مبكرة. توجد فرص جيدة للتعرف على الأمهات والآباء والعائلات الآخرين وتبادل الأفكار بين الألعاب الرملية وأرجوحة عش العصفور.

Play areas and places for families: Bremer Familien-Stadtplan (German) •

www.bremer-familienstadtplan.de

Play areas and places for families: SpielLandschaftStadt e. V. (German) •

www.spielandschaft-bremen.de

المراكز المجتمعية

المراكز المجتمعية هي ملتقيات اجتماعية حيث تتوفر العديد من العروض للعائلات. بالإضافة إلى عروض المجموعات والدورات التدريبية، تجد هنا مساحة للاهتمامات المختلفة مثل الرياضة أو الصحة أو الهوايات أو الترفيه أو الثقافة أو اللغات.

Community centre Gustav-Heinemann-Bürgerhaus | Vegesack •

www.kulturbuerobremennord.de

Community centre Bürger- und Sozialzentrum Huchting | Huchting •

www.bus-huchting.de

Community centre Bürgerhaus Obervieland | Obervieland •

www.bgo-bremen.de

Community centre Bürgerhaus Oslebshausen | Gröpelingen •

www.bghosl.de

Community centre Bürgerhaus Weserterrassen | Östliche Vorstadt •

www.weserterrassen.com/kinder-jugendliche

Community centre Bürgerhaus Hemelingen | Hemelingen •

www.buergerhaus-hemelingen.de

Community centre Nachbarschaftshaus Helene Kaisen | Gröpelingen •

www.nachbarschaftshaus-bremen.de (English)

Community centre Bürgerzentrum Neue Vahr | Vahr •

www.bzvahr.de

Community centre Bürgerhaus Mahndorf | Hemelingen •

www.buergerhaus-mahndorf.de

مكتبات المدينة

في مكتبات مدينة بريمن، يمكنك استعارة الكتب والوسائط الأخرى والمشاركة في الفعاليات المختلفة لجميع أفراد الأسرة. هناك عروض خاصة للصغار، على سبيل المثال سينما الكتب المصورة. توجد مكتبات للأطفال في جميع المواقع الثمانية. حيث يمكنك طلب المساعدة للقراءة بصوت عالٍ أو للقراءة عموماً. عادةً ما تكون هناك كتب بلغات مختلفة أيضاً.

• City library Bremen (German)

stabi-hb.de

• Overview City libraries in Bremen (German)

stabi-hb.de/standorte

مدونة عائلة بريمن

مدونة عائلة بريمن متاحة لجميع العائلات في مدينة بريمن. تتناول المدونة الموضوعات التي تهتم الوالدين والأسر في حياتهم اليومية. حيث يمكنك قراءة القصص المثيرة ومعرفة الكثير عن الأماكن والمرافق المتاحة للعائلات في مدينة بريمن. يمكنك إلقاء نظرة فاحصة على العمل والعروض المقدمة في الموقع. هناك أيضاً الكثير من النصائح والأفكار التي يمكن أن تجعل الحياة الأسرية اليومية أفضل.

هناك ثلاث فئات في المدونة: "أصبحنا عائلة!"، "كل شيء في العائلة – بالطبع!" و "اللعبة والإثارة والمتعة" الشيء الجيد: لا توجد إعلانات (مخفية) للعلامات التجارية أو المنتجات في مدونة العائلة. هل لديك فكرة عن موضوع؟ اكتب لنا ما يثير اهتمامك: blog@familiennetz-bremend.de

• Bremer Familien-Blog (German)

familiennetz-bremen.de/familien-blog

الطفولة في بريمن

تصدر المجلة المجانية "الطفولة في بريمن" كل شهرين ومتوفرة في أكثر من ٥٠٠ موقع مناسب للعائلات. ستجد هنا مقالات حول الأبوة والأمومة والحياة الأسرية المتنوعة بالإضافة إلى النصائح والأفكار والموضوعات الرئيسية المنتظمة. هناك تقويم للفعاليات ونشرة إخبارية منتظمة.

• Kinderzeit Bremen (German)

kinderzeit-bremen.de

مواعيد وطلبات مهمة

مواعيد للنصف الأول من العام – ما الذي يجب أن أفكر فيه وما الذي ينبغي أن أفكر فيه؟

الوقت قبل ولادة الطفل وبعده مثير للغاية. هناك بعض الأشياء التي يجب أن تهتموا بها كأهات أو آباء. ربما تكونون قد فعلتم بعض الأشياء بالفعل، والبعض الآخر ليس بعد. سنقدم لك نظرة عامة صغيرة على ما هو مهم خلال هذا الوقت.

ما الذي يجب التفكير فيه:

- رعاية ما بعد الولادة من قبل القابلة.
- فحص المتابعة من قبل طبيبة/طبيب أمراض النساء.
- فحوصات الكشف المبكر والفحوصات الوقائية لطفلك الرضيع.
- تسجيل الطفل / طلب شهادة الميلاد.
- تأمين صحي لطفلك / التأمين العائلي.
- التقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل.

ما الذي ينبغي أن تفكر فيه إذا كان مهمًا لوضعك المعيشي:

- إبلاغ صاحب العمل
- التقدم بطلب للحصول على الإعانة المالية للوالدين
- إرسال إجازة الحضانة إلى صاحب العمل
- الحضانة المشتركة/إعلان الحضانة والإقرار بالأبوة للأزواج غير المتزوجين
- الحضانة الفردية، والنفقة، ودفعة نفقة مسبقة، ومساعدة ولي الأمر الوحيد
- تغيير خصائص ضريبة الدخل (فئة الضريبة، الإعفاء الضريبي للأطفال، وما إلى ذلك)

يمكن العثور على المكاتب والطلبات والخدمات المختصة عبر الإنترنت لمدينة بريمن ضمن << الطلبات والخدمات عبر الإنترنت

- "عندما يكون الرضيع هنا"
- "إذا لم تكن متزوجًا و/أو كنت ولي أمر وحيدًا"
- "إذا كان المال لا يكفي"

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Serviceportal Bremen (German, English) •

www.service.bremen.de

Infotool Familie (German) •

infotool-familie.de

Family portal (BMFSFJ) (English) •

familienportal.de/familienportal/meta/languages/family-benefits

قائمة مراجعة ما بعد الولادة

مع ولادة طفل، هناك أيضاً بعض الإجراءات الشكلية بالنسبة لكم كأباء وأمهات: شهادة الميلاد وإعانة الطفل والتصريح بحق الحضانة وغير ذلك الكثير. للحصول على نظرة عامة، يمكنك العثور على المعلومات الأولية هنا. يمكنك العثور على الأشياء المهمة في الأسابيع والأشهر الأولى بعد الولادة في قائمة المراجعة الخاصة بالمواعيد التابعة لنا. يمكنك طباعة القائمة ووضع علامة على ما تم إنجازه بالفعل. وهكذا يمكنك متابعة النظرة العامة في هذه الأوقات المثيرة.

- **المواعيد المواعيد المواعيد – قائمة مراجعة WiF لآباء وأمهات المستقبل (الألمانية، pdf، ٣٧ كيلوبايت)**
familiennetz-bremen.de/wp-content/uploads/2021/11/Termine-Termine-Termine-Die-WiF-Checkliste-fuer-werdende-Eltern.pdf

الرسائل الموجهة إلى الآباء والأمهات | مجموعة عمل التربية الجديدة، جمعية مسجلة

تقوم مجموعة عمل التربية الجديدة، جمعية مسجلة (ANE) بنشر الرسائل الموجهة إلى الآباء والأمهات الخاصة بها منذ فترة طويلة يتلقى الآباء والأمهات الجدد معلومات عملية حول المسائل المتعلقة بتربية الأطفال في الحياة اليومية وذلك من خلال ما مجموعه ٤٦ رسالة موجهة إلى الآباء والأمهات ANE مقابل رسوم. ستجد في كل إصدار ما يهيك حسب عمر الطفل منذ ولادته وحتى عيد ميلاده الثامن. سيتم إرسال الرسائل التي تناسب عمر طفلك تماماً إلى منزلك عبر البريد. يمكنك طلب الرسائل الموجهة إلى الآباء والأمهات ANE مقابل رسوم كاشتراك أو بشكل فردي باللغة الألمانية أو الألمانية/التركية.

- **ANE parents letters | Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. (German)**
www.ane.de/elternbriefe

الطلبات والخدمات عبر الإنترنت

عندما يكون الرضيع هنا

الوقت قبل ولادة الطفل وبعده مثير للغاية. هناك بعض الأشياء التي يجب أن تهتموا بها كأهات أو آباء. ربما تكونون قد فعلتم بعض الأشياء بالفعل، والبعض الآخر ليس بعد.

سنقدم لك نظرة عامة صغيرة على ما هو مهم خلال هذا الوقت:

- رعاية ما بعد الولادة من قبل القابلة وفحص المتابعة من قبل طبيبة/طبيب أمراض النساء
- فحوصات الكشف المبكر والفحوصات الوقائية لطفلك الرضيع
- تسجيل الطفل/طلب شهادة الميلاد
- تأمين صحي لطفلك/التأمين العائلي
- التقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل
- إبلاغ صاحب العمل

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمعلومات والمساعدة:

Serviceportal Bremen | Birth (English information) •

www.service.bremen.de/buerger/geburt-155492

Puerperium care (English and other languages) •

www.hebammensuche-bremen.de

Family portal (BMFSFJ) (English and other languages) •

familienportal.de/familienportal/meta/languages/family-benefits

إذا لم تكن متزوجًا و/أو كنت ولي أمر وحيدًا

إذا لم تكن متزوجًا و/أو كنت ولي أمر وحيدًا، فإن بوابة خدمة بريمن تقدم لك جميع المعلومات الأساسية حول الإجراءات والجهات المختصة والمواعيد النهائية والتكاليف – إن وجدت – وباللغة الإنجليزية أيضًا. يعتبر الإقرار بالأبوة والحضانة المشتركة أو إعلان الحضانة مهمًا لأولياء الأمور غير المتزوجين. من المهم لأولياء الأمور الوحيدين التقدم بطلب للحصول على حق الحضانة الفردية. يمكنك أيضًا تقديم طلب للحصول على مساعدة في هذه الحالة، والمطالبة بإعالة إذا لزم الأمر، والتقدم بطلب للحصول على دفعة نفقة مسبقة وتغيير فئة الضرائب الخاصة بك.

Serviceportal Bremen | Partnership & family (English information) •

www.service.bremen.de/buerger/partnerschaft-und-familie-155495

إذا كان المال لا يكفي

يتغير الرضيع كثيرًا، وغالبًا ما يتغير معه أيضًا الوضع المالي. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، يمكنك الحصول على إعفاءات وإعانات مختلفة. باستخدام أداة المعلومات هذه للعائلات التابعة للوزارة الاتحادية للأسر وكبار السن والنساء والشباب، يمكنك التحقق من الإعانات العائلية التي قد تستحقها أنت وعائلتك.

Serviceportal Bremen | Social benefits (English information) •

www.service.bremen.de/buerger/sozialleistungen-155550

Infotool Familie | Benefits and support for families (German) •

infotool-familie.de

Family portal (BMFSFJ) (English and other languages) •

familienportal.de/familienportal/meta/languages/family-benefits

Job-Center | Increased demand and Equipment für the baby (German) •

www.jobcenter-bremen.de/service/antraege-formulare

Child benefit, child supplement und child bonus (German) •

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

Family allowance/family recreation allowance (English information) •

www.service.bremen.de/dienstleistungen/familienzuschuss-familienerholungszuschuss-11437?reg=verfahren

بوابة الخدمة والخط الساخن للمواطنين وبوابة الأسرة و ELFE

بوابة الخدمة في بريمن

فيما يتعلق بجميع الأمور الرسمية والشكليات، ستجد معلومات أساسية عن الإجراءات، والجهات المسؤولة، والمواعيد النهائية، والتكاليف، إن وجدت، في بوابة الخدمة في بريمن - دائمًا باللغة الإنجليزية، وغالبًا بلغات أخرى أيضًا.

Bremen Service portal (German) •

www.service.bremen.de

الخط الساخن للمواطنين في بريمن ١١٥

رقم الهاتف ١١٥ هو جهة الاتصال بإدارة بريمن. هنا يمكنك طرح الأسئلة والحصول على المعلومات. يتم التعامل مع جميع الأمور بعد الاتصال الأول، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، يتم إعادة توجيهها إلى الجهة المختصة للتعامل معها.

• ساعات العمل على الهاتف: من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة ٧ صباحًا حتى ٦ مساءً

Bremen citizens' hotline 115 •

www.service.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen128.c.224752.de&asl=bremen2014_sp.c.13093.de

بوابة الأسرة (BMFSFJ)

ما الإعانات العائلية المتوفرة وأين يمكنني العثور على مركز المشورة المناسب في الموقع؟ توفر بوابة الأسرة التابعة للوزارة الاتحادية لشؤون الأسرة معلومات موثوقة ومحدثة عن الإعانات العائلية وإجراءات التقديم واللوائح القانونية.

Family portal (BMFSFJ) (English) •

familienportal.de/familienportal/meta/languages/family-benefits

إعانات بسيطة للآباء (ELFE)

مع هذه الخدمة عبر الإنترنت، يمكن للآباء في بريمن وبريمرهافن حاليًا استخدام الخدمة الرقمية للقيام بالآتي...

• تقديم بيانات عن ولادة طفلك.

• تسمية طفلك.

• التقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل.

• التقدم بطلب للحصول على علاوة الطفل.

• التقدم بطلب للحصول على الإعانة المالية للوالدين.

• طلب شهادات الميلاد.

تقدم لك مراكز الاستشارة المذكورة هنا الدعم والمشورة والمساعدة:

Online Service ELFE (German) •

onlinedienste.bremen.de/Onlinedienste/Service/Entry/ELFE

خطوات فردية: إعانة الطفل

سوف تتلقى إعانة الطفل منذ ولادة طفلك وحتى سن ١٨ عامًا إذا...

- كنت تعتني بطفلك بانتظام.
- كان محل إقامتك أنت وطفلك أو كنتم مقيمين بشكل اعتيادي في ألمانيا.

تنطبق لوائح خاصة على موظفي الاتحاد الأوروبي والألمان الذين يعيشون في الخارج والأجانب الذين يعيشون في ألمانيا والأشخاص من أصولٍ لاجئة وطالبي اللجوء. هام: شخص واحد فقط هو من يتلقى إعانة الطفل لطفل واحد! هذا يعني أن إعانة الطفل تُدفع إلى أحد الوالدين فقط. فترة الدفع بأثر رجعي لإعانة الطفل هي ستة أشهر. لذا تقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل بأسرع ما يمكن!

في ظل ظروفٍ معينة، يمكن أيضًا أن تكون هناك إعانة للأطفال من سن ١٨، على سبيل المثال إذا كان الطفل لا يزال في المدرسة أو في التدريب المهني. يمكنك التقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل في صندوق تعويض العائلات (وكالة التوظيف بريمن/بريمر هافن) أو رقمياً.

Serviceportal Bremen | Apply child benefit (German and English) •

www.service.bremen.de/kindergeld-beantragen-11369

Family portal (BMFSFJ) | Family and Child benefit (English) •

familienportal.de/familienportal/meta/languages/family-benefits

خطوات فردية: الإعانة المالية للوالدين والإعانة المالية للوالدين الإضافية

تحصل على الإعانة المالية للوالدين كأم أو أب إذا:

- كنت تعتني بطفلك (أطفالك) وتقوم بتربيته بنفسك بعد الولادة.
- كنت تعيش مع طفلك أو أطفالك في نفس المنزل.
- كان مقر إقامتك أو كنت مقيماً بشكل اعتيادي في ألمانيا.
- كنت لا تعمل أكثر من ٣٢ ساعة في الأسبوع.

يجب أن تمكّنك الإعانة المالية للوالدين من تربية ورعاية طفلك. وهي تعوّضك إذا كان لديك دخل أقل لأنك أصبحت تعمل مؤقتاً بشكل أقل أو لم تعد تعمل على الإطلاق بعد الولادة. وبهذه الطريقة، تساعد الإعانة المالية للوالدين على تأمين سبل العيش المالية للأسر. ستحصل أيضاً على الإعانة المالية للوالدين إذا لم يكن لديك دخل على الإطلاق قبل الولادة، على سبيل المثال، إذا كنت طالباً.

الإعانة المالية للوالدين متاحة في ثلاثة أنواع:

- الإعانة المالية للوالدين الأساسية
- الإعانة المالية للوالدين الإضافية
- علاوة الشراكة

هام: التغييرات التي تؤثر على استحقاق الإعانة، على سبيل المثال، وظيفة جديدة، وفي هذه الحالة يجب إبلاغ مكتب الإعانة المالية للوالدين على الفور. تُدفع الإعانة المالية للوالدين بأثر رجعي لمدة أقصاها ثلاثة أشهر من العمر قبل الشهر الذي تم فيه تقديم الطلب. لذا تقدم بطلب للحصول على الإعانة المالية للوالدين في أقرب وقت ممكن!

• **Serviceportal Bremen | Apply for parental allowance (German)**

www.service.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen128.c.9168.de&asl=

• **Family portal (BMFSFJ) | Parental allowance (English)**

familienportal.de/familienportal/meta/languages/family-benefits

• **Parental allowance digital (German)**

www.elterngeld-digital.de/ams/Elterngeld

خطوات فردية: رعاية للأطفال

إذا كان طفلك يبلغ من العمر عامًا واحدًا على الأقل، فلديه حق قانوني في الحصول على دعم في مرحلة الطفولة المبكرة. للأطفال الأصغر سنًا أيضًا الحق في ذلك إذا لم تتمكن من رعاية طفلك بنفسك لأنك موظف.

- أماكن دعم الطفولة المبكرة:
- مراكز الرعاية النهارية للأطفال
- يُعرف موظفو الرعاية النهارية للأطفال أيضًا باسم جليس أو جليسة الأطفال
- مراكز الرعاية النهارية

وتشمل هذه المراكز حضانات كيتا في بريمن، والرعايا الكنسية، والجمعيات الخيرية، وجمعيات أولياء الأمور والمنظمات المستقلة الأخرى. تقدم لك بوابة كيتا في بريمن جميع المعلومات المهمة حول التسجيل في مكان لرعاية الأطفال ولمحة عامة عن جميع مراكز الرعاية النهارية في مدينة بريمن. هوية الطفل ضرورية للتسجيل. يمكنك استخدامها لتسجيل طفلك في أحد المراكز. المعلومات الموجودة في بوابة حضانة كيتا متاحة بعدة لغات، بما في ذلك الإنجليزية والفرنسية والبلغارية والبولندية والروسية والتركية والعربية.

• **Kita-Portal Bremen (English)**

kitaportal.bremen.de/en

• **Child care provision (German, English and other languages)**

www.bildung.bremen.de/tagesbetreuung-von-kindern-164521

• **Federation of children's group in Bremen (German)**

www.verbundbremerkindergruppen.de

• **PiB | Foster childs in Bremen/Child day care (English)**

www.pib-bremen.de/en/child-day-care

:Publisher/imprint**familiennetz bremen****جمعية منطقة DRK بريمن e.V.**

شبكة الأسرة بريمن

٦ دوفيننتورستراسي

٢٨١٩٥ بريمن

www.familiennetz-bremen.de**On behalf of****Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport****Freie
Hansestadt
Bremen****عضو مجلس الشيوخ للشؤون الاجتماعية والشباب والاندماج والرياضة**

وزارة الشباب والأسرة

٢٩ باهنهوفسبلاتز

٢٨١٩٥ بريمن

www.soziales.bremen.de**التصميم**

النمط: Oelgemöller + Heitmann

www.machart-bremen.de

مايو ٢٠٢٢

غير مسموح بالنشر والنسخ والتوزيع.