

ЛАСКАВО ПРОСИМО!

Посібник для представників спільноти ЛГБТК+,
що вперше відвідують Нідерланди

Соціальне життя квір-спільноти

Що робити, куди піти

Охорона здоров'я та страхівка

Як захиститись від ІПСШ

Секс і наркотики

Що потрібно знати

ПОРАДИ,
ВЕБ-САЙТИ,
ІНТЕРВ'Ю
ТА ІНШЕ!

Роз'яснення термінів, пов'язаних з ЛГБТК+

- Л** - Лесбійка: людина, яка ідентифікує себе як жінка та відчуває сексуальний потяг до інших жінок.
- Г** - Гей: людина, яка ідентифікує себе як чоловік і відчуває сексуальний потяг до інших чоловіків.
- Б** - бісексуал: людина, яку приваблюють два або більше гендерів.
- Т** - Трансгендер (транс): людина, яка зараховує себе до гендеру, що відрізняється від гендеру, визначеного при народженні. Трансгендери можуть ідентифікувати себе як чоловіки, жінки або небінарні особи (ні чоловіки, ні жінки). Вони можуть бути гетеросексуалами, геями, лесбійками або особами з будь-якою іншою сексуальною орієнтацією.
- Q** - Квір: люди, що не відповідають нормам цисгендерності, або люди, що перебувають у процесі з'ясування своєї сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності або гендерного самовираження (Questioning).
- (+)** - ІАП
- І** - Інтерсексуали: люди, які мають як чоловічі, так і жіночі риси;
- А** - Асексуали (АСЕ): люди, які можуть закохуватися, але не відчувають сексуального потягу;
- П** - Пансексуали: люди, які не переймаються гендерною ідентичністю; їх приваблює внутрішній світ людини, її характер чи особистість, а не гендерна приналежність.

Цисгендер

Людина, яка зараховує себе до гендеру, визначеного лікарем або батьками при народженні. Або хлопчик, або дівчинка.

Вступ

1. ЛГБТК+ в Нідерландах
2. Медичне страхування, профілактика ІПСШ та ВІЛ
3. Секс і наркотики
4. Інформація для секс-працівників
5. Соціальне життя, підтримка та згода
6. Інші корисні веб-сайти, номери телефонів та глосарій

Важливо розуміти, що сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність — це дві різні речі.

Сексуальна орієнтація — це потяг людини до інших людей.

Гендерна ідентичність — це те, ким людина відчуває себе всередині: чоловіком, жінкою або небінарною особою.

Небінарна особа (ENBY) не зараховує себе до жодного гендеру.

Гендерне самовираження — це те, як людина виражає свою гендерну ідентичність.

Наприклад, через поведінку, зовнішній вигляд, стиль одягу.





Ласкаво просимо в Нідерланди!

**Як безпечно жити, працювати та гуляти в Нідерландах?
Куди звертатися після незахищеного сексу?
Що дозволено, а що ні, коли мова йде про наркотики?**

Безпека та сексуальне здоров'я

Це посібник про безпеку та сексуальне здоров'я представників спільноти ЛГБТК+ в Нідерландах. Адже не завжди легко знайти потрібну інформацію в Інтернеті. Особливо, коли мова йде про делікатні питання.

У багатьох представників спільноти ЛГБТК+, що вперше приїхали в Нідерланди, є вагомі причини не довіряти поліції або уряду. Гомосексуальність досі вважається кримінальним злочином у понад 70 країнах. Проте в Нідерландах поліція і медики допомагають всім. Без жодного осуду чи дискримінації.

Ви можете звернутися до них з будь-якими питаннями чи проблемами. Ви можете почуватися в безпеці, знаючи, що ви захищені законом.

У цій брошурі ви знайдете чесні відповіді на важливі питання, в тому числі стосовно вашого сексуального здоров'я, а також іншу важливу інформацію, інтерв'ю, корисні поради, номери телефонів та веб-сайти для представників спільноти ЛГБТК+, що планують відвідати Нідерланди.

Знання — це сила, тому важливо знати свої права та обов'язки, а також можливі дії в разі надзвичайної ситуації. Ми хочемо, щоб ви відчували себе в безпеці і насолоджувалися життям тут, в Нідерландах.

З повагою,

Команда Mantotman.nl

**Поділіться цією брошурою з усіма, кому вона може бути корисною.
Давайте допомагати один одному,
ми ж спільнота!**

**Чи можна займатися сексом з
ВІЛ-інфікованою людиною?
Що таке ДКП?
Що робити, коли тебе домагаються?**

1. ЛГБТК+ в Нідерландах

На що можна розраховувати представникам спільноти ЛГБТК+ в частині захисту та прав людини у Нідерландах?

Перш за все, варто відзначити, що одностатеві пари можуть легально одружуватися та всиновлювати дітей! Нідерланди були першою країною у світі, яка змінила своє законодавство. Перші чотири шлюби були зареєстровані мером Амстердаму в 2001 році. Після цього поворотного моменту багато країн наслідували приклад Нідерландів і внесли зміни до свого законодавства.

У Нідерландах понад 25 000 дітей зростають у сім'ях з одностатевими батьками.

Проте, як не дивно, Нідерланди більше не є номером один у рейтингу Rainbow Index. Rainbow Index — це щорічний рейтинг країн за прихильністю до спільноти ЛГБТК+ та її захистом. Можна було б очікувати, що Нідерланди очолять список. Ми маємо репутацію дуже толерантної країни. Так чому ж ми не входимо до топ-3 цього рейтингу?

Такі країни, як Мальта, Бельгія, Норвегія та Фінляндія, випередили Нідерланди за кількістю законів і нормативних актів, що стосуються ЛГБТК+. Наприклад, права трансгендерів та інтерсексуалів тут

ще не повністю визначені та закріплені на законодавчому рівні.

Безпека на вулиці

Більшість нідерландців вважають, що усі люди, в тому числі представники спільноти ЛГБТК+, заслуговують на рівні права. Про це свідчать результати масштабного опитування. Більшість нідерландців нормально ставляться до гомосексуальності. Проте толерантність нідерландців до публічних проявів гомосексуальності, таких як поцілунки, все-таки невисока.

Далеко не всі мешканці Нідерландів усвідомлюють гендерну та трансгендерну різноманітність. 40% трансгендерів зазнають дискримінації на роботі: труднощі з працевлаштуванням часто супроводжуються побоюваннями переслідувань або соціальної ізоляції.

Як і представники багатьох інших країн, більшість нідерландців все ще вважають, що суспільство складається з двох категорій людей – чоловіків і жінок. Це може викликати у небінарних людей відчуття, що їх не приймають у суспільстві. Їм може здаватися, що їх силою заштовхують у котрусь із цих категорій. Поступово суспільство починає усвідомлювати, що означає бути небінарним. Але для прийняття потрібен час.

Проте є й хороші новини! Парламент Нідерландів нарешті проголосував за закріплення прав ЛГБТК+ в Конституції. Такі країни, як Мальта, Швеція, Португалія та Південна Африка зробили це ще раніше.

Попередження про можливу негативну реакцію: для тих, хто особисто стикався з будь-якою формою (вербального) насильства. У наступному розділі йтиметься про дискримінацію і про те, як ви можете їй протидіяти.



Стаття 137с-f Кримінального кодексу говорить, що дискримінація є правопорушенням. Поняття «дискримінація» в контексті цієї статті також включає в себе підбурювання інших до дискримінації, поширення та підтримку дискримінації.

Дискримінація

Кримінальним та цивільним правом забороняється дискримінація ЛГБТК(+)-людей. Прийняття цих законів значно покращило ситуацію, але прояви дискримінації все ще трапляються. На жаль, представники спільноти ЛГБТК+ все ще стикаються з образливими формами дискримінації в Нідерландах.

Іноді ЛГБТК(+)-людей висміюють, ображають або ігнорують. Ба більше, інколи їх залякують, принижують або навіть шантажують. Трапляються навіть випадки, коли ЛГБТК(+)-люди стають жертвами фізичного або сексуального насильства. Такі ситуації можуть бути дуже травматичними. Варто звертати увагу на своє оточення. Не думайте, що у вашому оточенні всі нормально сприймають ЛГБТК(+).

На щастя, більшість нідерландців проти насильства та дискримінації ЛГБТК+. Більше того, це заборонено і карається законом.

«Так, одного разу мене обізвали “брудним гомиком”. Ще на мене якимось плюнули на вулиці. Ти цього не очікуєш тут, але таке все ж трапляється». Абдель

Покарання за дискримінаційні дії варіюється від штрафу до позбавлення волі (на термін до двох років). В останньому розділі подані номери телефонів, за якими можна зателефонувати, якщо ви зазнали будь-якої форми дискримінації або насильства.

Центральне агентство з прийому шукачів притулку (COA)

Ситуація в COA залежить від того, де ви перебуваєте. Є окремі райони, де приймають ЛГБТК(+)-людей, але не всі можуть туди потрапити через нестачу місць. Через тривалий час очікування шукачі притулку можуть перебувати в центрах COA більше двох років.

Важливо, щоб ви почувалися в безпеці та отримували підтримку за місцем перебування, але ми розуміємо, що це не завжди можливо. Якщо ви не відчуваєте себе в безпеці там, де ви перебуваєте, обов'язково повідомте про це свою контактну особу. Необхідно зробити все можливе, щоб забезпечити безпеку кожного громадянина.

У кожному COA є контактна особа з питань ЛГБТ. Або зв'яжіться з організацією LGBT Asylum Support і повідомте про ситуацію, що склалася. Вони дійсно готові допомогти вам. Ми хочемо, щоб ви знали, що ви не самотні.

В кінці брошури ви знайдете інформацію про організації, які можуть вам допомогти. Наприклад, LGBT Asylum Support.

Це означає, що вам може бути важко. І це може дуже засмутити вас.

Служба імміграції та натуралізації Нідерландів (IND) просить усіх своїх клієнтів бути максимально відкритими та чесними під час співбесіди. Однак іноді люди поширюють чутки, які не відповідають дійсності. Тобі не потрібно цілуватися з кимось на очах у відділі IND, щоб довести, що ти гей.

Достатньо показати, що ти відвідуєш гей-клуби, дивишся фільми про геїв, відвідуєш фестивалі, дружні до квір-спільноти, або, наприклад, активно шукаєш своїх однодумців.

«Коли я приїхав сюди, я нікому не говорив про те, що я бісексуал, навіть співробітникам ІНЯ розповів їм, що у мене був роман з нідерландським волонтером, який допомагав біженцям.

«Це означає, що вам може бути важко. І це може дуже засмутити вас.»

Коли я познайомився з однією нідерландською гей-сім'єю, я нарешті відчув себе в безпеці. Тим не менш, вони видали мені дозвіл. Зараз мені здається, що я пансексуал.» Anhar (26)



Шлюб в Нідерландах

Шлюб між двома людьми однієї статі схожий на гетеро-шлюб:

- ви маєте такі ж права та обов'язки, як і гетеросексуальна пара;
- ви можете брати прізвище свого партнера;
- ви є законними спадкоємцями свого партнера;

- ви повинні підтримувати свого партнера фінансово;
- ви ділитимете пенсію зі своїм партнером у випадку розлучення;
- процедура розірвання шлюбу нічим не відрізняється від процедури розірвання гетеро-шлюбу.

Шлюб і секс

Філ: «Як економічний мігрант з Англії, я вважав Нідерланди нашою “гей-меккою”. Влітку 2022 року, через шість років після переїзду до Нідерландів, я навіть одружився з нідерландцем.

Ми з чоловіком завжди вели активне сексуальне життя. Після укладення шлюбу нічого не змінилося. Ми встановили певні правила щодо сексу з іншими чоловіками, що базуються на принципах безпеки та взаємної поваги. Це означає, що я повинен регулярно здавати тести на ІПСШ.

Звичайно, у нас існують культурні відмінності у спілкуванні. Нідерландці набагато прямолінійніші, ніж британці. До цього мені потрібно було звикнути.

«Я впевнений, що в GGD підтримують усі способи життя».

Якби людина, що вперше приїхала в Нідерланди, попросила мене дати якусь пораду, вона була б наступного змісту: Працівників GGD нічим не здивуєш. Не потрібно соромитися, відчувати дискомфорт чи почуватися ніяково, коли ви опишете своє сексуальне життя. З кожним разом розповідати про це стає все легшим.

Я впевнений, що в GGD підтримують усі способи життя. Вони навчені допомагати ЛГБТК(+)-спільноті долати труднощі та вирішувати різноманітні проблеми. Вони розпитають вас про минуле вашого партнера та попросять розказати, яким чином ви оберігаєтесь

під час сексу. Але вони ніколи не будуть засуджувати ваш спосіб життя,

сексуальні вподобання та ваше минуле. Під час кожного відвідування GGD я відчуваю, що мене уважно слухають і підтримують.

«Ми з чоловіком завжди вели активне сексуальне життя».

Особливо, коли я хвилююся, що в мене може бути ІПСШ. Іноді тест виявляється позитивним, і я проходжу лікування. Пам'ятайте: Нідерланди — дуже прогресивна країна, і тут ви дійсно можете бути тим, ким хочете бути, навіть якщо це означає, що в кінцевому підсумку ви підхопите одну-дві ІПСШ».



2. Медична інформація: охорона здоров'я, ІПСШ та ВІЛ

Ви тут тимчасово? Або у вас немає дозволу на проживання? Ви можете отримати загальну допомогу голландською та англійською мовами. В іншому випадку вам знадобиться перекладач.

COA

Якщо ви перебуваєте в центрі COA, ви можете отримати базову медичну допомогу на місці через Службу медичної допомоги шукачам притулку (Gezondheidszorg Asielzoekers, GZA). Відповідно до Положення про медичне обслуговування шукачів притулку (RMA Healthcare) всі люди, що перебувають в пунктах COA, застраховані згідно з договором колективного страхування.

GZA має свої медичні центри майже в кожному пункті COA. Сюди ви можете звернутися, аби записатися на прийом до медичного працівника, наприклад, до фельдшера, медсестри, психіатра або терапевта.

Якщо ви перебуваєте в пункті COA і не розмовляєте нідерландською або англійською мовою, будь-який медичний працівник може звернутися за допомогою до перекладача. Ця послуга є безкоштовною. Для цього вам знадобиться ваш особистий номер медичної страховки в COA. Ви отримаєте цей номер після проходження медичного огляду в центрі GZA.

Для тестування на ІПСШ ви можете звернутися до місцевої GGD. У разі потреби вони візьмуть вас на диспансерний облік. В GGD ви також можете поговорити про сексуальне здоров'я.

Всі ліки, окрім ліків для самопомогі, виписує лікар. За необхідності у GZA вам випишуть рецепт на ліки. З цим рецептом ви зможете забрати ліки в аптеці. Іноді аптека знаходиться в одному приміщенні з лікарнею або кабінетом лікаря, але зазвичай вона розташована десь неподалік.

Ми знаємо, що дістати ліки від ВІЛ іноді буває досить проблематично. Якщо у вас виникли труднощі із пошуком ліків від ВІЛ, зверніться до Асоціації людей, які живуть з ВІЛ (Hiv vereniging).



www.hivvereniging.nl

Медичне обслуговування незастрахованих осіб в Нідерландах

Незастраховані особи мають право на отримання базових медичних послуг. Незастраховані особи самостійно оплачують вартість медичного обслуговування. Якщо людина не в змозі самостійно оплатити вартість медичного обслуговування, вона може скористатися однією із спеціальних програм співфінансування. Також

надаються послуги з лікування та догляду за ВІЛ-інфікованими людьми.

Якщо у вас виникла медична проблема, що загрожує вашому життю, зателефонуйте 112. Якщо ця проблема не загрожує вашому життю, зателефонуйте в фельдшерський пункт (huisartsenpost).

Загальна інформація про систему охорони здоров'я в Нідерландах

Кожен, хто живе або працює в Нідерландах, повинен мати базову медичну страховку. Ви повинні оформити її не пізніше, ніж через чотири місяці після прибуття в Нідерланди, навіть якщо у вас є дійсний поліс медичного страхування в іншій країні. Ви зобов'язані мати нідерландську медичну страховку. Договором базового медичного страхування передбачені наступні послуги:

1. консультації лікаря загальної практики;
2. стаціонарне лікування;
3. видача рецептурних ліків;
4. у разі надзвичайної ситуації виїзд бригади швидкої допомоги та невідкладна медична допомога.

Ви можете оформити базову страховку в будь-якій страховій компанії. Хворі пацієнти та особи похилого віку отримують послуги, передбачені договором страхування, без додаткових нарахувань. Люди з малими доходами можуть претендувати на допомогу по догляду, оплачує податкова служба. Більше інформації про систему охорони здоров'я в Нідерландах можна знайти на сайті zorgverzekering.nl. Контент сайту доступний кількома мовами.

Як отримати допомогу по догляду

Ви повинні заповнити форму заяви на отримання допомоги по догляду (zorgtoeslag aanvragen) на сайті податкової служби (Belastingdienst.nl). На допомогу по догляду можуть претендувати особи, яким виповнилося 18 років. Наявність/відсутність права на отримання допомоги по догляду залежить від вашого доходу та вашого добробуту. Перевірте наявність/відсутність у вас права на отримання допомоги по догляду на сайті.

BSN

Якщо ви приїжджаєте в Нідерланди працювати або жити, ви повинні зареєструватися в місцевому органі самоврядування. Після реєстрації в базі даних фізичних осіб (Basisregistratie Personen, BRP) ви автоматично отримуєте ідентифікаційний номер громадянина (Burgerservicenummer, BSN).

Digid.nl

Онлайн-інструмент DigiD дозволяє вам вести онлайн-бізнес з нідерландським урядом та іншими організаціями. Зазвичай розгляд заяви на отримання Digid займає п'ять днів.

Вам знадобляться ваша адреса проживання, дата народження та ідентифікаційний номер громадянина (BSN).

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ!

Консультації сімейного лікаря та невідкладна допомога є безкоштовними. Але не всі життєво важливі медичні послуги є повністю безкоштовними.

В окремих випадках потрібно доплачувати певну суму. Можливо, вам доведеться доплачувати за медичне обслуговування до 385 євро на рік.

Ви можете придбати додаткову страховку для покриття всієї вартості медичного обслуговування. Медичними послугами, які страхова компанія не вважає життєво необхідними, можуть бути стоматологічні послуги, нетрадиційна медицина та інші.

Де шукати сімейного лікаря (General Practitioner, GP)?

Перейдіть на сайт ZorgkaartNederland.nl. Введіть свій поштовий індекс. Або відвідайте місцевий орган самоврядування. Попросіть «gemeentegids» (буклет, що містить інформацію про лікарів, спортивні секції, дитячі садки тощо) зі списком усіх місцевих сімейних лікарів. На випадок надзвичайної ситуації вам потрібно записатися до сімейного лікаря, який знаходиться поруч з вашим місцем проживання.

Якщо вам потрібне стаціонарне лікування, ваш сімейний лікар може виписати вам направлення в лікарню. Після цього вам необхідно зателефонувати в лікарню або зайти на сайт і записатися на прийом.

Зазвичай пацієнтів просять попередньо заповнити певні форми.



ZorgkaartNederland.nl

Перш ніж звертатися до відділення невідкладної медичної допомоги, завжди спочатку звертайтеся до свого сімейного лікаря. Винятки становлять ситуації, що загрожують життю. У такому випадку найкраще негайно зателефонувати 112. Оператор служби 112 спочатку запитає вас, який тип надзвичайної ситуації у вас стався. Вам потрібна швидка допомога чи поліція? А може у вас сталася пожежа?

Якщо у вас ще немає сімейного лікаря, але ви почуваетесь погано, ви можете звернутися до найближчого терапевта. Він не має права відмовити вам у наданні невідкладної допомоги. Можливо, однак, доведеться заздалегідь оплатити його послуги. Якщо ваш сімейний лікар не працює, ви можете звернутися в фельдшерський пункт (huisartsenpost). Голосова пошта або веб-сайт вашого сімейного лікаря перенаправить вас на номер/веб-сайт фельдшерського пункту.



Трансгендер, що вперше відвідує Нідерланди

Маві: «З середини 2019 року я стою в черзі на прийом в клініці для трансгендерів. Час від часу мені приходиться лист-нагадування, що я все ще перебуваю в списку очікування... Незважаючи на це, мені дуже пощастило, тому що я переконала свого сімейного лікаря продовжувати виписувати мені гормональні препарати. Я приймаю їх з того часу, коли змінила стать.

Я родом з Бразилії, яку покинула в 2014 році. Спочатку я приїхала до Бельгії на навчання. Приблизно в той же період я почала приймати гормональні препарати. Спостерігати, як змінюється моє тіло, було і цікаво, і страшно водночас. У мене була дуже андрогінна зовнішність, як ми тоді це називали. Людям було важко зрозуміти, хлопець я чи дівчина. Дехто ставився до мене агресивно.

«З середини 2019 року я стою в черзі на прийом в клініці для трансгендерів».

Коли я приїхала до Нідерландів, у мене не було потрібних документів, які вимагалися для проходження відповідних процедур. Мене також плутали з чоловіками, тому що в моєму паспорті було вказано зовсім інше, ніж те, що вони бачили насправді.

На той час я не розмовляла нідерландською і майже не знала англійської. В Нідерландах панувала

суцільна бюрократія. Вона дійсно дратує і відштовхує новоприбулих громадян. Я не розуміла, що їм було потрібно від мене. Бюрократичні моменти займали дуже багато часу. Я не могла відкрити банківський рахунок. Я не могла зареєструвати свою адресу проживання. Урешті-решт, у мене закінчились гроші.

«Я не могла відкрити банківський рахунок. Я не могла зареєструвати свою адресу проживання».

Мене не хотіли зареєструвати в системі охорони здоров'я. Я жінка-трансгендер і живу з ВІЛ. Я потребує лікування. Медичне обслуговування в Нідерландах набагато дорожче, ніж у Бельгії. Довгий час я жила в Амстердамі і їздила в Бельгію на прийоми до свого лікаря.

Щоб мати змогу зводити кінці з кінцями, я подалась в секс-індустрію. Перші клієнти, яких я зустрічала на вулицях, були дуже жорстокими. До того ж, у мене не було жодного досвіду такої роботи. Тому я почала шукати клієнтів в інтернеті. Мої фотографії були не надто відвертими, вони були більш художніми та еротичними. Це приваблювало зовсім інших клієнтів, клієнтів іншої категорії.

Я також навчилася фільтрувати клієнтів. Спочатку вони повинні були надіслати мені фотографію свого обличчя. Потім я змушувала їх



телефонувати мені, щоб я могла почути їхній голос. Таким чином, я фільтрувала клієнтів.

Зараз я заробляю гроші як художниця і маю стосунки з нідерландцем. Життя в Амстердамі з великою кількістю квір-друзів і художників схоже на безпечну і комфортну бульбашку.

Охорона здоров'я та трансгендерність

Дехто з трансгендерів бажає пройти гормональну терапію або зробити операцію зі зміни статі. Базова медична страховка покриває вартість таких послуг.

Спочатку зверніться до свого сімейного лікаря і обговоріть можливі варіанти.

Зараз операції можна зробити в Амстердамі (VUmc), Гронінгені (UMCG) і Лейдені (LUMC). До проведення таких процедур зі зміни статі залучаються психологи, психіатри та ендокринологи. В рамках таких процедур можуть проводитися психологічні дослідження, гормональна терапія та хірургічні операції. Весь процес займає в середньому три роки.

Черги на такі процедури досить великі. Щоб отримати першу консультацію в експертному центрі Амстердамського університету (Amsterdam VUMC), може знадобитися понад 120 тижнів.

Очікування першої консультації в клініці для трансгендерів все ще тривала і неприємна процедура. В Нідерландах з цією проблемою стикаються всі представники транс-спільноти. Нам доводиться дуже довго чекати на прийом до лікаря та лікування, і це жахливо!»

Trans United Clinic

У клініці Trans United Clinic пропонують наступні послуги:

- гормональна підтримка;
- тестування на ІПСШ та ВІЛ;
- вакцинація від гепатиту В;
- консультації з питань ДКП;
- консультації SENSE (зустріч, на якій ви можете задати будь-які питання про сексуальне здоров'я, гендерну ідентичність, сексуальність та сексуальні кордони).

Для людей з офіційним статусом біженця, людей, що подали заяву на присвоєння статусу біженця, або біженців без офіційної підтверджувальної документації. Для бездомних або тих, хто перебуває в притулку для жертв сімейного насильства. Для мігрантів або їх дітей. І для секс-працівників.

Якщо ви належите до однієї або декількох з цих категорій громадян, вас можуть запросити на зустріч. Надішліть листа, вказавши ваші контактні дані та категорію, до якої ви належите, на електронну адресу: transunitedkliniek@transunitedeurope.eu.



Сексуальне здоров'я

У Нідерландах ви можете пройти тестування на ІПСШ та ВІЛ. Ви не повинні соромитися цього. Навпаки, це ознака того, що ви дбаєте про своє здоров'я та здоров'я інших. Для деяких категорій громадян такі тести цілком безкоштовні. Наприклад, для геїв і бісексуалів, секс-працівників, трансгендерів і жінок, які займаються сексом з чоловіками.

Зверніться за порадою до свого сімейного лікаря, працівника GGD або медичного працівника пункту COA. Особливо, якщо у вас два або більше статевих партнерів. Або якщо у вас були випадкові статеві зв'язки. Або якщо ви підозрюєте, що у вас може бути ІПСШ.

Можливо, у вас були причини не довіряти службам охорони здоров'я. Можливо, там, звідки ви приїхали, ЛГБТК(+)-спільнота все ще залишається поза законом. Можливо, там, звідки ви приїхали, у відкритому доступі дуже мало інформації про ВІЛ та ІПСШ чи про сексуальне здоров'я. Але в Нідерландах вам не потрібно турбуватися про ці речі.

ІПСШ інколи бувають асимптоматичними (проходять без симптомів). Ви можете мати ІПСШ, навіть не підозрюючи про це. І ви можете заразити інших.

Найбільш поширеними ІПСШ є хламідіоз, герпес, ВПЛ, ВІЛ, гонорея, сифіліс, МРХ (мавпяча віспа) і вірусні форми гепатиту.

ІПСШ можуть бути дуже заразними. Вони не проходять самі по собі. Їх потрібно лікувати.

Ось чому презервативи та латексні серветки настільки ефективні. Вони запобігають передачі інфекції як вам від когось, так і комусь від вас.

Лікування

Якщо ви вважаєте, що у вас є ІПСШ, зверніться за допомогою до свого сімейного лікаря або працівника GGD. ІПСШ завжди потребує лікування. Це потрібно для того, щоб вберегти ваше здоров'я та запобігти ускладнень. Поговоріть зі своїм сімейним лікарем або працівником GGD у медичному центрі COA. Вони можуть призначити вам відповідне лікування.

1. Кожен вид ІПСШ лікується по-різному.
2. Дотримуйтеся рекомендацій лікаря.
3. Продовжуйте лікування, навіть якщо симптоми зникли.

ІПСШ — це інфекція, якою людина зазвичай може заразитися лише через статевий контакт. ІПСШ — це абревіатура, яка означає «інфекцію, що передається статевим шляхом». У цій брошурі ми використовуємо абревіатуру ІПСШ.

Ви можете мати ІПСШ, не підозрюючи цього, і передати її комусь іншому. Тестування рекомендується проходити на регулярній основі, але не лише тоді, коли у вас з'явилися перші симптоми.

Найпоширеніші симптоми ІПСШ

- Біль у горлі, грипоподібні симптоми
- Бородавки, шишки або пухирі на статевих органах або навколо них, тобто на пенісі, піхві, анусі або в ротовій порожнині/горлі
- Почервоніння шкіри або висип, плями, свербіж або подразнення та/або збільшення лімфатичних вузлів
- Біль або крововтрата під час сексу, сечовипускання або акту дефекації
- Виділення більшої кількості рідини з пеніса чи піхви, ніж зазвичай

Це нормально — сказати своєму партнеру, що ви зробили тест. Це показує, що ви дбаєте про своє здоров'я та здоров'я інших людей. Ви також можете попросити свого партнера зробити тест. Так ви обоє почуватиметеся в безпеці.

Перевірте себе і пройдіть обстеження:

1. якщо у вас з'явилися симптоми ІПСШ;
2. якщо ваш статевий партнер повідомив вам, що у нього є ІПСШ;
3. якщо у вас два або більше статевих партнерів;
4. коли ви починаєте нові стосунки і хочете займатися сексом без захисту.

Чоловіки, які практикують секс з різними чоловіками і не завжди

користуються презервативами, повинні проходити тестування на ІПСШ від 2 до 4 разів на рік.

Тест на ІПСШ для шукачів притулку з ЛГБТК(+)-спільноти

Ви перебуваєте в пункті СОА? Ви можете безкоштовно пройти тестування у найближчому центрі GGD.

1. Зайдіть на сайт і запишіться на прийом до найближчого центру GGD. Ви також можете зайти на сайт mantotman.nl/ggd.



2. Зверніться до контактної особи з питань ЛГБТК(+) в пункті СОА, щоб отримати денний проїзний квиток.

Якщо вам потрібна допомога з перекладом, перейдіть на сайт zanpu.nl. Інформація доступна 16 мовами.

Як перевіряють на ІПСШ?

Лікар задає питання про ваші статеві стосунки і ваше здоров'я. Якщо у вас є пеніс, здайте сечу в контейнері, і її перевірять. Якщо у вас вагіна, лікар сам візьме аналіз за допомогою ватної палички для тестування на ІПСШ. Потім лікар огляне вас. Він також збере ватним тампоном трохи слизу з вашого горла на аналіз.

Або попросить вас, що ви зробили це самі. Вам буде потрібно зібрати трохи слизу з нижньої стінки за допомогою ватної палички. Іноді лікар робить це сам.



ікар візьме у вас кров з вени. Якщо у вас є рана, що з'явилася внаслідок ІПСШ, тоді лікар візьме на аналіз трохи рідини з цієї рани.

Іноді вам можуть зробити експрес-тест на ВІЛ. Для цього беруть кров з пальця або слиз з ротової порожнини.

Ви трансгендер? Повідомте лікарю про це. Тоді він знатиме, які аналізи/тести вам потрібні.

Зазвичай результати аналізів/тестів приходять протягом 1 тижня.

Скільки коштує тест на ІПСШ у сімейного лікаря?

Тест на ІПСШ також можна здати в кабінеті сімейного лікаря. Лікар задасть вам декілька запитань про ваше статеве життя. І якщо у вас є якісь скарги, він проведе фізичний огляд. Після цього він вам повідомить, чи потрібен вам тест на ІПСШ і, якщо потрібен, на які саме ІПСШ вам слід пройти обстеження. Вартість візиту до сімейного лікаря покривається базовою медичною страховкою.

Вартість самого тестування на ІПСШ у сімейного лікаря залежить від того, на які саме ІПСШ ви проходите обстеження. Наприклад, вартість тесту на хламідіоз становить приблизно 40 євро. Вам потрібно декілька різних тестів? Тоді загальна вартість тестування може зрости. Ваші витрати ще не перевищили розмір франшизи? Тоді вам доведеться самостійно оплатити повну вартість тесту на ІПСШ або її частину.

Зайдіть на сайт Mantotmantestlab.nl, щоб записатися на скринінг ІПСШ онлайн.

MantotManTestlab — це онлайн-лабораторія GGD для чоловіків, які практикують секс із чоловіками. Вона доступна у деяких регіонах Нідерландів.

MantotManTestlab працює наступним чином:

- заповніть анкету на сайті Mantotmantestlab.nl. Якщо вона відповідає вашій ситуації, ви отримаєте направлення в GGD. Вам потрібно створити особистий обліковий запис. Послуга доступна лише для чоловіків, які практикують секс із чоловіками, і жінок-трансгендерів, що досягли 16-річного віку;
- у найближчій лабораторії ви можете здати аналізи на гонорею, хламідіоз, сифіліс та ВІЛ;
- результати аналізів будуть відправлені вам на ваш обліковий запис протягом двох тижнів. Під час обробки ваших результатів аналізів працівники GGD дотримуються суворої конфіденційності.
- якщо у вас буде підтверджено ІПСШ або ВІЛ, вам буде необхідно записатися на прийом до лікаря GGD, і він призначить вам відповідне лікування.



Mantotmantestlab.nl

ителям Нідерландів роблять багато різних вакцин, і ви, можливо, ще не робили деякі з них. Запитайте працівника GGD про безкоштовну вакцинацію від гепатиту В. Для громадян, що вперше відвідують Нідерланди, ЧСЧ та секс-працівників.

Тест на ІПСШ в GGD є безкоштовним і конфіденційним. GGD не буде повідомляти IND, COA, ваших батьків, вашого сімейного лікаря або страхову компанію про ваш візит. Ви можете спостерігати за проведенням аналізу в режимі онлайн.

Для того, щоб тест на ІПСШ був безкоштовним, ви повинні вказати, з ким у вас статеві стосунки. Це потрібно для того, щоб визначити, чи належите ви до групи ризику чи ні.

- У вас є скарги, які можуть бути пов'язані з ІПСШ.
- У вас були симптоми-передвісники ІПСШ.
- Вам менше 25 років.
- Ви чоловік і практикуєте секс із чоловіками.
- Ви є секс-працівником або займаєтеся сексом в обмін на послуги чи товари.
- Ви або ваш партнер приїхали з країни, де ІПСШ є дуже поширеними.

Іноді бувають черги на візит до GGD. Може статися так, що працівник GGD направить вас до сімейного лікаря. Так ви зможете швидше пройти тест.

Що потрібно знати про здачу тесту на ІПСШ

Забороняється займатися незахищеним сексом протягом щонайменше одного тижня до здачі тесту на ІПСШ. Але іноді доцільно прийти раніше, наприклад:

- якщо у вас був секс проти своєї волі;
- якщо у вас був секс протягом останніх 72 годин з людиною, яка може бути ВІЛ-позитивною;
- якщо у вас є скарги на здоров'я або симптоми-передвісники ІПСШ.
- Якщо ви приймаєте антибіотики, то ви зможете здати тест на ІПСШ щонайменше через тиждень після закінчення їх прийому.
- У вас є постійний партнер? Тоді пройдіть тестування на ІПСШ разом зі своїм партнером.





Гепатит А і гепатит В

Зробіть щеплення від гепатиту А та гепатиту В. Це можна зробити в центрі GGD. Записатися на прийом можна на сайті mantotman.nl/onlinevaccination або по телефону, зателефонувавши в GGD.

Чоловіки, які практикують секс з чоловіками, та секс-працівники найбільш уразливі до інфікування вірусом гепатиту. Вони можуть безкоштовно вакцинуватися від гепатиту В. Людям з ВІЛ рекомендується вакцинуватися від обох типів гепатиту. У деяких країнах гепатити А і В є дуже поширеними. Якщо ви вже

перехворіли ними, тоді щеплення не потрібне.

Вакцинація від гепатиту А не є безкоштовною.

Гепатит С

Вакцини проти гепатиту С не існує. Але це тип гепатиту виліковний. У Нідерландах гепатит С найбільш поширений серед біженців. Чоловіки, які практикують секс з чоловіками, можуть заразитися гепатитом С під час статевому акту, але це трапляється досить рідко. Про те, як запобігти інфікуванню гепатитом С, читайте на сайті pomorec.com.

«Я дізнався, що вакцинація від гепатиту В безкоштовна».

«Коли я приїхав в Нідерланди, я звернувся до GGD. Я маю статеві контакти з чоловіками та жінками, тому вирішив здавати аналізи кожні кілька місяців, про всяк випадок.

Я дізнався, що вакцинація від гепатиту В безкоштовна. Я також взяв собі буклети про ВІЛ та ІПСШ.

Я навіть ніколи не чув про ДКП».
Anhar (26)

ВІЛ

У Нідерландах все ще реєструється понад 400 випадків інфікування ВІЛ на рік. Орієнтовно четверо з десяти людей з ВІЛ в Нідерландах мають іноземне походження. Приблизно четверо з десяти людей з ВІЛ є гетеросексуалами, решта — геї або бісексуали. Майже кожна п'ята людина з ВІЛ — жінка.

Деякі люди інфікуються під час статевому акту, інші — під час переливання крові, дехто — від матері під час вагітності або грудного вигодовування, а дехто не знає, як заразився ВІЛ.

ВІЛ виліковний. Інфікуванню ВІЛ також можна запобігти. Людина з ВІЛ не може передавати ВІЛ, коли вірус пригнічується під дією ліків.

Вчасно приймайте ДКП, тільки так ви будете в безпеці. Порада щодо прийому ДКП: один раз на день, кожного дня.

Що означає n=n (або U=U)?

n=n означає, що якщо кількість часток ВІЛ в крові людини неможливо визначити, то ця людина не може інфікувати когось іншого.

Не визначається = не передається

Доконтактна профілактика ВІЛ-інфекції

Таблетки для ДКП запобігають інфікуванню ВІЛ. Це таблетки, які потрібно приймати щодня (доконтактна профілактика). Але ви все одно можете заразитися ІПСШ.

Якщо у вас вже є ВІЛ, тоді ви не можете приймати ДКП. Вам потрібні інші ліки. ДКП здебільшого підходить для чоловіків, які практикують секс з чоловіками, та трансгендерів. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт mantotman.nl/en/prep.

Прийом ДКП

Ісаак: «Я одружений три місяці, але ми разом вже 11 років. Ми займаємося сексом з іншими чоловіками і обидва приймаємо ДКП. У січні 2020 року мій чоловік пішов до свого лікаря і попросив призначити йому ДКП. Раніше лікар ніколи не призначав її. Колись вона була набагато дорожчою.

Одного разу в мене був незахищений секс. В запалі емоцій ми забули використати презерватив. Ми всі були під кайфом. Я вирішив також почати приймати ДКП.

«Одного разу в мене був незахищений секс».

Я стояв в черзі на прийом близько пів року. В GGD місячний запас таблеток для ДКП коштує 7,50 євро. Кожні три місяці потрібно проходити тестування на ВІЛ.

Ми приймаємо по одній таблетці на день. На початку вас можуть мучити кошмари або проблеми з кишечником. Але зі мною все було добре. Ми говоримо про це з друзями, і мене насторожує те, що геї, які приймають ДКП, частіше дозволяють собі незахищений секс. Я все ще використовую презервативи, щоб убезпечити себе від ІПСШ. Я дуже сподіваюся, що всі почнуть приймати ДКП і через декілька років нових випадків інфікування ВІЛ більше не буде».



Вартість ДКП

Місячний запас таблеток для ДКП за призначенням сімейного лікаря коштує від 7 до 30 євро. Аналізи ви оплачуєте самостійно. Якщо ваш сімейний лікар погодиться, ви можете здати аналіз в GGD безкоштовно.

Також можна зареєструватися в GGD, але, як правило, там велика черга. Це коштує 7,50 євро на місяць, включно з регулярними аналізами. GGD працюють над тим, щоб біженці також могли отримати ДКП, тому обов'язково запитуйте про це.

ПКП

ПКП — це таблетки для екстрених випадків. ПКП і ДКП — різні речі. ПКП потрібно приймати протягом чотирьох тижнів, по одній таблетці на день. Рекомендується почати приймати ПКП

якомога швидше після контакту з ВІЛ-інфікованою людиною, але не пізніше, ніж через 72 годин після нього.

Як запобігти ІПСШ та ВІЛ?

Ви можете інфікуватися через кров, сперму, передсім'яну рідину (передєякулянт) або вагінальні виділення. Або коли геніталії іншої людини торкаються ваших геніталій або слизової оболонки ротової порожнини. Більшість людей віддають перевагу сексу без презервативів або латексних серветок, проте безпечний секс все ще залишається найефективнішим методом запобігання ІПСШ та ВІЛ. Якщо ви не впевнені в своїй безпеці, не займайтеся сексом без презерватива.

Для анального сексу використовуйте презервативи з достатньою кількістю змазки. Не використовуйте надто



тонкі презервативи, вони можуть розірватися. Обирайте презервативи правильного розміру.

Ви можете замовити їх онлайн або купити в аптеці чи аптечному кіоску. Використовуйте презервативи щонайменше три місяці після початку статевих стосунків з новим партнером. Або робіть тести перед сексом.

Окрім статевого контакту та поцілунків, ви можете заразити когось ІПСШ:

- при користуванні однією і тією ж секс-іграшкою;
- при користуванні одним і тим же лубрикантом;
- через слину з горла;
- при користуванні однією і тією ж соломинкою або шприцом під час вживання наркотиків.

Як сказати сексуальному партнеру, що у вас ІПСШ?

Просто будьте чесними. Скажіть: «У мене ІПСШ. Думаю, тобі теж варто здати тест».

Можливо, ви заразились від свого партнера, а можливо, заразили його. У будь-якому випадку вашому партнеру бажано здати тест, якщо у вас був із ним/нею секс. Розповідаючи партнеру про наявність у вас ІПСШ, ви таким чином допомагаєте йому. Вони також можуть отримати необхідні ліки.

Багато людей час від часу інфікуються ІПСШ. На щастя, більшість ІПСШ виліковні. Піклуйтеся про своє сексуальне здоров'я, і ваше статеве життя стане ще приємнішим. Бережіть себе та своїх близьких!

Прочитавши все це, може здатися, що займатися сексом страшно. Ми б не хотіли, щоб ви дійшли саме такого висновку. Просто усвідомлюйте ризики та будьте обережні. Ну і насолоджуйтеся життям, звичайно!

3. Секс і наркотики

Наркотики тут, ймовірно, сильніші, ніж у вашій країні.

Нідерланди і наркотики

У Нідерландах відносно лояльно ставляться до наркотиків. Тут є кав'ярні, де можна купити легкі наркотики, такі як гашиш і марихуана, а є «розумні магазини» (smart shops), де можна купити склероції (чарівні трюфелі). Важкі наркотики знаходяться поза законом, але ви самі побачите, що в деяких компаніях прийнято вживати наркотики на вечірках.

Дослідження показують, що деяким людям не неможливо завадити вживати наркотики. Вони так чи інакше будуть це робити. Залишається переконатися, що вони вживають їх безпечно. Так вони не нашкодять своєму здоров'ю.

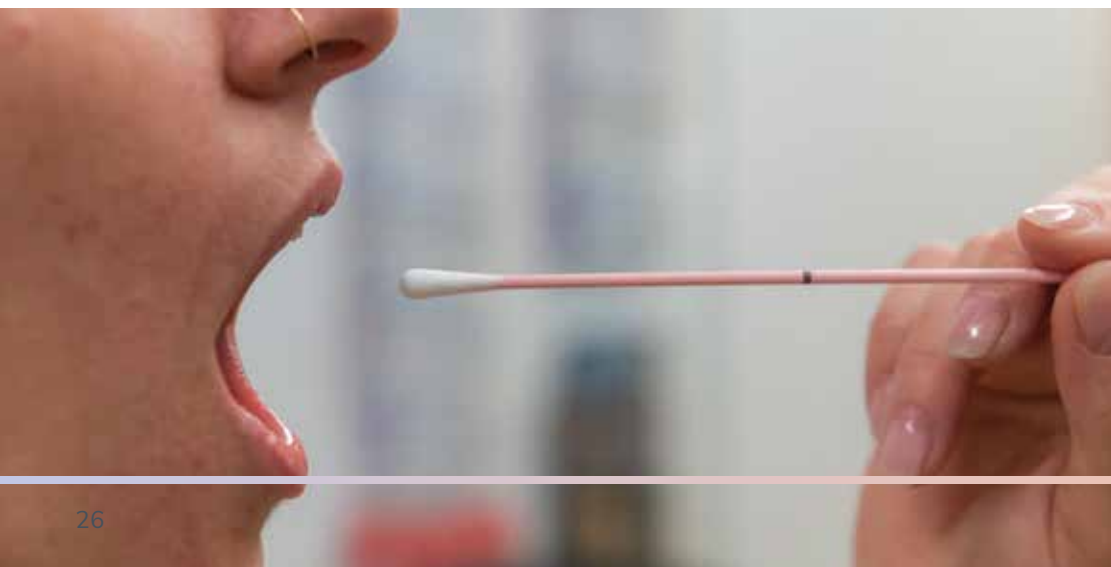
«Напередодні Нового 2016 року мені хтось дав пігулку в центрі для шукачів притулку. Вона була у формі логотипу Walt Disney. Пігулка подіяла за півгодини. Я відчув, що дуже хочу любові. Зазвичай я сором'язливий, але тепер мені було легко знайти когось, з ким можна було б зайнятися сексом. Наступні кілька днів я відчував себе трохи пригніченим, але я багато їв, і все в нормувалось». Анхар (26 років)



Можливо там, звідки ви родом, за вживання наркотиків дуже суворо карають. Можливо, там, звідки ви приїхали, заборонений алкоголь. І, можливо, ви думаєте, що тут все дозволено. Це не так. Вживання наркотиків дозволено, але зберігання, виробництво, транспортування чи торгівля наркотиками є кримінальним злочином.

У Нідерландах роблять акцент на мінімізації шкоди здоров'ю. Це означає, що люди не повинні перевищувати допустиму дозу чи завдавати собі шкоди.

Якщо ви або ваш друг втратили свідомість або вам стало зле, зателефонуйте 112, і вам допоможуть. Вам підкажуть, як діяти у даній ситуації або, за потреби, викличуть швидку допомогу. Не бійтеся: вас не переслідують за те, що ви вживали наркотики, а виклик швидкої



допомоги покривається базовою страховкою.

Втрата свідомості від ГГБ та ГБЛ

При передозуванні ГГБ або ГБЛ людина може зануритися в дуже глибокий сон, який може тривати годинами, або навіть втратити свідомість. В такому випадку спробуйте розбудити людину і покладіть її на бік носом до землі, щоб вона могла дихати. Після цього негайно телефонуйте 112.

Для хімсексу часто використовують ГГБ. Це делікатний наркотик. Його легко передозувати. Тому, приймати «Г» слід лише в присутності людини, яка має відповідний досвід.

Дотримуйтесь режиму дозування і в жодному разі не перевищуйте дозу. Ніколи не поєднуйте алкоголь з ГГБ!

Перш ніж вживати ГГБ, дізнайтеся більше про нього на сайті unity.nl/en/drug/ghb/



«До приїзду в Нідерланди я вживав лише алкоголь. Пам'ятаю, як вперше купив наркотики в кав'ярні в Амстердамі. «Не більше трьох зотяжок! Він дуже сильний», — сказали мої сирійські друзі. Мене понесло, і вони порадили мені випити колу або з'їсти шоколадку. «Тобі потрібен цукор, — сказали вони. — Або молоко». Я помітив, що після молока мене відпускає».

«Хімія» походить від слова «хімікати». Це означає важкі наркотики.

Секс і наркотики

Дехто любить вживати наркотики під час сексу.

- Наркотики можуть мати розслаблювальний ефект.
- Ви можете займатися сексом довше, тому що у вас з'являється більше енергії.
- У вас можуть посилитися відчуття.
- Ви можете займатися сексом годинами, не досягаючи кульмінації. Є кілька речей, на які слід звернути увагу:

Скажімо, ви вперше готуєте гостру їжу. Ви ж не покладете цілий «Каролінський жнець» у свою страву, чи не так? Так само з наркотиками. Будьте обережні.

1 Не починайте з великих доз

Люди схильні збільшувати дозу, якщо не відчувають швидкого ефекту, але іноді на це потрібен час. Зачекайте і подивіться, як реагує ваш організм. Для кожного наркотику існує своя доза.

На сайті unity.nl/en/drug/ вказані рекомендовані стартові дози для різних наркотиків.



2 Дізнайтесь, що приймаєте

Попросіть інструкцію про те, як найкраще приймати цей наркотик. Або знайдіть її самі. Перш ніж вводити наркотик в організм або курити його, вивчіть, як правильно це робити. Що це за наркотик? Звідки він взявся? Чи можна його протестувати? Просто поставте собі ці базові запитання. Хтось пробував це раніше?

Неможливо передбачити, як певні наркотики вплинуть на ваше самопочуття. Це залежить від вашого настрою, від того, наскільки ви втомлені чи здорові, і від того, чи приймаєте ви їх натщесерце чи ні.

Ви можете протестувати наркотики на умовах анонімності. Місцезнаходження та години роботи таких закладів можна знайти на сайті drugs-info.nl.

3 Наркотики-стимулятори додають вам енергії

Ви можете займатися сексом довше. З іншого боку, ваше тіло може стати менш чутливим до болю. Тривалий і жорсткий секс може призвести до ран на анусі, статевому члені або у піхві. У такому випадку підвищується ризик інфікування ВІЛ та іншими ІПСШ. У хлопців може бути ослаблена ерекція при використанні презерватива!

4 Коли вживаєш наркотики, легше вийти за рамки дозволеного

Ви коли-небудь вживали наркотики? Тоді іноді ви можете робити те, чого насправді не хочете. Або ви можете зробити щось з іншою людиною, чого вона не хоче або не любить. Щоб уникнути цього, переконайтеся, що ви не перевищили допустиму дозу наркотиків під час сексу. Так ви будете знати, що ви робите і чого не хочете робити.

Ваш сексуальний партнер робить щось проти вашої волі? Тоді скажіть йому про це. І перш ніж торкатися когось, переконайтеся, що вам надали відповідний дозвіл (добровільну згоду).

Якщо ви займаєтеся сексом під дією наркотиків, і ваш партнер втратив свідомість, негайно телефонуйте 112. Не хвилюйтеся про поліцію чи будь-які витрати. Вас не заарештують за те, що ви займаєтеся сексом і вживаєте наркотики.

5 Коли вживаєш наркотики, важливо мати правильне мислення

У людей, які вживають наркотики, загострюються емоції. Тому, якщо у вас поганий настрій або депресія, ці почуття можуть посилитися.

Багато людей не знають, що поєднувати алкоголь з кокаїном дуже шкідливо. При вживанні кокаїну з алкоголем утворюється кокаетилен. Він підвищує ризик інсульту, оскільки може залишатися в організмі від кількох днів до кількох тижнів. Він може спричинити порушення в роботі серця, печінки та інших важливих органів.

6 Будьте обережні з поєднанням наркотиків

Деякі наркотичні речовини, в тому числі алкоголь, погано впливають один на одного. Їхня дія може як підсилитись, так і змінитися. Звичайно, все залежить від людини.

Дехто може відчувати запаморочення, нудоту або втратити свідомість. Таким чином ви можете нашкодити своєму організму або отримати дуже неприємний досвід. Ба більше, поєднання різних наркотиків може бути небезпечним для життя.

Хімсекс

Хімсекс — це вживання важких наркотиків, таких як ГГБ, під час сексу. У додатках для знайомств люди використовують такі терміни, як «Party 'n Play» (PnP), «chemsfriendly», «H&H» або «High and Horny», «wap» (Wet Ass Pussy), «flying high» або (коли вживають кристалічний мет/Тіну) «To the Point» або «parTy».

Куди можна звернутися з питаннями та за допомогою?

Шукаєте інформацію/поради щодо самоконтролю або хочете кинути вживати наркотики? Зверніться до спеціалістів з хімсексу асоціації Stichting Mainline: chemsex@mainline.nl.



4. Секс-праця

Секс за гроші в Нідерландах дозволений. Просити гроші за секс — законно. Однак необхідно дотримуватися деяких правил і норм.

Пропонуємо інформацію та поради для тих, хто розглядає можливість зайнятися секс-працею, і декілька порад для тих, хто хоче зайнятися сексом за гроші.

Дехто іноді просить подарунки, житло або якусь послугу в обмін на секс. Це незаконно. Якщо ви іноді надаєте секс-послуги за гроші, знайте, що існує можливість працювати в секс-закладі. Якщо «клієнт» напав на вас, ви можете звернутися до поліції або анонімно скористатися платформою Uglymugs.nl.

Правила та умови роботи

Займатися секс-працею можуть особи, що досягли 18 або 21 року. У кожному місті/селі діють свої правила. Тож спершу перевірте ознайомтеся з діючими правилами. В Амстердамі та Гаазі займатися секс-працею можуть особи, що досягли 21 року.

Ви можете займатися цим вдома, в приватних будинках і в спеціальних клубах.

Також через ескорт-агентства та в масажних салонах. Будь-яке місце, де пропонують секс за гроші, повинно

мати ліцензію на провадження діяльності у сфері надання секс-послуг. Працювати вдома дозволяється не у всіх випадках. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт sekswerk.info.

Офіційно ви повинні мати дійсний документ, що посвідчує особу, і дозвіл. Наприклад, паспорт громадянина Нідерландів або паспорт громадянина ЄС і офіційний дозвіл на роботу в Нідерландах.

Ви — самозайнята особа? Торгово-промислова палата зареєструє вас у державній податковій службі.



Ви повинні бути зареєстровані в торговому реєстрі KvK (Торгово-промислової палати),

Це якщо ви хочете працювати як ZZP'er (самозайнята особа без найманих працівників). Або ж ви можете зареєструватися як «Overige dienstverlening» (надавач інших послуг).

Якщо ви працюєте на когось іншого, ви повинні вміти розмовляти з оператором або менеджером мовою, яку ви обидва розумієте. У цьому випадку реєстрація в KvK не потрібна.

Пам'ятайте!

Обговоріть усі деталі. Перш ніж почати, переконайтеся, що між вами не виникло жодних непорозумінь.

- Домовтеся про оплату. Про те, скільки і коли вам заплатять.
- Ви самі вирішуєте, коли ви починаєте і закінчуєте роботу.
- Ви самі вирішуєте, який одяг ви будете носити.
- Ви можете відмовитися від певних сексуальних послуг та/або клієнтів.
- Бережіть себе та будьте здорові. GGD пропонує секс-працівникам безкоштовне тестування на ІПСШ, вакцинацію від гепатиту В та препарати для ДКП.

Податки та охорона здоров'я

Ви повинні сплачувати податок на дохід. Усі громадяни, в тому числі секс-працівники, зобов'язані щорічно подавати декларацію про свої доходи до податкового органу. У Нідерландах працювати можна з 18 років, але ви зобов'язані мати медичну страховку;

в іншому випадку вам загрожує штраф.

Перейдіть на сайт sekswerk.info, щоб ознайомитися з важливою інформацією для секс-працівників.

Поради для осіб, що надають секс-послуги за гроші

Хочете надавати секс-послуги за гроші?

- Не вказуйте своє справжнє ім'я, адресу, особистий номер телефону або особисту електронну адресу.
- Завжди телефонуйте клієнту перед зустріччю. Чи не здається вам, що він в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння? Можливо спілкується в недобррозичливій чи агресивній формі? Якщо так, відмініть зустріч.
- Повідомте комусь, кому ви довіряєте, з ким і куди ви йдете. Зателефонуйте цій людині, якщо щось піде не так.
- Скажіть клієнту, які секс-послуги ви готові надати та за яку суму. Також скажіть, чого ви не хочете робити.
- Залиште цінні речі вдома або сховайте їх. Клієнти можуть вкрасти ваші речі.
- Тікайте, якщо відчуваєте небезпеку або дискомфорт.
- Завжди займайтеся сексом з презервативом.
- Дотримуйтесь домовленостей, навіть якщо клієнт наполягає на іншому або готовий заплатити більше за секс без презерватива.
- Будьте обережні з наркотиками та алкогольом.
- Бережіть своє здоров'я.

У деяких центрах GGD секс-працівники можуть отримати безкоштовну консультацію без попереднього запису. Після консультації ви можете здати тест на ІПСШ (також без попереднього запису). Дізнайтеся адресу найближчого центру GGD.

Sekswerk.info

До вас погано поставилися співробітники поліції або лікарі? У вас виникли труднощі з відкриттям банківського рахунку? У вас виникли запитання стосовно вашої ліцензії, податків або конфіденційності? Ви можете подати анонімну скаргу. Щоб подати скаргу, перейдіть на сайт sekswerk.info.

Всі заяви обробляються конфіденційно. Веб-сайт доступний англійською та іспанською мовами. Просто введіть текст скарги або запитання на сайті, і оператор зв'яжеться з вами протягом тижня.

Ви також можете надіслати свою скаргу/запитання працівникам порталу безпосередньо на електронну адресу klachtenbalie@sekswerk.info.

Якщо у вас виникла проблема, пов'язана з (агресивною) поведінкою клієнта, перейдіть на сайт UglyMugs.nl (UMNL).

Як розпізнати, що людина надає секс-послуги за гроші

У додатках для знайомств іноді можна зустріти чоловіків, які називають себе «надавачами ескорт-послуг» (escort) або «пейбоями» (payboy). Вони ставлять у своєму профілі значки грошей або діамантів, або пишуть щось на кшталт «нічого не буває безкоштовно» (nothing is for free).

- Проходьте тестування на ВІЛ та інші ІПСШ 2–4 рази на рік. У GGD це можна зробити безкоштовно.
- Зробіть безкоштовне щеплення від гепатиту В у GGD.
- Приймайте ДКП, щоб запобігти інфікуванню ВІЛ.

Щось пішло не так?

Порвався презерватив під час сексу? Перевірте, чи не потрібна вам ПКП.

Поради бажаним скористатися секс-послугами за гроші

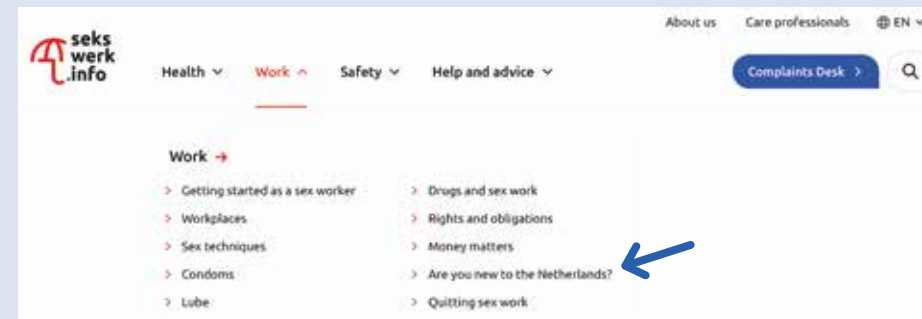
Хочете замовити у когось секс-послуги за гроші?

- Перевірте, чи виповнилось цій особі 18 років.
- Домовтеся про умови надання секс-послуг заздалегідь. Скажіть, які види секс-послуг ви хотіли б отримати, і запитайте про ціну.
- Якщо ви замовляєте секс-послугу за гроші, надавач цієї послуги не зобов'язаний робити все, що ви хочете.
- Завжди займайтеся сексом з презервативом.
- Ніколи не тисніть на людину, щоб вона зайнялася сексом, якого не хоче. Не пропонуйте доплату за небезпечний секс. Вам мають право відмовити. В такому випадку вам доведеться піти, інакше надавач секс-послуг може викликати поліцію.
- Будьте обережні з алкоголем і наркотиками.
- Крадіжки — досить розповсюджене явище. Не беріть з собою дорогі речі.

Ви займалися сексом проти своєї волі, або вас зґвалтували? Це не ваша провина. Зверніться за допомогою до Центру допомоги жертвам сексуального насильства (Sexual Assault Center), зателефонувавши за номером 0800-0188.

даткова інформація та допомога

На сайті sekswerk.info є спеціальна сторінка для громадян, що вперше приїхали в Нідерланди.



5. Соціальне життя

Рожевий трикутник і веселковий прапор є символами емансипації квір-спільноти. Дехто висловлює свою підтримку ЛГБТК(+)-спільноті, вивішуючи прапор з вікна або у дворі.

Соціальне життя

Знайомство з новими людьми спочатку може бути непростим. Особливо, якщо ти не знаєш мови та не знайомий з культурою країни, в яку приїхав. Тим більше, якщо ти належиш до однієї з сексуальних меншин! Як визначити, що людина є представником ЛГБТК(+)-спільноти?

Для початку було б непогано записатися в мовний клуб або на мовні курси. Там ви можете познайомитися з новими людьми, при цьому вивчаючи нідерландську мову. Або ж записатися до хору, на плавання чи танці. Можна записатися у звичайний клас чи групу, а можна в групу для ЛГБТК+. Крім цього, є багато волонтерських ініціатив для ЛГБТК+, до яких можна долучитися. Там ви можете зустріти однодумців і отримати необхідну підтримку. Наприклад, безпечні простори для бікультурних ЛГБТК(+)-людей.

Щоб завести нових друзів, потрібно докласти певних зусиль. Якщо ви хочете подружитися з нідерландцями, наприкінці цього розділу ми дамо вам кілька корисних порад і рекомендацій.

Нічні розваги

У багатьох містах Нідерландів є бари та клуби для представників ЛГБТК(+)-спільноти. Також проводяться спеціальні заходи для ЛГБТК(+)-людей. Це можуть бути вечори безкоштовного бінго в місцевому гей-барі, місцеві прайд-паради, культурні заходи або великі танцювальні вечірки чи фестивалі.

На великі вечірки та фестивалі потрібно купувати квитки. Нідерландці люблять все планувати заздалегідь, тому краще купувати квитки завчасно. Перевіряйте наявність нових подій на сайті geenflikkertedoen.nl.



Місця для занять сексом

У Нідерландах є кілька локацій, де геям і бісексуалам дозволено займатися сексом. Це окремі кінотеатри, секс-клуби, секс-бари, гей-сауни та «розважальні зони» на деяких вечірках. Деякі з них також відкриті для інших представників ЛГБТК(+)-спільноти, але одні — завжди, а інші — лише в окремі дні.

Важливо знати, що ви не зобов'язані займатися сексом в таких закладах, ви можете прийти туди як звичайний відвідувач. Персонал цих закладів допоможе вам почуватися в безпеці.



Amsterdam Gay Men's Chorus (www.amsgmc.nl)



Існують також певні місця скупчення секс-працівників, де люди часто займаються сексом. Наприклад, автостоянки або парки. Це не завжди безпечно, тому що в таких місцях немає жодного нагляду.

Додатки і чати для знайомств

Багато людей користуються додатками та сайтами для знайомств, щоб познайомитися з новими людьми. Метою знайомства може бути секс, дружба чи серйозні стосунки. Декому просто бракує спілкування.

Багато сьогоднішніх подружніх пар і друзів познайомилися саме через додатки для знайомств. Однак знайти людину для міцних стосунків онлайн нелегко. Зате у вас може бути приємне побачення в ресторані або в кіно. І навіть секс, якщо ви обоє цього захочете. Знайомлячись з людьми

«Після того, як ми закохалися одне в одного, ми вирішили більше ні з ким не спати. Ми видалили у себе додатки для знайомств. Спочатку я трохи боялася, що комусь із нас набриднуть наші стосунки.

Ми все ще фліртуємо з іншими, коли зустрічаємося з друзями. Але я зрозуміла для себе, що не хочу більше ні з ким цілуватися. І вона теж. У попередніх стосунках я ніколи не висловлювала свої почуття.

Зараз все по-іншому. Вона дуже хоче, щоб я почувалася в безпеці. Я можу сказати їй, якщо мені не хочеться сексу. Це її не злить і не розчарує. Вона знає, що я потім загладжу свою провину.

онлайн, бажано не робити поспішних висновків.

Якщо ви робите це вперше, ви можете бути здивовані або навіть шоковані тим, наскільки відкрито люди говорять про секс. Інколи вони говорять про це трохи завуальовано, але мають на увазі саме це. Якщо котрийсь користувач каже, що шукає «розваг», це може означати, що він хоче сексу.

Деякі додатки для ЛГБТК(+)-спільноти

Grindr: додаток для гей-знайомств з найбільшою кількістю користувачів у Нідерландах. Тепер користувачі можуть вказувати свою гендерну ідентичність, включаючи «трансгендерний чоловік», «небінарний» і «квір». Бажаний займенник можна додати самостійно.

Ми познайомилися через додаток для знайомств під час пандемії. Я саме закінчила попередні складні стосунки і не дуже шукала нових. Друзі порадили мені просто спробувати, трохи пофліртувати. Ми почали спілкуватися. Незабаром ми спілкувалися з ранку до вечора.

«У попередніх стосунках я ніколи не висловлювала свої почуття».

Щойно відкрились кінотеатри, ми сходили в кіно. Офіційно ми не могли сидіти поруч одна з одною, але таким чином ми перевіряли себе. У якийсь момент під час фільму ми взялися за руки. З тих пір ми разом». Зейнаб (24 роки)

Інші популярні додатки для геїв і бісексуалів: Planetromeo, Hornet і Scruff. Додатки для всіх людей: Tinder, GayParship, Inner Circle, Happn, Bumble. Виключно для жінок: Her, Wapa, Zoe. Додаток Squirt орієнтований на чоловіків, які хочуть завести знайомство, щоб зайнятися сексом в громадському місці. Recon — додаток для людей, яких цікавить збочений секс і фетиш. Feeld — додаток для знайомств для пар і неодружених людей, користувачі якого дотримуються принципів різноманітності та згоди.

Як підготуватися до побачення? Як зробити його безпечним і здоровим?

- Візьміть з собою телефон і зарядний пристрій
- Заздалегідь сплануйте варіанти добирання в обидві сторони. Переконайтеся, що ви зможете дістатися додому, якщо не захочете залишатися довше
- Залиште дорогі речі вдома або зберігайте їх у безпечному місці
- Не зловживайте наркотиками та алкоголем
- Візьміть з собою достатню кількість презервативів або латексних серветок і лубрикант
- Домовтеся про зустріч в громадському місці. Або повідомте друзям, куди ви йдете
- Одягайте зручний одяг

Фейкові профілі

Онлайн-знайомства можуть бути цікавими. Але не всі, з ким ви спілкуєтеся в додатках для знайомств, є тими, за кого себе видають. Людей з несправжніми або фальшивими

профілями називають фейкерами або кетфішерами.

Наприклад, вони можуть використувати чужі фотографії. Вони намагаються завоювати вашу довіру, можливо, щоб повернути до себе увагу, виманити у вас гроші або шантажувати вас.

Деякі користувачі з фейковими профілями роблять вигляд, що хочуть з вами познайомитися, але потім не з'являються на побачення або намагаються отримати від вас фотографії в оголеному вигляді чи інші особисті дані.

На що слід звертати увагу

- Будьте обережні, якщо у користувача в профілі виставлені професійні фотографії, але він не хоче надсилати звичайні повсякденні фотографії.
- Будьте обережні, якщо користувач відразу після знайомства запитує ваші особисті дані, такі як повне ім'я, адреса електронної пошти або номер телефону. Дбайте про свою приватність.
- Не надсилайте нікому фотографій в оголеному вигляді, на яких видно ваше обличчя.

Існує багато правил, що можна і що не бажано робити, знайомлячись з людьми онлайн. Але тільки вам вирішувати, чим ви хочете ділитися в Інтернеті. Якщо котрийсь користувач надочує вам або змушує вас почуватися некомфортно, ви можете легко заблокувати його. У деяких додатках і соціальних мережах ви навіть можете повідомити про некоректну поведінку користувача адміністраторам.

Як подружитися з нідерландцями

Нідерландці можуть поводитися дещо стримано, але вони також відомі своєю легкістю в спілкуванні, веселістю, доброзичливістю та надійністю. Якщо ви хочете мати друзів або партнера з Нідерландів, ось кілька важливих моментів, які варто знати.

Нідерландці люблять поговорити

Але щоб подружитися з ними, запасіться терпінням. Зазвичай нідерландцям потрібно декілька разів поспілкуватися з людиною, перш ніж вони сприймуть її як свого знайомого. Ви можете підтримувати зв'язок через соціальні мережі. Проте найкращий шлях до дружби — спілкування вживу під час побачення. Це займе деякий час, але як тільки нідерландець вважатиме вас другом, він стане дуже лояльним.



Нідерландська прямотинність

Хоча ввічливість та ієрархія дуже важливі в багатьох культурах, нідерландці віддають перевагу рівності та надійності. Сумнозвісна «нідерландська прямотинність» походить від бажання бачити в співрозмовнику рівного собі та переконатися, що йому можна довіряти. Людям з інших культур це може здатися грубим.

«Для них «ні» означає «ні»».

Gezelligheid

Голландці також віддають перевагу «gezelligheid» (дружелюбність, затишок), а не етикету. Для них важливо, щоб гості почувалися як вдома і відчували певний зв'язок з господарями. Чудова вечеря та гарні манери мають менше значення. Якщо ви знаходитесь в гостях у нідерландського друга і він запитає вас, чи хочете ви випити, скажіть «так», якщо вас мучить спрага, тому що він не буде запитувати вдруге. Для них «ні» означає «ні». І це не буде виглядати неввічливо з вашого боку, якщо ви попросите про щось, коли ви в гостях.

Going Dutch

Це означає, що кожен платить за себе. Для нідерландців це символ рівності серед друзів або навіть на побаченні. Якщо ви перебуваєте в компанії в барі, зазвичай кожен платить за свою випивку. Якщо ви платите за всіх, в нагоді стане Tikkie. Tikkie — це додаток, який дозволяє легко оплачувати групові витрати. Нідерландець, скоріш за все, наполягатиме на оплаті своєї

частки, навіть якщо ви запропонуєте заплатити за вас обох. Це вважається ввічливістю. Найкращий спосіб вирішити цю проблему — сказати: «Ви заплатите наступного разу».

Нідерландці та їхнє планування

Соціальне життя нідерландців ґрунтується на ретельному плануванні. Вони можуть легко призначати зустрічі на багато місяців вперед. Це означає, що на найближчі тижні у них зазвичай все розписано. Спонтанні зустрічі трапляються рідко. У вашій країні не запросити несподіваного гостя може вважатися дуже неввічливим, але нідерландці ставляться до цього цілком нормально. Якщо ви хочете завітати до нідерландця в гості з власної ініціативи, зателефонуйте або надішліть йому повідомлення заздалегідь.

«Додержуй даного тобою слова».

Не спізнуйтеся

Одним із наріжних каменів нідерландського суспільства є принцип «afspraak is afspraak» (додержуй даного тобою слова). Погодитесь на щось, а потім недодержати слова, може вважатися неввічливим. Для вас це може бути складно, якщо у вашій країні не прийнято відмовлятися. Якщо ви не можете щось зробити, так і скажіть. Просто поясніть, чому. Якщо ви вже погодилися на щось, але виявилось, що не можете цього зробити, скажіть про це. Наприклад: якщо ви запізнюєтеся на зустріч з нідерландцем, попередьте його про це.

Мова спілкування: нідерландська чи англійська

Більшість нідерландців володіють англійською і зазвичай вони автоматично переходять на англійську мову, коли чують, що співрозмовник — іноземець. Нідерландців може дуже дратувати, коли ви намагаєтеся спілкуватися нідерландською, не знаючи її. Просто попросіть їх говорити англійською.

Вечірки

Іжа на вечірках: якщо вас запросили на нідерландську вечірку (і не згадували окремо про вечерю), обов'язково поїдте перед тим, як піти, тому що там будуть легкі закуски, але не буде повноцінної вечері. Нідерландці, як правило, вечеряють досить рано. Нідерландські гості, скоріш за все, повечеряють заздалегідь. Вони здивуються, побачивши велику кількість їжі на столі. Отже, якщо ваша вечірка передбачає вечерю, обов'язково згадайте про це у запрошенні.



Попередження про можливу негативну реакцію: у наступному розділі йтиме мова про згоду та сексуальне насильство.

Сексуальне насильство і згода

Секс у будь-якій його формі має бути приємним та безпечним для всіх учасників, при цьому він повинен відбуватися лише за згодою. Ніхто не має права примушувати вас до сексу або торкатися вас, коли ви цього не хочете.

Про згоду

Згода означає дозвіл. Перш ніж торкатися незнайомої чи малознайомої людини, завжди питайте дозволу. Наприклад, ви відпочиваєте у клубі і танцюєте з кимось. Вам може здатися романтичним просто взяти і поцілувати людину навпроти.

Можна тебе поцілувати? Можна до тебе доторкнутися? Задавайте ці питання, інакше можна наразитися на серйозні неприємності. Якщо в людини не запитати згоди, то вона може почуватися незручно у такій ситуації або ж навіть заявити про напад на неї.

Секс і згода

Поговоріть про те, чого ви хочете і чого не хочете робити. Людина може не знати, як далеко ви готові зайти або що вам подобається, а що ні. Можливо, ви хочете тільки цілуватися. Можливо, для вас торкатися руками і мастурбувати — це нормально, а облизувати і смоктати — ні. Вона також може не знати про це. Якщо ви обоє не знаєте, що відчуває кожен з вас, все може піти не так.

Якщо ви перебуваєте у стосунках або займаєтеся сексом переважно з одним і тим самим партнером, ви, ймовірно, знаєте межі один одного. В принципі, вам більше не потрібно питати згоди один в одного. Але будь-який партнер завжди повинен мати можливість відмовитися від сексу, якщо йому цього не хочеться. Якщо людина просить вас зупинитися, зупиніться.

Пам'ятайте: ніколи не можна примушувати людину робити те, чого вона не хоче.

Секс проти волі: що робити?

Вас примушували до сексу? Або у вас був неприємний досвід під час сексу? Розкажіть про це комусь.

1. Зателефонуйте до Центру допомоги жертвам сексуального насильства (Sexual Assault Center). Конфіденційність вашої розмови гарантується. Співробітники Центру можуть допомогти вам з тестуванням на ІПСШ і, за необхідності, допоможуть вам повідомити про злочин у поліцію. Телефон: 0031800-0188. Центр працює цілодобово. Ви також можете звернутися до свого сімейного лікаря або до GGD, якщо вам так зручніше.

2. Одразу після акту сексуального насильства ви можете зателефонувати в службу 112 і розповісти про все оператору. Він знає, як діяти в цій ситуації. Проте ви завжди можете повідомити про те, що сталося, пізніше.

Що таке сексуальне насильство?

Ви можете зазнати сексуального насильства як у стосунках, так і з кимось, кого ви не знаєте або майже не знаєте. Якщо ви зазнали сексуального насильства або нападу, це не ваша провина.

Існують різні форми сексуального насильства:

- вас торкаються проти вашої волі (сексуальне насильство);
- з вами займаються сексом проти вашої волі (згвалтування);
- вас примушують робити комусь мінет або мастурбувати;
- вас примушують займатися мастурбацією;
- вас примушують вводити в себе якийсь предмет;

- вас примушують вживати алкоголь або наркотики без вашої згоди, щоб вступити з вами в статеві зносини.

Те, що ви погодилися на початку, не означає, що ви зобов'язані завершити розпочате, якщо вам стає некомфортно. У будь-який момент ви можете сказати «ні». І вас повинні послухати.

У вас може навіть виникнути ерекція, ви можете намокнути або збудитися. Ви можете навіть досягти кульмінації. Ваше тіло може реагувати певним чином, навіть якщо ви не згодні на будь-які дії.

Іноді кривдники цим користуються. Вони мінімізують переживання жертви, використовуючи фрази на кшталт: «Ти ж знаєш, що тобі це сподобалося». Важливо знати, що ви не винні в тому, що сталося. Звинувачувати жертву — неправильно.

Існують також певні форми сексуального насильства в Інтернеті:

- вам надсилають повідомлення або фотографії інтимного змісту, яких ви не просили;
- хтось надсилає ваші інтимні фото та/або відео іншим людям без вашого дозволу;
- від вас вимагають гроші або секс, погрожуючи надіслати ваші інтимні фото чи відео іншим людям.

Поширення чужих інтимних фотографій чи відео без дозволу карається законом. Зверніться в поліцію і повідомте про злочин. Подання заяви в поліцію жодним чином не впливає на розгляд вашої справи про надання притулку.





Сексуальне насильство під час хімсексу

Ви вживаєте наркотики під час сексу? Якщо так, тоді іноді вас можуть примушувати робити те, чого ви не хочете. Або ви можете примушувати когось робити щось таке, чого вони не хочуть або не люблять. Іноді це усвідомлюється лише згодом.

Якщо ви вважаєте, що з вами щось зробили проти вашої волі або ви отримали негативний досвід поєднання сексу та наркотиків, поговоріть з кимось із Центру допомоги жертвам сексуального насильства. Вони вислухають вас і порадять, як вам діяти в цій ситуації.

Якщо з вами щось трапилось, коли ви перебували під дією наркотиків, це не означає, що вам не нададуть підтримку. У надзвичайній ситуації слід звертатися безпосередньо до поліції. У Нідерландах не потрібно боятися повідомляти про насильство під час хімсексу в поліцію. Вас не заарештують за вживання наркотиків.

Ви можете зателефонувати в Центр допомоги жертвам сексуального насильства за номером 0800-0188. Центр працює цілодобово. Зателефонуйте за вказаним вище номером, і вас з'єднають з найближчим відділенням Центру. Ви повинні звернутися до них якомога швидше після акту нападу або зґвалтування. Конфіденційність вашої розмови гарантується.

Ugly Mugs (UMNL)

Це онлайн-платформа для безпечної секс-праці. Тут секс-працівники можуть попереджати один одного про агресивних клієнтів. Таким чином, ви можете використовувати платформу для перевірки нових клієнтів. Ви також можете отримувати сповіщення, коли до вас звертається небезпечний клієнт.



uglymugs.nl



6. Інші корисні веб-сайти та номери телефонів

Організації у сфері охорони здоров'я

Zanzu

zanzu.nl

Веб-сайт з інформацією про сексуальне здоров'я. Контент доступний 16 мовами.

Zorgverzekeringslijn.nl

Zorgverzekeringslijn.nl

Безкоштовна консультація щодо придбання медичної страховки. Пишіть в чат або телефонуйте на номер 0800 64 64 644

З понеділка по п'ятницю, з 09:00 до 17:00

Hiv Vereniging

hivvereniging.nl/en

Асоціація Hiv Vereniging пропонує об'єктивну інформацію людям, які живуть з ВІЛ, їхнім близьким, медичним працівникам та широкій громадськості.

Aids Healthcare Foundation

aidshealth.org/global/netherlands

AHF — міжнародна неприбуткова організація, що надає допомогу та послуги ВІЛ-інфікованим, які їх потребують. В рамках локальних та виїзних заходів розповсюджено понад 120 000 презервативів.

У вас є питання про ІПСШ, ВІЛ та секс?

SOA AIDS Nederland

soaids.nl — перелік закладів, де проводять вакцинацію та тестування на ІПСШ
Зверніться на довідкову лінію: 0900 - 204 2040

Вартість дзвінка: 0,10 євро за хвилину плюс витрати згідно тарифу вашого оператора мобільного зв'язку
Графік роботи:

З понеділка по середу: 9:30-15:30

Четвер і п'ятниця: 13:30-15:30

Адрес ел. пошти: Infolijn@soaids.nl

MantotMan.nl

На MantotMan.nl доступно багато корисної інформації для чоловіків, які практикують секс з чоловіками.

Nomorec.nl

Поради про те, як не заразитися гепатитом С.

Якщо вам необхідна невідкладна медична допомога, вам погрожують або ви зазнали насильства, телефонуйте 112 (безкоштовно).

У національній поліції Нідерландів працює спеціальний відділ для ЛГБТК(+)-спільноти під назвою

Roze in Blauw («Рожевий в блакитному»). Телефонуйте на номер 0881691234 або надішліть листа на адресу RozeinBlauw@politie.nl

Якщо вам потрібна допомога поліції, але це не терміново: Politie.nl

Телефон (не для екстрених викликів): 0900-8844 (вартість дзвінків згідно тарифного плату вашого оператора мобільного зв'язку)

Перекладач

Номер 112 через додаток Tolkcontact (безкоштовно)

Для шукачів притулку

У вас є питання або проблема медичного характеру? Ви можете звернутися до консультаційного центру GZA. gzasielzoekers.nl

У вас є термінове питання медичного характеру, але служба GZA закрыта?

У разі надзвичайної ситуації (медичного характеру) ви можете зателефонувати на цілодобову гарячу лінію за номером 0881122112.

Підтримка для представників ЛГБТ-спільноти під час пошуку притулку

lgbtasylumsupport.nl

Тут надають підтримку біженцям протягом всієї процедури отримання притулку. Організація надає інформаційні послуги та послуги соціального захисту для ЛГБТ+(-) біженців. info@lgbtasylumsupport.nl
0619407030

ASKV Steunpunt Vluchtelingen

askv.nl

ASKV допомагає біженцям та шукачам притулку, які вичерпали всі внутрішні засоби правового захисту, з 1987 року. Консультації з пошуку житла та юридичні консультації.

Kiesuwhuisarts.nl

Оберіть для себе сімейного лікаря.

Для секс-працівників

sekswerk.info/en

Sekswerk.info — це веб-сайт організації Soa Aids Nederland. Ми допомагаємо секс-працівникам.

info4escorts.nl

Це сайт для чоловіків і трансгендерних секс-працівників (таких як ЧСЧ, пейбої (payboy), надавачі ескорт-послуг (escort), наймані партнери, трансгендерні жінки, масажисти)

pg292.nl

P&G292 пропонує інформацію, консультації та допомогу секс-працівникам в Амстердамі та регіоні. У нас працюють як медсестри, так і соціальні працівники.

belle-hulpverlening.nl

Belle надає допомогу всім (колишнім) секс-працівникам і жертвам торгівлі людьми в районі міст Утрехт, Гоой і Вехт.

shop-den Haag.nl

SHOP - це довідковий та експертний центр з питань секс-праці та торгівлі людьми в Гаазі. Ми надаємо інформацію, консультації, психосоціальну та практичну допомогу, а також притулок.

Організації

На щастя, в Нідерландах для новоприбулих ЛГБТК(+)-людей проводиться безліч заходів та існує багато організацій, що готові їм допомогти!

Коктейльні проекти COC Netherlands

asiel@coc.nl Заходи COC Netherlands орієнтовані на новоприбулих представників ЛГБТК(+)-спільноти. COC Netherlands відстоює права ЛГБТК(+)-людей з 1946 року. Напишіть своє ім'я та місто, де ви живете, і вони надішлють вам інформацію про свої проекти у вашому регіоні.

Prisma Group

stichtingprismagroep.com
Фонд для бікультурної та ісламської ЛГБТК(+)-спільноти, в основному в Утрехті та Амстердамі (шукайте в Instagram та Facebook).

Maruf

maruf.eu
Фонд «Maruf» — це безпечне місце зустрічей для квір-мусульман. Вони організують зустрічі, конференції та тематичні дні.

Secret Garden

stichtingsecretgarden.nl
Secret Garden — це фонд для ЛГБТ-людей з етнокультурним бекграундом та їх прихильників з головним офісом в Амстердамі. Соціальна, юридична та психологічна підтримка та консультації.

Rainbow Den Haag

rainbowden Haag.nl
Нідерландська група підтримки для ЛГБТК(+)-біженців з Африки, заснована та очолювана біженцями.

Jong & Out

jongenout.nl
Jong&Out — це спільнота, створена молодими людьми для молодих людей. Для всіх ЛГБТК(+)-людей віком до 18 років включно, хто все ще не визначився або взагалі не має уявлення про свою ідентичність.

Queer Network Amsterdam

queernetworkamsterdam.com

ЛГБТК(+)-мережа «кольорових» та трансгендерних людей.

Об'єднання амстердамських ЛГБТК(+)-організацій.

Трансгендерні організації

PlatformTransInfoTNN

TransgenderInfo.nl — це інформаційний портал Transgender Netwerk Nederland для трансгендерних людей та їхніх спільнот.

Transunitedeurope

Transunitedeurope.eu організує заходи та семінари для трансгендерів. Транс-кафе, щоп'ятниці з 12:00 до 19:00 запрошуємо вас до Т-будинку для зустрічей. Місцезнаходження Т-будинку перевіряйте на сайті.

Transgender Infopunt Netherlands Transvisie.nl

Місце, де трансгендери можуть почути відповіді на актуальні запитання, отримати корисну інформацію або просто виговоритися. До інфопункту можна телефонувати по буднях з 10:00 до 17:00 за номером 085-1303846. infopunt@transvisie.nl.

Спільноти у Facebook

Гей-експати в Амстердамі (Gay expats in Amsterdam)

Запрошуємо всіх, хто залишив сім'ю та друзів і переїхав жити до Амстердаму. Допоможемо налагодити зв'язок з ЛГБТК-спільнотою емігрантів, а також освоїтися та вивчити місто.

Гей-експати в Гаазі (Gay expats in The Hague)

Спільнота для всіх іноземних ЛГБТК(+)-експатів, іноземних громадян і тих, хто відчуває зв'язок з ними. Тут ви можете знайти або розмістити інформацію про будь-які заходи для ЛГБТК(+)-спільноти в Гаазі. Примітка: це не сайт знайомств.

Papaya Kuir

facebook.com/papayakuir/ — це інтерсекціональна феміністична спільнота для трансгендерів, лесбійок, квірів та осіб латиноамериканського походження, які шукають притулку, та художників-мігрантів у Нідерландах.

Stichting Love Planet

facebook.com/StichtingLovePlanet/ — нідерландська неурядова організація, що займається проблемами маргіналізованих та вразливих груп населення з акцентом на іноземців в Європі, охорону здоров'я та права людини.

Спортивні та фітнес-клуби для ЛГБТК(+)-

Ви можете зайнятися певними видами спорту, фітнесом та іншими видами діяльності разом з іншими однодумцями. А заодно і привести себе у форму!

Існують спортивні клуби для геїв, такі як ЛГБТ-сквош, гей-регбі та гей-футбол. prideandsports.nl
rainbowsquash.com
rainbowathletics.amsterdam

Трансгендерні, гендерно-різноманітні та небінарні люди можуть поплавати в безпечному закритому середовищі кожного другого понеділка місяця о 13:00.

Для отримання додаткової інформації пишть на електронну пошту transzwemmenamsterdam@gmail.com.

Глосарій

- COA Центральне агентство з прийому шукачів притулку. Нідерландською мовою: Centraal Orgaan opvang Asielzoekers. Англійською мовою: Central Agency for the reception of Asylum seekers.
- GP Лікар загальної практики, лікар-терапевт або сімейний лікар.
- GZA Служба медичної допомоги шукачам притулку. Нідерландською мовою: Gezondheidszorg Asielzoekers, GZA). GZA надає медичну допомогу всім шукачам притулку.
- IND Служба імміграції та натуралізації Нідерландів. IND приймає і розглядає заяви від людей, які бажають проживати в Нідерландах або стати громадянами Нідерландів.

Colofon

Mantotman.nl
Soa Aids Nederland
Дизайн: Ziezo
Текст: Karin Giphart, Arjan van Bijnen,
Marvin de Vos

Фото: Eep Photo, 123rf.com,
Joosten Fotografie, Saskia Wesseling

Особлива подяка всім людям, які
поділилися з нами своїми історіями.

