

İçindekiler

Ruh Sağlığı	2
Akıl hastalığı danışmanlığı	2
Kaçış ve Travma	4

Ruh Sağlığı

Akıl hastalığı danışmanlığı

Bodenseekreis bölgesinde akıl hastalığı ve engelli insanlar için birçok teklif ve tesis bulunmaktadır. Bodenseekreis belediyesinin sosyal planlama departmanından bilgi ve [rehber](#) vardır:

Sosyal Planlama, Bodenseekreis Belediyesi

Martin Maucher

■ [07541/2045306](tel:075412045306)

■ martin.maucher@bodenseekreis.de

■ www.bodenseekreis.de

Pauline Derneği Sosyal psikiyatri hizmeti

Pauline 13 sosyal psikiyatri hizmeti, kronik akıl hastası insanlar ve yakınları için tavsiye ve destek sunmaktadır. Merkezi bir iletişim noktasıdır ve daha fazla yardıma başvurabilir.

Pauline 13 Friedrichshafen toplum psikiyatri merkezinde

■ [Paulinenstraße 12, 88046 Friedrichshafen](#)

■ [07541/4094213](tel:075414094213) ■ ambulant-friedrichshafen@pauline13.de

Pauline 13 Überlingen toplum psikiyatri merkezinde

■ [Obere Bahnhofstraße 18, 88662 Überlingen](#)

■ [07551/30118500](tel:0755130118500) ■ ambulant-ueberlingen@pauline13.de

Pauline 13 Bermatingen

■ [Bahnhofstraße 14, 88697 Bermatingen](#)

■ [07544/9540-13](tel:07544954013) ■ ambulant-bermatingen@pauline13.de

Toplum Psikiyatri Merkezleri (GPZ)

GPZ içindeki gündüz bakım merkezleri, etkilenen diğer insanlarla iletişim kurma fırsatı sunar. Sosyal beceriler için bir öğrenme alanı olarak hizmet ederler ve karşılıklı deneyim ve değişim sağlarlar. Toplum psikiyatri merkezlerindeki gündüz bakım merkezlerinde birçok teklif ve günlük pratik yardım vardır.

Friedrichshafen konumundaki GPZ Günlük bakım merkezi

Margot Geiger

■ [Paulinenstraße 12, 88046 Friedrichshafen](#)

■ [07541/4094120](tel:075414094120) ■ m.geiger@gpz-fn.de

Überlingen konumundaki GPZ Günlük bakım merkezi

■ [Obere Bahnhofstraße 18, 88662 Überlingen](#)

■ [07551/301180](tel:07551301180) ■ email@g-p-z.de

Bilgi, danışma ve şikayet ofisi (IBB) Bodenseekreis

Bilgi, danışma ve şikayet ofisi (IBB ofisi), etkilenenler ve aileleri için bağımsız tavsiyeler sunar.

IBB ofisi Akıl hastalığı olan kişiler ve yakınları için bilgi, tavsiye ve şikayet ofisi

■ [Kleinebergstraße 6, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/8311460](#) ■ [01590/1400246](#) ■ ibb-bodenseekreis@web.de

Hastane tedavisi

Ayaktan psikiyatrik tedavi teklifleri, örneğin bir psikiyatri kliniğine yatan hasta kabulüne göre her zaman önceliğe sahiptir. Bununla birlikte, özel önlemler gerekiyorsa, hastanede tedavi mantıklı olabilir.

ZfP Südwuerttemberg Psikiyatri ve Psikoterapi Bodensee Kliniği

■ [Röntgenstraße 8, 88048 Friedrichshafen](#)

■ [07541/6035400](#) ■ kpp.bodensee@zfp-zentrum.de

Günlük klinik tedavi

Günlük klinik tedavi, tüm terapötik tekliflerin gün boyunca 08:00-17:00 arasında mevcut olduğu anlamına gelir. Akşamları ve hafta sonları hastalar tanıdık çevrelerinde evde yaşamaya devam ederler.

Friedrichshafen Psikiyatri Kliniği

■ [Merkurstraße 3, 88046 Friedrichshafen](#)

■ [07541/60010](#) ■ info@tagesklinik-fn.de

Ayakta tıbbi bakım

Ayakta tedavi ve diğer yardımcı araçlar son yıllarda giderek daha önemli hale gelmiştir. Birçok durumda, yatan hasta tedavilerine iyi bir alternatiftir.

■ Tıbbi sorular için ilk temas noktası doktordur. Doktorlar internette, telefon rehberinde veya doktor arama servisiyle [buradan](#) bulunabilir.

Überlingen Toplum Psikiyatri Merkezin'deki ZfP Südwuerttemberg Psikiyatri Polikliniği

■ [Obere Bahnhofstraße 1, 888662 Überlingen](#)

■ [07551/30118400](#)

Arkade-Pauline 13 sponsorluğunda gündüz kliniği psikiyatri polikliniği

■ [Merkurstraße 3, 88046 Friedrichshafen](#)

■ [07541/60010](#)

■ Daha fazla kuruluşa [bu rehberden](#) ulaşabilirsiniz.

Telefon ve e-mail ile danışmanlık

Ruhsal bir hastalığa sahip bir kişinin akrabası mısınız ve şu anda onun için başka neler yapabileceğinizi bilmiyor musunuz? Yoksa ruhsal bir hastalıktan kendiniz mi etkileniyorsunuz ve hemen desteğe mi ihtiyacınız var?

"SeeleFon" Aile-Kendi Kendine Yardım Psikiyatri

■ [0228/71002424](#)

■ seelefon@psychiatrie.de

 www.bapk.de

Kaçış ve Travma

Kendi ülkenizden uzun ve zorlu bir yolculuktan sonra, iyi olmayabilirsiniz. Belki de sevdiklerinizi kaybettiniz veya fiziksel acı çektiniz. Şimdi oldukça korunaklı bir bölgede olabilirsiniz ve biraz rahatlayabilirsiniz. Belki de ruhunuz şu sorulardan birini soruyor:

- Stresli şeylerin endişeleri / anılarımla nasıl yaşamaya devam edebilirim?
- Kendi ülkemden en son haberlerle yaşamaya nasıl devam edebilirim?
- Geride kalanlar için nasıl memleket özlemi ile yaşayabilirim?

Travmada ne yapılır?

Terapi, muhtemelen uzun vadede travmanın üstesinden gelmenin en iyi yoludur. Bir danışma merkezi veya doktor size terapi seçenekleri hakkında daha fazla bilgi sağlayabilir.

Ne yazık ki, profesyonel terapi genellikle bekleme süresi gerektirir.

Refugee Trauma Help ile Online Anında Yardım

Refugee Trauma Help çevrimiçi acil yardımı sunarak gerekli olabilecek profesyonel terapi için bekleme süresinin kapatılmasına yardımcı olabilir.

Refugee Trauma Help: www.refugee-trauma.help

 Refugee Trauma Help, mültecilere yardım grupları için de ilginçtir. Orada mültecilere travma ile nasıl eşlik edecekleri hakkında bilgi bulacaksınız.