

İçindekiler

Sağlık	2
Sağlık sigortası	2
Sağlık sigortası olmayan kişiler için sağlık hizmetleri	2
Doktora gitme	4
İlaçlar ve eczaneler	5
Hastaneler/Ne zaman hastaneye gitmeliyim	6
Bakım	9
Danışma merkezleri ve sağlık projeleri	10
Kadına yönelik şiddet yardım hattı	10
Aile Danışmanı	11
breastcare Uygulaması	11
KIBIS - Kendi Kendine Yardım Sektöründe İletişim, Bilgi ve Danışmanlık Merkezi	11
Sosyal Psikiyatri Hizmetleri	12
Bağımlılık: alkol, ilaç, şans oyunları ve uyuşturucu	13
Sığınmacılar için temel sağlık hizmetleri	15
Acil durum numaraları — SOS	15

Sağlık

Genel bilgiler

Almanya'da akut hastalıklarda ve ağrılarda tıbbi temel tedavi hakkına sahipsinizdir. Resmi olarak önerilen her türlü aşı ve önleyici muayeneye de hakkınız vardır. Ayrıca, sağlığın korunması için zorunlu olan tıbbi hizmetlerden ücretsiz olarak yararlanabilirsiniz. Aşağıdaki durumlarda bir doktora gidin:

- Akut hastaysanız veya ağrılarınız varsa
- Hamileyseniz
- Örneğin diyabet gibi kronik hastalığınız, epilepsiniz veya psikolojik rahatsızlığınız varsa. Kalan ilaçlarınız veya ilaçlarınızın prospektüsleri varsa, bunları da doktor randevunuza getirin. Hastalık nedeniyle önceden doktora veya hastaneye gittiyseniz, lütfen bulguları da getirin.
- Aşıya ihtiyacınız varsa

Sağlık sigortası

Almanya'da sigorta zorunluluğu vardır. Oturma izniniz varsa, düzenli bir sağlık sigortası şirketine kayıt olmanız gerekir. Orada bir sigorta kartı alacaksınız ve Almanya'da ikamet eden herkesle aynı haklara sahip olacaksınız.

Akut bir hastalık durumunda, birçok yabancı tıbbi uygulama ve hastanede temel bakım alabilirsiniz (bu konuda bilgi sağlık sigortası şirketinizden alınabilir).

Seçtiğiniz bir pratisyen hekimi (aile doktoru) seçebilirsiniz. Bir uzmandan tedaviye ihtiyacınız varsa, aile doktorunuzdan bir sevk alacaksınız.

💡 Doktorlar, hastaneler veya akredite terapistler tarafından tedavi edilirken sigorta kartınızı yanınıza almayı unutmayın.

Sigorta Kartı

Sağlık kasasının sigorta kartıyla Almanya genelinde sağlık hizmetlerinden yararlanabilirsiniz. Arka tarafında, Avrupa hasta sigorta kartı yer alır (European Health Insurance Card, kısaca: EHIC). Bununla sigortanız tüm AB ülkelerinde ve diğer birçok Avrupa ülkesinde ve hatta Avrupa dışındaki bazı ulusal alanlarda bile geçerlidir.

💡 AB dışında bir yurtdışı seyahati için, daha da fazla avantaj için ek olarak seyahat sağlık sigortası yaptırabilirsiniz.

🌐 [Bu adresinde](#) sağlık sigortası konusunda çeşitli dillerde önemli bilgiler bulabilirsiniz. Farklı hedef gruplar için yasal ve özel sağlık sigortasının kimler için uygun olduğunu, nelere dikkat edilmesi gerektiğini ve daha fazlasını açıklar.

👥 Henüz sağlık sigortası olmayan mülteci ve sığınmacıların doktora gidebilmeleri için sağlık tedavi kuponlarına ihtiyaçları vardır. Bu belgeye [Sosyal İşler Departmanından](#) alabilirsiniz.

Sağlık sigortası olmayan kişiler için sağlık hizmetleri

Hannover'de (henüz) oturma izni olmayan ve dolayısıyla (henüz) sağlık sigortası bulunmayan kişiler için, anonimliklerini koruyarak da olsa ilk sağlık hizmetlerini sunan irtibat noktaları bulunur.

Sağlık sigortası olmayan kişiler için Malta Tıbbı (MMM)

MaltaSağlık Sigortası Olmayan Kişiler için Tıp'ta, geçerli ikamet statüsü olmayan ve sağlık sigortası olmayan kişiler, ani hastalık, yaralanma veya hamilelik durumunda ilk muayene ve acil bakım sağlayan bir doktor bulurlar.

Birçok hasta doktor muayenehanesine veya hastaneye gitmek istemediğinden, Malteser International onlara isimsiz olarak yardımcı olur. Kiliseler, dernekler ve kulüplerle ağ oluşturma ve işbirliği daha fazla yardım sağlar.

Hizmetler:

- Tıbbi konularda muayene ve danışmanlık
- Hastalık durumunda acil tedavi
- Hamilelik ve doğum konusunda yardım
- Gerekirse diğer uzmanlara veya hastanelere sevk
- Uzman ve danışmanlık merkezlerine yönlendirme

Çalışma saatleri ve iletişim:

📅 Genel danışma saatleri: Salı günleri 10:00 - 12:00 arası

📅 Çocuk danışma saatleri: her 14 günde bir Pazartesi günleri 13:30 - 14:30 saatleri arasında (bu Hannover Bölgesi'nin bir teklifidir ve MMM'nin sorumluluğunda değildir)

Sağlık sigortası olmayan kişiler için Malteser Medizin (Malta Tıbbı)

📍 [Leibnizufer 13-15, 30169 Hanover](#)

☎ [\(0511\) 169-5430](tel:(0511)169-5430)

@ [mmm.hannover\[at\]malteser\[dot\]org](mailto:mmm.hannover[at]malteser[dot]org)

🌐 www.malteser-hannover.de

Zahnmobil

Diş ağrısı durumunda, sağlık sigortası veya ikamet belgesi olmayan kişiler Zahnmobil Hannover'e başvurabilir. Bu gönüllü proje kapsamında halihazırda 50'den fazla ülkeden insan tedavi edilmiştir.

Hizmetler:

- Muayene ve teşhis
- Ağız hijyeni ve profilaksisi konusunda tavsiyeler
- Gerekğinde diş bakım malzemelerinin temini
- Diş koruyucu önlemler, örn: Diş taşlarının temizlenmesi veya çürük tedavisi
- X-ışını görüntülerinin oluşturulması ve değerlendirilmesi
- Cerrahi önlemler, örn: Basit diş çekme
- İş birliği içinde: Diş protezi tedariği
- Yerleşik diş hekimlerine veya diş kliniklerine yönlendirme

Temas noktaları ve iletişim:

 Zahnmobil Hannover'in çeşitli yerlerinde kullanılır. [Güncel zaman çizelgesine buradan](#) ulaşabilirsiniz.

 [0172 4736784](tel:0172 4736784)

 info@zahnmobil-hannover.de

 www.zahnmobil-hannover.de

Doktora gitme

Pratisyen hekimler ve uzmanlar

Hastaysanız aile hekimine veya uzman hekime gidin. Bunu kendiniz seçebilirsiniz. Çalışma saatleri pratisyen hekimler tarafından belirlenir. Bu nedenle, aile hekimi yardımına ihtiyacınız varsa randevu alın.

Aile hekimleri önemli muayeneler yapar ve hastalık durumunda ilk başvuracağınız kişilerdir. Ayrıca gerekli ilaçlara ve uzman muayenesi gerekip gerekmediğine de karar verirler.

Gerekirse, aile doktorunuz sizi özel muayeneler yapabilecek bir uzmana yönlendirir.

Pratisyen hekimleri ve uzmanları arayın

 www.arztauskunft-niedersachsen.de (site sadece Almanca dilinde mevcuttur)

Muayenehane kapalıysa, çağrı üzerine tıbbi hizmet yardımcı olabilir

 [115 116](tel:115116).

Çocuk Doktorları

Çocuklar genellikle çocuk doktorları tarafından muayene edilir. Çocuk doktoru tarafından yapılan düzenli kontroller ve aşılar her çocuğun sağlığı için önemlidir. Öngörülen önleyici muayeneler "U muayeneleri" olarak adlandırılır ve her zaman belirli bir zamanda gerçekleştirilir. Bunlar ücretsizdir. Lütfen kendinizi ve çocuğunuzu zorunlu U muayeneleri hakkında bir çocuk doktoru ile bilgilendirin.

Diş Hekimleri

Diş ağrınız varsa dişçiye gidin.

Jinekologlar (Jinekologlar)

Kadınların bir jinekolog tarafından düzenli olarak muayene edilmesi önemlidir. Böylece hastalıklar zamanında teşhis edilebilir. Bunlara önleyici muayeneler denir. Burada doğum kontrolü konusunu da konuşabilirsiniz.

 Uygun bir doktor bulmak için yardıma ihtiyacınız varsa, adresinden veya konaklama desteğinizden yardım isteyin.

 Sığınmacı iseniz ve doktora görünmeniz gerekiyorsa, [Sosyal Yardım Dair](#) esinden bir tedavi fişi alacaksınız. Bu belgeyle doktor randevunuz sizin için ücretsizdir.

Hannover Belediyesi Sosyal İşler Departmanı (Sosyal Yardım Ofisi)

 [Hamburger Allee 25, 30161 Hanover](#)

 [@50service@hannover-stadt.de](mailto:50service@hannover-stadt.de)

 [0511 168-42472](tel:051116842472)

 Bir ameliyat gerekliyse ve acil bir durum değilse, [sosyal yardım dairesi](#) hastanede kalış süresini önceden onaylamalıdır. Doktorunuz size bir belge verecektir. Sadece tıbben gerekli olan cerrahi müdahaleler karşılanır.

İlaçlar ve eczaneler

İlaça ihtiyacınız olursa, doktorunuzdan bir reçete alırsınız. İlaçlarınızı bu reçete ile herhangi bir eczaneden alabilirsiniz. Eczaneler genellikle Pazartesi'den Cumartesi'ye kadar açıktır. Çalışma saatleri eczaneye göre farklılık gösterir. Geceleyin veya hafta sonu acilen ilaca ihtiyacınız olduğunda, her eczanede nöbetçi eczanenin adının ve adresinin bulunduğu bir levha bulabilirsiniz. Bu bilgileri İnternette de bulabilirsiniz.

Eczane-acil servis arama

 www.aponet.de

 Sığınmacı olarak birçok ilacı katkı payı ödemededen alabilirsiniz. Bunun için doktorunuza danışın. Reçeteniz yoksa ilaçlar için daima ödeme yapmanız gerekir.

Hastaneler/Ne zaman hastaneye gitmeliyim

Aniden ortaya çıkan ciddi sağlık şikayetleriniz varsa, ciddi şekilde yaralandıysanız veya bir kaza geçirdiyseniz, 112 acil numarasını arayın veya bir **hastanenin acil servisine** gidin. Hastaneye yatırılmanın diğer nedenleri uzman muayeneleri veya planlanan tedaviler ve operasyonlardır. Bunun gerekliliği genellikle aile hekimi tarafından belirlenir.

Hannover'deki Hastaneler

Diakovere Annastift - MHH'nin Ortopedi Kliniği

 [Anna-von-Borries-Straße 1, 30625 Hannover](#)

 [0511 53540](tel:051153540)

 [>> Annastift](http://www.diakovere.de)

Hastane Diakovere Friederikenstift

 [Humboldtstraße 5, 30169 Hannover](#)

 [0511 129-0](tel:05111290)

 [>> Friederikenstift](http://www.diakovere.de)

Hastane Diakovere Friederikenstift - Konum Marienstraße

 [Marienstraße 37, 30171 Hannover](#)

 [0511 3043-1](tel:051130431)

 [>> Friederikenstift](http://www.diakovere.de)

Hastane Diakovere Henriettenstift

📍 [Marienstraße 72-90, 30171 Hannover](#)

☎ [0511 3043-1](#)

🌐 [>> Henriettenstift](http://www.diakovere.de)

Hastane Diakovere Henriettenstift - Konum Kirchrode

📍 [Schwemannstraße 17, 30559 Hannover](#)

☎ [0511 289-0](#)

🌐 [>> Henriettenstift](http://www.diakovere.de)

DRK-Hastane Clementinenhaus

📍 [Lützerodestraße 1, 30161 Hannover](#)

☎ [0511 3394-0](#)

@ info@clementinenhaus.de

🌐 www.clementinenhaus.de

INI Hannover - Uluslararası Sinirbilim Enstitüsü

📍 [Rudolf-Pichlmayr-Straße 4, 30625 Hannover](#)

☎ [0511 270920](#)

@ info@ini-hannover.de

🌐 www.ini-hannover.de

Çocuk ve Gençlik Hastanesi auf der Bult

📍 [Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover](#)

☎ [0511 8115-0](#)

🌐 www.auf-der-bult.de

KRH Hastane Nordstadt

📍 [Haltenhoffstraße 41, 30167 Hannover](#)

 [0511 970-0](tel:0511 970-0)

[@info.nordstadt@krh.de](mailto:info.nordstadt@krh.de)

 nordstadt.krh.de

KRH Hastane Siloah

 [Stadionbrücke 4, 30459 Hannover](#)

 [0511 927-0](tel:0511 927-0)

[@info.siloah@krh.de](mailto:info.siloah@krh.de)

 siloah.krh.de

Hanover Tıp Üniversitesi (MHH)

 [Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover](#)

 [0511 532-0](tel:0511 532-0)

 info@sophienklinik.de

Hastane Sophien-Klinik Vahrenwald

 [Omptedastraße 10, 30165 Hannover](#)

 [0511 35893-0](tel:0511 35893-0)

[@info@sophienklinik.de](mailto:info@sophienklinik.de)

 www.sophienklinik.de

Hastane Sophien-Klinik Hannover

 [Bischofsholer Damm 160, 30173 Hannover](#)

 [0511 3667-0](tel:0511 3667-0)

[@info@sophienklinik.de](mailto:info@sophienklinik.de)

 www.sophienklinik.de

Hastane Vinzenzkrankenhaus

📍 [Lange-Feld-Straße 31, 30559 Hannover](#)

☎ [0511 950-0](#)

🌐 www.vinzenzkrankenhaus.de

Bakım

Bakım ihtiyacı

Günlük yaşamda kendinize sürekli olarak ya da en az altı ay süreyle bakamayacak durumdaysanız, bakıma muhtaç olduğunuz kabul edilir. Bu, örneğin yıkanmak, alışveriş yapmak, yemek yemek veya tıbbi bakım için yardıma ihtiyacınız varsa geçerlidir. Bu durumda genellikle uzun süreli bakım sigortasından destek ve mali yardım alma hakkınız vardır. Bakım ayakta tedavi bazında, yani evinizde veya bir bakım tesisinde gerçekleştirilebilir.

Bakım sigortası

Yasal bir sağlık sigortası kurumunda sigortalı olan herkes otomatik olarak uzun süreli bakım için de sigortalıdır. Bu durum JobCenter veya Federal İş Ajansı'ndan yardım alan kişiler için de geçerlidir.

👤 Sığınmacı yardımı alıyorsanız, otomatik olarak uzun süreli bakım sigortası kapsamına girmezsiniz. Ancak, sağlığınız için gerekli olan yardımları alma hakkına sahipsiniz. Buna bakım da dahil olabilir. Bu yardımlar için 🌐 [sosyal](#) yardım bürosuna başvurmanız gerekir.

Bakıma ihtiyacım olursa ne yapmalıyım?

Her şeyden önce, tavsiye almalısınız. Sağlık sigortanız varsa, sağlık sigortası şirketiniz bakım konusunda ücretsiz danışmanlık hizmeti sunabilir. Danışmanlık hizmeti evinizde de verilebilir. Sağlık sigortası şirketinizle iletişime geçin. Ayrıca her zaman önce yetişkinler için bir göç danışma merkezine de gidebilirsiniz. Yakınınzdaki göçmen danışma merkezlerini 🌐 adresinde bulabilirsiniz [Federal Göçmen ve Mülteci Dairesi \(BAMF\)](#).

Eyalet başkenti Hannover'in de bakım konusunda kendi danışma merkezleri, bakım destek noktaları vardır.

Bakım destek noktaları

SeniorenServiceZentrum

📍 [Osterstraße 31, 30159 Hannover](#)

☎ [0511 168-42345](#)

@ senioren@hannover-stadt.de

🌐 www.seniorenberatung-hannover.de

🕒 Perş: 8:00 - 18:00

Cu: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Dış ofisi: Heinemanhof

📍 [Heinemanhof 2, 30559 Hannover](#)



Çarş: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Dış ofisi: Stadtbezirksbüro Ricklingen

📍 [Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover](#)

📅 Pzt: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Salı: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Çarş: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Altenwohnanlage Luise-Blume-Stiftung

📍 [Luise-Blume-Straße 1, 30659 Hannover](#)

☎ [0511 168-42345](#)

@ senioren@hannover-stadt.de

🌐 www.seniorenberatung-hannover.de

📅 Salı: 13:00 - 18:00

Perş: 9:00 - 14:00

Dış ofisi: Begegnungsstätte Herrenhausen

📍 [Herrenhäuser Straße 54, 30419 Hannover](#)

📅 Çarş: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Cu: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Dış ofisi: Begegnungsstätte Misburger Rathaus

📍 [Waldstraße 9, 30629 Hannover](#)

📅 Pzt: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Salı: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

Çarş: sabah 9:00 - Öğlen 1:00

💡 Bakım konusuyla ilgili daha fazla bilgiyi 🌐 [handbook germany](#) adresinde de bulabilirsiniz.

Danışma merkezleri ve sağlık projeleri**Kadına yönelik şiddet yardım hattı****Kadına yönelik şiddet yardım hattı**

☎ [116 016](#)

🌐 www.hilfetelefon.de

Kadına Yönelik Şiddete Karşı Yardım Hattı Almanya içerisindeki tüm kadınlara yöneliktir. İhtiyaç halinde bilgilendirme yapar ve yereldeki uygun yardım kurumlarına yönlendirir. Yardım hattı danışmanları kadınlara karşı tüm şiddet şekillerinde danışmanlık yaparlar. İnternet sitesi üzerinden online danışmanlık da mümkündür. Görüşmeler gizli tutulur ve anonim olarak

gerçekleştirilebilir. Telefonda veya internet sitesinde kişisel veriler sorulmaz veya kaydedilmez. Tercümanlar yardımıyla farklı dillerde danışmanlık mevcuttur. İşitme engeli olanlar veya ağır işitenler internet sitesi üzerinden ücretsiz tercüman hizmeti alabilirler. Yardım hattı çalışanlarıyla yapılan görüşmeler Alman işaret veya yazı diline tercüme edilir.

Aile Danışmanı

Aile Danışmanı

 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch aile danışmanı engelli kişiler ve aileleri için bilgi ve adresleri sunar. İnternet sitesinde engelli kişiler ve aileleri engellerle yaşam konusuna yönelik kolay ve anlaşılır bir Almanca ile yazılmış bilgilere ulaşabilir. Okul, iş, boş zaman, engelsiz özgürlük, haklar, ikamet, danışmanlık, hastalıklar, bakım sigortası ve daha fazlası.

breastcare Uygulaması

Meme kanseri tüm dünyada en çok görülen kanser türüdür. Avrupa'da her sekiz kadından biri meme kanserine yakalanıyor. Sadece Almanya'da her yıl yaklaşık 70.000 kadın meme kanserine yakalanır. Hastalık ne kadar erken teşhis edilirse, iyileşme şansı çoğunlukla o kadar yüksek. Ayrıca hastalıkların %25'i sağlıklı bir yaşam tarzı ile önlenmesi mümkündür. breastcare Uygulaması meme kanseri, erken teşhis ve sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili tüm önemli konuları, bilimsel ve kolay anlaşılır şekilde açıklar. Uygulama şu anda yedi dilde mevcut: Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, İspanyolca ve Türkçe.

breastcare Uygulaması

- bir döngü takvimi ile kendi göğsünüzü elinizle kontrol etmenizi hatırlatır
- bir resimli kılavuz ile kendinizi nasıl kontrol edeceğinizi adım adım açıklar
- risk faktörlerini ve semptomları açıklar, sağlıklı bir yaşam tarzı için somut ipuçları verir
- Almanya'daki tıbbi erken teşhis tetkiklerine yönelik soruları yanıtlar
- soruların olması halinde kadınların başvurabileceği meme sağlığı merkezleri, entegrasyon görevlisi veya yardım teklifleri gibi birçok başvuru merkezine link bağlantısı sunar
- hastalıktan etkilenen kadınların cesaret verici öykülerini anlatır

Apple ve Google uygulama mağazalarından ücretsiz indirilebilir. Uygulama, kişisel veriler verilmeden kullanılabilir. Reklam içermez ve uzun süreli kullanabilirsiniz. Yedi dilde daha fazla bilgi için: www.breastcare.app

KIBIS - Kendi Kendine Yardım Sektöründe İletişim, Bilgi ve Danışmanlık Merkezi

Kendi Kendine Yardım Sektöründe İletişim, Bilgi ve Danışma Merkezi (KIBIS), kendi kendine yardım grupları ve Hannover Bölgesi'nde kendi kendine yardım grubu arayan veya kurmak isteyen herkes için bir irtibat noktasıdır.

Kendi kendine yardım grubu nedir?

Kendi kendine yardım demektir: Ortak bir teması veya sorunu olan insanlar bir araya gelerek gruplar veya bir dernek oluştururlar (ayrıca: girişim). Bu grup ve girişimlerin üyeleri birbirlerini desteklemek ve diğer insanlara bu konu veya sorun hakkında tavsiyelerde bulunmak ister.

Bu nedenle kendi kendine yardım grubu, aynı fiziksel hastalık veya engelden, aynı bağımlılıktan, aynı psikolojik veya sosyal sorundan etkilenen - ya kendileri ya da bir yakını olarak - insanların oluşturduğu bir birliktir.

Düzenli toplantılar aracılığıyla katılımcılar deneyim ve bilgi alışverişinde bulunmakta ve kişisel durumlarını iyileştirmeyi amaçlar. Kendi kendine yardım grubundaki tüm katılımcılar eşittir. Katılım gönüllülük esasına dayanır ve ücretsizdir.

Kendi kendine yardım grupları kendilerini profesyonel yardım ve desteğin tamamlayıcısı olarak görür. Kendi kendine yardım grubuna katılım tıbbi tedavi veya terapinin yerini tutmaz.

KIBIS aşağıdaki sorularda size destek olur:

- Kendi kendine yardım grubu nedir?
- Bir destek grubunu nasıl başlatabilirim?
- Benzer sorunları, engelleri veya tıbbi durumları olan kişilerle nasıl iletişim kurabilirim?

KIBIS ayrıca Hannover Bölgesi'ndeki kendi kendine yardım grupları için ağ oluşturma toplantıları ve eğitimler düzenlemekte ve profesyoneller ve kurumlarla temaslar başlatır.

KIBIS Hannover

📍 [Gartenstraße 18, 30161 Hannover](#)

☎ [0511 / 666-567](tel:0511666567)

@ info@kibis-hannover.de

🌐 www.kibis-hannover.de

📞 Telefonla danışma saatleri

Pzt. 9.00 - 12.00 ve 13.00 - 16.00 saatleri arasında

Salı 9.00 - 12.00 ve 13.00 - 16.00

Çarş. 16.00 - 19.00

Perşembe 9.00 - 12.00 ve 13.00 - 16.00

Sosyal Psikiyatri Hizmetleri

Sosyal psikiyatri servisi

Hannover Bölgesi **Sosyal Psikiyatri Servisi**, danışmanlık merkezlerinde akıl hastalarına ve yakınlarına yardım sunar Teklif, sağlık sistemi tarafından yeterince ulaşılamayan kişilere yöneliktir.

Sosyal psikiyatri servisi bu şekilde yardımcı olabilir:

- Bilgilendirme ve danışmanlık görüşmeleri
- Kriz durumunda müdahale
- Diğer sosyal / tıbbi kurumlara sevk veya yönlendirme,
- Etkilenen kişiler ve yakınları için gruplar
- Gerekirse ev ziyaretleri

Hannover'deki altı danışma merkezinin ve çevredeki dört danışma merkezinin konumlarını [adresindeki haritada](#) bulabilirsiniz. Podbielskistraße'deki danışma merkezi özellikle 17 yaşına kadar olan akıl hastası çocuklar ve gençler içindir.

Psikososyal / Psikiyatrik Kriz Servisi

Danışma merkezleri hafta sonları ve resmi tatillerde kapalıdır. Böyle günlerde acil durumlarda Hannover Bölgesi'nin psikososyal / psikiyatrik kriz servisini (PPKD) arayabilirsiniz. Sosyal psikiyatri uzmanları burada çalışır. Ama doktor yoktur.

Kriz Servisi aşağıdaki konularda yardımcı olur

- zihinsel krizlerde,
- intihar riski altında,
- akut yaşam krizlerinde

Danışmanlık hizmeti ücretsiz ve gizlidir.

Psikososyal / Psikiyatrik Kriz Servisi

[Podbielskistraße 168, 30177 Hannover](#)

[0511 / 30 0334 70](#)

 Cuma. 15-20

Sat. 12-20

Güneş. 12-20

Tatiller 12-20

Bağımlılık: alkol, ilaç, şans oyunları ve uyuşturucu

La Strada - uyuşturucu kullanan kadınlar için danışma ve uzman danışma merkezi

La Strada, yasadışı uyuşturucu (örn. eroin, kokain, crack, Crystal...)) kullanan veya ikame eden kadınlar için bir danışma merkezidir.

Kafe sadece kadınlar için açıktır. Burada, çalışma saatleri içinde aşağıdaki tekliflerden yararlanabilirsiniz. Randevu alınması gerekli değildir.

- Yiyecek ve içecek, duş, bilgisayar, telefon, giysi bağışı, çamaşır makinesi ve kurutucu
- Şırınga değişimi, madde kullanımı için "daha güvenli kullanım" malzemeleri veya "daha güvenli iş" malzemeleri (örn. prezervatif) temini

Danışmanlık hizmetleri aşağıdaki konuları kapsamaktadır:

- Krizlerde ve kişisel sorunlarda destek
- Madde kullanımı ve ikamesi
- klinik geri çekilme ve ayakta/yatarak tedavi
- Yetkili makamlarla ilişkilerde destek
- Seks işçilięi
- sağlık sorunları
- Hamilelik ve annelik

Tüm teklifler **ücretsizdir**.

La Strada ayrıca **çevrimiçi danışmanlık** hizmeti de sunmaktadır. Çevrim içi danışmanlık için  adresinden anonim olarak kayıt olabilirsiniz www.la-strada-hannover.de kayıt olun.

Danışmanlık hizmeti **Almanca, Lehçe** veya **İngilizce** olarak sunulmaktadır.

La Strada - uyuşturucu kullanan kadınlar için danışma ve uzman danışma merkezi

 [Escherstr. 25, 30159 Hannover](https://www.la-strada-hannover.de)

 [0511 / 14023](tel:051114023)

 www.la-strada-hannover.de

Çalışma saatleri

Pzt. 10:00-15:00

Salı. 15:00-20:00

Perş. 15:00-20:00

Cuma 10:00-15:00

Sığınmacılar için temel sağlık hizmetleri

Hannover'de sığınmacı olarak kalıyorsanız da yukarıda belirtilen yardımları alma hakkınız vardır. Bu durumda sosyal yardım dairesinden bir sağlık kuponu alırsınız. Sertifikayı doktorun muayenehanesine yanınızda götürün. Bir sağlık tedavi kuponu bir çeyrek (3 ay) için geçerlidir. Her çeyrek için yeni bir bilete ihtiyacınız vardır. Uzman tedavisi için Sosyal Yardım Dairesine yeni bir sağlık kuponu başvurusunda bulunmanız gerekir.

Hannover Belediyesi Sosyal İşler Departmanı (Sosyal Yardım Ofisi)

📍 [Hamburger Allee 25, 30161 Hannover](#)

☎ [0511 168-42472](tel:051116842472)

@ 50service@hannover-stadt.de

Bir ikametgah sahibi olur olmaz, düzenli bir sağlık sigortası kurumuna kayıt yaptırmanız gerekir. Orada bir sigorta kartı alırsınız ve Almanya'daki tüm vatandaşlarla aynı haklara sahip olursunuz.

Acil durum numaraları — SOS

Acil durum, sağlık açısından akut tehlike anlamına gelir. Bir acil durumunuz mu var? Ardından 110 veya 112 acil durum numaralarından birini arayın.

Acil durum kişileri (alan kodu gerekmez!)

- Polis ☎ [110](tel:110)
- İtfaiye ☎ [112](tel:112)

110 ne zaman doğru, 112 ne zaman?

- Polis 110: Tehdit edilirler, soyulurlar, saldırıya uğrarlar. Bir suça tanık oldunuz. Polis müdahalesi gereklidir.
- İtfaiye 112: Yangın var, ev yanıyor. Bir kaza oldu, örneğin zehirli gazlar sızıyor. Ya da kendiniz yaralandınız ve hemen bir ambulansa ihtiyacınız var. Ya da birisi kalp krizi geçiriyor ve acilen bir doktora ihtiyacı var.

Cep telefonundaki acil durum numaraları her zaman çalışır. Cep telefonunuzda kontör yok mu veya şebeke görüntülenmiyor mu? Numara yine de çalışıyor!

Acil aramada verilecek önemli bilgiler

- **Kim** arıyor (adınız)?
- Bir şey **nerede** oldu (adres)?
- **Ne** oldu?
- **Kaç** kişi yaralandı ya da hastalandı?
- **Ne tür** hastalıklar veya yaralanmalar mevcut?

- Sorguları **bekliyorum!**

Sakin kalın. Yavaş ve net bir şekilde konuşun. O zaman sizi daha iyi anlarlar. Konuşmayı sonlandırmayın. Tüm önemli bilgiler aktarıldı mı? Acil çağrı merkezi / polis aramayı sonlandıracaktır.

Kadına yönelik şiddet vakalarında aşağıdaki numaralar yardımcı olacaktır:

Kadın Acil Yardım Hattı Hanover ☎ [0511 332112](tel:0511332112)

Kadına yönelik şiddet yardım hattı ☎ [116 016](tel:116016)

Hastalık

Hastalar ve yardıma ihtiyaçları var. Ancak, acil bir doktora ihtiyaç duyacak kadar hayati tehlike oluşturacak kadar hasta hissetmiyorsunuz. Ama doktorların muayenehaneleri kapalı. Daha sonra **Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Birliği'nin nöbetçi servisini** arayabilirsiniz:

☎ [116 117](tel:116117)

📞 Bu telefon numarasına haftanın her günü, günün 24 saati ulaşılabilir.

Elektrik/su/gaz tedariği

Belediye hizmetleri (enercity), örneğin tüm evde uzun süre elektrik kesikse, su kesikse veya içme suyu sokaktan akıyorsa, telefonla arıza bildirimlerini kabul eder. Ya da bölgesel ısıtma kesintiye uğrarsa veya gaz borusundan gaz çıkmazsa.

Elektrik arızası ☎ [0511 430-3111](tel:05114303111)

Bölgesel ısıtma arızası ☎ [0511 430-3211](tel:05114303211)

Gaz arızası ☎ [0511 430-4111](tel:05114304111)

Su arızası ☎ [0511 430-5111](tel:05114305111)