

İçindekiler

Sağlık	2
Sağlık sistemi hakkında genel bilgiler	2
Doktora gitme	2
Acil tıbbi hizmetler	3
Sağlık kasası	4
İltica başvurusu sahipleri için tedavi belgesi	5
İlaçlar ve eczaneler	5
Sigortası olmayanlara sağlık hizmeti	6
Ruh sağlığı ve travma	7
Acil bir durumda ne yapmalıyım?	7
Nereden yardım bulabilirim?	9
Mülteci ve göçmen geçmişine sahip kişilere yönelik teklifler	13
Belirli bir akıl hastalığı hakkında bilgi	15
Mülteci deneyimi olan kişiler için kendi kendine yardım uygulaması	15
Daha fazla danışmanlık merkezi ve yardım teklifleri	15
Bağımlılık hastalıkları	15
Meme kanseri	16
HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar	16
Doğum kontrolü, hamilelik, doğum	19
Bakım Destek Noktası	19
The Justice Project e.V.	20
Kendi kendine yardım grupları	21
Seks işçiliği yapan kişiler için sosyal ve sağlık alanında danışmanlık hizmetleri	21
Yardım hattı "Kadına yönelik şiddet"	22
Mind-Spring – Günlük Yaşamda Birlikte Güçlüyüz	23
Engelli insanlar	24
İrtibat kişileri ve danışmanlık merkezleri	24
Kılavuz	27
Engelli gençlere destek	27

Sağlık

Sağlık sistemi hakkında genel bilgiler

Alman sağlık sistemi dünyanın en iyileri arasında sayılır - ama en anlaşırıdır denemez.

Belki sağlık sigortanız olup olmadığını veya nasıl sağlık sigortası yaptırabileceğinizi öğrenmek istiyorsunuzdur. Ya da siz veya ailenizden biri hastalandığında nereye başvurmak istediğinizi bilmek istiyorsunuzdur. Ne zaman doktora, ne zaman hastaneye gidilir?

Tüm bu soruları sizin için burada yanıtlamak itiyoruz.

Doktora gitme

Aile hekimi (Hausarzt)

Almanya'da her şehirde, klinikte değil de bir muayenehanede çalışan doktorlar vardır - bunlara **aile hekimi** denir. Sağlıkla ilgili sıkıntıları veya soruları olanlar önce aile hekimine gider. Burada uzun süre beklememek için önceden **randevu** almanız **önemlidir**.

Aile hekiminizi kendiniz seçebilirsiniz. Genelde bu aile hekimini değiştirmezsiniz. Neredeyse her muhitte aile hekimi vardır. Doktor muayenehaneleri çalışma saatlerini kendileri belirlemektedir.

Aile hekimleri **önemli muayeneler yapar** ve **hastalıklar için ilk temas noktanızdır**. Aşağıdaki durumlarda aile doktorunuza danışınız:

- akut hasta (örn. grip veya soğuk algınlığı),
- kronik olarak hasta olanlar (örneğin diyabet veya romatizma)
- Ağrı var,
- aşı olmak istiyorum,
- hamileler.

Aile hekimleri, gerekli ilaçlara ve bir uzman muayenesinin gerekli olup olmadığına karar verirler.

Gerekirse, aile hekiminiz sizi bir **uzmana** (tıbbi uzman) **yönlendirecektir**. Burada özel muayeneler gerçekleştirilebilir.

Aile hekimini nasıl bulabilirim?

Yakınlarındaki bir aile hekimini [buradan](#) bulabilirsiniz.

Kendi dilinizi ("yabancı dil") konuşan bir aile hekimi de arayabilirsiniz.

Dilinizi konuşan doktor bulamazsanız, bir simultane tercüman ayarlamamız gerekir. Bazen profesyonel simultane tercümanların masrafları karşılanabilir. Lütfen sosyal danışmanlık servisinizle/entegrasyon yöneticinizle, göç danışmanlığı servisinizle veya gençlik göç servisinizle görüşün.

Gece ve hafta sonu tıbbi yardım

Akşam, geceleyin veya hafta sonunda aile hekimine ihtiyacınız olursa, ancak acil bir durum söz konusu değilse, nöbetçi görevli doktoru arayabilirsiniz: Acil servise gidemeyecek durumdaysanız, doktor evinize gelebilir.

Genel tıp servisi (Allgemeinärztlicher Dienst)

 [116117](tel:116117)

Çocuk doktoru servisi (Kinderärztlicher Dienst)

 [0180/6078111](tel:0180/6078111)

Göz doktoru servisi (Augenärztlicher Dienst)

 [0180/6078100](tel:0180/6078100)

Baden-Württemberg sağlık sigortası dış hekimleri birliğinin (KVZ) dış hekimi servisi (Zahnärztlicher Dienst)

 [0180/322255511](tel:0180/322255511)

Daha fazla bilgi

Farklı konular hakkında Alman Kızılhaçı tarafından hazırlanan 8 sağlık filmini [burada](#) bulabilirsiniz.

Acil tıbbi hizmetler

Kaza veya **hayati tehlike** durumunda [112](#) acil numarasını arayın.



Şu bilgileri sağlamanız **önemlidir** :

- **Nerede** oldu?
- **Ne** oldu?
- **Kaç** yaralı/hasta insan var?

- **Hangi** yaralanmalar/hastalıklar mevcut?
- Soruları **bekleyin** .

Telefonda sakın kalmaya çalışmalısınız.

Örneğin hastalık raporuna ihtiyacınız varsa veya Hausarztpraxis hekiminin muayenehanesinde bekleme sürelerinden kaçınmak istiyorsanız, bu **acil bir durum değildir** .

Durum ciddi ama ambulansa ihtiyaç duyacak kadar tehdit edici değil mi (112)? Daha sonra en yakın hastanenin **acil servisine** kendiniz gidin.

Muayene saatleri dışında (örn. geceleri, hafta sonları veya resmi tatil günlerinde) tıbbi tavsiyeye ihtiyacınız varsa ve aile doktorunuzun tekrar müsait olmasını bekleyemiyorsanız, **116 117** numaralı telefonda **çağrı üzerine tıbbi hizmeti** (ärztlicher Bereitschaftsdienst) arayın.

Acil numaralar **alan kodu gerektirmez** ve **tüm telefonlardan** aranabilir. Onlar **özgürler** .

Özellikle aileniz varsa, profesyonel yardım gelmeden önce kendinize nasıl yardımcı olabileceğinizi bilmek güzel. Bunu **ilk yardım kurslarında** öğrenebilirsiniz. Birçok kulüp ve eğitim kurumu ilk yardım kursları sunmaktadır.

Sağlık kasası

Almanya'da **sigorta zorunluluğu** vardır. Bu, bir doktora görünmek için bir sağlık sigortası kurumuna üye olmanız gerektiği anlamına gelmektedir.

Oturma statüsü aldıktan sonra uygun bir **sağlık kasasına** başvuruda bulunmanız gerekir. Sağlık kasanızı kendiniz seçebilir ve değiştirebilirsiniz.

Sağlık kasasından bir **sigorta kartı** (Versichertenkarte) alırsınız ve böylece Almanya'daki diğer tüm vatandaşlarla aynı haklara sahip olursunuz. Sigorta kartınızı doktor randevularınıza giderken daima yanınızda götürün.

Sağlık kasasının sunduğu **temel sağlık hizmetleri** şunları kapsar:

- Hastalıkları önleme ve hafifletme desteği
- Hamilelik desteği
- Hastalık teşhis destekleri
- Hastalık tedavi destekleri

Sağlık sigortası fonu ne kadar ödüyor? Kendim ne kadar ödemek zorundayım?

Doktora gittiğinizde sağlık sigortası kartınızı gösterin. Bununla **çoğu muayene** sizin için **ücretsiz** olur.

Belirli **önleyici muayeneleri kendiniz ödemeniz** gerekir.

Terapi (örn. fizik tedavi) ve yardımcı araçların (örn. bandaj) bir kısmını kendiniz ödemeniz gerekir.

Geliri düşük olan kişiler bundan muaf tutulabilir. Bunun için sağlık kasanıza danışın.

Diş tedavisi masraflarını **sağlık kasası öder**. Bir dişin yenilenmesi veya değiştirilmesi gerekirse, bir kısmını kendiniz ödemeniz gerekir.

Hastanedeki tedaviler de sağlık kasası tarafından ödenir. Ancak **hastanede kaldığınız her gün için 10** avro tutarında **günlük hastane harcı** ödemeniz gerekir. Geliri düşük olan kişiler bundan muaf tutulabilir.

Daha fazla bilgi

Sağlık sigortası sistemi [burada](#) açıklanmaktadır.

İltica başvurusu sahipleri için tedavi belgesi

İltica işlemleri devam eden kişiler, tıbbi tedavileri için bir **sağlık karnesine (Krankenschein)** ve **diş tedavisi karnesine** ihtiyaç duyar. Bunlar hep **3 aylığına geçerlidir**. İlgili tedavi makbuzunu Karlsruhe Bölge Ofisi'ndeki [Sığınmacı Yardımları Departmanı'ndaki](#) yardım görevlisinden temin edebilirsiniz.

Doktora gidince tedavi belgesini gösterin.

Şunlara hakkınız vardır:

- Hastalık ve ağrıyı önleme ve hafifletme desteği
- Hamilelik desteği
- Hastalık teşhis destekleri
- Hastalık tedavi destekleri

Oturma statüsü aldıktan sonra bir **sağlık kasasına** başvuruda bulunmanız gerekir.

Daha fazla bilgi

Sağlık sigortası sistemi [burada](#) açıklanmaktadır.

İlaçlar ve eczaneler

İlaçları nereden alabilirim?

Doktorunuzun yazdığı ilaçları reçeteyle (Rezept) birlikte **eczanelerden** (Apotheke) alabilirsiniz.

Normalde reçete başına ek 5-10 € ödemeniz gerekir. Eczacınıza, ek ödeme gerektirmeyen ilaçları sorun.

18 yaşına kadarki çocuklar ve hamile kadınlar, ilaç için katkı payı ödemek zorunda değildir (hamilelik rahatsızlıklarıyla ilgili ilaçlar söz konusu olduğunda).

Bazı ilaçlar sağlık kasası tarafından karşılanmaz. Bunun için doktorunuz size yeşil renkte bir **özel reçete** (Privatrezept) verir. Bu ilaçların ücretini kendiniz ödersiniz.

Eczane

Almanya'da ilaç ve sargı malzemelerini eczanelerden temin edersiniz. Eczane kapılarının üzerinde büyük bir kırmızı A harfi yer alır:



Eczanelerden hem **reçetesiz** (reçete olmadan satılan) hem de **reçeteli** (reçeteyle satılan) **ilaçlar** alabilirsiniz.

Eczacı **ilacın** nasıl **alacağınız** konusunda sizi bilgilendirecektir.

Belirli ilaçlar için önceden sipariş vermek gerekir. Genelde ertesi gün hazır olurlar. Düzenli olarak ilaç kullanıyorsanız, her zaman vaktinde doktorunuzdan yeni bir reçete almanız gerekir.

Eczaneler geceleri, hafta sonları ve resmi tatillerde açık

Eczaneler normalde hafta içleri (pazartesi ila cuma) 9 ila 18 saatleri arasında açıktır. Geceleri ve hafta sonları her zaman **nöbetçi** bir eczane olur. Eczanenizin kapısında ve [burada](#) hangisinin olduğunu öğrenebilirsiniz. Nöbetçi eczaneyi kullanmak için **nöbetçi eczane ücreti** ödemeniz gerekir.

Sigortası olmayanlara sağlık hizmeti

Hasta mısınız ve **belgeniz** ve/veya **sağlık sigortanız mı yok?** O zaman **Karlsruhe Menschenrechtszentrum** yardım alabilirsiniz. [Orada Medinetz tıbbi danışma merkezi var.](#) Sizi ücretsiz ve isimsiz olarak doktorlara yönlendirecektir. Tedavi gizlidir. Bu şu anlama gelir: Yetkililere hiçbir bilgi aktarılmayacaktır.

Tıbbi yardıma mı ihtiyacınız var? Daha sonra iletişime geçin:

@ mrz.medinetz@web.de
☎ [0721/66487986](tel:072166487986)

Danışma saatleri

Lütfen görüşme saati için randevu alınız. Bunu telefon veya e-posta yoluyla yapabilirsiniz.

temas etmek



Medinetz Karlsruhe
Menschenrechtszentrum Karlsruhe
Alter Schlachthof 59
76131 Karlsruhe

Ruh sağılığı ve travma

Bedenimizin sağılığı için çok şey yaparız. Ancak **ruh sağılığı** da çok önemlidir.

Ruhsal rahatsızlıklar hakkında sorularınız varsa veya yakınınızdaki birinin ruhsal rahatsızlığı olabileceğini düşünüyorsanız, danışmanlık alabilirsiniz.

Kendinizde de tuhaf davranış değışiklikleri fark edebilir ve bunlardan muzdarip olabilirsiniz - eğer böyleyse siz de yardım alın.

Acil bir durumda ne yapmalıyım?

Acil bir durumda hızlı bir şekilde yardıma ihtiyacınız varsa [acil durum numaraları](#) size yardımcı olacaktır.

Ayrıca **pastoral bakımı** (Telefon-Seelsorge) telefonla da arayabilirsiniz. Doğrudan telefonla tavsiye alacaksınız:

 [0800/1110111](tel:08001110111) ve [0800/1110222](tel:08001110222)

Aramanın hiçbir maliyeti yoktur ve her zaman arayabilirsiniz. İsminizi söylemek zorunda değilsiniz ve sizden istenmeyecektir.

Ayrıca zor durumlarda [Helpline](#) yardım ve tavsiye bulabilirsiniz .

 [0800/2226622](tel:08002226622)

Çocukların ve gençlerin kederle mücadele edebilecekleri birkaç yol var:

 [116111](tel:116111)

Akut bir zihinsel sağılık kriziniz varsa ne yapabilirsiniz?

 Herkes, kaç yaşında olursa olsun, nasıl yaşarsa yaşasın veya nereden gelirse gelsin **akıl sağılığı krizi** yaşayabilir. Başınıza çok kötü bir şey geldiği için kriz yaşayabilirsiniz (örneğin birisi öldü, büyük bir tehlike altındaydınız...). Uzun süredir kötü şeyler yaşıyorsanız veya ciddi bir akıl hastasıysanız (örneğin depresyon veya anksiyete bozukluklarınız varsa) da kriz yaşayabilirsiniz.

 Acil bir durumda [112 arayın.](tel:112)

Kriz geçiriyorsanız veya ölmek istediğinizi düşünüyorsanız, gece gündüz ve hafta sonları her zaman hastaneye gidebilirsiniz:

Karlsruhe şehri için

Psychiatrische Institutsambulanz PIA



Kaiserallee 10
76133 Karlsruhe



[0721/9743770](tel:0721/9743770)

Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH Klinik für Psychiatrie

Kuzey bölgesi için

Zentrum für Psychische Gesundheit Bruchsal



Psychiatrische Fachambulanz
Heidelberger Straße 19
76646 Bruchsal



[07251/50590](tel:07251/50590)



www.zfpg-bruchsal.de



ambulanz@zfpg-bruchsal.de

Karlsruhe şehir ve ilçesindeki çocuklar ve gençler için

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



Südliche Hildapromenade
76133 Karlsruhe



[0721/9743901](tel:0721/9743901)



www.klinikum-karlsruhe.com



kinderjugendpsychiatrie@klinikum-karlsruhe.de

Nereden yardım bulabilirim?

Karlsruhe İlçesinde şu yerlerden yardım alabilirsiniz:

Aile hekimi

Daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Psikiyatri ve psikoterapi uzmanı (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie)

Psikiyatri ve psikoterapi uzmanı, özellikle akıl hastalıkları konusunda çok bilgilidir. Böyle bir uzmanı örneğin Baden-Württemberg Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Birliği'nin [web sitesinde](#) bulabilirsiniz (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg).

Danışmanlık merkezleri

Karlsruhe İlçesi psikolojik danışmanlık merkezleri

Bu danışma merkezleri size yardımcı olabilir:

- çocuklarınızın gelişimi ve yetiştirilmesi hakkında sorularınız varsa
- Aile içi sorunları çözmek için yardım arıyorsanız
- Çocuklardaki ve gençlerdeki davranış tuhafıkları için
- ayrılık veya boşanma durumundaysanız
- Siz veya yakınlarınız cinsel istismara uğradıysa
- Çocuk korumayla ilgili sorularınız varsa
- anaokulunda, okulda veya eğitimde endişeler, sorular ve sorunlar için

Danışma merkezleri hakkında daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

İletişim

Karlsruhe İlçesindeki ebeveynler, çocuklar ve gençler için Graben-Neudorf psikolojik danışmanlık merkezi



Bahnhofsring 39
76676 Graben-Neudorf



[0721/93668600](tel:072193668600)



pb.graben-neudorf@landratsamt-karlsruhe.de

Karlsruhe İlçesindeki ebeveynler, çocuklar ve gençler için Graben-Neudorf psikolojik danışmanlık merkezi



Kriegsstraße 78
76133 Karlsruhe



[0721/93667050](tel:0721/93667050)



pb.karlsruhe@landratsamt-karlsruhe.de

Diğer danışmanlık merkezleri

Ebeveynler, çocuklar ve gençler için Bretten psikolojik danışmanlık merkezi



Hermann-Beuttenmüller-Straße 14
75015 Bretten



[07252/586900](tel:07252/586900)



bretten@diakonie-laka.de



[Karlsruhe Diakonie Bölgesi](#)

Ebeveynler, çocuklar ve gençler için Bruchsal psikolojik danışmanlık merkezi



Wörthstraße 7
76646 Bruchsal



[07251/91500](tel:07251/91500)



bruchsal@diakonie-laka.de



[Karlsruhe Diakonie Bölgesi](#)

Ettlingen psikolojik danışmanlık merkezi



Lorenz-Werthmann-Straße 2
76275 Ettlingen



[07243/515140](tel:07243/515140)



pb@caritas-ettlingen.de



[Caritas Ettlingen](#)

Psychologische Beratungsstelle Östringen e. V. Ebeveynler, çocuklar ve gençler için



Ludwigstraße 2
76684 Östringen



[07253/24343](tel:07253/24343)



kontakt@beratungsstelle-oestringen.de



[Östringen Danışma Merkezi](#)

Die brücke

Die brücke, kişisel bir danışmanlık hizmetidir.

Aşağıdaki hizmetleri alabilirsiniz:

- Akut kriz ve çatışma durumlarında danışmanlık
- Mevcut problemlerin ve hayati sorunların açıklığa kavuşturulması
- daha fazla psikolojik danışmanlık

- Uzun süreli sıkıntı durumlarında refakat
- pastoral ve ruhani danışmanlık
- Kilise, psikososyal ve terapötik hizmetler hakkında bilgi
- gerekirse, diğer uzmanlaşmış tesisleri ziyaret etmek için bir öneri
- Kişisel iletişimde danışmanlık
- gerektiğinde bireysel, çift ve aile danışmanlığı seansları
- konu sınırlaması yoktur
- gerekirse gruplar halinde çalışılabilir

Brücke programı hakkında daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

İletişim



Kronenstraße 23
76133 Karlsruhe

 [0721/385038](tel:0721385038)



info@bruecke-karlsruhe.de

Travmatik deneyimleri olan gençler ve genç yetişkinler için çevrim içi program

Kötü bir deneyimin mi oldu?

StAR online eğitimi ile bununla daha iyi başa çıkmanın bir yolunu bulun!

Çevrim içi eğitim ...

- ücretsizdir
- 12 hafta sürer
- kendiniz yapabilirsiniz
- istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde yapabilirsiniz (örn. evde)
- bir koç ile birlikte yapılır

15 ila 21 yaş arasındaysanız bu eğitime katılabilirsiniz.

Eğer 18 yaşın altındaysanız, ebeveynlerinizin de onayına ihtiyacınız vardır.

Burada daha fazla bilgi bulabilir ve doğrudan kayıt olabilirsiniz:

<https://hellobetter.de/star-studie/>

Herhangi bir sorunuz var mı? Ardından çalışma ekibine bir e-posta veya Instagram üzerinden bir mesaj gönderebilirsiniz.



projekt-star@fau.de



team_star_study



[Akrabalar için StAR broşürü](#)



[Gençler için StAR broşürü](#)

Mülteci ve göçmen geçmişine sahip kişilere yönelik teklifler

İnsan Hakları Merkezi

Karlsruhe'de İnsan Hakları Merkezi (Menschenrechtszentrum) bulunmaktadır. Göç, kaçış ve ruh sağlığı konularında danışmanlık ve daha fazla yardım alabileceğiniz birçok dernek ve enstitü bulunmaktadır.

Travma Geçiren Göçmenleri Destekleme Derneği

Doktorlar ve sosyal hizmet uzmanları ilk temas noktası olabilir. Bu, uzun süreli bir uzman tedavisine ihtiyacınız olup olmadığını anlamanıza yardımcı olacaktır.

Dernek hakkında daha detaylı bilgiye [buradan ulaşabilirsiniz](#).

temas etmek

İnsan Hakları Merkezi



Alter Schlachthof 59
76131 Karlsruhe (1. Stock)



[0721/6288306](tel:0721/6288306)

Danışma saatleri: Telefonla veya telefonla randevusuz her pazartesi 09:30 - 11:30 arası

Freundeskreis Asyl'in Atman Ruh Sağlığı Enstitüsü (Freundeskreis Asyl)

Ülkenizde ve/veya kaçarken travmatik deneyimler yaşadınız mı? O zaman burada uzman terapötik yardım bulabilirsiniz.

Enstitü hakkında daha detaylı bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

temas etmek

Ruh Sağlığı ve Göç Enstitüsü
fka - Friends of Asylum Karlsruhe e. V.
İnsan Hakları Merkezi



Alter Schlachthof 59
76131 Karlsruhe

ilk görüşme için iletişim

Malin Pichotka



malin.pichotka@freundeskreis-asyl.de

Jessica Ruhe



jessica.ruhe@freundeskreis-asyl.de



[01511/7758946](tel:01511/7758946)

Telefon saatleri:

Salı, Çarşamba, Perşembe 10:00 - 13:00

Karlsruhe İnsan Hakları Merkezi'ndeki danışma saatleri:

Çarşamba günü saat 10:00 - 15:00 arası,
sadece ön kayıtlı!

İnsan Hakları Merkezi/Sığınmacı Dostları da kendi tercüman ağını sunuyor.

Psikososyal Merkez Kuzey Baden (PSZ)

Kuzey Baden Psikososyal Merkezi (PSZ) 2018 yılında Karlsruhe ve Heidelberg'de çalışmalarına başladı.

Yetişkinlere yönelik terapi şu anda aşağıdaki dillerde sunulmaktadır:

- Arapça
- Dari
- Almanca
- İngilizce
- Farsça
- Fransızca
- Kürt

Daha detaylı bilgiye [buradan ulaşabilirsiniz.](#)

Adalet Projesi

İnsan ticareti, şiddet ve fuhuş mağdurlarına yönelik danışmanlık merkezi. Daha detaylı bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Mind-Spring - Günlük Yaşamda Birlikte Güçlüyüz

Mind-Spring , başka bir ülkeden Almanya'ya gelen veya kaçarak günlük hayatlarında zorluklar yaşayan yetişkinlere yönelik ücretsiz bir kurstur. Daha detaylı bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Önemli

Burada listelenen tüm danışmanlık hizmetleri sizin için ücretsizdir. Danışma öncesinde kayıt yaptırmanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için lütfen danışma merkezlerinin web sitelerini kontrol edin.

Belirli bir akıl hastalığı hakkında bilgi

Belki belirli bir akıl hastalığı hakkında sorularınız var? Daha sonra ilerleyen sayfalarda birçok dilde bilgi materyalleri bulacaksınız. Sayfanın alt kısmındaki "Download PDF" butonuna tıklarsanız dergileri dijital olarak ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

[travmatizasyon](#)

[depresyon](#)

Mülteci deneyimi olan kişiler için kendi kendine yardım uygulaması

„[Sanadak](#)“ uygulaması **travma sonrası stres** ve buna bağlı **psikolojik stresle** baş etmeye yardımcı oluyor.

Uygulama **Almanca** ve **Arapça** olarak mevcuttur.



Daha fazla danışmanlık merkezi ve yardım teklifleri

Bağımlılık hastalıkları

Bağımlılık bir hastalıktır!

Bağımlılık, bir **madde** (örn. alkol, uyuşturucu, nikotin, ilaç) veya **davranış biçimine** (örn. kumar, alışveriş tutkusu) bağımlı olma halidir. Herkes bağımlılıktan muzdarip olabilir. **Yardım** talep etmenin kişisel başarısızlıkla hiçbir ilgisi yoktur.

Bağımlı olduğunuzda, neredeyse sadece bağımlılık yapan maddeyi düşünürsünüz. Tüketimi artık kendiniz kontrol edemezsiniz. Bu durum yüzünden genelde ilişkiler ve çalışma performansı kötüleşir.

Hangi yardımlar sunulur?

Profesyonel destek

Bağımlılık danışmanlık merkezlerindeki uzmanlardan profesyonel destek alabilirsiniz.

İlçedeki danışmanlık merkezlerini [burada](#) bulabilirsiniz.



[Çok sayıda bilgi ve bağımlılık destek hizmetleri içeren broşür](#)

Kendi kendine yardım grupları (Selbsthilfegruppen)

Mağdurlar kendi kendine yardım gruplarında birbirlerine kuvvet verir. Gruplar kısmen anonim olarak faaliyet gösterir ve zor durumlarda mağdurlara yardım sunar.

Karlsruhe Şehir ve İlçesindeki bağımlılık yardımı tekliflerine genel bir bakışı [burada](#) bulabilirsiniz.

Buradaki kişiler sorunların farkındadır ve size muhakkak yardım edilir.

Mülteci deneyimi ve bağımlılık sorunları olan aileler için danışmanlık merkezi

Bu hizmet özellikle sığınmacı geçmişi olan ailelere yöneliktir. Daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

[Almanca broşür](#)

[Türkçe broşür](#)

[Arapça broşür](#)

Önemli bilgiler

Danışmanlık merkezleri ücretsizdir. Danışmanlık görüşmeleri gizli gerçekleştirilir ve konuşulan konular polise iletilmez. Dilerseniz danışmanlık hizmeti anonim sunulur.

Meme kanseri

Meme kanserinin erken teşhisine ilişkin bilgiler çok dilli uygulamada bulunabilir:

<https://www.breastcare.app/>

HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar

HIV , bir **virüsün** kısaltmasıdır. Virüs nedeniyle çok hastalanırsanız buna **AIDS** denir. **Cinsel yolla bulaşan hastalıklar seks sırasında bulaşan** hastalıklardır.

Bu konularla ilgili aşağıdaki gibi sorularınız mı var?

- Ne zaman enfekte olabilirim?
- Beni enfeksiyondan koruyan nedir? Enfekte olursam bana kim yardım edebilir?

O zaman [Aidshilfe Potsdam](#) size kendi dilinizde de yardımcı olacaktır.
13 dilde daha fazla çok dilli bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Karlsruhe ve çevresinde burada yardım bulabilirsiniz: [Kompass HIV](#)

Gesundheitsamt Karlsruhe HIV / AIDS ve cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklara ilişkin danışmanlık

Bizimle iletişime geçebilirsiniz,

Eğer:

- İsimsiz ve ücretsiz bir HIV antikor testi yaptırmak istiyorum
- HIV /AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında sorularınız varsa
- enfekte olma korkusu
- HIV bulaşmış mı veya AIDS hastası mısınız

Ayrıca ücret karşılığında ek muayeneler de sunuyoruz:

- Klamidya ve bel soğukluğu (belsoğukluğu)
- frengi
- Hepatit B ve C

Daha fazla bilgiyi [Landratsamtes web sitesinde](#) bulabilirsiniz.

Telefonla anonim kayıt

 [0721/93699250](tel:0721/93699250)



Pazartesi'den perşembeye:

8:00 - 11:30 arası

13:30 - 16:00

Cuma:

sabah 8'den akşam 12'ye kadar

Gizliliğe tabiyiz!

temas etmek



Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt
Wolfartsweierer Str. 5b
Oda 5.031
76131 Karlsruhe

 [0721/93682070](tel:0721/93682070) (Vazin Hanım)



[0721/93681920](tel:0721/93681920) (Bayan Schmidt)

 www.landratsamt-karlsruhe.de

 aids@landratsamt-karlsruhe.de

HIV ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) ilişkin tavsiye ve testler

ZeSIA cinsel sağlık konusunda tavsiye alabilirsiniz. **Kontrol** noktamızda ayrıca cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) yönelik testler de yaptırabilirsiniz. Şunları test ediyoruz:

- HIV (AIDS)
- Klamidya
- Gonokok (belsoğukluğu)
- frengi
- Hepatit B ve C

Testler **anonimdir** . Maliyetleri [ZeSIA web sitesinde](#) bulabilirsiniz.

Sınavlar okul çocukları, öğrenciler, stajyerler, sığınmacılar ve Karlsruhe pasaportu olan kişiler için indirimlidir.

Konsültasyon süreleri

Pazartesi ve Salı: 13:00 - 16:00

Çarşamba: 10:00 - 13:00

Perşembe: 15:00 - 18:00

Kontrol noktası : Salı 18:30 - 20:00

Ve telefonla randevu alınarak

Kontrol noktası sırasında telefon tavsiyesi yok!

temas etmek

ZeSIA - Zentrum für sexuelle Gesundheit, Identität und Aufklärung Karlsruhe

 [Sophienstraße 102, 76135 Karlsruhe](#)

 [0721/3548160](tel:0721/3548160)

 <https://www.zesia-ka.de/de>

 info@zesia-ka.de

CYBE - cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar

STD – cinsel yolla bulaşan hastalıklar

Doğum kontrolü, hamilelik, doğum

Aile planlaması, hamilelik, doğum, doğum kontrolü veya cinsel danışmanlık hakkında bilgi ve danışmanlık Integreat Uygulamasında "[Çocuklar, Gençler ve Aile](#)" başlığı altında bulunabilir.

Bakım Destek Noktası

Karlsruhe ilçesinde BAKIM DESTEK NOKTASI



Bakım destek noktası nedir?

Bakım destek noktası, bakıma muhtaç, hasta, özürlü veya yaşlı kişiler ve bunların yakınları veya arkadaşları/tanıdıkları için bir danışma merkezidir.

Kim yardım alabilir?

Karlsruhe bölgesinde yasal sağlık ve uzun süreli bakım sigortası olan herkes, yaşa, hastalığa veya bakıma ihtiyaç duymaksızın bakım destek noktasına başvurabilir.

Etkilenen kişilere karmaşık bakım konusunda tarafsız, kapsamlı, bireysel ve ücretsiz tavsiye verilir.

Çalışanlar

- uzun vadeli bakım sigortası yardımları ve diğer mali yardımlar hakkında bilgi sağlar
- evde veya huzurevinde bakım konusunda tavsiyede bulunur
- başvuruları doldurma konusunda yardım eder
- yardım teklifleri düzenler
- yerinde hizmetlere aracılık eder
- vekaletname ve yaşama vasiyetleri hakkında bilgi verir
- bakıcı akrabalar için isim yardımı teklifleri belirler
- yardımlar, acil aramalar ve "tekerlekli yemekler" hakkında bilgi verir

- "demans" ve palyatif bakım konularında tavsiyelerde bulunur

Bakım öncesinde danışmanlık da mümkündür (önleyici). Danışmanlık telefonda, danışma merkezinde şahsen veya gerekirse evde verilebilir.

BAKIM DESTEK NOKTALARI ŞUNLARDA MEVCUTTUR:

KÖPRÜLER

☎ [0721/936 71230](tel:0721/936 71230)

BRUCHSAL

☎ [0721/935 70490](tel:0721/935 70490)

ETTLINGEN

☎ [0721/936 71240](tel:0721/936 71240)

STUTENSEE

☎ [0721/936 71680](tel:0721/936 71680)

WAGHÄUSEL

☎ [0721/936 71410](tel:0721/936 71410)

Adresleri, telefon numaralarını ve çalışma saatlerini [“ana sayfamızda”](#) bulabilirsiniz.

The Justice Project e.V.

Adalet Projesi e.V. Karlsruhe'de faaliyet gösteren bir kuruluştur. İnsan ticareti mağdurlarına ve **fuhuş** yapan ya da yapmış olan kişilere yardımcı olmaktadır.

Hangi konular The Justice Project yardım mı?

- Fuhuş
- İnsan ticareti
- Sömürü, baskı ve zorlama
- kaçış sırasında cinsel şiddet deneyimi, örneğin tecavüz
- Zorla evlilik
- Zorla hadım etme (FGM: Kadın Sünneti)
- Juju
- İhbar
- güvenli barınma, sığınak
- Çıkış yardımı, örneğin iş ve konut arama, istenirse fuhuştan çıkış
- Sağlık hizmetleri (fuhuş yapan insanlar için)
- İltica prosedürü ile ilgili yardım

Kimler iletişime geçebilir The Justice Project dönmek mi?

- İnsan ticareti mağduru olmuş ve fuhuşa zorlanmış kişiler, özellikle de mülteci kadınlar, örneğin
- cinsel, toplumsal cinsiyete özgü şiddetten etkilenen mülteci kadınlar veya göçmenler
- özellikle Afrika kökenli ülkelerden gelen mülteci kadınlar
- Fuhuşta yapmış ve yapmakta olan kadınlar
- Bu kişilerin destekçileri, örneğin sosyal hizmet uzmanları, gönüllüler, akrabalar

İletişim

The Justice Project e.V.



Kaiserstraße 63
76131 Karlsruhe

OASE Danışmanlık Merkezi



[0721/82102730](tel:0721/82102730)

MARIPOSA Danışmanlık Merkezi



[0721/66997733](tel:0721/66997733)



info@thejusticeproject.de



www.thejusticeproject.de

Kendi kendine yardım grupları

Vücut sağlığınız, ruh sağlığınız veya sosyal hayatınız açısından yük altında

olduğunuzu mu hissediyorsunuz (örneğin bir hastalık sebebiyle veya partnerinizden ayrıldığınız için)? Aynı sorunları olan insanlarla mı konuşmak istiyorsunuz? Böyle bir imkan var - adı **kendi kendine yardım grupları**. Birçok **konuda** ve **yaşam durumu** ile ilgili kendi kendine yardım grupları vardır.

Burada [Karlsruhe şehri ve ilçesindeki kendi kendine yardım gruplarına](#) genel bir bakış bulabilirsiniz.

Seks işçiliği yapan kişiler için sosyal ve sağlık alanında danışmanlık hizmetleri

Seks işçiliği yapıyorsanız veya yapmak istiyorsanız, Sağlık Dairesi size danışmanlık hizmeti sunar (ProstSchG Madde 10). Bu işi yapmak için yasalara göre danışmanlık hizmeti almanız gerekiyor. Sizi koruyan yasaya Fuhuş Koruma Yasası (ProstSchG) denir. Ne zaman isterseniz, danışmanlık hizmeti alabilirsiniz (isteğe bağlı).

Danışmanlık **gizlidir** ve **veriler aktarılmaz**.

Daha fazla bilgiye [kaymakamlığın ana sayfasından](#) ulaşabilirsiniz.

Sağlık konusunda tavsiyelere ilişkin açıklamalar içeren bir video [burada](#) bulabilirsiniz.

Sağlık danışmanlığı randevu hattı

 [0721/93699366](tel:0721/93699366)



Pazartesi'den Cumaya kadar

09.00 - 12.00

Salı ve Perşembe

14.00 - 16.00

Daha fazla bilgi

 [0721/93682720](tel:0721/93682720)

Diğer danışmanlık merkezleri

[The Justice Project](#) de danışmanlık hizmeti sunar.

[Luise](#) - Seks işçileri için danışmanlık merkezi.

Anahtar sözcükler: Seks işçiliği, seks hizmetleri, Fuhuş Koruma Yasası

Yardım hattı "Kadına yönelik şiddet"

Şiddete maruz kalan kadınlar yardım hattından destek alabilirler. Bir arayanın talebi üzerine, danışmanlar bir dakika içinde gerekli dilde bir tercüman çağıracaktır.

Ücretsiz, anonim ve gizli danışmanlık hizmeti 18 yabancı dilde verilmektedir.

Telefon, sohbet veya e-posta yoluyla tavsiye alabilirsiniz.

 [116 016](tel:116 016)



["Kadına yönelik şiddet" yardım hattı](#)

Mind-Spring – Günlük Yaşamda Birlikte Güçlüyüz

Kaçış veya **göç** yaşadınız mı? Bazen **günlük hayatınızda zorluk** çekiyor musunuz?

Mind-Spring , Almanya'ya başka bir ülkeden gelen veya mülteci olan 18 yaş ve üzeri **yetişkinlere yönelik ücretsiz bir kurstur** . Dersler katılımcıların **ana dilinde** sunulmaktadır.

Mind Spring kursunda şunları öğreneceksiniz:

- Stres, üzüntü ve zor durumlarla nasıl daha iyi başa çıkılır.
- Beden, duygular ve davranış nasıl birbirine bağlıdır.
- Günlük hayata tekrar güç nasıl kazandırılır?
- Almanya'daki yaşam hakkında diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunabilirsiniz.

Kursa katılmak ister misiniz?

Bize bir e-posta yazın, size kesin tarihleri gönderelim.

Dersler, başka bir ülkeden göç etmek zorunda kalmış veya gelmiş kişiler tarafından veriliyor. Kendi kaderinizi tayin edebileceğiniz bir hayat yaşamaya yardımcı olurlar. Derslere uzmanlar eşlik ediyor ve yardıma ihtiyacınız olduğunda yanınızda oluyorlar.

Siz de eğitmen olmak ister misiniz?

Ücretsiz eğitim hakkında daha fazla bilgi edinmek için bize e-posta gönderin.

Detaylı bilgiye [anasayfadan ulaşabilirsiniz](#).

temas etmek

koordinasyon Mind-Spring



[Gesundheitsamt Karlsruhe](#)
[Wolfartsweierer Straße 5 b](#)
[76131 Karlsruhe](#)

sağlık departmanındaki irtibat kişisi

Sonja Greiner

[@sonja.greiner@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:sonja.greiner@landratsamt-karlsruhe.de)

 [0721 936-81960](tel:0721 936-81960)

Martin Siegl-Ostmann

[@martin.siegl-ostmann@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:martin.siegl-ostmann@landratsamt-karlsruhe.de)

telefon saatleri

Pazartesi'den perşembeye 08:00-12:00 ve 13:00-16:00

Cuma 08:00 - 12:00

Engelli insanlar

Fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak engelli olan ya da böyle bir engellilik riski taşıyan herkesin yardım almaya hakkı vardır. Hiç kimse özür ve sakatlığından dolayı mağdur edilemez. Bu, Almanya'da yasal olarak düzenlenmiştir.

Engelli insanlar, aynı engelli olmayan insanlar gibi yaşamak ister. Hareket edebilmek ve gündelik yaşamlarını başkalarının yardımı olmadan idame ettirmek ister.

En önemli irtibat kişilerine, danışmanlık merkezlerine ve bilgilere buradan ulaşabilirsiniz.

İrtibat kişileri ve danışmanlık merkezleri

EUTB (Tamamlayıcı bağımsız katılım danışmanlığı)

Ek Bağımsız Katılım Danışmanlık Hizmeti, **engelli kişilere**, engellilik **riski** taşıyan kişilere ve **yakınlarına** engellilikle yaşamının tüm yönleri hakkında bilgi sunar.

Örneğin: Yardım, bakım veya yardımlar hakkında sorular.

Çalışanlar bu konularda yardımcı oluyor:

- Para başvuruları
- Yardım başvuruları
- Kurumların adresleri (örn. engelli insanlara yönelik bir atölyenin)
- İş arama
- İş yerinde ilave eğitim

EUTB Baden-Württemberg Eyaleti Bedensel ve Çoklu Engelliler Derneği



Fasanenstraße 10
76131 Karlsruhe
Baden-Württemberg



[0721/12083499](tel:072112083499)



eutb-karlsruhe@lvkm-bw.de



Pazartesi, salı ve perşembe: 10.00 - 17.00
Çarşamba ve cuma: 9.00 - 11.00
ve randevu ile

Kişisel danışmanlık ve video danışmanlığı için lütfen önceden randevu alın.

Açık görüşme saatleri



EUTB ofisi
Fasanenstraße 10
76131 Karlsruhe



Pazartesi: Perşembe 10.00 - 12.00 arası



Waghäusel belediye binası
Gymnasiumsstraße 1
68753 Waghäusel



Her ayın 1. ve 3. Çarşamba: 14.30 - 17.30

Randevular önceden ayarlanarak verilmektedir.

Kayıt seçenekleri:



[0781/28948830](tel:0781/28948830) Pazartesi ve Çarşamba günleri 8.30 - 10.30 ve Perşembe günleri 12.00 - 15.00 saatleri arasında



eutb@agbo.info



<https://www.waghaeusel.de/leben-wohnen/soziales/i...>

EUTB Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe



Kanalweg 40/42
76149 Karlsruhe
Baden-Württemberg



[0721/9123066](tel:0721/9123066)



eutb@paritaet-ka.de



<http://www.paritaet-ka.de>



Pazartesi - Çarşamba: 8.00 - 13.00
Perşembe: 8.00 - 16.00

Lütfen önceden randevu alın.



Toplantı merkezi Am Klösterle
Klostergasse 1
76275 Ettlingen



Her ayın 1. ve 3. Pazartesi günü 12.30-15.00 saatleri arasında sahada
Her ayın 2. ve 4. salı günü Ayın pazartesi günü danışmalar randevu aracılığıyla
Lütfen önceden randevu alın.



Rathaus am
Otto-Oppenheimer-Platz 5
76646 Bruchsal



Her zaman etkinlik takvimi haftasında
Salı: 9.30 - 12.00 arası



Hermann-Beuttenmüller-Straße6
75015 Bretten



Her zaman etkinlik takvimi haftasında
Cuma: 9.30 - 12.00 arası

Engelli görevlisi

Engelli görevlisi, engelli kişilerle ilgili politikacılara ve resmi makamlara yardımcı olur.

Önemli konularda danışılması gereken kişidir.

Böylece politikacılar iyi kararlar alabilirler.

Dileyen herkes engelli görevlisini arayabilir veya kendisine mektup yazabilir:

- Yardım arayanlar

- Şikayeti olanlar
- Buna Ombudsperson denir. Engelli görevlisi aynı zamanda ombudsmandır.

Engelli Görevlisi erişilebilirlikle ilgilenir. Bunun anlamı: Herhangi bir engel olmaksızın herkes her yere ulaşabilir ve örneğin internette herkes her şeyi okuyabilir, görebilir ya da duyabilir.

İletişim

Bay Ahmed:

Karlsruhe İlçesinde engellilerin çıkarlarından sorumlu görevli



Wolfartsweierer Straße 5

76131 Karlsruhe

Posta adresi:

Kriegsstraße 100

76133 Karlsruhe



[0721/93671350](tel:0721/93671350)



reimar.neumann@landratsamt-karlsruhe.de

Kılavuz

[Burada](#) engelli kişilere yönelik bir kılavuz bulabilirsiniz. Kılavuz [basitleştirilmiş dilde](#) de mevcuttur.

Engelli gençlere destek

Prosedür kılavuzları

0-26 yaş arası (yakında) engelli gençlere ve ailelerine yönelik destek ve yardım:

- Entegrasyon yardımı (Eingliederungshilfe) nedir?
- Hangi yardım var?
- Yardım almak için ne yapmam gerekiyor?
- Haklarım nelerdir?
- Entegrasyon yardımına başvurma konusunda yardım
- Diğer kurumlarla (yetkililer, sağlık sigortası şirketleri vb.) iletişim konusunda yardım



Gönüllü, özgür ve gizli

temas etmek



Elke Hofmann

 [0721/93669070](tel:0721/93669070)

 Meike Ritter

 [0721/93667120](tel:0721/93667120)

 verfahrenslotse@landratsamt-karlsruhe.de

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/verfahrenslots...>