

İçindekiler

Daha fazla danışmanlık merkezi ve yardım teklifleri	2
Bağımlılık hastalıkları	2
Meme kanseri	3
HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar	3
Doğum kontrolü, hamilelik, doğum	5
Bakım Destek Noktası	5
The Justice Project e.V.	6
Kendi kendine yardım grupları	7
Seks işçiliği yapan kişiler için sosyal ve sağlık alanında danışmanlık hizmetleri	8
Yardım hattı "Kadına yönelik şiddet"	8
Mind-Spring – Günlük Yaşamda Birlikte Güçlüyüz	9

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 geçmişli 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)

 www.kreisintegrationsstelle.de

["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 yaşamınıza 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