

İçindekiler

Ruh sağlığı ve travma	2
Acil bir durumda ne yapmalıyım?	2
Nereden yardım bulabilirim?	3
Mülteci ve göçmen geçmişine sahip kişilere yönelik teklifler	8
Belirli bir akıl hastalığı hakkında bilgi	10
Mülteci deneyimi olan kişiler için kendi kendine yardım uygulaması	10

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 değişiklikleri 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:0800/1110111) ve [0800/1110222](tel:0800/1110222)

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:0800/2226622)

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.](#)

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 ilçesinde 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 tuhaflıkları 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:0721/93668600)



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:0721/385038)



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

İlk 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.



[Sanadak App](#)