

İçindekiler

Sağlık	2
Sığınmacılar için tedavi kuponu	2
Sağlık sistemi hakkında genel bilgiler	2
Doktora gitme	3
Tıbbi acil durumlar	4
Sağlık sigortası & sağlık sigortası şirketi	5
Sigortası olmayan kişiler için sağlık hizmeti	5
Acil bir durumda ne yapmalıyım?	6
Nereden yardım bulabilirim?	7
Uçuş deneyimi yaşamış kişiler için kendi kendine yardım uygulaması	9
Hamilelik ve doğum (doğum)	9
Doğum kontrolü ve cinsel danışmanlık	11
Çocuklar için özel muayeneler	12
Daha fazla danışmanlık merkezi ve yardım teklifleri	13
Bağımlılık bozuklukları	13
Meme kanseri	14
HIV/Aids ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar	14
Kendi kendine yardım grupları	15
Fuhuş - Sosyal-sağlık danışmanlığı	15

Sağlık

Sığınmacılar için tedavi kuponu

Devam eden iltica prosedüründeki kişilerin tıbbi tedavi için tıbbi **tedavi kuponu** veya **diş tedavi kuponu** almaları gerekmektedir. Bu belge her zaman **3 ay** süreyle geçerlidir. İlgili tedavi belgesini İltica Başvurusu Sahiplerine Sağlanan Yardımlar Dairesi'ndeki **yardım görevlisinden** temin edebilirsiniz.

Doktora gittiğinizde tedavi makbuzunu gösterin.

Yardım almaya hak kazandınız

- hastalık ve ağrının önlenmesi ve hafifletilmesi için
- hamilelik için
- hastalıkları tanımak
- hastalıkların tedavisi için

Oturma izniniz varsa, bir **sağlık sigortası kurumuna** kayıt yaptırmanız gerekir.

Daha fazla bilgi

Sığınmacılara Sağlanan Yardımlar Yasası kapsamındaki yardımlar hakkında sorularınız varsa, lütfen iletişime geçin

@50.52.Kontakt@mannheim.de

[Burada](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Diğer dillerde de mevcuttur (Farsça, Dari, Peştuca, Kürtçe, Arapça, İngilizce, Almanca).

Sağlık sistemi hakkında genel bilgiler

Alman sağlık sistemi dünyanın en iyilerinden biri - ama en kolayı değil.

Merak ediyor olabilirsiniz:

- Sağlık sigortası alıp alamayacağınız ve nasıl alabileceğiniz
- Siz veya aileniz hastalandığında kiminle iletişime geçmelisiniz
- Ne zaman doktora ya da doğrudan hastaneye gitmeli

Bu soruları sizin için burada yanıtlamak istiyoruz.

Daha fazla bilgi **için Göçmenler için Göçmenlerle Almanya Sağlık Girişimi**'ne bakabilirsiniz. Bilgiler birçok dilde mevcuttur: Arapça, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Kürtçe, Peştuca, Farsça/Farsça, Lehçe, Romence, Rusça, Sırpça/Hırvatça/Boşnakça, İspanyolca ve Türkçe.

 <http://mimi-gesundheit.de/ratgeber/wegweiser-durch-das-deutsche-gesundheitswesen/>

Doktora gitme

Aile hekimi

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. Çalışma saatleri aile hekimleri tarafından belirlenir.

Aile hekimleri **önemli muayeneler yapar** ve **hastalıklar için ilk temas noktanızdır**.
Şu durumlarda aile hekiminizi arayın:

- akut hastalığınız varsa (örn. grip veya soğuk algınlığı)
- kronik hastalığınız varsa (örn. diyabet veya romatizma)
- ağrınız varsa
- aşı yaptırmak istiyorsanız
- hamileyseniz

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

Aile hekiminiz ihtiyaç halinde sizi özel muayeneler yapabilecek olan bir **uzman doktora sevk eder**.

Aile hekimini nasıl bulabilirim?

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

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

Dilinizi konuşan doktor bulamazsanız, bir simultane tercüman ayarlamanız gerekir. Bazen profesyonel simultane tercümanların masrafları karşılanabilir. Lütfen sosyal danışmanınızla/entegrasyon yöneticinizle, [göç danışmanlığı](#) servisinizle veya [gençlik göç servisinizle](#) görüşün.

Önemli bilgi

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 tıbbi hizmet

 [116117](tel:116117)

Pediatric servisi

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

Oftalmoloji servisi

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

Baden-Württemberg Yasal Sağlık Sigortası Dış Hekimleri Birliği (KVZ) Dış Hizmetleri

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

Daha fazla bilgi

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

Tıbbi acil durumlar

Kazalarda veya hayati tehlike arz eden durumlarda 112 acil çağrı hattını arayın



Şu bilgileri vermeniz **önemlidir**:

- **Kim** arıyor?
- **Nerede** oldu bu?
- **Ne** oldu?
- **Kaç** yaralı/hasta insan var?
- **Hangi** yaralanmalar/hastalıklar mevcut?
- **Sorguları bekleyin.**

Daha iyi anlaşılmanız için yavaş ve anlaşılır konuşun. **Konuşmayı sonlandırmayın.** Acil servis veya polis, gerekli tüm bilgiler sağlandığında aramayı sonlandıracaktır.

Acil durum numaraları **ücretsizdir** ve **ön ödemeli kontör olmadan** da **tüm telefonlardan** aranabilir. **Bir ön eke** ihtiyacınız yoktur.

Örneğin, bir hastalık raporuna ihtiyacınız varsa veya aile hekiminde bekleme sürelerinden kaçınmak istiyorsanız, bu **acil bir** durum değildir.

Akut ancak hayati tehlike arz etmeyen bir durum söz konusuysa, en yakındaki hastanenin **ayakta acil servis** birimine gidin.

Muayene saatleri dışında (örneğin gece, hafta sonu veya resmi tatillerde) tıbbi tavsiyeye ihtiyacınız varsa ve aile hekiminizin tekrar müsait olmasını bekleyemiyorsanız, aşağıdaki adresten **nöbetçi doktor hizmetini** arayın [116 117](tel:116117) ara

Acil çağrı hatları için **alan kodu girmenize gerek yoktur** ve tüm **telefonlardan** aranabilirler. Acil çağrı hatları **ücretsizdir**.

Özellikle aileniz varsa, profesyonel yardım gelmeden kendiniz nasıl yardım edeceğinizi bilmeniz faydalı olacaktır. **İlk yardım kurslarında** bunu öğrenebilirsiniz. Çoğu dernek ve eğitim kurumu ilk yardım kursları düzenler.

Sağlık sigortası & sağlık sigortası şirketi

Almanya'da **sigorta zorunludur**. Bu, bir doktora görünmek için bir sağlık sigortası kurumuna üye olmanız gerektiği anlamına gelir.

Oturma iznine sahip olur olmaz, düzenli bir **sağlık** sigortasına (Krankenkasse) kaydolmanız gerekir. Sağlık sigortası şirketini kendiniz seçebilir ve değiştirebilirsiniz.

Sağlık sigortası şirketinden, Almanya'da ikamet eden herkesle aynı haklara sahip olmanızı sağlayan bir **sigorta kartı** alacaksınız. Tıbbi randevularınıza giderken sigorta kartınızı daima yanınızda götürün.

Sağlık sigortası fonu tarafından sağlanan **temel tıbbi bakım** şunları içerir

- Hastalıkları önlemeye ve hafifletmeye yönelik hizmetler
- Hamilelik faydaları
- Hastalıkların tespitine yönelik hizmetler
- Hastalıkların tedavisine yönelik hizmetler

Maliyetler

Doktora gittiğinizde sağlık sigortası kartınızı gösterin. Bu kartla **çoğu muayene** sizin için **ücretsizdir**.

Bazı **önleyici kontroller** için **kendiniz ödeme** yapmanız gerekecektir.

Terapiler (örneğin fizyoterapi) ve yardımlar (örneğin bandajlar) için masrafların bir kısmını kendiniz ödemeniz gerekecektir.

Çok az parası olan kişiler bundan muaf tutulabilir. Bu konuda sağlık sigortası şirketinize danışın.

Diş tedavisi masrafları **sağlık sigortanız** tarafından karşılanır. Bir dişin yenilenmesi veya değiştirilmesi gerekiyorsa, masrafın bir kısmını kendiniz ödemeniz gerekecektir.

Hastane tedavi masrafları da sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Ancak, **hastanede kaldığınız her gün için günlük 10 Euro hastane öden** eği ödemeniz gerekir. Çok az parası olan kişiler bundan muaf tutulabilir.

Daha fazla bilgi

[Burada](#) çeşitli sağlık sigortası poliçeleri bulabilir ve size en uygun olanı seçebilirsiniz.

Sigortası olmayan kişiler için sağlık hizmeti

Medinetz Rhine-Neckar

Hastaysanız ve herhangi bir **belgeniz** ya da **sağlık sigortanız** yoksa **Medinetz** tıbbi **danışma merkezine** başvurabilirsiniz. Orada ücretsiz ve anonim olarak doktorlara yönlendirileceksiniz. Verileriniz gizli kalacaktır. Yetkililere hiçbir şey iletilmeyecektir.

Tıbbi yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen iletişime geçin

@ mail@medinetz-rhein-neckar.de
☎ 0 1577543 8815

Lütfen konsültasyon için randevu alınız.

Mannheim'da sağlık sigortası olmayan kişiler için Malteser Medicine (MMM)

MMM, sağlık sigortası olmayan ve acilen doktora ihtiyacı olan kişilere yardımcı olmaktadır. Burada hastalık, yaralanma veya hamilelik durumunda ilk muayene, tedavi ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

MMM'nin her Perşembe günü danışma saatleri vardır. Lütfen önceden rezervasyon yaptırınız.
İletişim 📍 [Zehntstr. 32, 68169 Mannheim](#) ☎ [062132491489](tel:062132491489) (Perşembe günleri sabah 9-11)
@ mmm.mannheim@malteser.org 🌐 <https://www.malteser-bw.de/unsere-standorte/mannh...>

Acil bir durumda ne yapmalıyım?

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

Telefonla danışmanlık hizmetini de arayabilirsiniz. Doğrudan telefon üzerinden danışmanlık hizmeti alacaksınız:



[08001110111](tel:08001110111) ve [08001110222](tel:08001110222)

Aramanın hiçbir ücreti yoktur ve istediğiniz zaman arayabilirsiniz. İsminizi vermek zorunda değilsiniz ve size sorulmayacaktır.

Yardım hattından zor durumlarda yardım ve danışmanlık da alabilirsiniz.

Çocuklar ve gençler için **kedere karşı bir numara** vardır:

☎ [116111](tel:116111)

Akut bir ruh sağlığı krizinde ne yapabilirsiniz?

i Kaç yaşında, nasıl yaşıyor ya da nereden geliyor olursa olsun herkes **ruh sağlığı krizi** geçirebilir. Başınıza çok kötü bir şey geldiği için kriz geçirebilirsiniz (örneğin biri öldü, büyük

tehlike altındaydınız...). Uzun süredir kötü şeyler yaşıyorsanız veya ciddi bir ruhsal hastalığınız varsa (örneğin depresyon veya anksiyete bozukluğunuz varsa) da kriz geçirebilirsiniz.

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

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

Mannheim Üniversite Hastanesi - Acil Servis

 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#)

 [06213834472](tel:06213834472)

 <https://www.umm.de/integriertes-notfallzentrum/no...>

Psikolojik acil servis Ruh Sağlığı Merkez Enstitüsü

 [J5, 68159 Mannheim](#) (ana girişin yanındaki giriş)

 [0621 1703777](tel:06211703777)

 <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/notfall.html>

Nereden yardım bulabilirim?

Mannheim 'da aşağıdaki yerlerde yardım bulabilirsiniz:

Aile hekimi

Aile hekiminiz onlara doğrudan yardımcı olabilir, onları doğru uzmana yönlendirebilir.

Daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Psikiyatri ve psikoterapi uzmanı

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

Danışmanlık merkezleri

Caritas Mannheim Psikolojik Danışmanlık Merkezi

 D7, 5, 68159 Mannheim

 [0621125060](tel:0621125060)

 <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratun...>

Mannheim Protestan Kilisesi Psikolojik Danışma Merkezi

📍 [M1, 9a, 68161 Mannheim](#)

☎ [0621 28000280](#)

🌐 <https://pb.ekma.de/>

Cinsel istismara uğrayan kadın ve kız çocukları için acil çağrı ve danışmanlık

📍 [O6, 9, 68161 Mannheim](#)

☎ [062110033](#)

🌐 <https://www.maedchennotruf.de/>

Mannheim Uyuşturucu Derneği'nde bağımlılık danışmanlığı

📍 [K 3, 11-14 68159 Mannheim](#)

☎ [0621 159000](#)

🌐 <https://drogenverein-mannheim.de/hilfe/beratung/>

Travmatik deneyimleri olan ergenler ve genç yetişkinler için çevrimiçi teklif

Kötü bir deneyimin mi oldu?

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

Çevrim içi eğitim ...

- ücretsizdir
- 12 hafta sürer
- kendin yapabilirsin
- istediğin yerde ve istediğin zaman yapabilirsin (örneğin evde)
- bir koç ile birlikte yapılır

15 ila 21 yaş arasındaysan bu eğitime katılabilirsin.

18 yaşından küçükseniz, ebeveynlerinizin onayı gereklidir.

Burada daha fazla bilgi bulabilir ve doğrudan kayıt olabilirsiniz:

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

Eğer soruların olursa, çalışma ekibine bir e-posta yazabilir veya Instagram'dan mesaj atabilirsin:



projekt-star@fau.de



team_star_studie



[Akrabalar için StAR broşürü](#)



[Gençler için StAR broşürü](#)

Uçuş deneyimi yaşamış kişiler için kendi kendine yardım uygulaması

"[Sanadak](#)" uygulaması **travma sonrası stres** ve buna bağlı **psikolojik stresle** başa çıkma konusunda insanları desteklemektedir.

Almanca ve **Arapça** dillerinde mevcuttur.



[Google Playstore](#)



[Apple Store](#)

Hamilelik ve doğum (doğum)

Almanya'da hamile kadınlar **özel koruma** altındadır ve danışmanlık, tıbbi bakım ve destek alma hakkına sahiptir. Bir **jinekolog** hamileliği belirler. Bu aynı zamanda **jinekolog** olarak da bilinir. **Kontrollerinizi** orada yaptırın. Daha sonra bir annelik kartı alırsınız. Annelik kaydı, hamileliğiniz, sizin ve çocuğunuzun sağlığı hakkında önemli bilgiler içeren bir belgedir. Acil durumlar için doğum kayıtlarınızı her zaman yanınıza alın.

Hamile olmak

Hamileliği nasıl belirlersiniz?

Örneğin:

- Hamilelik sırasında vücut çok değişir. Örneğin mide bulantısı, yorgunluk ve çok daha fazlası.
- Artık adet görmüyorsunuz.

Hamilelik testlerini bir doktora yaptırabilir veya bir eczaneden veya eczaneden bir test satın alabilirsiniz.

[Burada](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Bazı kadınlar çok kolay hamile kalırken, bazıları uzun süre denemek zorunda kalır. Bu normal bir durumdur. Daha uzun sürerse, siz veya eşiniz daha az doğurgan olabilirsiniz.

Bu konuda doktorunuzla konuşun.

Doğum klinikleri

Mannheim Üniversite Hastanesi

📍 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#) (Ev 1)

@k [reissal](#) al@umm.de

☎ [0621 3831649](#) (8:00 ile 15:00 saatleri arasında)

🌐 <https://www.umm.de/frauenklinik/geburt/geburtshil...>

Deaconess Hastanesi Mannheim

📍 [Speyerer Straße 91-93, 68163 Mannheim](#)

☎ [062181024224](#)

İstenmeyen gebelik

İstenmeyen bir gebeliği önlemek için [doğum kontrol yöntemleri](#) kullanabilirsiniz. Hamile kalmayı planlamadıysanız, yardım ve tavsiye almanız özellikle önemlidir. Farklı seçenekler hakkında bilgi edinmelisiniz.

[Çok dilli bilgi](#)

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/frauen-...>

Hamileliğin sonlandırılması

Gebeliği [kürtajla](#) sonlandırabilirsiniz (gebeliğin sonlandırılması). Hamileliğin sonlandırılması hamileliğin **on ikinci haftasına** kadar mümkündür. Bundan önce, bir **gebelik çatışması danışma merkezine** gitmeli ve danışmanlık almalısınız.

Buradayardım ve danışmanlık bulabilirsiniz:

- [pro familia Mannheim](#)
- [Diakonisches Werk Mannheim](#)
- [Mannheim Belediyesi - \(İstenmeyen\) hamilelik: bilgilendirme ve danışmanlık](#)

"İhtiyacı olan hamile kadınlar - anonim ve güvenli" yardım hattına **0800 40 40 020** numaralı telefondan günün 24 saati ücretsiz olarak ulaşabilirsiniz. Bir tercüman yardımıyla birçok dilde danışmanlık hizmeti verilmektedir.

Ayrıca bölgenizdeki bir hamilelik danışma merkezi hakkında bilgi alabilirsiniz. Size anonim ve ücretsiz danışmanlık hizmeti verecek ve sonraki tüm adımlarda sizi destekleyeceklerdir.

Evlat edinme

Hamileliğe devam edebilir ve bebeği **evlatlık** verebilirsiniz.

Almanya'da kadınlar isimlerini vermek zorunda kalmadan hastanede doğum yapabilirler. Doğumdan sonra anne hastaneden ayrılır. Bebek belli bir süre sonra evlatlık verilir. "[Bir çocuğu evlatlık vermek](#)" başlığı altında faydalı bilgiler bulabilirsiniz.

Bebek kapağı

Ayrıca bebeği **Deaconess Hastanesi** 'ndeki [bebek](#) ambarına teslim etmek de mümkündür.

Hamilelik danışmanlığı

Kadınlar ve erkekler **hamilelik** ve aile planlamasıyla **ilgili tüm sorular, sorunlar ve değişiklikler** hakkında ücretsiz ve anonim danışmanlık alabilirler. Örneğin **tıbbi** veya **hukuki bilgiye** ihtiyaç duyup duymadıklarına bakılmaksızın. Danışmanlık hizmeti, bir çocuğun doğumundan sonra anneler ve genç aileler için de mevcuttur. Çocuk sahibi olma arzusu gerçekleşmemiş kadın ve erkekler de danışmanlık hizmeti alabilirler.

Cinsellik, birliktelik ve aile planlaması konularında danışmanlık hizmetlerine buradan ulaşabilirsiniz:

- [Diakonisches Werk Mannheim](#)
- [pro familia Mannheim](#)
- [SkF \(Katolik Kadınlar Sosyal Hizmeti\)](#)
- [Mannheim Belediyesi - \(istenmeyen\) hamilelik: bilgilendirme ve danışmanlık](#)
- [Mannheim Belediyesi - Erken yardım](#)

Doğum kontrolü ve cinsel danışmanlık

Çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinize ve kaç çocuk sahibi olacağınıza kendiniz karar verebilirsiniz. Hiç kimse sizi çocuk sahibi olmaya zorlayamaz. **Aile planlaması hakkına sahip olduğunuzu** da söyleyebilirsiniz.

Doğum kontrolü

Doğum kontrolü bir kadının hamile kalmasını önler. Cinsel ilişkiye girmek istiyor ancak (henüz) çocuk sahibi olmak istemiyorsanız, gebeliği önlemek için doğum kontrol yöntemini kullanabilirsiniz. Gebelikten korunma sorumluluğu her iki eşe de aittir. Çift olarak hangi **doğum kontrol yöntemi**ni kullanmak istediğinizi eşinizle konuşun. **Her ikiniz** de aynı **fikirde** olmalısınız.

Doğum kontrol yöntemi kadını **daha az doğurgan** yapmaz. Doğum kontrol yöntemini kullanmayı bırakırsa çocuk sahibi olabilir.

Farklı **doğum kontrol yöntemleri** vardır. Siz ve eşiniz için en iyi yöntemi seçebilirsiniz. Bazı doğum kontrol yöntemleri kişinin yaşam tarzına, yaşına ve fiziksel koşullarına diğerlerine göre daha uygundur.

Doğum kontrol yöntemleri

Önemli: Lütfen doğum kontrol yöntemleri konusunda bir **jinekologdan** veya bir **danışma merkezinden** tavsiye alın.

İşte sadece birkaç örnek:

- **Bariyer yöntemleri:**

Prezervatif, diyafram ve diğerleri

Prezervatif, sizi HIV'e karşı da koruyan bir doğum kontrol yöntemidir. Ayrıca cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyona (CYBE) yakalanma riskini de azaltır.

- **Hormon içeren yöntemler:**

Hap, RiA ve diğerleri

- **Acil doğum kontrolü**

Doğum kontrolü olmadan cinsel ilişkiye girerseniz, istemeseniz bile hamile kalma ihtimaliniz vardır. Doğum kontrol yöntemini kullanırken de hatalar olabilir. Bu durumda doğum kontrol yöntemi kullanmanıza rağmen hamile kalabilirsiniz. Örneğin prezervatif kayabilir. Ayrıca doğum kontrol hapını almayı unutabilirsiniz ya da şiddetli ishaliniz vardır ve hap düzgün çalışmayabilir.

"Ertesi gün hapi" alabilirsiniz. Bunu mümkün olan en kısa sürede, tercihen **cinsel ilişkiden sonraki ilk on iki saat içinde** almalısınız. Ertesi gün hapını reçetesiz olarak bir eczaneden satın alabilirsiniz. Bu konuda eczaneden veya bir doktordan tavsiye alabilirsiniz.

Önemli: Ertesi gün hapını **bir doğum kontrol yöntemi olarak kullanmayın.**

Daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Cinsel danışmanlık

Cinsel özerklik, nasıl ve kiminle seks yapmak istediğinizi seçmek anlamına gelir. Hiçbir şey yapmaya zorlanmamalısınız. **Cinsel danışmanlık** seansında cinselliğiniz hakkında konuşabilirsiniz. Cinsel danışmanlıkta vücudunuz, cinsel yöneliminiz ve arzu eksikliği veya ereksiyon sorunları gibi cinsel zorluklar hakkında sorular sorabilirsiniz. Cinsel şiddet deneyimleri de tartışılabilir.

Cinsel danışmanlar, kendileriyle konuştuğunuz konular hakkında **başkalarıyla konuşmazlar.**

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz: www.zanzu.de

Danışma merkezleri

[pro familia Mannheim](#)

Çocuklar için özel muayeneler

Erken teşhis muayenesi

On **adet erken teşhis muayenesi** vardır. Bunlar **U1 ila U9** ve **J1** olarak adlandırılır.

Çocuğunuz 6. yaş gününe kadar düzenli olarak muayene edilecektir. Bu, çocuğunuzun nasıl geliştiğini görmek içindir.

İlk muayeneler(**U1** ve **U2**) genellikle doğumdan hemen sonra klinikte yapılır. Daha sonraki muayeneler için **çocuk doktorunuzdan** randevu almanız gerekir.

Önemli:

Çocuğunuz kreşe kaydettirdiğinizde, sınavlara ilişkin kanıt göstermeniz gerekebilir.

Okul kayıt muayenesi

4 ila 6 yaş arası çocuklar için Halk Sağlığı Dairesi **okul öncesi muayenesi** sunmaktadır. Bu muayeneye **okula kayıt muayenesi** denir.

Çocuğun okula iyi hazırlanıp hazırlanmadığı kontrol edilir. Ayrıca ebeveynler, kreş ve ilkokul için danışmanlık hizmeti de verilmektedir.

Daha fazla bilgiyi [Baden-Württemberg Eğitim ve Kültür İşleri Bakanlığı](#)'nın ana sayfasında bulabilirsiniz.

Daha fazla danışmanlık merkezi ve yardım teklifleri

Bağımlılık bozuklukları

Bağımlılık bir hastalıktır!

Bağımlılık, **maddelere** (örn. alkol, uyuşturucu, nikotin, ilaç) veya **davranışlara** (örn. kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı) olan bağımlılıktır. Bağımlılık herkesi etkileyebilir. **Yardım** aramanın kişisel başarısızlıkla hiçbir ilgisi yoktur.

Bağımlı olduğunuzda, neredeyse sadece bağımlılık yapan maddeyi düşünürsünüz. Artık kendi tüketiminizi kontrol edemezsiniz. Sonuç olarak ilişkiler ve iş performansı genellikle kötüleşir.

Hangi yardımlar mevcut?

Profesyonel destek

Bağımlılık danışma merkezlerinde (addiction counselling centre) uzmanlardan profesyonel destek alabilirsiniz.

Mannheim şehrindeki danışma merkezlerini [burada](#) bulabilirsiniz.

Kendi kendine yardım grupları

Etkilenenler kendi kendine yardım gruplarında birbirlerini güçlendirirler. Bazı gruplar anonim olarak çalışmakta ve zor durumdaki herkese yardımcı olmaktadır.

Şehirdeki tüm bağımlılık destek hizmetlerinin bir özetini [burada](#) bulabilirsiniz.

Burada sorunu tanıyacak ve yardım alacağınızdan emin olacaksınız.

Bağımlılıktan etkilenen mülteci aileler için danışmanlık merkezi

Bu hizmet öncelikle mülteci geçmişi olan ailelere yöneliktir.
Daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Bağımlılık sorunlarıyla ilgili yardım arayan göçmenler ve mülteciler için aşağıdaki dillerde broşürler: Arapça, Bulgarca, İngilizce, Farsça, Türkçe ve diğer dillerde. Broşürlerin linkine [buradan](#) ulaşabilirsiniz

Önemli bilgiler

Danışma merkezleri ücretsizdir. Danışmanlık seansları gizlidir ve görüşülen bilgiler polise aktarılmaz. Dilerseniz danışmanlık anonim olarak da yapılabilir.

Meme kanseri

Çok dilli uygulamada meme kanserinin erken teşhisi hakkında bilgi edinin.

Bağlantı:

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

HIV/Aids ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar

HIV bir **virüsün** kısaltmasıdır. Virüs sizi çok hasta ediyorsa buna **AIDS** denir. **Cinsel yolla bulaşan hastalıklar**, **seks** sırasında **bulaşan** hastalıklardır.

Bu konular hakkında sorularınız mı var?

- Ne zaman enfekte olabilirim?
- Beni enfeksiyondan ne korur?
- Hastalığa yakalanırsam bana kim yardım edebilir?

O zaman [Aidshilfe Potsdam](#) size yardımcı olabilir - hem de kendi dilinizde.
[Burada](#) 13 dilde daha fazla çok dilli bilgi bulabilirsiniz.

Mannheim'da buradan yardım alabilirsiniz:

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/gesundh...>

Halk sağlığı departmanında HIV / AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda danışmanlık

Bizimle iletişime geçebilirsiniz

eğer siz:

- anonim ve ücretsiz HIV antikor testi yaptırmak isteyen
- HIV / AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında sorularınız varsa
- enfeksiyon kapmış olmaktan korkuyorlar

- HIV ile enfekte veya AIDS hastası olanlar

Ayrıca ücret karşılığında ek testler de sunuyoruz:

- Chlamydia ve gonorrhoea (bel soğukluğu)
- frengi
- Hepatit B ve C

[Halk sağlığı departmanının web sitesinde](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

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.

Fuhuş - Sosyal-sağlık danışmanlığı

Hali hazırda fuhuş sektöründe çalışıyorsanız ya da çalışmak istiyorsanız, kamu sağlığı departmanı size tavsiyede bulunacaktır (§10 ProstSchG). Yasaya göre, bu iş için danışmanlık hizmeti almak zorundasınız. Sizi koruyan yasanın adı Fahişeleri Koruma Yasası'dır. Bununla birlikte, isterseniz danışmanlık alma seçeneğiniz de vardır (gönüllü).

Danışmanlık **gizlidir** . **Hiçbir veri aktarılmayacaktır**.

[Halk sağlığı departmanının web sitesinde](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Sağlık danışmanlığını açıklayan bir videoyu [burada](#) bulabilirsiniz.

Sağlık danışmanlığı için randevu alma

Sağlık danışmanlığı için telefonla veya şahsen halk sağlığı departmanından randevu alabilirsiniz. Görüşmeden sonra bir danışmanlık sertifikası alacaksınız ve gerekirse Emniyet ve Asayiş Dairesi'nde bir kayıt görüşmesi için randevu alacaksınız.

☎0621 / 293 261

Kayıt saatleri: Pazartesi-Cuma 8:00-12:00, Perşembe 14:00-5:00

Sağlık danışmanlığı bir sosyal hizmet uzmanı tarafından yürütülür. Gizlilik yükümlülüğü olduğu için danışmanlık seansı kesinlikle gizlidir. Danışmanlık oturumu için bir tercüman çağrılırsa, onlar da gizlilikle yükümlüdür. SINAV YAPILMAMAKTADIR.

Diğer danışma merkezleri

[Adalet Projesi](#) de size tavsiyelerde bulunabilir.

[Amalie-](#) Fahişeler için bir danışma merkezi.

Anahtar Kelimeler: seks işçiliği, seks hizmetleri, Fahişeleri Koruma Yasası