

İçindekiler

Sağlık	2
Almanya'da sağlık sistemi	2
Genel bilgi	2
Sağlık sigortası	2
Doktorlar	3
Hastane	4
Bir sığınmacı olarak hasta	5
Hamilelik ve doğum	8
Doğum kontrolü ve aile planlaması	12
Gebelik çatışması ve kürtaj	12
Çocuk sağlığı (sağlık sigortası, çocuk doktoru)	14
Travma ve ruh sağlığı	16
TAFF - Mülteciler için terapötik programlar	17
Engellilik	17
Hospis ve palyatif bakım	18
Acil Durum	19
Bana kim yardımcı olabilir? Sağlık ve hastalık danışmanlığı	20
MiMi - Göçmenlerle birlikte göçmenler için (MiMi-Bayern)	24
Göçmen Hekimliği Regensburg e.V.	25
KISS Regensburg	26

Sağlık

Almanya'da sağlık sistemi

Genel bilgi

İnternette Almanya'da sağlıkla ilgili çok sayıda bilgi var. Bunların çoğu çeşitli dillerde mevcuttur.

Sağlık hizmetleri nasıl işliyor? Hasta olduğumda ne yapmalıyım? Ne tür yardım alabilirim?

[Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende](#)

Herkes için sağlık: [Gesundheit für alle](#)
Birçok dilde rehber.

Jinekolog ziyareti (farklı dillerde film):

[Gut zu Wissen Film | Besuch bei der Frauenärztin](#)

Sağlıkla ilgili sözcükler

- [Take Care Projekt](#)
- Resimli kelime kitabı: [Das Bildwörterbuch für Geflüchtete | Apotheken Umschau](#)

Birçok dilde daha fazla bilgi

[Mehrsprachige Gesundheitsinformationen](#)

Anahtar Kelimeler: doktor, uzman, aşı, sağlık, hastalık, eczane, ilaç

Sağlık sigortası

- Sağlık sigortanız **olmalıdır** .
- Birçok kişinin yasal sağlık sigortası vardır.
- **Her ay** sağlık sigortası için ödeme yapmak zorundasınız.

Çocuklar ödeme yapmak zorunda **değildir** .

Hastalandınız:

- > Sağlık sigortası şirketi doktoru, ilaçları ve kliniği öder.
- > Genellikle fazladan ödeme yapmanız gerekir.

- Kendi sağlık sigortası fonunuzu seçebilirsiniz.
- Sağlık sigortası şirketini değiştirebilirsiniz.

Tam olarak bilmeniz gerekenleri öğrenin!

Sorularınız mı var? Göçmen danışmanlığı servisindeki danışmanınıza danışın.

Sığınmacılar için sağlık sigortası

İltica başvurunuz kabul edildi mi VEYA 18 aydan uzun süredir Almanya'da mı bulunuyorsunuz?

-> Sağlık sigortası için bir kart alabilirsiniz (elektronik sağlık kartı).

-> Sosyal yardım dairesine başvuruda bulunmanıza gerek yoktur. Sosyal yardım dairesi otomatik olarak kontrol edecektir.

-> Sosyal yardım dairesinden bir mektup alacaksınız.

Mektupta **şöyle yazıyor**: Bir kart alacaksınız.

Bir sağlık sigortası fonu seçebilirsiniz.

Kartınız var. Kart ile doğrudan doktora gidersiniz.

Artık sosyal yardım ofisine gitmek zorunda değilsiniz.

Anahtar Kelimeler: yasal sağlık sigortası, GKV, sigorta kartı, sağlık sigortası, tedavi masrafları, ilaç masrafları, sigorta, sigorta kartı, çipli kart

Doktorlar

Doktor (hekim)

Doktorunuzu kendiniz seçebilirsiniz.

Doktorların gizlilik yükümlülüğü vardır:

Doktorla her şey hakkında konuşabilirsiniz. Doktor kimseye bir şey söylemeyecektir.

Doktorunuzu yanınıza alın:

- Sigorta kartı
- İlaçlarınız
- sorularınızı içeren bir sayfa
- Belki bir tercüman

Eğer ilaca ihtiyacınız varsa, size bir **reçete** verilecektir.

Randevu: Doktoru ararsınız. Randevu isteyin: "Hastayım! Gelip sizi görebilir miyim?"

Randevu almadan, genellikle uzun süre beklemek zorunda kalırsınız.

⇒ Regensburg'daki doktorları internette bulabilirsiniz. Doktorlar tarafından konuşulan farklı dilleri de bulabilirsiniz:

116117.de - Arzt- und Psychotherapeutensuche

Doktorlar normalde Pazartesi'den Cuma'ya kadar açıktır.

Çalışma saatleri doktora göre değişir. Genellikle Çarşamba öğleden sonraları kapalıdır.

Pratisyen hekim ve çocuk doktoru

Eğer hastaysanız, önce pratisyen hekime gidersiniz. Bunlara genellikle **aile doktoru** da denir.

Çocuklar bir çocuk doktoruna görünmelidir.

Bu doktor tüm hastalıklar için ilk başvuru noktasıdır. Sizi muayene eder ve daha ileri bir tedaviye karar verir.

Eğer bir uzman tarafından tedavi edilmeniz gerekiyorsa, sizi oraya gönderecektir. Size bir **sevk** belgesi verecektir.

Uzman doktor / uzman

Uzman doktorlar bir tıp alanında uzmanlaşmıştır. Pratisyen hekimin sevkinden sonra ileri tedaviyi üstlenirler. Örneğin: jinekolog, akciğer uzmanı veya kulak burun boğaz uzmanı, ürolog, ortopedist ...

Çağrı üzerine hizmet

Gece veya hafta sonu doktora ihtiyacınız varsa ve acil bir durum değilse, burayı arayabilirsiniz:

1. çağrı üzerine tıbbi hizmet

sadece akşamları ve hafta sonları

Telefon: 116 117

2.

Ärztliche Bereitschaftspraxis Regensburg | Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

📍 [Prüfeningerstraße 86, 93049 Regensburg](#)

Çarşamba ve Cuma günleri 16:00 - 20:00 arası.

Cumartesi, Pazar ve resmi tatil günleri sabah 8.00'den akşam 9.00'a kadar.

3. Diş acil servisi

Sadece akşamları ve hafta sonları

Telefon: [0941 5 98 79 23](#)

Cumartesi, Pazar ve resmi tatil günleri sabah 10.00'dan öğlen 12.00'ye ve akşam 18.00'den 19.00'a kadar.

4. Üniversite hastanesinde diş acil servisi

Telefon ile: [0941 94 40](#)

Her zaman arayabilirsiniz (günde 24 saat). Akut ağrı, şişme, süpürasyon, ameliyat sonrası kanama ve kazalar gibi acil durumlar için tasarlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: doktor, uzman, muayenehane, tıbbi uygulama, sevk, sevk fişi, tıbbi tedavi, diş hekimi, pratisyen hekim, aile hekimi, çocuk doktoru, KV nöbetçi servis

Hastane

Hastane

Hastane (= klinik veya hastane merkezi), hasta insanların tedavi edildiği bir binadır.

- Bir hastanede çok sayıda doktor ve hemşire çalışır.
- Hastaneye sadece çok hasta veya ağır yaralı olduğunuzda gidersiniz.
- Acil bir durum olduğunda hastaneye gidersiniz.

Acil durumun ne olduğunu "**Acil Durum**" sayfasından öğrenebilirsiniz.

Hastanedeki doktoru siz seçemezsiniz.

Doktor bir kadın ya da erkek olabilir.

Diğer insanlarla birlikte bir odadasınız.

Klinikte geçirdiğiniz her gün için bir miktar para ödemeniz gerekir.

Geri kalanını sağlık sigortası şirketi öder.

Regensburg'daki hastaneler:

Caritas Krankenhaus St. Josef

📍 [Landshuter Str. 65, 93053 Regensburg](#)

🌐 <https://csj.de/medizin-und-pflege/kliniken>

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

📍 [Prüfeningerstraße 86, 93049 Regensburg](#)

🌐 <https://www.barmherzige-regensburg.de/>

Universitätsklinikum Regensburg

📍 [Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg](#)

🌐 <https://www.ukr.de/>

KUNO Klinik St. Hedwig

📍 [Steinmetzstraße 1-3, 93049 Regensburg](#)

🌐 <https://www.barmherzige-hedwig.de/>

Regensburger Kinderzentrum St. Martin

📍 [Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg](#)

🌐 <https://www.kinderzentrum-regensburg.de/>

Bir sığınmacı olarak hasta

Sen hastasın.

I. AnKER merkezinde (Bajuwarenstraße 1a, ZeiBstraße 1 oder 9) mi yaşıyorsunuz?

Doktora ihtiyacınız olduğunda buradan yardım alabilirsiniz.

1. tıbbi alan

AnKER-Zentrum merkezinin **tıbbi bölümüne** gidin. Refumed adresinden bir doktor veya başka bir doktor size orada yardımcı olacaktır.

- Uzman bir doktora ihtiyacınız varsa, buradan bir doktor bulabilirsiniz. Überweisungs-Schein.
- Eğer bir diş hekimine ihtiyacınız varsa Zahn-Behandlungs-Schein sosyal yardım bürosundan.
-> Daha sonra řu adresteki **sosyal yardım** ofisine gidin **Bajuwarenstraße 1a**

Refumed ile ilgili bilgilere aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz:

[Herzlich Willkommen - Welcome - refumed's Webseite!](#)

II. Ortak konutta (GU) mı yoksa kendi dairenizde mi yaşıyorsunuz?

Aile hekimine, çocuk doktoruna, jinekoloğa, göz doktoruna veya diş hekimine gitmek istiyor musunuz?

⇒ Bir **Kranken-Behandlungs-Schein** adresine (= **doktor için kağıt**) ihtiyacınız var.

Tıbbi tedavi kuponu bir çeyrek (= üç ay) için geçerlidir:

1. Çeyrek: Ocak, Şubat, Mart
2. Çeyrek: Nisan, Mayıs, Haziran
3. Çeyrek: Temmuz, Ağustos, Eylül
4. Çeyrek: Ekim, Kasım, Aralık

Örneğin:

Ocak, Şubat ve Mart aylarında 1. çeyrekte hastalık tedavi makbuzu ile doktora gidebilirsiniz.
Nisan, Mayıs ve Haziran (2. çeyrek) için **yeni** bir hastalık tedavi belgesine ihtiyacınız olacaktır.

Kranken-Behandlungs-Schein adresini nasıl edinebilirim?

Doktora gidiyorsunuz [Sozial-Amt](#).

Sosyal yardım bürosundan randevu almanıza gerek **yoktur**.

Kranken-Behandlungs-Schein adresini sosyal yardım bürosundan alabilirsiniz.

Sosyal yardım ofisi hakkında daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

[Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Sozialamt](#)

ile **Kranken-Behandlungs-Schein** Aile hekimine, çocuk doktoruna, jinekoloğa, göz doktoruna veya diş hekimine gidersiniz.

Bir uzmana görünmeniz gerekiyorsa

- Doktor diyor ki: Bir uzmana ihtiyacınız var (örneğin ortopedist)
- Doktor size bir **Überweisung (=uzman için kağıt)** verir
- Uzman doktordan randevu alırsınız
- **Önemli:** Randevuya giderken Überweisung adresini yanınıza alın!

Eğer hastaneye gitmeniz gerekiyorsa:

- Doktor der ki: Hastaneye (= kliniğe) gitmelisiniz
- Doktor size bir **Einweisung (= hastane için kağıt)** verir
⇒ Yönlendirmeye birlikte sosyal yardım bürosuna gitmeniz gerekir.

Sosyal yardım ofisi kontrol eder:

1. Hastaneye gidebilir misiniz?
2. Sosyal yardım ofisi size şunu söyleyecektir: **evet** -> hastaneye gidebilirsiniz; **hayır** -> hastaneye **gidemezsiniz**

"Sağlık" makalesine bir göz atın

Burada sağlık ve hastalık hakkında birçok bilgi var:

- => Almanya'da sağlık sistemi
- => Hamilelik ve doğum
- => Doğum kontrolü ve aile planlaması
- => Çocuk sağlığı
- => Travma ve ruh sağlığı
- => Engellilik
- => Hospis ve palyatif bakım
- => Sağlık danışma merkezleri
- => Acil durum

Bir doktor tarafından neleri tedavi ettirebilirim? Sosyal yardım dairesi ne için ödeme yapar?

Sosyal yardım kurumu size **sadece** kesinlikle gerekli olması halinde tıbbi tedavi kuponu **veya** hastaneye yatış ücreti verecektir:

Eğer kesinlikle gerekliyse.

Akut hastalıklar ve akut ağrılar için.

Olağan aşılarla ve tıbbi kontrollere ihtiyacınız varsa.

Hamileyseniz: gerekli tüm hizmetleri alacaksınız.

Daha fazla bilgiyi " Schwangerschaft und Geburt" adresinde bulabilirsiniz.

[Schwangerschaft und Geburt - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Doğumda: Siz ve çocuğunuz gerekli tüm hizmetleri alacaksınız.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz Kindergesundheit:

[Kinder-Gesundheit \(Krankenversicherung, Kinderarzt\) - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Acil bir durumda (= hızlı bir şekilde bir doktorun yardımına ihtiyaç duyduğunuz beklenmedik bir durum) ne yapmalıyım?

1. **Doğrudan** bir doktora veya hastaneye gidersiniz.
2. Einweisung veya Kranken-Behandlungs-Schein **olmadan** gidersiniz.
3. Acil bir durumda, doktor veya hastane doğrudan Sozial-Amt ile konuşur.

ÖNEMLİ:

SADECE acil bir durumda Einweisung veya Kranken-Behandlungs-Schein **olmadan** doktora gidersiniz.

İşte acil durumlar için telefon numaraları ve kurallar. - >

<https://integreat.app/regensburg/de/notfall/>

Sağlık sigortası için ne zaman kart alabilirim?

- **İltica başvurunuz kabul** edilmişse.
- **Almanya'da 18 aydan uzun süredir** bulunuyorsunuz.

O zaman bir sağlık sigortası kartı (= elektronik sağlık kartı) alabilirsiniz:

- Sosyal yardım dairesine başvuruda bulunmanız **gerekmez**.
- Sosyal yardım dairesi otomatik olarak kontrol edecektir.
- Sosyal yardım dairesinden bir mektup alacaksınız.
Mektupta şöyle yazıyor: Bir kart alacaksınız.
- Kartınız var ve doğrudan doktora gidebilirsiniz. **Artık sosyal yardım bürosuna gitmenize gerek yok.**

"İltica" bölümüne bakın

=> "Mülteci olarak tanındıktan sonra"

=> "**Sağlık sigortasına ihtiyacınız var**"

Sosyal yardım ofisi nerede?

Amt für Soziales (Sozialamt)

📍 [Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

@Sozialamt-asyl@regensburg.de

☎ [+49 \(0\) 9415077506](tel:+49(0)9415077506)

Çalışma saatleri:

Pazartesi - Cuma: 08:00-11:30

Anahtar Kelimeler: sağlık tedavi belgesi, tedavi belgesi, sevk, sevk belgesi, uzman, hastane, gerekli tedavi, ağrı tedavisi, sağlık kartı, sağlık sigortası

Hamilelik ve doğum

Hamilelik

Bebeğiniz mi olacak?
Hamile misiniz?

Hamilelik testi yapın!
Bir eczaneden hamilelik testi satın alırsınız:

[Apotheken in Regensburg | aponet.de](https://www.aponet.de)

ya da bir eczaneden:

[Drogerien Regensburg \(Gelbe Seiten\)](#)

Jinekoloğa gidin:
Jinekolog sizinle ve çocuğunuzla ilgilenir.

Regensburg'daki jinekologları burada arayabilirsiniz:

[116117.de - Arzt- und Psychotherapeutensuche](https://116117.de)

Bir Mutter-Pass alacaksınız:
Annenin pasaportu, muayenelerin sonuçlarını içerir.

Annenin pasaportu önemlidir!

Mutter-Pass'ı jinekoloğa giderken her zaman yanınızda götürmelisiniz.
Annelik pasaportu bir kimlik kartı değildir.

Düzenli kontrollere gidin!

Sağlık sigortası

Sağlık sigortası hamilelik **muayenelerini** karşılamaktadır.

Düzenli kontrollere gidin!

Herhangi bir sorunuz var mı?

Jinekoloğunuza sorun.

O size yardımcı olacaktır.

⇒ **İnternette de birçok dilde çok sayıda bilgi vardır. Uygulamada "Sağlık sigortası" bölümüne bakın.**

Sağlık sigortanız bir ebenin danışmanlığını da öder.

Ebe evinize gelebilir.

- Hamileliğiniz hakkında sorularınız mı var?
- Ebe size yardımcı olacaktır.
- Doğumdan önce ve bebek doğduktan sonra.

Ebe size nasıl yardımcı olabilir?

Ebelerin çalışmaları hakkında burada bilgi bulabilirsiniz:

⇒ [Informationen zur Arbeit von Hebammen](#)

Acilen bir ebeye ihtiyacınız var, ancak size ve bebeğinize ayıracak zamanı olan bir ebe bulamıyor musunuz? Buradan yardım alabilirsiniz:

[Hebammenhilfe - Koordinierungsstelle der Stadt und des Landkreises Regensburg - Gesundheitsförderung & -hilfe | Landkreis Regensburg](#)

Daha fazla tavsiye mi arıyorsunuz?

⇒ "Bana kim yardımcı olabilir? Sağlık ve hastalık hakkında tavsiyeler".

- Yardım telefonu "Hamile ve bir sürü soru": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Birçok dilde hamilelik ve doğum hakkında bilgiler:

[Familienplanung und Schwangerschaft | Zanzu](#)

Doğum

Bebek doğar:

Klinik/hastane

Regensburg'da iki özel doğum kliniği bulunmaktadır:

KUNO Klinik St. Hedwig | Schwangerschaft

📍 [Steinmetzstraße 1-3, 93049 Regensburg](#)

🌐 <https://www.barmherzige-hedwig.de/unser-haus.html>

Caritas Krankenhaus St. Josef | Schwangerschaft

📍 [Landshuter Str. 65, 93053 Regensburg](#)

🌐 <https://csj.de/medizin-und-pflege/kliniken/frauen...>

Evde

Bebeğinizi evde de doğurabilirsiniz.

⇒ Jinekoloğunuza sorun.

Geburts-Urkunde

Geburts-Urkunde nedir?

Geburts-Urkunde e **önemli bir belgedir**.

Geburts-Urkunde 'u saklamanız gerekir.

Geburts-Urkunde diyor ki:

- Çocuğun adı nedir?
- Çocuk nerede doğdu?
- Çocuk ne zaman doğdu?
- Annesi kim?
- Babası kim?

Geburts-Urkunde adresini nasıl alabilirim?**Doğumdan sonra bir form doldurmanız gerekir.**

Bu formun adı: Geburts-Anzeige.

Geburts-Anzeige formunu hastanede veya doğum merkezinde doldurursunuz.

Geburts-Anzeige aşağıdaki bilgileri içerir:

- Çocuğun ilk adı
- Çocuğun soyadı
- Çocuk ve ebeveynler hakkında çok daha fazla bilgi

Önemli:

Anne ve baba doğum kayıt formunu imzalamalıdır.

Doğum belgesinin ücreti **10€**.

Hangi belgeleri yanıma almam gerekiyor?

- Pasaport
veya Aufenthalts-Erlaubnis
veya Fiktions-Bescheinigung
veya Duldung
- Geburts-Urkunde annemden
- Geburts-Urkunde babamdan
- Geburts-Urkunde adresinin anne ve babadan Almanca çevirisi
Eğer evliyseniz:
- Heirats-Urkunde
- Almanca çevirisi Heirats-Urkunde

Hochzeits-Urkunde veya Geburts-Urkunde adresim yok!**Tüm belgelere sahip değil misiniz?**

Hastane size bir doğum belgesi **VERMEYECEKTİR** .

Standes-Amt adresine gitmelisiniz.

Kayıt bürosunu arayın ve randevu alın:

Standes-Amts-Wesen | Stadt Regensburg

📍 [D.-Martin-Luther-Straße 3, 93047 Regensburg](https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht)

@ standesamt_geburt@regensburg.de

☎ [+49 \(0\) 9415071347](tel:+49(0)9415071347)

🌐 [https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht...](https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht)

[So registrieren Sie Ihr neugeborenes Kind](#)

Danışmanlık

⇒ **Regensburg'daki hamilelik danışmanlığı hizmetlerini "Bana kim yardımcı olabilir? Sağlık ve hastalık konusunda danışmanlık".**

Anahtar Kelimeler: jinekolog, hamilelik testi, doğum kartı, doğum öncesi bakım, kontroller, ebe, doğuma hazırlık, doğum, doğum, doğum belgesi

Doğum kontrolü ve aile planlaması

Aile planlaması/doğum kontrolü

Eğer sen

- hamile kalmak istemiyorum
- kendinizi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruyun

seks sırasında bir doğum kontrol yöntemi kullanmalısınız. Örneğin prezervatif.

Birçok farklı doğum kontrol yöntemi vardır. Bazıları diğerlerinden daha pahalıdır. Doğum kontrol yöntemleri farklı şekilde çalışır. Daha fazlasını öğrenin! Hangi doğum kontrol yönteminin sizin için doğru olduğundan emin değilseniz, bir doktora danışın.

Doğum kontrolü hakkında birçok dilde bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

[Verhütung | Zanzu](#)

DİKKAT:

Sadece prezervatifler sizi AIDS ve diğer hastalıklardan koruyabilir!
Hiçbir doğum kontrol yöntemi yüzde 100 güvenli değildir!

Gebelik önleme masrafları

23 yaşın altında mısınız?

Sağlık sigortanız büyük bir kısmını ödeyecektir. Sadece küçük bir kısmını kendiniz ödemek zorundasınız.

23 yaşından itibaren doğum kontrolü için ödeme yapmak zorundasınız.

Eğer çok az paranız varsa, Regensburg Belediyesi doğum kontrol masraflarını karşılayabilir. Bunun için sosyal yardım dairesine başvurmanız gerekir.
Bilgileri burada bulabilirsiniz:

[Flyer Kostenübernahme für Verhütungsmittel](#)

Anahtar Kelimeler: doğum kontrol hapları, doğum kontrolü, prezervatif, doğum kontrol hapi, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, CYBE, hamileliği önleme, daha güvenli seks

Gebelik çatışması ve kürtaj

İstemedi hamile mi kaldınız? Hamilelik testiniz pozitif mi çıktı?

Şu anda çocuk istemiyor musunuz?

Çünkü çok gençsiniz.

Çünkü paranız yok.

Çünkü hiç desteğiniz yok.

Çünkü anne olmak istemiyorsunuz.

O zaman kürtaj yaptırabilirsiniz. (= hamileliği sonlandırmak)

Almanya'da çocuk **istememekte** bir sorun **yok**. Her kadın kendi kararını kendisi verebilir. Anne olmak istiyor muyum, istemiyor muyum? Almanya'da hamileliği sonlandırma hakkınız var.

Buna izin var. Ama sadece

- 12. haftadan önce

- 12. haftadan sonra sadece siz veya bebeğiniz için ciddi bir risk varsa (örn. hastalık, sakatlık)

Şimdi ne yapmanız gerekiyor?

- Jinekoloğu arayın --> randevu alın

"Hamileyim, muayeneye ihtiyacım var"

- Bir danışma merkezine gidin --> Randevu alın

"Hamileliğim hakkında danışmanlığa ihtiyacım var"

Danışmanlık **zorunludur**. Danışmanlık **ücretsizdir**. Oradaki personel size yardım etmek ister. Gizlilik yükümlülükleri vardır. Bu konuda kimseye bir şey söyleyemezler. Onlara güvenebilirsiniz.

- Danışmanlıktan sonra --> en az 3 gün düşünün: Çocuğu istiyor muyum? Çocuğu istemiyor muyum?

- Kürtaj için randevu alın ya da bebeği aldırın

Almanca henüz çok iyi değilse, doktor veya danışmanlık servisi sizin için bir tercüman ayarlayabilir.

Buradan yardım ve bilgi alabilirsiniz:

pro familia Beratungsstelle | Regensburg

📍 [An der Schergenbreite 1, 93059 Regensburg](https://www.profamilia.de/regensburg)

✉ @regensburg@profamilia.de

☎ [+49 \(0\) 941704455](tel:+49(0)941704455)

🌐 <https://www.profamilia.de/regensburg>

DONUM VITAE in Bayern e. V. | Regensburg

📍 [Maximilianstr. 13, 93047 Regensburg](https://www.donumvitae.de/regensburg)

@regensburg@donum-vitae-bayern.de

[+49 \(0\) 9415956490](tel:+49(0)9415956490)

<https://regensburg.donum-vitae-bayern.de/>

Schwangerschaftskonflikteratung | Gesundheitsamt Regensburg

[Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg](#)

@schwangerenberatung@lra-regensburg.de

[+49 \(0\) 9414009764](tel:+49(0)9414009764)

<https://www.landkreis-regensburg.de/landratsamt/a...>

Anahtar Kelimeler: hamilelik, istenmeyen hamilelik, hamilelik çatışması, kürtaj, hamilelik danışmanlığı, hamilelikle ilgili yardım, danışma merkezleri

Çocuk sağlığı (sağlık sigortası, çocuk doktoru)

Çocuklar için sağlık sigortası

Çocuğunuz için sağlık sigortası yaptırmanın normalde **herhangi bir** maliyeti yoktur.

Çocuğunuz "familien-versichert ", yani sizinle birlikte sigortalıdır.

Çocuğunuza bir sigorta kartı verilecektir.

Çocuğunuzun sigorta kartını doktora giderken yanınızda götürmelisiniz.

Doktorada çocuğunuz için herhangi bir para ödemeniz **gerekmez** .

Çocuk doktoru

Çocuklar için özel doktorlar vardır: pediatristler (Pädiatrie için doktorlar).

Çocuk sağlığı hakkında her şeyi bilirler.

Çocuğunuz için bir çocuk doktoru seçin.

⇒ **Burada Regensburg'daki çocuk doktorlarını bulabilirsiniz:**

[kinderarzt regensburg - Google Suche](#)

U-Untersuchungen (= çocuk muayenesi)

Çocuğunuzu düzenli olarak doktora götürmelisiniz.

U-Untersuchung çocuğunuzun sağlığı için iyidir.

Sağlık sigortası şirketi U-muayeneleri için ödeme yapar.

Size bir muayene kitapçığı (sarı) verilecektir -> Gelbe Heft

"Sarı kitapçık" ile ilgili bilgileri burada bulabilirsiniz:

[Das Gelbe Heft | kindergesundheit-info.de](#)

Sınav kitapçığını sınavlara giderken yanınızda götürün!

U-muayeneleri nelerdir?

Çocuğunuz için doktordan U-Untersuchung muayenesi için randevu almanız gerekmektedir. Doktor şunları muayene edecektir

- Hareketlilik
- el becerisi
- Konuşma ve anlama
- sosyal davranış

Çeşitli konularda danışmanlık yapmaktadır:

- Aşılar
- Kaza önleme
- Diş sağlığı
- beslenme
- Çocuğunuzun gelişimiyle ilgili diğer sorunlarınız ve endişeleriniz

Önemli: Muayene belirli bir zamanda yapılmalıdır!

⇒ **Burada çocuğunuzun ne zaman muayene edilmesi gerektiğini görebilirsiniz:**

[Terminrechner für die U1-U9-Untersuchungen | kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de/terminrechner)

U muayeneleri erken teşhis muayeneleridir.

Bu, çocuğunuz hasta olduğunda, hastalığın **erken** tespit edilebileceği ve tedavi edilebileceği anlamına gelir.

Doktor çocuğunuzun gelişiminin düzgün olup olmadığını kontrol eder (örneğin: ne kadar iyi konuşabiliyor?)

Çocuğunuz desteklenebilir ve teşvik edilebilir.

Aşılama

Çocuk doktoru çocuğunuzu aşılayabilir.

(Aşı = bir hastalığa karşı koruma)

Çocuk doktoruna sorun.

Sağlık sigortası çocukların aşı masraflarını karşılar.

⇒ **Çocuklar için önerilen aşılar:**

[RKI - Infektionskrankheiten](https://www.rki.de/Infektionskrankheiten)

Çocuğum travma geçiriyor, ne yapabilirim?

⇒ **Burada ebeveynler için önemli bilgiler bulacaksınız:**

[Patient*innen - BpTK](#)

Almanca, İngilizce, Arapça, Farsça, Kürtçe dillerinde mevcuttur

Anahtar Kelimeler: aile sigortası, önleyici bakım, check-up, sarı check-up kitapçığı, U kitapçığı, çocuk doktoru, U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9, çocuk gelişimi, çocuk sağlığı

Travma ve ruh sağlığı

Akıl hastalığının belirtileri neler olabilir?

- Kendinizi iyi hissetmiyorsunuz.
- Endişeleriniz var.
- Kötü anılar veya düşünceler.
- Evinizi özlüyorsunuz.
- Uyuyamıyorsunuz.
- Konsantrasyonunuz zayıf.
- Sık sık korkuyorsunuz.
- Çok ya da çok az yiyorsunuz.
- Her zaman yorgunsunuz.

Ruhsal hastalıklar depresyon, anksiyete bozuklukları, bağımlılıklar veya travmadır. Ruhsal hastalıklar için özel doktorlar vardır.

Yardım var!

Bir **doktor** yardımcı olabilir. Ya da bir **terapist**. Kendiniz de bir şeyler yapabilirsiniz. Göç danışmanınıza da gidebilirsiniz. Bazı danışmanlar psikolojik sorunlar ve travma konusunda da size yardımcı olabilir.

Travma hakkında bilgi ve yardım:

1. Refugee Trauma Help

Burada birçok dilde bilgi bulabilirsiniz. Kendinize yardımcı olabilirsiniz:

[Soforthilfe-Projekt für traumatisierte Flüchtlinge](#)

2. İngilizce, Almanca ve Arapça online psikoterapi :

[Home - Ilajnafsy](#)

3. Almhär - Mülteciler için uygulama

Uyku sorunları, stres, depresif belirtiler ve daha fazlası hakkında bilgi ve egzersizler - Arapça, İngilizce ve Farsça:

[ALMHAR – App für Geflüchtete - Zentrum ÜBERLEBEN](#)

Birçok dilde 3. travma resimli kitabı

Travma geçirmiş çocuklar için yardım. Ebeveynler ne yapabilir?

Resimli kitaba buradan ulaşabilirsiniz:

[Bilderbuch – Little Trauma Help](#)

Anahtar Kelimeler: akıl hastalığı, akıl sağlığı, terapi, psikoterapi, psikolog, psikiyatrist, kendi kendine yardım hizmetleri, travma terapisi, travmatizasyon

TAFF - Mülteciler için terapötik programlar

Biz kimin için varız?

Örneğin savaş, şiddet, kaçış veya kayıp gibi nedenlerle psikolojik ve duygusal olarak iyi durumda olmayan mültecilere yardım ediyoruz. Ülkelerinden kaçmak zorunda kalan birçok insan korkunç deneyimler yaşamıştır. Bu durum stresli tepkilere yol açabilir:

- güçlü keder, öfke veya korku duyguları
- Uyku sorunları ve kabuslar
- Sinirlilik ve stres
- Kötü bir deneyimin anıları
- Kalp çarpıntısı, terleme veya baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler

Ne sunuyoruz?

Sizi dinliyor, destekliyor ve stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı oluyoruz. Hizmetlerimiz ücretsiz ve gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bire bir danışmanlık ve çeşitli grup oturumları sunuyoruz. Çeşitli dillerde (örneğin Arapça, Farsça, Kurmanci, Amharca, Tigrinya...) tercümanlarla çalışıyoruz.

TAFF ekibi sizin için orada:

TAFF - Therapeutische Angebote für Flüchtlinge

📍 [Burgweintinger Straße 30, 93055 Regensburg](#)

✉ [@taff.regensburg@johanniter.de](mailto:taff.regensburg@johanniter.de)

☎ [+49 \(0\) 94130775737](tel:+49(0)94130775737)

Önemli: Randevu alınması gerekmektedir!



Kofinanziert von der Europäischen Union

Engellilik

Herkes sosyal hayata katılabilmelidir. Bu, engelli insanlar için de geçerlidir. Bunun için özel danışmanlık, projeler, yardım ve destek vardır.

Burada çok sayıda bilgi ve irtibat bulabilirsiniz:

[Stadt Regensburg - Leben - Inklusion](#)

Anahtar Kelimeler: Kapsayıcılık, erişilebilirlik

Hospis ve palyatif bakım

Ağır hasta ve ölmek üzere olan kişiler için Regensburg adresinde çeşitli yardım olanakları bulunmaktadır. Bu, son günlerin mümkün olduğunca iyi geçirilebileceği anlamına gelir.

Burada Almanya'daki hospis ve palyatif bakımı açıklayan bir video bulacaksınız. Video birçok dilde mevcuttur:

[Videos Hospiz- / Palliativversorgung Deutschland in mehreren Sprachen](#)

Bu kılavuzda birçok dilde bilgi ve hizmetlere genel bir bakış bulacaksınız:

[Home - Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung](#)

Klinikler

Ölümcül hastalara hastanelerde özel ekipler tarafından bakılır. Bazı durumlarda özel koşullar da vardır. Örneğin ağrılar burada hafifletilir.

Hospis

Ağır hasta bir kişi, hastaneye yatırılması gerekmiyorsa ancak evde kalamıyorsa, son günlerinde bir hospise kabul edilebilir. Regensburg için bir tane var Johannes-Hospiz Pentling'de.

Johannes-Hospiz

[Hölkering 1, 93080 Großberg](#)

[+49 \(0\) 94189935501](#)

<https://www.johanniter.de/juh/lv-bayern/rv-ostbay...>

Darülaceze Derneği

Gönüllü bakıcılar yardımcı olabilir. Bu kişiler özel eğitimlidir ve hastaları evlerinde ziyaret ederler. Bu Regensburg Hospis Derneği tarafından organize edilmektedir:

Hospiz-Verein Regensburg e.V.

[Hölkering 1, 93080 Großberg](#)

[@info@hospiz-verein-regensburg.de](mailto:info@hospiz-verein-regensburg.de)

[+49 \(0\) 94199252212](#)

<https://www.hospiz-verein-regensburg.de/>

Uzmanlaşmış ayakta palyatif bakım (SAPV)

Ölmek üzere olan kişinin ciddi ve karmaşık şikayetleri varsa SAPV doktora destek olabilir. Bir bakıcı, hastalara evde bakmak için doktorlarla birlikte bir rehber görevi görür. Ekipte ayrıca bir danışman, bir solunum terapisti ve bir sosyal hizmet uzmanı bulunmaktadır. Sağlık sigortası şirketi bu hizmet için ödeme yapar. İrtibat aile hekimi tarafından sağlanır.

Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

📍 [Cranachweg 16, 93051 Regensburg](https://www.palliamo.de/)

🌐 <https://www.palliamo.de/>

Regensburg adresindeki bakıma genel bir bakış burada bulunabilir:

https://www.palliamo.de/site/assets/files/1780/17_broschuere_netzwerk

Acil Durum

Acil Durum

Acil durum, örneğin bir hastalık veya yaralanmadır.

Acil bir durumda, örneğin aşağıdaki durumlarda derhal bir doktora ihtiyacınız vardır

- çok yüksek ateşi olan.
- Bir kemiği kırılmışsa.
- şiddetli kanaması varsa.
- Nefes alamıyorsanız.
- zehirli bir şey tüketmişse.
- bilinçsiz (= baygın).

Acil bir durumda yardım çağırırsınız (= **acil durum** çağırısı):

Telefonla:

[112](https://www.112.de)

Acil durum çağırısı **parasızdır**.

Acil durum numarasını herhangi bir telefondan arayabilirsiniz.

Bir ambulans hızlı bir şekilde yanınızda olabilir.

Acil durum çağırısı - ne yapmalısınız?

Sakin olun!

Dikkatlice dinleyin!

Sorulara cevap verin!

Söylemek zorundasınız:

- Hastanerede?

- **Ne** oldu?
- Hastanasıl?

Acil durumlar için önemli telefon numaraları:

- Polis, itfaiye, ambulans, zehir acil durum çağrısı
- Acil doktor hizmeti, acil eczane hizmeti
- Kadınlar ve çocuklar için yardım
- Psikolojik yardım
⇒ **"Acil durumda yardım" bölümüne bakın**

Polis ->

Telefonla ulaşabilirsiniz:

[110](#)

**Eğer mümkünse, her zaman kliniğe gidebilirsiniz.
Klinikte bir acil servis bulunmaktadır.**

İlk yardım

Sıkıntı içinde bir insan görüyorsunuz:

O kişiye yardım edin!

Hayat kurtarabilirsiniz.

Bir ilk yardım kursu alabilirsiniz.

Bu kurs size acil bir durumda başkalarına nasıl yardım edeceğinizi öğretir.

⇒**Video 1:** Acil bir durumda ne yapmanız gerekir?

[Erste-Hilfe](#)

⇒**Video 2:** Acil bir durumda ilk yardım

[Erste Hilfe in 2 Minuten erklärt](#)

⇒ Burada Regensburg'da ilk yardım kursları bulabilirsiniz!

[erste hilfe kurs regensburg - Google Suche](#)

Anahtar kelimeler: kurtarma servisi, ambulans, acil durum, hayati tehlike, ilk yardım, acil çağrı

Bana kim yardımcı olabilir? Sağlık ve hastalık danışmanlığı

Bir sorunuz mu var? Konuşacak birine mi ihtiyacınız var? Ailenizin bir sorunu mu var? Sorunu olan birini tanıyor musunuz?

Yalnız değilsiniz!

Hamilelik danışmanlığı

Hamile misiniz? Yardıma mı ihtiyacınız var veya sorularınız mı var? Bu merkezler size yardımcı olabilir:

DONUM VITAE in Bayern e. V. | Regensburg

📍 [Maximilianstr. 13, 93047 Regensburg](#)

@regensburg@donum-vitae-bayern.de

☎ [+49 \(0\) 9415956490](tel:+49(0)9415956490)

🌐 <https://regensburg.donum-vitae-bayern.de/>

pro familia Beratungsstelle | Regensburg

📍 [An der Schergenbreite 1, 93059 Regensburg](#)

@regensburg@profamilia.de

☎ [+49 \(0\) 941704455](tel:+49(0)941704455)

🌐 <https://www.profamilia.de/regensburg>

Schwangerschaftskonflikteratung | Gesundheitsamt Regensburg

📍 [Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg](#)

@schwangerenberatung@lra-regensburg.de

☎ [+49 \(0\) 9414009764](tel:+49(0)9414009764)

🌐 <https://www.landkreis-regensburg.de/landratsamt/a...>

Caritas Schwangerschaftsberatung

📍 [Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

☎ [+49 \(0\) 9415021500](tel:+49(0)9415021500)

🌐 <https://www.caritas-regensburg.de/beratenundhelfe...>

AIDS

Sizde AIDS var mı? Yardıma mı ihtiyacınız var veya hastalık hakkında sorularınız mı var? Buradan yardım alabilirsiniz:

Aids-Beratungsstelle Oberpfalz

📍 [Bruderwöhrdstr. 10, 93055 Regensburg](#)

 [+49 \(0\) 941791388](tel:+49(0)941791388)

 <https://www.aids-beratung-oberpfalz.brk.de/>

AIDS-Hilfe Regensburg e.V.

 [Meraner Straße 14, 93057 Regensburg](#)

 [+49 \(0\) 94178846740](tel:+49(0)94178846740)

 <https://www.aidshilfe-regensburg.de/>

Aids-Prävention | Gesundheitsamt Regensburg

 [Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg](#)

 poststelle@landratsamt-regensburg.de

 <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservic...>

Psikosozial danışmanlık

Psikolojik sorunlarınız var mı? Sosyal sorunlarınız mı var? Tavsiyeye mi ihtiyacınız var? Burada yardım bulabilirsiniz:

Diakonie Regensburg

 [Am Ölberg 2, 93047 Regensburg](#)

 diakonie@dw-regensburg.de

 [+49 \(0\) 941585230](tel:+49(0)941585230)

 <https://www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hil...>

Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

 [Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg](#)

 regensburg@bgfpg.de

 [+49 \(0\) 94159935910](tel:+49(0)94159935910)

 <https://www.die-bayerische.de/>

Beratung psychisch Kranker Menschen und deren Angehörige | Gesundheitsamt Regensburg

 [Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg](#)

 poststelle@landratsamt-regensburg.de

 <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservic...>

Krisen-Dienst HORIZONT

📍 [Von-der-Tann-Straße 7, 93047 Regensburg](#)

@info@caritas-regensburg.de

☎ [+49 \(0\) 94150210](tel:+49(0)94150210)

🌐 <https://www.caritas-regensburg.de/beitraege/wenn-...>

Telefonseelsorge Ostbayern

@info@telefonseelsorge-ostbayern.de

☎ [+49 \(0\) 9415021168](tel:+49(0)9415021168)

🌐 <http://www.telefonseelsorge-regensburg.de/>

Bağımlılık

Bağımlı mısınız? Bu merkezler size yardımcı olabilir:

Sucht-Beratung der Caritas

📍 [Hemauerstraße 10c, 93047 Regensburg](#)

@suchtambulanz@caritas-regensburg.de

☎ [+49 \(0\) 9416308270](tel:+49(0)9416308270)

🌐 <https://www.caritas-regensburg.de/beratenundhelfe...>

KISS-Selbsthilfe

📍 [Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg](#)

@kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

☎ [+49 \(0\) 941599388610](tel:+49(0)941599388610)

🌐 <https://www.kiss-regensburg.de/kiss/was-macht-kiss>

Suchtberatung | Gesundheitsamt Regensburg

📍 [Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg](#)

@poststelle@landratsamt-regensburg.de

🌐 <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservic...>

Anonyme-Alkoholiker

@erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

+49 (0) 30206298212

<https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

Drugstop Drogenhilfe Regensburg e.V

[Landshuter Straße 43, 93053 Regensburg](#)

@basis@drugstop.org

+49 (0) 9415843032

<https://www.drugstop.org/>

Sucht im Alter | Seniorenamt

[Johann-Hösl-Str 11, 93053 Regensburg](#)

@Dechant.Simone@Regensburg.de

+49 (0) 9415074952

<https://www.regensburg.de/leben/senioren/hilfe-im...>

Yeme bozuklukları

Yemek yerken sorun mu yaşıyorsunuz? Artık normal bir şekilde yiyemiyor musunuz? Buradan yardım alabilirsiniz:

WAAGNIS Regensburg

[Grasgasse 10, 93047 Regensburg](#)

@info@waagnis.de

+49 (0) 9415998606

<https://www.waagnis.de/kontakt/>

Anahtar Kelimeler: hamilelik, pastoral bakım, bağımlılık, danışmanlık

MiMi - Göçmenlerle birlikte göçmenler için (MiMi-Bayern)

Regensburg'da yaşıyorsunuz ve başka bir ülkeden mi geliyorsunuz? Almanya'daki sağlık sistemi hakkında bir şeyler mi öğrenmek istiyorsunuz? Diğer göçmenlere Alman sisteminde yollarını bulmalarında yardımcı olmak ister misiniz?

MiMi-Bayern projesi size şunları sunuyor:

- "Gesundheits-Lotse" olarak ücretsiz eğitim (yaklaşık 50 saat).

- Eğitimli göçmenler diğer göçmenlere sağlık ve hastalık hakkında bilgi verirler.

İletişim:

MiMi-Bayern | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

✉️ @aim@regensburg.de

☎️ [+49 \(0\) 941507374](tel:+49(0)941507374)

🌐 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

MiMi-Bayern Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. 'un bir projesidir ve ve tarafından finanse edilmektedir. Proje Bavyera'da birçok yerde uygulanmaktadır. Proje 2015 yılından bu yana adresinde yürütülmektedir. Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention MSD SHARP & DOHME GMBH Regensburg

Anahtar Kelimeler: sağlık, gönüllülük, hastalık

Göçmen Hekimliği Regensburg e.V.

Bu kuruluş mültecilerin sağlığıyla ilgileniyor.

Çoğumuz tıp, psikoloji ya da sosyal bir alanda eğitim görüyoruz.

Tıp alanından insanlar veya gönüllü tercümanlar da yardımcı olabilir.

Yaptığımız şey bu:

Bireysel durumlarda yardım:

Tıbbi bakım konusunda size yardımcı oluyoruz. Örneğin kronik bir hastalığınız varsa.

Hastalığınızla başa çıkmanıza yardımcı oluyoruz. Tıbbi randevuları ayarlıyor veya bir tercüman buluyoruz.

Tıbbi danışma merkezi:

Sağlığınızla ilgili sorularınız için açık danışmanlık.

Ne zaman?

Her Perşembe saat 16:00 ile 18:00 arası.

Nerede?

Beratungsstelle | Migrantenmedizin Regensburg e.V.

📍 [Dieselstraße 3, 93047 Regensburg](#)

✉️ @info@migramed.org

🌐 <https://www.migramed.de/>

Ayrıca bir doktordan randevu alabilir ve bir tercüman bulabiliriz.
Sömestr tatili boyunca danışma saatleri yoktur.

Daha fazla bilgiyi Instagram'da bulabilirsiniz:

[Migranten Medizin Regensburg e.V. \(@migrantenmedizin_rgb\) • Instagram-Fotos und -Videos](#)

Anahtar Kelimeler: göçmenler, sağlık, sağlık sistemi, gönüllülük, yardım, bilgi, tıp, danışmanlık, bakım

Migrantenmedizin Regensburg e.V

Kuruluş mültecilerin sağlığıyla ilgileniyor. Burada yardım edenlerin çoğu tıp, psikoloji ya da sosyal bir alanda eğitim görüyor. Tıp alanından kişiler veya gönüllü tercümanlar da yardımcı olabilir.

Kuruluşun yaptığı iş bu:

Bireysel vakalarda yardım:

- Dernek tıbbi sorunlarınızda size destek olur. Örneğin, kronik hastalıklarınız varsa
- Size hastalıkla nasıl başa çıkacağınızı gösterirler
- Sizin için tıbbi randevuları ayarlar ve tercüman bulurlar

Tıbbi danışma merkezi:

- Sağlığınız hakkında sorular sorabilirsiniz

 **Ne zaman?** Her Perşembe saat 16:00 - 18:00 arası

 **Nerede?**

Beratungsstelle | Migrantenmedizin Regensburg e.V.

 [Dieselstraße 3, 93047 Regensburg](#)

 [@info@migramed.org](mailto:info@migramed.org)

 <https://www.migramed.de/>

Önemli: Sömestr tatili boyunca danışma saatleri yoktur.

Anahtar Kelimeler: göçmenler, sağlık, sağlık sistemi, gönüllü çalışma, yardım, bilgi, ilaç, danışmanlık, bakım

KISS Regensburg

KISS Regensburg kendi kendine yardım grubu bulmanıza yardımcı olur.

Selbsthilfe (= kendinize yardım etmeyi öğrenmek)

Çeşitli gruplar var Regensburg.

Kendi kendine yardım gruplarında, benzer sorunları olan insanlar bir araya gelir ve birlikte konuşurlar.

Örneğin, bir sağlık sorununuz varsa.

Bu grup kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Buradan iletişime geçebilirsiniz:

KISS-Selbsthilfe

📍 [Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg](#)

@ kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

☎ [+49 \(0\) 941599388610](tel:+49(0)941599388610)

🌐 <https://www.kiss-regensburg.de/kiss/was-macht-kiss>