

Kreşlerde ve okullarda söz sahibi olan kişiler:

Düzenli yapılan veliler toplantısının dışında. Eğitim sorularınızda kreşte olan eğitimcilerle fikir alışverişinde bulunun.

Berlinin okullarında özellikle bağımlılığı önleyici konularda-ki sorunlarınızda ve sorularınızda aracı öğretmenlerden bilgi almak mümkün. Çocuğunuzun sınıf öğretmeninden bu konuyla ilgili bilgi alabilirsiniz.

Bağımlılığı önlemek için bilgilendirme nereden alabilirim?

Çocuğum çok mu yemekte? Çocuğum bilgisayarın başında fazla mı oturmakta? Ailemde aşırı alkol, aşırı sigara yada diğer uyuşturucu maddeler tüketilmekte mi? Bağımlılığa karşı çocuklarımızı korumak günlük yaşamımızda başlar. Veliler çocuklarını birçok alanda bağımlılık yapan tehlikelere karşı koruyabilirler. Bununla ilgili kaygılarınız varsa, biz size yardımcı oluruz – Hizmetinizdeyiz:

Bağımlılığı önleyen uzmanlar bölümü (Berlin)

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin
Telefon: 030 – 29 35 26 15
Telefax: 030 – 29 35 26 16
E-Mail: fachstelle.suchtprevention@padev.de
www.berlin-suchtprevention.de

Mesai saatleri

Pazartesi, Salı,
Çarşamba, Cuma. saat 10.00 ila 18.00 arası
Perşembe saat 10.00 ila 20.00 arası

Bağımlılığı önleyen uzmanlar bölümü pad e.V. adı altında derneğe bağlı olarak görev yapmaktadır. Tanınmış bağımsız gençlik dayanışmasının yönlendiricisi ve eşitlik üzerine kurulmuş olan yardımlaşma birliğinin üyesi.

pad e.V. Geschäftsstelle

Kastanienallee 55, 12627 Berlin
Telefon: 030 – 93 55 40 40
E-Mail: info@padev.de
www.padev.de



Fotos: (Titel v.l.n.r.) Falko Maitte/foolia.com, lux/foolia.com, Linda Mattson/foolia.com

Ailemde bir kişi şiddete mağruz kalıyor! Ne yapabilirim? Şiddet olayını hafife almayın.

Çare bulmak mümkün:

BIG-Hotline

Telefon: 030 – 611 0 300 (9-24 arası)
www.big-hotline.de

Gerekli bir kaç adres daha:

Berlinin göçmen ve uyum sorumlusu olan kuruluşunun el kitabı.

Telefon: 030 – 90 17 23 51
www.berlin.de/lb/intmig/publikationen/adressen

Berlin mülteciler danışmanlığı

Telefon: 030 – 243 44 57 62
www.fluechtlingsrat-berlin.de

Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz – Die Patientenbeauftragte von Berlin (Sağlık, Çevre ve Tüketicileri. Koruma Senatörü)

Telefon: 030 – 90 25 20 10
www.berlin.de/lb/patienten

Unabhängige Patientenberatung Berlin (Berlin bağımsız hasta danışmanlığı)

Telefon: 030 – 85 62 95 86
www.upd-online.de

Halkla ilişkiler daireleri / Bürgerämter

Bürgeramt Charlottenburg – Wilmersdorf

Heerstraße 12-14, 14052 Berlin
Telefon: 030 – 9029 – 17777

Bürgeramt Friedrichshain – Kreuzberg

Yorkstraße 4-11, 10965 Berlin
Telefon: 030 – 90298 – 3303

Bürgeramt Lichtenberg

Egon-Erwin-Kisch-Straße 106, 13059 Berlin
Telefon: 030 – 90296 – 7800

Bürgeramt Marzahn – Hellersdorf

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin
Telefon: 030 – 90293 – 2530

Bürgeramt Mitte

Müllerstraße 147, 13353 Berlin
Telefon: 030 – 9018 – 432 10

Bürgeramt Neukölln

Donaustraße 29, 12040 Berlin
Telefon: 030 – 90239 – 3331

Bürgeramt Pankow

Breite Straße 24A-26, 13187 Berlin
Telefon: 030 – 90295 – 2222

Bürgeramt Rathaus Reinickendorf

Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin
Telefon: 030 – 90294 – 2909

Bürgeramt Spandau

Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin
Telefon: 030 – 90279 – 2727

Bürgeramt Steglitz-Zehlendorf

Schloßstraße 37, 12163 Berlin
Telefon: 030 – 90299 – 6321

Bürgeramt Tempelhof – Schöneberg

John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin
Telefon: 030 – 90277 – 7000

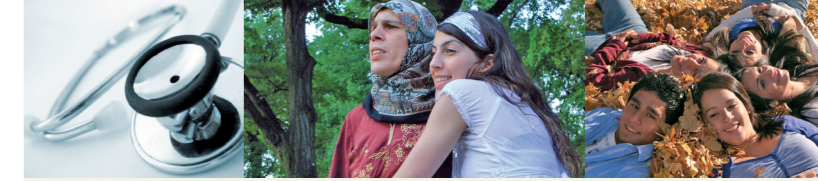
Bürgeramt Treptow-Köpenick

Alt-Köpenick 21, 12555 Berlin
Telefon: 030 – 90297 – 2741 / 42

V.i.S.d.P.: Kerstin Jüngling, Berlin eyaleti bağımlılığı önleme uzmanlık bürosu (Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin), pad e.V.

2. aktualisierte Auflage, Dezember 2009

BAĞIMSIZ KALMALISIN!



Sağlığınıza özen gösterin!

Berlindeki göçmenler için küçük bir sağlık rehberi



Bu Rehber sağlık, çevre, tüketiciyi koruma senatosu ve Berlin uyum ve göç sorumlusu tarafından yayımlanmıştır.

Gemeindedolmetschdienst Berlin tercümanlık ofisine bizimle sağladığı dayanışmadan dolayı teşekkür ediyoruz.

Problem ve sorunlarınız mı var?

Ailem için nerede yardım bulabilirim?

Berlin her semtinde size büyük veya küçük sıkıntı ve sorunlarınızda yardımcı olabilecek danışma merkezleri bulunuyor. Bu danışma merkezlerinde iyi eğitimli elemanlar size özel konularınız ile ilgili güvenli ve ücretsiz danışmanlık sunuyorlar.

Bütün danışma merkezleri hakkında gerekli ilk bilgiyi (bu rehberde bakınız, „Halkla ilişkiler daireleri/ Bürgerämter), danışma yerlerinin adreslerini, semtinizde bulunan belediye dairelerinden alabilirsiniz. Semtinizde bir çok konuda yardım bulabileceğiniz adreslerin olduğu „Was ist Wo?/ Ne, nerede?“ broşürünü isteyiniz.

Sağlık sigortası yaptırmak zorundamıyım?

Almanya’da yaşayan herkesin sağlık sigortasına sahip olması gerekmektedir!

Kendiniz ve aileniz için mutlaka sağlık sigortası sağlayın. Genelde aileniz sizin üzerinizden ücretsiz olarak sigortalana-biliyor.

Tercih ettiğiniz bir sağlık sigortasına başvuruda bulunun. Sağlık sigortalar hakkında bilgileri yine vatandaş işleri daire-sinde (Bürgeramt) bulabilirsiniz.

Sağlık sigortası neye yarar?

Sağlık sigortası hastalık ve gebelik döneminde ekonomik kolaylık sağlar. Sigortasız olursanız hastalık durumunda yüksek maliyete yol açar.

Doktora gittiğinizde üç ayda bir 10 Euro muayenehane ücreti ödemek zorundasınız. Bu üç ay içinde başka uzman doktorlara sevk edildiğinizde bu ücreti tekrar ödemek zorunda değilsiniz.

Diş doktorlarında da üç ayda bir 10 Euro ödemek zorundasınız. Çocuklarınız genellikle bu ücret den muaf kalır.

Tercih ettiğiniz doktora gidin. Sağlık kontrollerinizi yaptırın, örneğin diş doktorlarına düzenli gidildiğinde yapma diş yapılması gerektiğinde indirim uygulanıyor. Çocuklarınız için de düzenli sağlık kontrolleri sunulmakta, lütfen değerlendirin. Doktorunuzdan bu konuda bilgi alın.

Sağlık sigortanız yok, buna rağmen doktora gidebilirsiniz!

Sağlık sigortanız yoksa, bağlı bulunduğunuz sosyal daire, doktor ücretini üstlendiğine dair bir belge vermektedir, bu belge ile birlikte sağlık kuruluşlarından yararlanabilirsiniz. Resmi olarak kayıtlı olmasanız bile, çeşitli kuruluşlarından ücretsiz sağlık ve diş sağlığı hizmeti alabilirsiniz, örneğin:

Malteser Migranten Medizin (Malteser göçmen hekimliği)

Aachener Straße 12, 10713 Berlin
Telefon: 030 – 82 72 21 02, Di, Mi, Fr saat: 9–15 arası
www.malteser-berlin.de

MUT GmbH – Obdachlosenpraxis (Evsiz olanlar için)

Stralauer Platz 32, 10243 Berlin
Telefon: 030 – 29 33 02 – 48,
Mo–Do saat: 8–15 arası, Fr saat: 8–13 arası
www.mut-gesundheit.de

Anadilimi konuşan bir doktor yada diş doktorunu nerede bulabilirim?

Tabipler Birliğinden bilgi almanız mümkün yakınızdaki bulunan çok dilli olan muayenelerin adreslerini de bulmanız mümkün:

Ärzttekammer Berlin (Tapibler birliği)

Telefon: 030 – 40 80 6 – 0
www.aerztekammer-berlin.de

Gebelikle ilgili sorularına nerede yanıt bulabilirim?

Hamile misiniz? sağlığınıza ilgili sorularınız mı var? ekonomik desteğe mi ihtiyacınız var? Bu konu ile ilgili danışma yerleri var. örneğin:

Pro Familia

Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin
Telefon: 030 – 3984 9898
www.profamilia.de

Aile Plânlaması Merkezi – Balance

Mauritiuskirchstraße 8, 10365 Berlin
Telefon: 030 – 553 6792
www.fpz-berlin.de

Cinsel Sağlık ve Aile Planlaması Merkezi

örneğin: Friedrichshain–Kreuzberg
Urbanstraße 24, 10967 Berlin
Telefon: 030 – 9029 88363
Başka semtlerde de bu tür merkezler var, bunların adreslerini belediye dairelerinde bulabilirsiniz.

Ayrıca bu danışma merkezlerinde İstem dışı gebelikte de yardımcı olunuyor.

HIV/AIDS ile ilgili ve cinsel bulaşıcı hastalıklarla ilgili sorularına nerede yanıt bulabilirim?

Bazı semtlerin sağlık dairelerindeki özel danışma yerleri olduğu gibi, diğer kuruluşlarının da anonim hizmetleri mevcut dur, örneğin:

Berliner AIDS–Hilfe e.V.

Meineckestraße 12, 10719 Berlin
Telefon: 030 – 19 4 11 (hergün 12–22 Uhr)
www.berlin-aidshilfe.de

Ruhsal sıkıntılarınız mı var?

Psikoterapistin profesyonel yardımını almanız mümkün. Sağlık sigortanıza yönelin. Ordan psikoterapistlerin adreslerini ve yakınızdaki bulunan ana dilinizdeki psikoterapistin adresini alabilirsiniz.

Kriz dönemlerinde kimden yardım alabilirim?

Eğer yakınızdaki yada siz kriz içindeyseniz Berlin kriz hizmeti yardımcı olur.

Berliner Krisendienst:

Telefon: 030 – 39 0 63 –10 bis –90 (16–24 h)
Telefon: 030 – 39 0 63 – 0 (24–16 h ve hafta sonu ve bayramlar)
www.berliner-krisendienst.de

Telefon acil hattı da size ruhsal sıkıntılarınızda 24 saat boyunca yardım sunmakta.

Telefon acil hat:

Telefon: 0800 – 1110–111 yada –222 (24 saat–ücretsiz)

Telefon acil hat (rusça):

Telefon: 030 – 440 10 606 (hergün 24 saat hizmetinizdedir)
www.berliner-telefonseelsorge.de

Telefon acil hat Müslümanlara yönelik:

Telefon: 030 – 443 50 98 21 (hergün 16–24 arası)
www.mutes.de

Çocuğum yada bir başka çocuk sıkıntı içinde!?

Eğer çocuğunuzun eğitiminde sorunlarınız ve sorunlarınız varsa, semtinizin Eğitim danışmanlıklarına yönelebilirsiniz (adreslerini yakınızdaki belediye dairelerinde bulabilirsiniz). Bir başka çocuk için kaygılanıyor musunuz?

Çocuk acil hattı yardımcı olur.

Telefon: 030 – 61 00 66 (hergün 24 saat hizmetinizdedir)

Çocuk ve gençlik acil hattı, ayrıca kız çocukları acil servisi 24 saat hizmetinizdedir. Ve acil durumlarda Berlinin her semtinde derhal yardım sunmaktadır. Onun dışında çocuklar ve gençler için hemen barınma sağlayabilmekte ve diğer yardımları sunmaktadır.

Çocuk acil servisi

Telefon: 030 – 61 00 61 (hergün 24 saat hizmetinizdedir)

Gençlik acil servisi

Telefon: 030 – 61 00 62 (hergün 24 saat hizmetinizdedir)

Kız çocukları acil servisi

Telefon: 030 – 61 00 63 (hergün 24 saat hizmetinizdedir)

Acil Hatlar (hergün 24 saat hizmetinizdedir)

Acil hat – itfaiye

Telefon: 112 (ücretsiz ve 24 Saat)

Acil hat – Polis

Telefon: 110 (ücretsiz ve 24 Saat)

Nöbetçi diş hekimi

Telefon: 030 – 89 00 43 33

Nöbetçi Hekim

Telefon: 030 – 31 00 31

Zehirlenme acil hat

Telefon: 030 – 19 24 0

Uyuşturucu acil hat – Bağımlılık danışmanlığı

Telefon: 030 – 192 37