

TÜRKİSCH

Sağlığınız için
cesaret
verici bilgiler!

BERLİN'DEKİ MÜLTECİLER İÇİN KÜÇÜK REHBER

Mut machende Infos
für
Ihre Gesundheit!

KLEINER WEGWEISER FÜR GEFLÜCHTETE IN BERLIN

İÇİNDEKİLER

Berlin'e hoş geldiniz!	3
Kendinizi ruhsal olarak iyi hissetmiyor musunuz?	4
Kriz durumunda nereden yardım alabilirsiniz?	5
Endişelendiğiniz bir çocuk mu var?	5
Alkol ve uyuşturucu - ne zaman aşırıya kaçılmış olur?	6
Ne yasaktır, ne değil?	6
Oturma izni üzerindeki etkileri	9
Çocuk ve gençlerin korunması	9
Bağımlılık nerede başlar? Dikkatli olun!	10
Alkol ve yasa dışı uyuşturucu maddeler	11
Şans oyunları	11
Tıbbi yardım ve hamilelik	12
Suç durumunda yardım	14
Başka yardımcı adresler ve yol göstericiler	15
24 saat acil numaralar	16

KÜNYE

4., vollst. überarb. Auflage | April 2017
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15
Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de

FACHSTELLE FÜR
SUCHTPRÄVENTION
BERLIN gGmbH

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling, Fachstelle für
Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob

Finanziert durch die Senatsverwaltung für
Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.
Bildquelle Titel: shutterstock/liveinocober

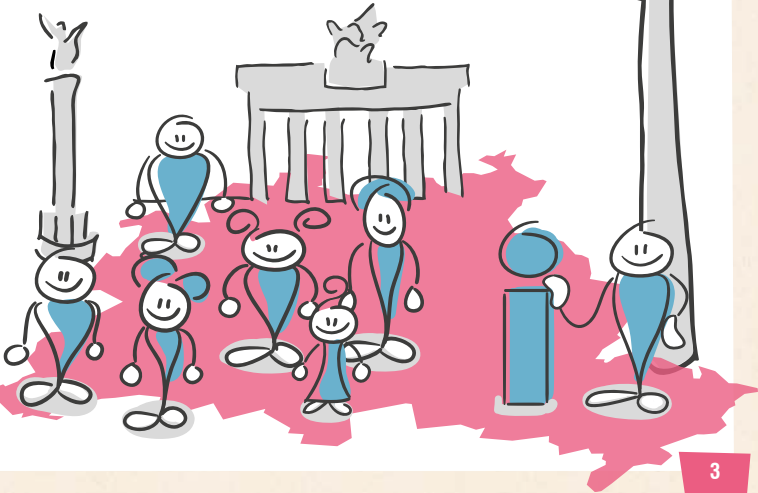
Berlin'e hoş geldiniz!

Sağlığınızla ilgilenmenizde size yardımcı olacak faydalı bilgileri ve adresleri size sunmak istiyoruz.

Vatanınızı terk etmek zorunda kaldınız, belki de kaçıyorsunuz sırasında kötü şeyler yaşadınız ve şimdi yabancı bir ülkeye gelmek, burada yeni bir hayat kurmak zorunda kaldınız.

Bu kolay bir şey değil. Özellikle de bir barınakta veya müşterek konaklama yerinde yaşıyorsanız huzur bulmanız ve yaşadıklarınızı hazmetmeniz zordur.

Berlin'in her bir ilçesinde küçük veya büyük sorunlarınızda, problemlerinizde veya sorularınızda yardımcı olacak çeşitli **yardım kuruluşları ve danışma merkezleri** bulunur. Burada iyi eğitim görmüş kişiler size **gizli** ve genelde **ücretsiz** olarak danışmanlık hizmeti sunar.



Kendinizi ruhsal olarak iyi hissetmiyor musunuz?

Yardım var!

Clearingstelle der Charité beim LAGeSo

Stres ve travmatik deneyimlerde:
İkamet statüsünden bağımsız olarak
yetişkin ve çocuklar için birçok dilde
danışmanlık ve yardım

Turmstraße 21

Bina M, zemin kat

10559 Berlin-Moabit

Tel.: 030 397 630 25

clearingstelle@charite.de

Pt – Cu 08:30 – 17:00

Xenion, Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte

Travmalı mülteciler için
danışmanlık ve tedavi

Paulsenstraße 55/56

12163 Berlin-Steglitz

Tel.: 030 323 29 33

info@xenion.org

www.xenion.org

Pt – Pe

10:00 – 12:00

Zentrum Überleben

Siyasal zulüm görenler için psikosos-
yal yardımlar, danışmanlık ve tedavi

Turmstraße 21

Bina K, Giriş C, 3. kat

10559 Berlin-Moabit

Tel.: 030 303 906 - 0

mail@ueberleben.org

www.ueberleben.org

Tel. görüşme saatleri:

Ça 11:00 – 12:00

Mobile Kontakt- und Beratungs- stelle für Geflüchtete

Friedrichshain-Kreuzberg'de mülteci
durumundaki kişiler için sağlık,

psikiyatrik ve psikososyal
sorunlarda Almanca, İngilizce ve

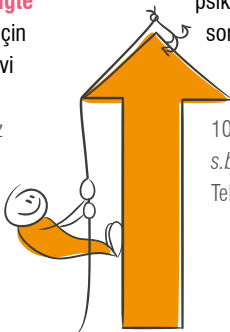
Arapça dillerinde danışmanlık

Oranienstraße 52

10969 Berlin-Kreuzberg

s.brand@ajb-berlin.de

Tel.: 0178 94 23 975



Kriz durumunda nereden yardım alabilirsiniz?

Siz veya size yakın olan bir kişi kriz yaşıyor, her şey ümitsiz görünüyor ve hiçbir şey yolunda gitmiyorsa Berlin Kriz Hizmeti yardım eder.

Berlin Kriz Hizmeti

Saat 16:00–24:00:

Tel.: 030 39 063 -10 ila 90

Saat 00:00–16:00, hafta sonu ve tatil günleri dahil:

Tel.: 030 39 063 -00

www.berliner-krisedienst.de

Berlin kilise destekli kriz telefonu

Tel.: 0800 11 10 111 veya -222

Müslüman din hizmetleri telefonu

Tel.: 030 44 35 09 821

Göçmen din hizmetleri telefonu

Cu–Sa 17:00–21:00

Tel.: 030 44 03 08 112

Ayrıca Arapça ve İngilizce

www.fluechtlingsseelsorgetelefon.de



Endişelendiğiniz bir çocuk mu var?

Çocuk ve genç acil hizmetleri ve kız çocuk acil hizmeti 24 saat erişilebilir durumdadır ve kriz durumlarında Berlin'in tüm ilçelerinde anında yardım eder.

Çocuk esirgeme çağrı hattı

Tel.: 030 61 00 66 (günün her saatinde)

www.hotline-kinderschutz.de

(Arapça, Türkçe ve Rusça olarak da)



Çocuk acil

Tel.: 030 61 00 61

Ergen acil

Tel.: 030 61 00 62

Kız çocuk acil

Tel.: 030 61 00 63



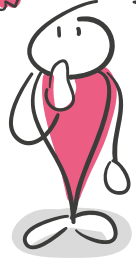
Kreş ve okullarda irtibat kişileri:

Sorularınız olduğunda ve problem durumlarında da kreş öğretmenleriyle paylaşım imkanlarından faydalanın, bunu düzenli veli akşamlarında da yapabilirsiniz. Berlin'deki okullar soru ve problem durumlarında destek sunar, ör. okulda önleyicilik için okul danışmanı ve rehber öğretmen vasıtasıyla. Çocuğunuzun sınıf öğretmeninden bilgi alabilirsiniz.



Alkol ve uyuşturucu - ne zaman aşırıya kaçılmış olur?

Bazı insanlar uyuşturucu kullanır - keyif almak için can sıkıntısından, dikkat dağıtmak için veya kişisel problemlerle başa çıkmak için. Burada tüketimin belirli ölçülerde kalmasına çok dikkat etmek gerekir. Uyuşturucu maddeler problemleri çözmez, yeni problemler yaratır.



Almanya'da **yasal**, ör. sigara, ilaç veya alkol ve **yasal olmayan** uyuşturucu maddeler vardır, ör. esrar veya eroin. Hepsi bağımlılık yaratır. Bağımlılık zayıflık değil kabul görmüş bir hastalıktır, herkes bağımlı olabilir. Ve herkes yardım alabilir: destek almak ve tedavi görmek için birçok olanak vardır. Size burada bilgi ve yardım sunuyoruz.

Ne yasaktır, ne değil?

Alkol tüketimi Almanya'da yasaldır ancak kurallar vardır:

Bira, şarap ve köpüklü şarap 16 yaş itibariyle satın alınabilir ve tüketilebilir. Şnaps ve başka destilasyon ürünü alkollü içecekler 18 yaş itibariyle yasaldir.

Almanya'da birçok kişi alkol tüketir ancak alkol tüketmek yine de tehlikelidir. Örneğin alkol zehirlenmesi geçirebilirsiniz. Sarhoş bir şekilde trafikte otomobil veya bisiklet kullanırsanız cezalandırılabilirsiniz. Genel olarak alkol tüketmek gerekir, çünkü alkol hücrelere etki eden bir zehirdir. **Geçerli kural: ne kadar az, o kadar iyi.** Hamilelik esnasında hiçbir şekilde alkol tüketilmemelidir, çünkü bebeğin gelişimine zarar verir. İlaç kullanırken de alkol tüketilmemelidir.

Tütün Almanya'da 18 yaşından itibaren satın alınabilir ve içilebilir. Sigara içmek birçok yerde yine de yasaktır, örneğin okullarda, trenlerde ve otobüslerde ve restoranlarda. **Nikotin her zaman zararlıdır**, kansere ve başka hastalıklara neden olabilir. Gençler ve hamile kadınlar için sigara içmek özellikle çok zararlıdır.

Şans oyunları

Şans oyunları Almanya'da 18 yaşından itibaren resmi oyun salonlarında veya kumarhanelerde yasaldir. Para karşılığı oynanan özel şans oyunları ve internet şans oyunları yasaktır. Şans oyunları bağımlılığı varsa kişi tüm parasını kaybeder, şans oyunlarından artık vazgeçemez ve büyük miktarda borçlanır.

İlaçlar

İlaçlar da bağımlılık yapabilir, özellikle sakinleştiriciler, uyku ilaçları ve ağrı kesici ilaçlar. Bu nedenle bu ilaçlar kati şekilde talimatlara uygun olarak kullanılmalıdır. Depresyon ilaçları doktor tarafından reçete ile verilmeli ve talimatlara uygun olarak kullanılmalıdır. Yan etkiler olduğunu fark ederseniz bunu mutlaka doktorunuzla görüşün.



Yasa dışı uyuşturucu maddeler

Bunların arasında esrar, Ecstasy, Chrystal Meth, eroin, kokain bulunur. Bu uyuşturucuların bulundurulması ve satışı yasaktır ve cezai kovuşturmaya uğrar.

Berlin'de esrar içen kişileri görmek mümkündür ancak yine de yasaktır. Yasa dışı uyuşturucu ile yakalandığında hapse atılabilir veya oturma izni yitirilebilir.



Oturma izni üzerindeki etkileri



Bir suçtan dolayı cezalandırılırsanız daha kolay sınır dışı edilebilirsiniz. Bu durum, ör. hapis cezaları veya gençlik hapis cezalarında cezanın tecil edilmesi durumunda da geçerlidir. Seri hırsızlık ve gasp da sınır dışı edilme nedenleri arasındadır.

Eroin, kokain veya benzer tehlikeli uyuşturucuları "sadece" kullanıyorsanız da belirli şartlar altında (ör. tedavi görmeye direnme) sınır dışı edilmek mümkündür (Oturma izni yasası Madde 54).

Bir danışmanlık merkezine başvurduğunuzda ceza görme konusunda endişeniz olmamalıdır. Danışmanlık bildirilmez.

Çocuk ve gençlerin korunması

Çocuklar uyuşturucu madde kullanamaz. Almanya'da yasaktır ve ayrıca sağlık için de çok zararlıdır. Çocuklar ve gençler halen alkol, nikotin veya uyuşturucu maddeler tarafından ciddi şekilde zarar görebilen gelişim dönemindedir. Çocuklar ve gençler özel bir korumaya ihtiyaç duyarlar. Almanya'da gençlik koruma yasası geçerlidir ve çocukların ve gençlerin toplum içerisinde ne yapabileceklerini düzenler.

Çocuklar ve gençler için özel danışmanlık ve yardım programları da bulunur.



Bağımlılık nerede başlar? Dikkatli olun!

Ailenizde çok alkol tüketiliyor, sigara içiliyor veya başka uyuşturucular kullanılıyor mu?

Cesur olun, yardım alın - bağımlılık Almanya'da ücretsiz tedavi edilen bir hastalıktır!

Endişeleriniz varsa aşağıdaki kurumlara başvurun:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Bağımlılık danışmanlığı ve
bilgilendirme

Chausseestraße 128/129

10115 Berlin-Mitte

Tel.: 030 29 35 26 15

info@berlin-suchtpraevention.de

www.berlin-suchtpraevention.de

Pt 10:00 – 14:00

Sa 14:00 – 18:00

Pe 12:00 – 19:00

Cu 09:00 – 13:00

Guidance – Mülteciler için bağımlılık danışma hizmeti

Mağdur ve aile bireyleri için danış-
manlık, acil durumlarda yardım

Genthiner Straße 48

10785 Berlin-Schöneberg

guidance@notdienstberlin.de

24 saat çağrı merkezi:

Tel.: 030 19 237

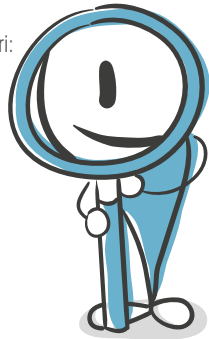
Hafta içi açılış saatleri:

08:30 – 21:30

Hafta sonu ve tatil

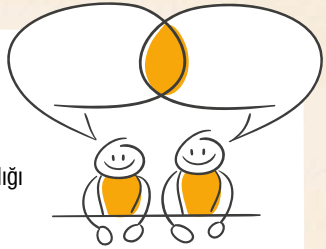
günleri:

14:00 – 21:30



Alkol ve yasa dışı uyuşturucu maddeler

Her ilçede alkol, uyuşturucu ve ilaç bağımlılığı danışmanlık merkezleri bulunur.



İrtibat bilgilerini "**Sucht und Drogen – Wer kann helfen?**" ("Bağımlılık ve Uyuşturucu Maddeler – Kim yardımcı olabilir?") broşüründe, **Berlin Bağımlılık Önleme Merkezi** (030 29 35 26 15; info@berlin-suchtpraevention.de) veya www.sucht-drogen-rat-hilfe.de adreslerinde bulabilirsiniz

Sucht und Drogen – Wer kann helfen? (Bağımlılık ve Uyuşturucu Maddeler – Kim yardımcı olabilir?)

Almanca, İngilizce ve Rusça adres broşürü

Ücretsiz indirme:

www.tinyurl.com/hm5aqzj

HaLT

Alkol zehirlenmesi geçiren gençler için erken müdahale

Große Hamburger Straße 18

10115 Berlin-Mitte

Tel.: 030 66 36 34 34

www.halt-berlin.de

Şans oyunları

Café Beispiellos

Şans oyunları, internet ve online oyun bağımlıları için danışmanlık ve yardım

Wartenburgstraße 8

10963 Berlin-Kreuzberg

Tel.: 030 666 33 955

cafe.beispiellos@caritas-berlin.de

www.cafe-beispiellos.de

Aufbruch Neukölln

Oyun bağımlıları, erkek grupları, danışmanlık, Almanca, İngilizce, Kürtçe, Arapça, Türkçe ve Rusça kendi kendine yardım grubu

Uthmannstraße 19

12043 Berlin-Neukölln

Tel.: 030 60 92 81 03

Tıbbi yardım ve hamilelik

Malteser Migranten Medizin

Sağlık sigortası olmadan da tıbbi ilk yardım

Aachener Straße 12

10713 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030 82 72 26 00

MMMedizin@malteser-berlin.de

www.malteser-berlin.de

Sa, Ça ve Cu 09:00 – 15:00

Praxis für obdachlose und bedürftige Menschen c/o GEBEWO pro gGmbH

Tıbbi bakım ve danışmanlık

Stralauer Platz 32

10243 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 29 66 85 36

arztpraxis@gebewo-pro.de

www.gebewo-pro.de/arztpraxis

Pt – Pe 09:00 – 14:00

Cu 09:00 – 13:00



Büro für medizinische Flüchtlingshilfe

İkamet durumuna bakılmaksızın anonim ve ücretsiz tıbbi bakım arabuluculuğu

im Mehringhof, Gneisenaustraße 2a

arka binada, Giriş 3, 2. kat

10961 Berlin-Kreuzberg

Tel.: 030 69 46 746

info@medibuero.de

www.medibuero.de

Pt ve Pe 16:30 – 18:30



Zentren für sexuelle Gesundheit und Familienplanung

Charlottenb.-Wilmersd., Friedrichsh.-Kreuzb., Marzahn-Hellersd., Mitte ve Steglitz-Zehlend. ilçe sağlık dairelerinde ücretsiz cinsel korunma ürünleri ve jinekolojik muayene.

www.berlin.de

Dilinizi konuşan doktoru veya dış doktorunu nasıl bulabilirsiniz?

Ärztammer Berlin

Yakınıınızda bulunan birden fazla dilin konuşulduğu doktor muayenehanelerinin adreslerini Berlin Hekim Odasından edinebilirsiniz

Friedrichstraße 16

10969 Berlin-Kreuzberg

Tel.: 030 40 80 60

kammer@aekb.de

www.aerztammer-berlin.de

Balance

Familienplanungszentrum

Danışmanlık merkezi sağlık, cinsellik, birliklilik, hamilelikten korunma, hamilelik ve hamileliğin sonlandırılması konularında bilgilendirir. Hamile mülteciler için özel proje, kadın göçmenler için danışmanlık programları

Mauritiuskirchstraße 3

10365 Berlin-Lichtenberg/Friedrichshain

Tel.: 030 236 236 80

balance@fpz-berlin.de

www.fpz-berlin.de

www.tinyurl.com/juktakb

Pt ve Cu 09:00 – 14:00

Sa ve Pe 11:00 – 18:00

Ça 15:00 – 19:00



Suç durumunda yardım

Almanya'da herkes polise başvurabilir, polis yardım etmek zorundadır. Acil durumlarda her zaman 110'u arayın.

Şiddet mağduru, cinsel veya ırkçı saldırıya uğramışsanız size yardım edecek özel kurumlar bulunur:

Weißer Ring

Suç ve şiddet mağdurları için danışmanlık

Tel.: 116 006 (ülke çapında)

Opferhilfe Berlin

Suç mağdurları için danışmanlık ve destek

Oldenburger Straße 38

10551 Berlin-Moabit

Tel.: 030 39 52 867

www.opferhilfe-berlin.de

ReachOut

Sağ, ırkçı ve anti-semitizm şiddeti mağdurları için danışmanlık

Beusselstr. 35, arka bina, 4. kat

10553 Berlin-Moabit

Tel.: 030 69 56 83 39

info@reachoutberlin.de

www.reachoutberlin.de

Gewaltschutzambulanz der Charité

Şiddet mağdurları için danışmanlık.

Polise hemen haber verme zorunluluğu olmadan yaralanmaların adli

tıp ve mahkeme şartlarına uygun

belgelendirilmesi

Turmstraße 21, Bina N

10559 Berlin-Moabit

Tel. 030 45 05 70 270

Görüşme saatleri:

Pt–Cu 8:30–15:00

Ban Ying e.V.

İnsan ticareti mağdurları için danışmanlık ve koordinasyon

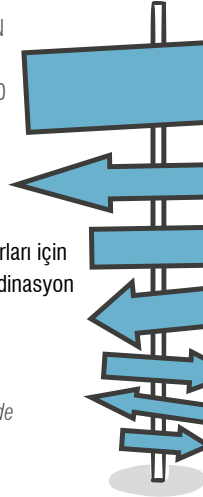
Anklamer Straße 38

10115 Berlin-Mitte

Tel.: 030 44 06 373

beratung@ban-ying.de

www.ban-ying.de



Başka yardımcı adresler ve yol göstericiler

Wegweiser des Beauftragten für Integration und Migration des Landes Berlin

Göçmenler için adresler ve irtibat
kişileri

Tel.: 030 90 17 23 51

[www.berlin.de/lb/intmig/service/
adressen/](http://www.berlin.de/lb/intmig/service/adressen/)

Flüchtlingsrat Berlin e.V.

Flüchtlingsrat, mültecilerin
durumlarının iyileştirilmesi için
çalışmaktadır. Yasal düzenlemeler

de dahil olmak üzere birçok

bilgi sunar. Danışmanlık
merkezi değildir

www.fluechtlingsrat-berlin.de

Al Muntada

Arap ülkelerinden gelen
göçmen ve mülteciler için
danışmanlık

Morusstraße18A

12053 Berlin-Neukölln

Tel.: 030 68 24 77 19

almuntada@diakoniewerk-simeon.de

Sa 10:00 – 13:00

Pe 14:00 – 17:00

Flüchtlinge Willkommen

Mülteciler için özel barınma olanakları
(ör. bekar evi) için arabuluculuk

Tel.: 030 92 10 04 45

hallo@fluechtlinge-willkommen.de

www.fluechtlinge-willkommen.de

Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste (ZfM)

Mülteciler için sosyal ve psikolojik
danışmanlık

Turmstraße 21

Bina K, Giriş C, 3. kat

10559 Berlin-Moabit

info@migrationsdienste.org

www.migrationsdienste.org

açık psikolojik danışmanlık:

Sa 10:00 – 13:00

Tel.: 030 30 39 06 57

açık sosyal ve mahkeme
danışmanlığı:

Sa ve Pe 09:00 – 12:00

Tel.: 030 30 39 06 54



**BBZ Beratungs- und
Betreuungszentrum für junge
Flüchtlinge und Migranten**

İltica başvurularında ve günlük yaşamda (ör. okul ve meslek) danışmanlık ve eşlik etme

Turmstraße 72, 4. kat
10551 Berlin-Moabit
Tel.: 030 66 64 07 -20
www.bbzbberlin.de
Pt – Cu 10:00 – 18:00

OASE Berlin e.V.

Mülteciler için danışmanlık ve eşlik etme, entegrasyon kılavuzu, vs. birden fazla dilde

InterKULTUREllen Haus Pankow'da
Schönfließer Straße 7
10439 Berlin-Prenzlauer Berg

Tel.: 030 300 2440 40
kontakt@oase-berlin.org
www.oase-berlin.org
Pt – Cu 08:00 – 15:00

Schwulenberatung Berlin

LGBTI*Q mülteciler için iletişim, danışmanlık ve yardım, Almanca, İngilizce, Arapça, İspanyolca, Fransızca

Wilhelmstraße 115
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel.: 030 23 36 90 70
refugees@sbberlin.de
www.schwulenberatungberlin.de
Sa ve Cu 14:00 – 18:00

24 saat acil numaralar

İtfaiye acil

Tel.: 112 (arama ücretsizdir)

Polis acil

Tel.: 110 (arama ücretsizdir)

Diş hekimliği acil servisi

Tel.: 030 89 00 43 33

Nöbetçi doktorluk hizmeti

Tel.: 030 31 00 31

Zehir acil

Tel.: 030 19 24 0

