



SAGLIK: SIGINMACILAR İÇİN EL KİTABI

Yukarı Bavyera'da (Oberbayern)

türkisch

Sağlık bir insan hakkıdır. Bu hak Almanya’da yaşayan herkes için geçerlidir. Kadın veya erkek bir doktordan yardım almak sizin hakkınızdır. Fakat özellikle Almanya’ya yeni gelen insanlar, Alman Sağlık Sistemi’ni anlamakta zorlanabilirler.

Bu el kitabı, Oberbayern’de yaşayan sığınmacılar ve mülteciler için hazırlanmıştır. Alman Sağlık Sistemi’ne genel bir bakış sunar ve iltica başvurusu süresince kullanabileceğiniz tıbbi haklarınızı içerir. Ruhsal sağlığımız çok önemlidir. Bu yüzden elinizdeki kitabın diğer bir odağı ise, ruhsal sağlıktır. Bu el kitabının amacı bir sağlık sorunuyla karşı karşıya olduğunuzda „ne yapabilirsiniz“ ve „size kim yardımcı olabilir“ sorularına cevap vermektir.

Cinsel sağlık ve kendi kaderini tayin etme, sağlığımız için önemlidir. Bu nedenle şiddetten korunma ve cinsel sağlık hakkında bilgi içeren ikinci bir el kitabı oluşturduk. Bu el kitabındaki konular şunlardır:

**CİNSEL SAĞLIK VE CİNSEL BAĞIMSIZLIK (KENDİ KADERİNİ TAYİN)
HAMİLELİK VE DOĞUM
TOPLUMSAL CİNSİYETE DAYALI ŞİDDETE KARŞI KORUMA**

**EL KİTABINI BURADA
BULABİLİRSİNİZ:**



ÖNEMLİ ACIL DURUM NUMARALARI
*(TÜM NUMARALAR ÜCRETSİZDİR VE
HER AN ULAŞILABİLİR)*

112 AMBULANS VE İTFAİYE

110 POLİS

0800 / 655 3000 KRİZ SERVİSİ PSIKIYATRI YUKARI BAVYERA
(KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN):
RUHSAL KRİZLERDE VE ACIL DURUMLARDA
YARDIM

116 016 KADINA YÖNELİK ŞİDDET YARDIM HATTI
(HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN),
İSTENİRSE TERCÜMANLI

116 117 NÖBETÇİ SAĞLIK HİZMETİ
(ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST)

İÇİNDEKİLER

SAĞLIK

4

İLTICA SÜRECİNDE TIBBİ HAKLAR

7

Almanya'da Geçirdiğiniz İlk 18
Ay İçinde Tıbbi Bakım

8

Almanya'da Geçirdiğiniz 18
Ay Sonrası Tıbbi Bakım

11

İltica Kabulünden Sonra Tıbbi Bakım

12

ALMANYA'DA SAĞLIK SİSTEMİ

14

Sağlık Sigortası

15

Acil Durum Numarası 112 Ve Acil Servis

16

Muayenehanedeki Doktorlar

17

Çocuklar İçin Rutin Kontroller

17

Aşılar

18

Doktor Ulaşımı, Nöbetçi Tıbbi Hizmet
Ve Nöbetçi Eczane

18

19

RUH SAĞLIĞI

20

Kaçış Ve İltica Bağlantılı Zihinsel Stres

21

Ruh Sağlığım İçin Ne Yapabilirim?

22

Kim Bana Yardım Edebilir?

22

SAĞLIK

„Sağlık, sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.“ (Dünya Sağlık Örgütü, 1948)

SAĞLIK NEDİR?

Sağlık, saadetimizin temelidir. Herkesin ulaşılabilir en yüksek sağlık standardına sahip olma hakkı vardır. Buna fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık dahildir. Bedenimiz, zihnimiz ve ruhumuz sağlıklı olduğunda biz de sağlıklıyız. Farklı hastalık türleri sağlığımızı etkileyebilir. Akut ve kronik hastalıklar vardır. Akut hastalıklar, nispeten kısa bir süre sonra azalan geçici belirtilerle ortaya çıkar. Bu durumda kısa süreli tedaviye ihtiyacınız vardır. Kronik hastalıklar uzun sürelidir ve tedavisi zordur. Bu durumda uzun süreli tedaviye ihtiyacınız vardır. Hastalıkların farklı nedenleri olabilir: Örneğin fiziksel kalıtsal eğilimden, enfeksiyondan, kazadan veya travmadan kaynaklanabilirler.

Fiziksel ve zihinsel sağlık birbiriyle yakından bağlantılıdır. Ruhsal hastalıklar sizi fiziksel olarak da hasta edebilir. Bunlara psikosomatik hastalıklar denir. Baş ağrısı veya mide ağrısı bunlara örnek olabilir. Öte yandan fiziksel rahatsızlıklar da ruhsal sorunları tetikleyebilir. Örneğin uzun süreli ağrı bizi üzgün veya umutsuz hissettirebilir. Tüm hastalıklar ve durumlar ciddiye alınmalı ve gerektiği gibi tedavi edilmelidir. Hastalığın tedavisi sağlıklı bir yaşam sürmek için önemli bir adımdır.

SAĞLIĞIM İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Düzenli olarak hareket edin ve sevdiğiniz bir sporu yapın.
- Temiz havada mümkün olduğunca fazla zaman geçirin, örneğin her gün yürüyüşe çıkın.
- Dengeli ve düzenli beslenmeye özen gösterin. Bol meyve ve sebze tüketin. Tatlı, cips, gazlı içecekler (kola v.b.) şekerli ve yağlı gıdalardan uzak durun. Vitamin eksikliği ve yetersiz beslenme, fiziksel ve zihinsel hastalıkları tetikleyebilir veya ilerletebilir. Vitamin yönünden zengin ve dengeli bir beslenme sadece beden için değil ruh için de çok önemlidir. Sağlıklı beslendiğimizde enerjimiz artar ve daha iyi hissederiz.
- Bol su için, günde en az 1,5 litre.
- Sigara, alkol ve diğer uyuşturucu maddelerden kaçının.
- Yeterince ve düzenli uyuyun. Her gece yaklaşık aynı saatte yatın. Çoğu yetişkinin günde 7-8 saat uykuya ihtiyacı vardır.
- Rahatlamak için gün içerisinde kendinize vakit ayırın.
- Hijyene dikkat edin: Ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkayın. Mümkünse diğer insanlarla sosyal mesafenizi koruyun. Yaralarınızı yara bandı, flaster ya da sargı bezi gibi steril bir bandaj ile kapatın. Odanızı düzenli olarak havalandırın.
- Kendinizi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruyun! Sizin ya da partnerinizin cinsel yolla bulaşan bir hastalığınız olup olmadığından emin olamıyorsanız, her zaman prezervatif kullanın.
- Ağız ve diş sağlığınıza önem verim. Dişlerinizi günde iki kez fırçalayın ve diş ipi ile temizleyin. Çocuğunuzun dişlerini ilk dişinden itibaren günde iki kez fırçalayın. Eczanelerde çocuklar için özel diş fırçaları ve diş macunları bulunmaktadır.
- Günlük bir rutine bağlı kalmaya dikkat edin. Düzenli uyku, diyet, egzersiz ve dinlenmek, formda kalmanızı ve istikrarlı bir günlük yaşamınız olmasını sağlar.

BANA KİM YARDIM EDEBİLİR?

Sağlık sorunlarınız, hastalıklarınız veya ağrılarınız varsa, bir doktora başvurun. Mümkün olduğunca erken tıbbi yardım alın. Bu sayede şikayetler hızla giderilebilir. Bir çok hastalığın erken teşhis edilmesi daha iyi tedavi edilmesini sağlar (bkz. sayfa 14).

İLTİCA SÜRECİNDE TIBBİ HAKLAR

Almanya'ya gelişinizden sonraki ilk dönemde, sağlığınızdan devlet kurumları sorumludur. Bu kurumlar sosyal yardım dairesi (Sozialamt) veya sağlık dairesidir (Gesundheitsamt). Birçok belediyede (Kommunen) bu devlet dairelerini kaymakamlıkta (Landratsamt) bulabilirsiniz.

İltica prosedüründe olduğunuz sürece, düzenli sağlık sigortanız yoktur ve tıbbi bakım seçenekleriniz daha kısıtlıdır. Bu konunun ayrıntıları Sığınmacılara Yardım

Yasasında (Asylbewerberleistungsgesetz) düzenlenmiştir. Bunlar genellikle doktorlar ve diş hekimleri tarafından yapılan acil ve gerekli tedavileri, ayrıca gerekli aşıları ve tıbbi kontrolleri kapsar. Hastaysanız, bir kaza geçirirseniz veya ağrınız varsa, başından itibaren bakım hakkınız olduğunu unutmayın. Özel ihtiyaçlarınız varsa veya korunmaya ihtiyacınız varsa buna yönelik tıbbi haklarınız da vardır (aşağıya bkz).

VARIŞ BELGESİ (ANKUNFTSNACHWEIS), OTURMA İZNI (AUFENTHALTSGESTATTUNG) VEYA İSTISNAİ OTURMA İZNI (DULDUNG) OLAN KİŞİLER İÇİN ALMANYA'DA KALDIĞINIZ İLK 18 AY İÇİNDE TIBBİ BAKIM

- İlk kabul tesisinize (Erstaufnahmeeinrichtung) vardığınızda, zorunlu bir sağlık kontrolünden geçmek durumundasınız. Bunun amacı bulaşıcı hastalıkların tespiti ve tedavisidir. Hamileyseniz bunu doktorunuza mutlaka bildirin ki sizi röntgen kullanmak yerine mevcut alternatif yöntemlerle muayene etsin.
- Kabul tesislerinde (Aufnahmeeinrichtungen / Anker-Einrichtungen) belirlenmiş saatlerde muayene olabilirsiniz. Muayene sonrası gerektiği takdirde uzmanlara yönlendirileceksiniz. Bu konuyu sosyal hizmet biriminize (Sozialdienst) danışabilirsiniz.
- Bavyera'da Sığınmacı barınakları dışında doktorları ziyaret edebilmek için bir tıbbi tedavi sertifikasına (Krankenbehandlungsschein) ihtiyacınız vardır.

TIBBİ TEDAVİ SERTİFİKASI (KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN) NEDİR?

Krankenbehandlungsschein kaldığınız yerin dışındaki doktorlara göstermeniz gereken ve kişisel verilerinizi içeren bir belgedir. Sağlık sigortası olmadan ve herhangi bir para ödemek zorunda kalmadan tıbbi

bakım almanızı sağlar. Doktor hizmeti için yapılması gereken ödemeyi ise daha sonra doğrudan sosyal yardım dairesi (Sozialamt) yapar.

KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN'İ NEREDEN ALABİLİRİM?

Çoğu durumda Krankenbehandlungsschein için kendinizin Sozialamt ya da Landratsamt'a başvurması gerekir. Bu belge genellikle üç ay boyunca geçerlidir ve daha sonra yenilenebilir. Bu konuda desteğe ihtiyacınız varsa, kaldığınız yerdeki sosyal hizmet birimiyle veya başkaca danışma merkezleriyle iletişime geçebilirsiniz (bkz. s.13).

Krankenbehandlungsschein doktora gitmeden önce alınmalı ve belgenin aslı yanınızda bulunmalıdır. Krankenbehandlungsschein aile hekiminizde kalır. Aslını teslim etmeden önce en az bir kopyasını almalısınız.

ÖNEMLİ:

Acil bir durumda - örneğin, yaralandıysanız veya çok şiddetli ağrınız, yüksek ateşiniz veya ani, şiddetli baş dönmeniz varsa - Krankenbehandlungsschein olmadan da tedavi görme hakkınız vardır. Tedavi olmak için hastanenin acil servisine sağlık raporu göstermeniz gerekmez. Tıbbi tedavi belgeniz veya bir kopyanız varsa, acil servise gösterin.

Kural olarak; ertelenemeyecek şekilde anında müdahale gerektiren haller, acil tıbbi durum olarak nitelendirilirler. Bu şu demektir, acil tıbbi durumlar, müdahale edilmediği takdirde ölüm riskine veya ciddi bedensel hasarlara sebebiyet verebilecek durumlardır.

KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN İLE HANGİ DOKTORLARA GİDEBİLİRİM?

Krankenbehandlungsschein pratisyen hekimlerden, jinekologlardan, çocuk doktorlarından ve göz doktorlarından tıbbi yardım (muayeneleri) alabilmek için gerekli belgedir.

ÖNEMLİ:

Krankenbehandlungsschein genellikle ilçenizdeki (Landkreis) pratisyen hekimlere yapılan ziyaretler için gereklidir. Uzman doktorlar tarafından tedavi edilmek istiyorsanız, başka bir Landkreis'a seyahat etmeniz mümkündür. Krankenbehandlungsschein'in üstünde hangi Landkreis'lar tedavi olabileceğiniz yazar.

HANGİ DOKTORLAR İÇİN FARKLI BİR SERTİFİKAYA İHTİYAÇIM VAR?

- **Diş Hekimleri:** Normal Krankenbehandlungsschein diş hekimi muayeneleri için geçerli değildir. Acil tedaviler için bir diş muayenehanesinden randevu alabilirsiniz. Bunun için önceden Sozialamt'tan bir diş tedavisi sertifikası (Zahnbehandlungsschein) almalısınız. Bu da üç ay için geçerlidir. Diş hekiminizin değiştirilmesi ancak izin alınarak mümkündür.
- **Diğer uzman doktorlar:** Diğer uzmanları (örn. ortopedi, psikiyatri, kardiyoloji) ziyaret etmek için önce bir pratisyen hekimden randevu almanız gerekir. İhtiyaç görülürse sorumlu uzman doktora sevk edilirsiniz. İlgili uzmandan randevu almak için sevk kağıdını kullanabilirsiniz. Sevk kağıdını uzman randevunuza giderken yanınızda bulundurun.

Bu durumda Krankenbehandlungsschein'a ek olarak bir uzman doktora sevk kağıdı gereklidir! Genelde uzman doktora Krankenbehandlungsschein'in bir kopyasını sunmak yeterlidir.

Alman Sağlık Sistemi, Alman sağlık sigortası ve Almanya'daki tıbbi uzmanlıklar ile ilgili daha fazla bilgiyi 14. sayfada bulabilirsiniz.



HANGİ TIBBİ HİZMETLERDEN FAYDALANABİLİRİM?

- Acı çekiyorsanız veya hastaysanız, ilaç ve dil yardımı masrafları dahil olmak üzere gerekli tıbbi bakımı alacaksınız. Dil yardımı veya çevirmen ayrıca talep edilmelidir. Gerekirse Sozialdienst veya Sozialamt / Landratsamt'a danışın.
- Eğer psikolojik sorunlarınız varsa bir psikiyatristten yardım alma hakkınız da vardır (bkz. s. 20).
- Sağlık durumunuzdan kaynaklı kaza yapma riskiniz varsa veya başka sağlık sorunu yaşıyorsanız, ek hizmetlerden (örneğin gözleriniz bozuk ise bir gözlüğün verilmesi) faydalanabilirsiniz.
- İsterseniz resmi olarak tavsiye edilen tüm aşıları olabilirsiniz. Kızamık aşısı zorunludur (bkz. sayfa 18). 1970'ten sonra doğan ve paylaşımlı konutlarda kalan herkes, bir ay içerisinde kızamık aşısı olması gerekir.
- Hamile veya lohusalık döneminde olan (yakın zamanda doğum yapmış) kadınlar, yasal sağlık sigortası olanlar ile aynı bakım hakkına sahiptir. Buna anne ve çocuk rutin muayeneleri, ebe yardımı, hastanede yatış ve ilaçlar veya tedaviler dahildir (bkz. QR kodu).
- 0-5 yaş arası olan tüm çocukların önerilen tarama muayenelerine girme hakları vardır (bkz. sayfa 17).
- Gerekli olduğu ya da önerildiği takdirde tüm kanser tarama muayenelerini yaptırmaya hakkınız vardır. Buna 20 yaş üstü kadınlar için bir jinekolog tarafından yapılan yıllık kontroller ve 45 yaş üstü erkekler için bir ürolog tarafından yapılan yıllık prostat muayeneleri de dahildir.



Önemli: ÖZELLİKLE HASSAS DURUMDAKİ KİŞİLERİN EK BAKIM ALMA HAKLARI VARDIR.

Hassas olan kişilere örnek;

- refakatsiz reşit olmayan çocuklar
- Engelli insanlar
- yaşlı insanlar
- hamile kadınlar
- reşit olmayan çocukları olan tek ebeveynler
- İnsan kaçakçılığı, işkence ve şiddet mağdurları
- Ciddi fiziksel veya ruhsal hastalığı olan kişiler

Avrupa Birliği belirli insan gruplarının daha fazla (psikolojik) desteğe ve korumaya muhtaç olduğuna karar vermiştir. Bu insan gruplarına dahilseniz Federal G ve Mülteciler Dairesi'ne (Bundesamt für Migration und Flchtlinge, BAMF), barınak yönetimine ve Sozialdienst'e bildirin.

Ayrıca ek tıbbi bakıma ihtiyacınız varsa Sozialdienst'e bildirin. Kendinizi tehdit altında hissediyorsanız veya tehdit altındaysanız yardım isteyin. Sürekli olarak şiddete maruz kalıyorsanız, bir (kadın) sığınma evine başvurabilirsiniz (bkz. QR kodu).



HANGI TIBBI HİZMETLERDEN FAYDALANAMIYORUM?

Almanya'daki ilk 18 ayınızda hangi tıbbi hizmetlerden faydalanıp faydalanamayacağınızı Krankenhaandlungschein'da yazılıdır. Ek sağlık hizmeti için başvurduysanız ve onaylandıysa, bu Krankenhaandlungschein'da belirtilecektir. Aşağıdaki tedaviler genel olarak tıbbi yardımın dışındadır:

- **Takma dişler. Dişhekimiyardımyalnızca kısa süreli tedavileri kapsar.**
- **Tüp bebek tedavisi**
- **Ağrınız yoksa veya kısa süreli tedavi ile zlemeyen kronik hastalıklar için bakım gerekiyorsa. Sağlık durumunuz tedavi olmadığınız takdirde ktleşecekse, tedavi olma hakkınız vardır.**

ALMANYA'DA 18 AYDAN FAZLA KALAN; ANKUNFTSNACHWEIS, AUFENTHALTSGESTATTUNG VEYA DULDUNG OLAN KİŞİLER İÇİN TIBBİ BAKIM

18 aydan daha uzun süredir Almanya'da bulunan; Aufenthaltsgestattung olan, iltica başvurusu yapanlar ve Duldung sahibi kişiler elektronik sağlık kartını alırlar.

ELEKTRONİK SAĞLIK KARTI NEDİR?

Elektronik sağlık kartı ile her hangi bir muayenehaneye gidebilirsiniz. Bu karta sahipseniz, muayene olmak için Krankenhaandlungsschein'a

gerek kalmaz. Yasal sağlık sigortasının neredeyse tüm hizmetlerinden faydalanabilirsiniz (bkz. s.15).

ELEKTRONİK SAĞLIK KARTINI NEREDEN ALABİLİRİM?

Elektronik sağlık kartını Sozialamt'tan alabilirsiniz. 18 ay Almanya'da kaldıktan sonra Sozialamt size sağlık kartını vermekle yükümlüdür. Aksi takdirde, Sozial-

dienst ya da danışma merkezleriyle iletişime geçin (bkz. s.13).

BAMF iltica başvurunuz hakkında olumlu karar verirse, Almanya'daki sağlık sistemine kabul edileceksiniz. Bu bir sağlık sigortasına dahil olmanızı gerektirir (bkz. s.14).

Sağlık sigortasına geçiş tarihi iltica sürecindeki olumlu karara bağlıdır. Bazı yasal karar bildirimlerinde bir sonraki ayın 1. gününden itibaren bir sağlık sigortasına dahil olmaya hak kazanırsınız. Başka durumlarda ancak oturma izni verildikten sonra sigortaya dahil olabilirsiniz. Oturma izninin verilmesi gecikebilir. Bununla ilgili bir sorun yaşarsanız, Sozialdienst veya bir danışma merkezine başvurun (bkz. s.13).

BEN NE YAPABİLİRİM?

Tıbbi bakım haklarınızı bilin ve kullanın! Kaza geçirdiyse, ağrınız varsa veya hastaysanız iltica prosedürü boyunca ve sonrasında her zaman tıbbi bakım hakkınız vardır.

- **Handbook Germany:** Almanya'daki mülteciler için mevcut sağlık hizmetleri hakkında çevrimiçi (online) rehber. İngilizce (dinleme için ReadSpeaker işleviyle). <https://handbookgermany.de/en/healthcareforrefugees>

- **Federal Sağlık Bakanlığı:** Almanya'daki sığınmacılar için çevrimiçi (online) sağlık rehberi. Almanca veya İngilizce olarak sunulmaktadır (web sitesinde çevrimiçi kılavuzun tamamı Farsça, Dari, Peştuca, Kürtçe ve Arapça olarak da indirilebilir). <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/migration-und-integration/fluechtlinge-und-gesundheit/online-ratgeber-fuer-asylsuchende/allgemeine-informationen-zur-gkv.html>

BANA KİM YARDIM EDEBİLİR?

Krankenbehandlungsschein veya yasal bir sağlık sigortasına kabul konularında ilk irtibata geçmeniz gereken kurum, konaklamanızdan sorumlu olan Sozialdienst'tir (örn. Caritas, Diakonie, AWO).
Diğer danışma merkezleri:

o Bellevue di Monaco'da

Göçmenlik Danışmanlığı (Migrationsberatung im Bellevue di Monaco (hpkj e.V.))

Sağlık hizmetleri ve benzeri konularla ilgili genel sorular hakkında ücretsiz ve gizli danışmanlık hizmeti

Başvurularla ilgili destek

İngilizce, Arapça, Kürtçe ve Fransızca dillerinde danışmanlık hizmeti

Danışmanlık saatleri (kayıtsız): Pazartesi ve Perşembe: 10:00 - 12:00; Salı: 16:00 - 18:00

Adres: Bellevue di Monaco, arka bina. Müllerstrasse 2, 80469 Münih

Telefon: 0176 - 104 911 66 veya 0176 - 104 911 65

E-posta: migrationsberatung@hpkj-ev.de

<https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kategorie/migrationsberatung/list>

o Yetişkinler İçin Malteser Göçü ve Entegrasyon Danışmanlığı (Malteser Migrations- und Integrationsberatung für Erwachsene)

Göçmenler ve 27 yaş üstü olup koruma talep edenler için ücretsiz, gizli ve istenirse kimlik bilgileri açıklanmaksızın danışmanlık hizmeti

Sağlık, maliye, ikamet gibi Almanya'da entegrasyonla ilgili tüm sosyal ve yasal konularda danışmanlık hizmeti

Almanca, Fransızca, Yunanca, İspanyolca, Lingala dillerinde danışmanlık hizmeti

Önceden randevu almak şartıyla diğer diller için tercümanlık hizmeti alabilirsiniz

Açık danışma saatleri: Pazartesi ve Salı: 09:30 - 13:00
Bu saatlerin dışında ki görüşmeler için randevu alınmalıdır

Adres: Streitfeldstr. 1, 81673 Münih

Telefon: 089 43 608 552, -553, -554, -555

E-posta:

migrationsberatung.muenchen@malteser.org

[www.malteser-bistum-muenchen.de/](http://www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenue/malteser-migrationsberatung.html)

[hauptmenue/malteser-migrationsberatung.html](http://www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenue/malteser-migrationsberatung.html)

ALMAN SAĞLIK SİSTEMİ

Almanya'da yaşayan herkesin ihtiyacı olan tıbbi yardımı alma hakkı vardır. Köken, yaş, din ve diğer kişisel özelliklerden bağımsız olarak tüm insanları kapsar.

Almanya'da ikamet eden tüm vatandaşların hastalık halinde korunabilmesi için sağlık sigortasının olması yasal bir zorunluluktur.

Önemli:

İltica başvurusunda bulunanlar Almanya'da kaldıkları sürenin ilk 18 ayı boyunca bu zorunluluktan muaftır. Bu süre boyunca yine de tıbbi bakım hakkınız vardır, fakat bu durumun normal sağlık sisteminden farklı şekilde düzenlendiğini lütfen dikkate alın (bkz. s.8).

SAĞLIK SİGORTASI

Almanya'da iki tür sağlık sigortası (Krankenversicherung) vardır: kamusal sağlık sigortası (Gesetzliche Krankenversicherung) ve özel sağlık sigortası (Private Krankenversicherung). Sağlık sigortası şirketi, size tıbbi tedavilerde doktor/hastane tarafından istenilecek bir kart verir. Tıbbi bakım masraflarınız bu kart vasıtasıyla doğrudan sağlık

sigortası tarafından karşılanacaktır. Almanya'da bir çok sağlık sigortası şirketi bulunur. Kamusal sağlık sigortası hizmeti alacağınız şirketi kendiniz seçebilirsiniz. Bu şirketler verdikleri hizmetlerde ve belirli tedavilerde ödeyeceğiniz katkı paylarında farklılık gösterirler.

KAMUSAL SAĞLIK SİGORTASI:

- Kişinin cinsiyeti, kökeni, yaşı ve ödediği katkı payı ne olursa olsun, tüm sigortalılar aynı tıbbi hizmetten faydalanır
- Aileler için ayrı bir aile sigortası vardır. Bu sigortalılık türünde sigortalının eş / hayat partneri ayrıca eğitim görmeye devam ettiği takdirde 25, eğitimi devam etmiyor ise 18 yaşına kadar olan çocukları da sigortalıdır
- Kamusal sağlık sigortası tıbbi tedaviyi ve reçeteli ilaçları karşılar. Tıbbi tedaviler şunlar olabilir: Hastalıkların tedavisi, hastanede yatarak tedavi, hamilelik sırasında ve sonrasında ebe desteği ve muayeneleri, diş hekimliği hizmeti, çocuk ve yetişkin rutin muayeneler, psikoterapi ve hasta bakımı
- Sigortalı bunların dışındaki sağlık hizmetleri için ek bir katkı payı öder. Bu katkı payı sigorta şirketinize bağlı olarak değişir ve doktorunuz tarafından tedaviden önce size bildirilecektir.
- Çalışan insanlar aylık kazançlarına bağlı olarak her ay bir katkı payı ödemek zorundadırlar. Ayrıca işveren de sigorta masraflarınız için bir katkı payı öder.
- Çalışmayan kişiler (örn. öğrenciler, serbest meslek sahipleri) aylık sigorta tutarını kendileri ödemek zorundadırlar. Bu tutar gelire göre değişir. Herhangi bir gelirleri yoksa asgari katkı payı öderler.

- Jobcenter'den yardım alıyorsanız, Jobcenter sağlık sigortanızı öder.
- Kamusal sağlık sigortası ek sigortalarla desteklenebilir. Ancak bunları kendiniz karşılamalısınız. Bu durumda işverenin ek bir sigorta masrafı ödemeyecektir.

ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI

Özel sağlık sigortası, kamusal sağlık sigortası olmayan kişiler içindir. Örneğin serbest çalışanlar, memurlar ve yüksek gelirli kişiler. Aylık katkı payları yaşa ve sağlık durumuna göre değişir. Özel sağlık sigortası dış protezleri v.b., kamusal sağlık sigortası tarafından karşılanmayan hizmetleri de karşılayabilir.

Önemli:

Almanya'da iltica sürecinde olan kişilerin henüz sağlık sigortası yoktur. İltica prosedürünüz boyunca nasıl ve hangi tıbbi hizmetlerden faydalanabileceğinizi sayfa 7 'de okuyabilirsiniz. Ancak iltica başvurunuz onaylandıktan sonra düzenli sağlık sigortanız olacaktır.

SAĞLIK SORUNLARIMDA BANA KİM YARDIMCI OLABİLİR?

ACIL ARAMA 112

Acil durum numarası 112 ile Almanya genelinde ve Avrupa Birliği ülkelerinde acil servislere (ambulans, itfaiye, polis) ücretsiz olarak ulaşılabilir. Ertelenemeyecek şekilde anında müdahale gerektiren haller, acil tıbbi durum olarak nitelendirilirler. Acil tıbbi durumlar, müdahale edilmediği takdirde ölüm riskine veya ciddi bedensel hasarlara sebebiyet verebilecek durumlar olarak tanımlanırlar. Aşağıdaki durumlarda 112'yi arayın:

- ciddi yaralanmalar veya yanıklarda
- bilinç kaybı durumunda
- vücudunuzun bir bölgesinde felç veya belirli kas kontrolü kaybı, görme veya konuşma

bozuklukları gibi inme septomları görüldüğünde

- şiddetli göğüs sıkışması, soğuk terleme gibi kalp krizi belirtileri görüldüğünde
- şiddetli ağrı hissettiğinizde
- alerjik şok geçirdiğinizde
- ciddi nefes darlığı yaşadığınızda, örneğin bir astım krizi geçirdiğinizde

Acil durum ekipleri Almanca ve İngilizce bilmektedir. Size telefonda sorular soracaklardır. Dikkatlice dinleyin ve soruları elinizden geldiğince en iyi şekilde yanıtlamaya çalışın. Bu sayede acil durum ekibi size en hızlı şekilde ulaşacak, gerekirse tedavi edecek veya hastaneye götürecektir.

HASTANEDE ACIL SERVIS

Hayati tehlikeniz yoksa, ancak acil tıbbi müdahaleye ihtiyacınız varsa ve muayenehaneler kapalıysa, en yakın hastanenin acil servisine gidebilirsiniz. Acil bir durumda, hastanın sağlık sigortası olmasa bile hiçbir doktor veya hastane tedaviyi reddedemez. Acil durumlarda sigorta kartınız veya Krankenbehandlungsschein olması gerekmez. Sigorta kartınız, Krankenbehandlungsschein veya bir kopyası varsa, acil servise giderken yine de yanınızda bulundurun.

Önemli:

Hasta verilerinizin gizlilik ilkesi gereği herhangi bir devlet dairesine aktarılamaz (örn. Göç idaresi v.b.).

DOKTOR MUAYENEHANESİNDEKİ DOKTORLAR

Bir hastalığın teşhis ve tedavisi muayeneye gittiğiniz doktorlar tarafından gerçekleştirilir. Reçete yazabilir ve gerekirse daha kapsamlı bir tedavi için sizi bir hastaneye sevk edebilirler. Muayene veya tedavi sağlık sigortası veya Sosyalam tarafından karşılanır. Ek hizmetler talep ettiğiniz takdirde masrafları kendiniz karşılamalısınız.

Normalde bir doktora muayene olabilmek için önceden randevu almanız gerekir. Randevuları telefonla veya online olarak alabilirsiniz.

PRATİSYENLER:

Genel tıp uzmanları veya „aile doktorları“ hastalık durumunda bölgenizde ilk başvurmanız gereken

UZMAN DOKTORLAR:

Düzenli kontroller ve tedaviler için doğrudan ziyaret edebileceğiniz uzman doktorlar bulunmaktadır. Uzmanlar örneğin şu alanlarda çalışır:

- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- Göz Sağlığı ve Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Ortopedi (eklemler ve kemikler)
- Kardiyoloji (kalp)
- Psikiyatri (zihin ve ruh)

ÇOCUKLAR İÇİN RUTİN KONTROLLER

Bavyera’da U-Untersuchung olarak adlandırılan erken teşhis (tarama) muayeneleri, 0-6 yaş arası olan çocuklar için zorunludur. Çocuğun sağlıklı gelişimini kontrol etmek ve hastalıkları önlemek için çok önemlidirler.

Önemli:

Doktorların gizlilik ilkesiyle bağlı olduklarını, yalnızca belirli bulaşıcı hastalıkları belli devlet kurumlarına bildirmeleri gerektiğini unutmayın. Tıbbi durumunuz iltica prosedürünüzü olumsuz bir şekilde etkilemeyecektir.

Önemli:

Aşı kartı, annelik karnesi v.b. tüm muayene evraklarını güvenli bir yerde saklayın. Bu evraklar sonraki doktor ziyaretleriniz veya hastaneye yatışlarınız için önemli bilgileri içerir.

kişilerdir. Bir çok hastalığı onlar tedavi edebilirler. Özel hastalıklarda sizi uzman doktorlara yönlendirirler.

Önemli:

Diş hekimi veya diğer uzman doktor muayeneleri için, bir Zahnbehandlungsschein veya sevk kağıdına ihtiyacınız olabilir. İltica sistemindeki tıbbi haklar hakkında daha fazla bilgi sayfa xy’den itibaren bulabilirsiniz.

Uzman doktorlar hastanelerde veya kendi muayenehanelerinde çalışırlar. İhtiyacınız olan uzman doktor uzakta olabilir ve randevu alabilmeniz için uzun süre beklemeniz gerekebilir. Acil durumlarda pratisyen hekim hızlı bir şekilde randevu almanıza yardımcı olacaktır.

U1’den U9’a kadar olan muayeneler özellikle önemlidir. U1 muayenesi doğumdan hemen sonra ve genellikle hastanede yapılır. Aşağıdaki muayeneler (U2’den U9’a kadar) 6 yaşına kadar belli aralıklarla yapılır. Muayeneden çocuk doktoru sorumludur. Ayrıca çocuğunuzun gelişimiyle ilgili soru ve şikayetleriniz konusunda doktorunuza danışabilirsiniz.

Önemli:

Çocuklarınızın muayenelerini belirtilen süreler içerisinde yaptırmanız çok önemlidir. Ancak bu şekilde çocuğunuzun gelişimi en iyi şekilde takip edilebilir ve gerekirse uygun destek sağlanabilir. Randevuları kaçırmırsanız sağlık sigortanız kesintilere uğrayabilir.

Önemli:

İlk muayenede (U1) bir çocuk muayene defteri alacaksınız. Tüm muayeneler oraya yazılır. Bu defteri güvenli bir yerde saklayın. Diğer randevulara giderken çocuğunuzun muayene defterini ve aşı kartını yanınızda bulundurun.

AŞILAR

Almanya genelinde önerilen çeşitli aşılar vardır. Bunların arasında tetanoz, difteri, çocuk felci, k abakulak, kızamık ve kızamıkçık aşıları yer almaktadır. Önerilen aşilar hakkında aile hekiminize danışın. Kızamık aşısı aşağıdaki kişiler için zorunludur:

- 1970'ten sonra doğmuş olan mülteci konutu sakinleri
- Kreşe, anaokuluna, okula veya benzeri bir yere giden bir yaşından büyük çocuklar
- Bir kamu kurumunda veya tıbbi tesiste (örn. okul veya hastane) çalışan 1970 sonrası doğan kişiler

Önemli:

Henüz kendi aşı kartınızı yoksa, doktorunuzdan bir kağıt sertifika alacaksınız. Tüm aşilar bu sertifikada belgelenir. Aşı belgesini güvenli bir yerde saklayın, bir kopyası veya dijital versiyonu bulunmamaktadır.

BİR DOKTORA NASIL ULAŞIRIM

Bu web sitesinde bölgenizdeki uygun pratisyen hekimleri ve uzmanları arayabilirsiniz: <https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm>

„Expertensuche“ ve ardından „weitere Optionen“ e tıklarsanız, kendi dilinizi konuşan doktorlara ulaşabilirsiniz.

NÖBETÇİ DOKTOR HİZMETİ:

116117 (Ülke çapında ücretsiz çağrı hizmeti numarası)

Akut tehlike altında değilseniz, ancak acilen tıbbi tavsiyeye ihtiyacınız varsa, nöbetçi doktor hizmetinden faydalanabilirsiniz. Gece, hafta sonları ve resmi tatillerde de ulaşabilirsiniz. 116117'yi aradığınızda, ücretsiz olarak bir doktora yönlendirileceksiniz

Önemli:

İltica sürecinde doktora görünmek için Krankenbehandlungsschein'a ihtiyacınız olabileceğini lütfen unutmayın (İltica sürecindeki tıbbi haklar hakkında daha fazla bilgi için bkz. sayfa 7). Nöbetçi doktor ve ekibi genellikle Almanca ve İngilizce bilir.

NÖBETÇİ ECZANE

Bazı eczaneler gece, hafta sonu ve resmi tatil günlerinde de açıktır. Dönüşümlü bir nöbetçi eczane hizmeti vardır. Bu nedenle, normal çalışma saatleri dışında açık olan her zaman aynı eczane değildir. Bulduğunuz bölgede hangi eczanenin 24 saat açık

olduğunu bu web sitesinden öğrenebilirsiniz. Bunu yapmak için posta kodunuzu girin:

<https://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche>

DIĞER TIBBİ HİZMETLER

Almanya'da çok geniş bir tıbbi hizmet yelpazesi bulunmaktadır. Bunların arasında fizyoterapi, ergoterapi ve ağrı tedavisi gibi çeşitli terapi biçimleri yer almaktadır. Ayrıca pratikte, örneğin naturopati (doğa tedavisi) gibi bütünsel şifa yöntemleri de bulunabilir. Pratisyen hekimlerden diğere tedavi seçenekleri hakkında bilgi alabilirsiniz.

Almanya'daki sağlık sistemi hakkında ayrıntılı bir bilgi derlemesi „Herkes için Sağlık“ rehberinde bulunmaktadır (sağlık sigortası, sağlık bakımı ve uzun süreli bakım sigortası hakkında bilgiler de dahil). Kitap 14 dilde indirilebilir:

<https://www.wegweiser-gesundheitswesendeutschland.de/download>

RUH SAĞLIĞI

Ruh Sağlığı Ne Demek?

Ruh sağlığı, zihinsel ve ruhsal olarak kendimizi iyi hissetmemiz anlamına gelir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre ruh sağlığı, yeteneklerimizi tam olarak kullanabildiğimiz ve günlük zorluklarla başa çıkabildiğimiz bir ruhsal durumu ifade eder. Ruh sağlığımız nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve hareket ettiğimizi belirler. Ruh sağlığımız birçok farklı faktörden etkilenir. Bunların arasında şunlar çok önemlidir:

- kendimizi güvende hissetmemiz ve şiddetten uzak yaşamamız,
 - güvenli bir geleceğimizin ve gelirimizin olması,
 - kendi hayatımızla ilgili kendimiz karar verip, kontrol edebilmemiz.
- Arkadaşlar, aile ve partnerler gibi güvendiğimiz insanlar ruh sağlığımızı olumlu bir şekilde etkileyebilirler. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, düzenli bir günlük rutin, yeterince dinlenmek ve uyku, ruh sağlığı için önemlidir.

KAÇIŞ VE İLTİCA İLE BAĞLANTILI PSIKOLOJİK STRES

Birçok insan savaş ve şiddet nedeniyle ülkelerinden kaçıyor. Birçok kişi Almanya'ya gelmeye çalışırken de şiddete maruz kalıyor. Şiddet deneyimleri, özellikle de şiddete karşı çaresiz olduğumuzda, ruhumuzda yaralar açabilir. Travma terimi, hayatımızın ya da fiziksel veya zihinsel sağlığımızın tehlike altında olduğu, psikolojik olarak istisnai bir durumu ifade eder. Başka bir insanın hayatının veya sağlığının tehlikede olduğuna tanık olduğumuzda da bir travma yaşayabiliriz.

Tıpkı vücudumuzda bir yaralanma sonrasında yaralar oluştuğu gibi, ruhumuz da kötü deneyimler sonrası yaralanabilir.

Bu yaralanmalar farklı şikayetlere yol açabilir, örneğin: Uykuya dalma veya gece boyunca uykusuzluk, kabuslar, olanları sık sık hatırlama, konsantrasyon güçlüğü ve unutkanlık, endişe, asabiyet ve saldırganlık. Bazı insanlar eskiden zevk aldıkları şeylerden zevk alamaz hale gelebilir. Bazı insanlar da sürekli üzgün veya yalnız hissedebilirler. **Bu şikayetler kötü bir deneyime verilen normal tepkilerdir.** Travmatik deneyimler yaşamış birçok kişi benzer şikayetlerle mücadele eder. Bu tür şikayetler insanların deli olduğu anlamına gelmez, gayet normal ve insanidir.

Özellikle travmatik deneyimlerden sonra kendinizi rahat ve güvende hissetmediğiniz bir ortamda yaşıyorsanız, şikayetler daha da kötüleşebilir. Bu yüzden Almanya'ya iltica başvurusu yapanların durumları psikolojik açıdan kötü ve çok stresli olabilir: İltica prosedürü sırasında pek çok kişi kendi

geleceklerinden emin olamamaktadır. Böyle bir durumda olan kişinin kendi geleceği hakkında karar verebilmesi zordur ve tercih şansı sınırlıdır. Birçok insan çaresizce iltica sisteminin merhametine kalmış hissetmektedir. Kişinin kendi ve ailesinin geleceğine ilişkin belirsizlik ve çaresizlik hissi ruh sağlıkları üzerinde büyük bir baskı yaratabilir. Birçok barınakta yaşam koşulları da sert ve çok streslidir: barınak sakinleri genellikle kendi yaşamlarını belirleyemezler. Örneğin, kendi yemeklerini hazırlayamazlar. Tanımadıkları insanlarla birlikte, gürültülü ve kalabalık bir ortamda yaşamak zorundadırlar. Bu yaşam koşullarında tartışmalar ve kavgalar meydana gelebilir. Mahremiyet yoktur. Kendilerini anlamlı bir şekilde meşgul etmek için çok az fırsatları olur. İnsanların iltica sürecinin nasıl işlediği veya başvuranların hakları gibi konularda güvenilir bilgiye ulaşmaları zordur.

Travmatik deneyimlerin, belirsiz bir geleceğin ve zor yaşam koşullarının ruh sağlığını etkilemesi normal ve insanidir.

Barınakta yaşamamanın hayatınızda sadece bir aşama olduğunun farkına varmalısınız. Sonsuza kadar toplu konutlarda yaşamayacaksınız. Gelecekte bağımsız ve kendi ayaklarınızın üstünde durduğunuz bir hayat mümkün olacaktır. Bunun için iltica süreci ve ikamet seçenekleriniz hakkında iyi bilgi edinmeniz çok önemlidir.

RUH SAĞLIĞIM İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- İltica prosedürü veya eğitim seçenekleri gibi önemli konularda güvenilir bilgi edinir ve kişisel danışmanlık hizmetinden faydalanır. Bilgilendirme etkinliklerinden ve yardım tekliflerinden yararlanır.
- Size neşe ve eğlence getiren aktiviteler yapın; örneğin spor yapmak, resim yapmak, okumak, dans etmek, dua etmek....
- Kendinize zaman ayırın. Dinlenmek ve rahatlamak için kendinize izin verin. Özellikle anneler çoğu zaman kendi ihtiyaçlarına zaman ayıramıyorlar. Her gün sadece kendiniz için bir şeyler yapmaya çalışın, örneğin temiz havada yürüyüş yapın.
- Yakın ve uzak gelecek için planlar yapın, örneğin „Pazartesi günü Almanca öğreneceğim ve sonra kız arkadaşım ile buluşacağım“ veya „Bir gün hemşire olarak çalışacağım“.
- Size iyi gelen insanlarla vakit geçirin. Güvendiğiniz kişilerle duygularınız hakkında konuşmak iyi gelir. Kendinizi daha az yalnız hisseders, başka insanların da benzer endişeleri olduğunu görürsünüz.
- Güçlü yönlerinizin tekrar tekrar farkına varın. Almanya'da yaşamayı başarmış olmanız zaten çok güçlü bir insan olduğunuzu gösteriyor.
- Yeni şeyler deneyin, örneğin yürüyüşe çıkın veya yaratıcı bir şeyler yapın.
- Kendinize karşı nazik ve anlayışlı olun. Kendinizi suçlamayın.
- Alkol ve uyuşturucudan kaçınır.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürdüğünüzden ve yeterince uyuduğunuzdan emin olun.

Pek çok insan uyku problemleri yaşamaktadır. Endişe, kaygı ve stres nedeniyle yatakta uzun süre uyanık kalır, düşünür, uykuya dalamaz veya gece boyunca uyuyamazlar. Uyku sorunu yaşıyorsanız, bu tavsiyeler size yardımcı olabilir:

- Gün içinde uyumayın ya da en fazla öğle saatlerinde 20 dakika uyuyun.
- Günlük bir rutininiz olsun. Her gün yaklaşık aynı saatte yatağa gidin.
- Gün içinde temiz havada bolca vakit geçirin, yürüyüşe çıkın veya spor yapın.
- Yatmadan en az dört saat önce siyah veya yeşil çay, enerji içecekleri, kahve veya kola gibi uyku kaçıran içecekler içmeyi bırakın.
- Yatmadan önceki saatlerde akıllı telefonunuzu kullanmayın.
- Yatmadan önce rahatlatıcı bir şeyler yapın (örn. nefes egzersizleri, sakin müzik dinlemek v.s.).
- Sadece gerçekten yorgun olduğunuzda yatın.
- Bir kabustan uyandırdığınızda, sizi uyandıracak, dikkatinizi dağıtacak ve sizi normale döndürecek bir şey yapın. Bir yudum soğuk su için, açık pencerede birkaç nefes alın, duş alın, bir şeyler okuyun, acı bir şekerleme yiyecek, vb.

BANA KİM YARDIM EDEBİLİR?

Çoğu zaman ruhsal yaralar o kadar derindir ki bunlarla tek başımıza başa çıkamayız. Ruhsal şikayetleri hafifletmenin yolları vardır. Duygusal yaralar tedavi ile tıpkı fiziksel bir yaralanmalarda olduğu gibi daha hızlı ve daha iyi iyileşebilir. Örneğin bir psikiyatristten profesyonel destek alma hakkınız vardır (bkz. sayfa 23). Psikiyatristler ruh sağlığı konusunda uzmandırlar.

Aile hekiminiz sizi bir psikiyatriste sevk edebilir. Bir psikiyatriste gitmeniz deli olduğunuz anlamına gelmez ve bunun için utanmanıza gerek yoktur. Psikiyatrist, ruh sağlığı sorunlarını hafifletmenin yollarını bulabilir. Bazı belirtiler için sınırlı bir süre ilaç almak gerekebilir. Bazı ilaçlar ise tekrar düzenli uyumanıza yardımcı olabilir. Başka bazı ilaçlar kendinizi daha güçlü ve motive hissetmenize yardımcı olabilir. Bir psikiyatrist bu tür

ilaçlar için size reçete yazabilir. İlaçları tam olarak psikiyatristinizin size söylediği şekilde içmeniz çok önemlidir. Herhangi bir değişiklik hissetmezseniz veya belirtileriniz kötüleşirse psikiyatristinize başvurmanız çok önemlidir. Psikoterapistler de ruhsal yaralarla başa çıkmanıza yardımcı olabilirler. Psikoterapide, şikayetleriniz hakkında düzenli olarak bir terapistle konuşabilirsiniz. Terapist size iyileşme sürecinizde gizlilik ilkesine uyararak eşlik edip, destek olabilir.

Yaşadığınızı travmalarınızın üstesinden gelmeniz ve hastalık belirtilerini hafifletmeniz için size yollar gösterip, egzersizler önerecektir. Bir psikiyatristten farklı olarak, bir psikoterapist ilaç yazamaz. Bazı mülteci kabul merkezlerinde psikolog ve psikiyatristler bulunmaktadır. Psikolojik destek istiyorsanız, tesisinizdeki Sozialdienst'te başvurun. Sozialdienst, psikiyatristlerden veya tesis dışındaki diğer kurumlardan randevu almanıza yardımcı olabilir.

PSIKOLOJİK ŞİKAYETLER İÇİN BAŞVURABİLECEĞİNİZ DİĞER KURUMLAR

Yukarı Bavarya Piskriatri Kriz Servisi (Krisendienst Psychiatrie Oberbayern)

- 7/24 ücretsiz olarak ulaşılabilir: **0800 / 655 3000**
- Ruh sağlığı krizlerinde ve acil durumlarda telefonla destek ve danışmanlık hizmeti verilir
- Danışma merkezlerine ve kliniklere yönlendirme yapılır
- İhtiyaç durumunda 16 yaş ve üzeri kişiler için ev ziyaretleri gerçekleştirilir.

www.krisendienste.bayern/oberbayern

Münih Travma Destek Merkezi (Traumahilfezentrum München)

- Travmatik bir deneyimden sonra psikolojik şikayetleri olan kişiler için ücretsiz danışmanlık hizmeti verir.
- Uygun tedavi yöntemleri hakkında bilgilendirme hizmeti sağlar.
- İhtiyaç duyulduğunda tercümanlı hizmet (tercümanla yapılan randevular için bekleme süresi yaklaşık 3 haftadır) verir.

- Telefonla randevu alınması gerekir: **089 41 32 79 50**
 - Adres: Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 Münih, info@thzm.de
- www.thzm.de

Caritas - Psikososyal Merkez NUR (Caritas – Psycho- soziales Zentrum NUR – Neue Ufer)

- Mülteciler için ücretsiz psikolojik destek ve danışmanlık hizmeti verir.
- İhtiyaç duyulduğunda tercümanlı hizmet verir.
- Danışmanlık hizmetimiz normalde Münih'te, ihtiyaç durumunda da sizin evinizde verilmektedir.
- Lütfen kayıt formunu doldurunuz:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScL-W4cNThxDtIV8Owzg-Y2-AhbvT3IefusZnW-NomZc-S03uLw/viewform>

- Kayıt ve sorularınız için telefonla da bize ulaşabilirsiniz (Tel: 089 23114943). Lütfen iletişim bilgilerinizi içeren bir mesaj bırakın.

- Randevu almak için 1-3 ay beklemeniz gerekebilir.
- Adres: Bayerstr. 73, 80335 Münih, 2. kat, Caritas München-Mitte

Refugio Münih (Refugio München)

- Münih, Landshut ve Augsburg'da travma geçirmiş mülteciler (yetişkinler ve çocuklar) için ücretsiz ve gizlilik ilkesine bağlı tedavi ve danışmanlık hizmeti verir.
 - Münih'te: Psikoterapi ve sosyal danışmanlık için 20 yaş ve üzeri yetişkinler için kaydımız yılda sadece 2 kez mümkündür (genellikle Nisan ve Ekim aylarında). Lütfen son kayıt tarihlerine dikkat edin!
 - Çocuklar ve 19 yaşına kadar olan gençler için psikoterapi ve sosyal danışmanlık kaydı her zaman mümkündür.
 - Münih'teki adres: Rosenheimer Straße 38, 81669 Münih
 - Tel.: **089 / 98 29 57-0**
 - E-posta: info@refugio-muenchen.de
- www.refugio-muenchen.de

Kadınlar İçin Sosyal Psikiyatri Servisi (FrauenTherapieZentrum)

- Ruhsal krizler ve hastalıkları yaşayan kadınlar için ücretsiz danışmanlık hizmeti, destek sağlar ve eşlik eder.
- İhtiyaç duyulduğunda tercümanlı hizmet verir.
- Telefonla randevu alınması gerekir (Almanca veya İngilizce): **089 747 370 70**
- Adres: Güllstr. 3, 80336 Münih, spdi@ftz-muenchen.de
<https://ftz-muenchen.de/home-2/ftz-sozialpsychiatrischer-dienst/>

Psikiyatristler, psikoterapistler ve listelenen kurumlarda çalışanlar mesleki gizlilik ilkesiyle bağlıdır. Bu, sizin hakkınızda bir başkasına herhangi bir bilgi aktarmalarının yasak olduğu anlamına gelir.

**BİZ NEYİ TEMSİL EDİYORUZ:
SAĞLIK İNSANI BİR HAKTIR**

Dünya çapında sayısız insanın sağlıklı yaşam koşullarına ve yeterli sağlık hizmetlerine erişimi bulunmamaktadır. Almanya'da da nüfusun bir kısmı normal sağlık sisteminin dışında tutulmuştur. Dünya Doktorları (Ärzte der Welt); siyasi çalışma ve tıbbi yardımla, dünyanın her yerinde herkesin sağlık hakkını kullanabilmesini sağlamaya kararlıdır.



Ärzte der Welt e.v.
Landsberger Straße 428
81241 München
Tel.: 089 4523081 0
info@aerztederwelt.org

Impressum
© **Ärzte der Welt e.v.**
V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick
(Vorstandsvorsitzender)

Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert
Stand März 2023
Grafiken und Gestaltung Katherine Newton
Übersetzung Julia Aylin Kolcu Demircan
Druck EsserDruck Solutions GmbH

Spendenkonto
Deutsche Kreditbank (DKB)
IBAN: DE061203 0000 1004 333660
BIC: BYLADEM1001



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.