

Heidelberg

315



**Heidelberger Gesundheits-
wegweiser für Migrantinnen
und Migranten**
Göçmenler için Heidelberg Sağlık
Rehberi

„Gesundheit geht alle an“

Bereits vor mehr als 20 Jahren gab es schon einen Gesundheitswegweiser für Migrantinnen und Migranten.

2009 wurde eine Neuauflage dieser Broschüre als wichtige Maßnahme im Kommunalen Integrationsplan Heidelberg wieder aufgenommen. Auf Initiative des Amtes für Chancengleichheit erarbeiteten das Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg gemeinsam mit dem Arbeitskreis Migration und Gesundheit eine Konzeption. Sie war seit 2013 Grundlage für die weitergehende Kooperation zwischen der Stadt Heidelberg, dem Gesundheitsamt sowie weiteren Partnerinnen und Partnern im Rahmen des Aktionsplans „Offen für Vielfalt und Chancengleichheit – Ansporn für alle“.

Bleiben Sie gesund!

Liebe Freundinnen und Freunde von Heidelberg, liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir wollen allen hier lebenden Menschen Zugang zu unserem Gesundheitswesen ermöglichen, um Sie nicht allein zu lassen, wenn Sie erkrankt oder auf Hilfe angewiesen sind.

Diese Broschüre gibt Ihnen wertvolle Hinweise, wie Sie sich trotz möglicher Sprachbarrieren im komplizierten deutschen Gesundheitsversorgungssystem orientieren und die richtigen Wege und Beratungen finden können. Es handelt sich nicht nur um eine Auflistung hilfreicher Adressen, sondern ist auch ein praktisches Nachschlagewerk. Text und Schlüsselbegriffe können leicht verstanden werden, weil neben der deutschen Version gleich die Übersetzung in der Fremdsprache vorliegt. Dies trägt gleichzeitig zur sprachlichen Integration bei.

Inhaltlich wird der gesamte Lebenszyklus von der Geburt bis zum Lebensende beleuchtet und das Angebot von Beratungs- und Gesundheitsleistungen transparent gemacht. „Gesundheit geht alle an“ bedeutet: Eigenverantwortung und solidarische Hilfe der Gesellschaft in Gesundheitsfragen ergänzen sich gegenseitig. Wir appellieren an Ihre Verantwortung, sich für eine gesundheitsbewusste Lebensführung, Vorsorgemaßnahmen und aktive Mitwirkung im Krankheitsfall einzusetzen.



Prof. Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister



Wolfgang Erichson
Bürgermeister

Mit dem Gesundheitswegweiser leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit im Gesundheitswesen sowohl in Heidelberg als auch im Rhein-Neckar-Kreis.

Allen, die an der Erstellung des Wegweisers beteiligt waren, wollen wir an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aussprechen.

Bleiben Sie gesund!










Prof. Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister



Wolfgang Erichson
Bürgermeister

Inhaltsverzeichnis

	1. Allgemeine Aspekte des deutschen Gesundheitssystems Seite 14
1.1	Krankenversicherung Seite 14
1.2	Arztbesuch Seite 18
1.3	Krankmeldung bei Arbeitgeberin oder Arbeitgeber Seite 22
1.4	Medikamente Seite 22
1.5	Apotheken Seite 24
1.6	Zahnärztin und Zahnarzt Seite 24
1.7	Notdienste – NUR für akute Krankheitsfälle außerhalb der Sprechzeiten Seite 26
1.8	Notrufe Seite 30
1.9	Ärztliche Hilfe für Menschen ohne Aufenthaltsstatus, für Menschen ohne Papiere (wenn keine Krankenversicherung vorhanden ist) Seite 30
1.10	Selbsthilfegruppen Seite 32
1.11	Stadtführer für Menschen mit Behinderung Seite 34
1.12	An wen kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen habe? Seite 34
	2. Aufklärung, Verhütung, Schwangerschaftskonflikt, ungewollte Kinderlosigkeit, Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod Seite 40
2.1	Aufklärung, Verhütung Seite 40
2.2	Schwangerschaftskonflikt (ungeplante Schwangerschaft oder Schwangerschaft in schwieriger Lebenssituation) Seite 44
2.2.1	Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die eine Beratungsbescheinigung ausstellen Seite 46
2.2.2	Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die keine Beratungsbescheinigung ausstellen Seite 46
2.3	Ungewollte Kinderlosigkeit Seite 48
2.4	Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod Seite 52

	3. Schwangerschaft und GeburtSeite 54		
	3.1 GeburtsvorbereitungSeite 54		
	3.2 HebammenSeite 54		
	3.3 Der MutterpassSeite 58		
	3.4 Psychische Gesundheit während der Schwangerschaft und nach der GeburtSeite 60		
	4. Säuglinge, Kleinkinder, KinderSeite 64		
	4.1 Vorsorgeuntersuchungen für KinderSeite 66		
	4.2 Schutzimpfungen für KinderSeite 68		
	4.3 Zahnpflege von KindernSeite 70		
	4.4 Gesund leben – Bewegung und gesunde ErnährungSeite 70		
	4.5 Kinder und AidsSeite 76		
	4.6 Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und JugendlichenSeite 76		
	5. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 26 Jahre).....Seite 82		
	5.1 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Problemen.....Seite 82		
	5.2 Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.....Seite 82		
	6. Gewalt, Anmache, Mobbing, Sexting, sexuelle Gewalt.....Seite 86		
	6.1 Allgemeine Hilfsangebote.....Seite 86		
	6.2 Hilfsangebote speziell für Frauen und Kinder.....Seite 88		
	6.3 Hilfsangebote speziell für Jungen und MännerSeite 94		
	6.4 Beratung und Hilfsangebote für nicht-heterosexuelle Menschen und ihre AngehörigenSeite 96		
	7. Jugendliche, Erwachsene und Familien.....Seite 98		
	7.1 Hörbehinderung.....Seite 98		
	7.2 HIV/AidsSeite 98		
	7.3 KrebsSeite 100		
	7.4 Frauenkrankheiten und Hilfen speziell für Mädchen und Frauen.....Seite 106		
	7.5 Schlaganfall.....Seite 108		
	7.6 Herzinfarkt.....Seite 110		
	7.7 SuchtSeite 112		
	7.7.1 Alkohol- und Medikamentenprobleme, illegale Drogen, Spielsucht, Mediensucht, Rauchen, Kaufsucht, Sportsucht, Arbeitssucht, Internet- Abhängigkeit, SexsuchtSeite 112		
	7.7.2 Selbsthilfeangebote für Alkoholranke, deren Angehörige und FreundeSeite 116		
	7.8 Lebenskrisen, psychische und psychiatrische Erkrankungen.....Seite 120		
	7.9 DemenzSeite 122		
	8. Seniorinnen und SeniorenSeite 128		
	8.1 Wer rastet, der rostetSeite 128		
	8.2 Mittagstische und MahlzeitendiensteSeite 132		
	8.3 Bewegung – SturzpräventionSeite 134		
	9. AlltagshilfenSeite 136		
	9.1 Haushaltshilfen, mobile soziale Dienste, UnterstützungsangeboteSeite 136		
	9.2 Behördenpatinnen und -patenSeite 138		
	10. Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientinnen- und PatientenverfügungSeite 140		
	11. Pflege und familienentlastende DiensteSeite 144		
	11.1 Ambulante PflegediensteSeite 144		
	11.2 TagespflegeSeite 146		
	11.3 Hausnotruf.....Seite 148		
	11.4 Krankenhaussozialdienste.....Seite 148		
	11.5 KurzzeitpflegeSeite 150		
	11.6 Vollstationäre Pflege im Pflegeheim.....Seite 150		
	11.7 Hospiz.....Seite 152		
	11.8 Häusliche PalliativversorgungSeite 154		
	12. Anhang.....Seite 156		
	12.1 Türkische Ärztinnen und Ärzte in HeidelbergSeite 156		
	12.2 Türkischsprachige Ärztinnen und Ärzte in HeidelbergSeite 156		
	12.3 Apotheken in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis, in denen türkisch gesprochen wird.....Seite 158		

„Sağlık herkesi ilgilendirir“

Bundan henüz 20 seneden daha uzun bir süre önce göçmenler için bir sağlık rehberi vardı.

2009 senesinde Heidelberg Belediyesi Uyum Planı çerçevesinde önemli bir tedbir olarak bu broşürün yeni sayısı çıkartıldı. Fırsat Eşitliği Dairesi'nin inisiyatifiyle Rhein-Neckar Sağlık Dairesi ve Heidelberg Belediyesi Göç ve Sağlık Çalışma Topluluğu ile birlikte bir konsept geliştirdi. Bu konsept 2013 senesinden bu yana „Çeşitlilik ve Fırsat Eşitliği için Açıklık - Herkes için Bir Teşvik“ eylem planı çerçevesinde Heidelberg Belediyesi, Sağlık Dairesi ve diğer iş ortakları arasındaki işbirliğinin temelini oluşturmuştu.

Sağlıklı kalın!

Sevgili Okurlar,

Hastalandığınızda veya yardıma ihtiyacınız olduğunda sizleri yalnız bırakmamak amacıyla burada yaşamakta olan herkesin sağlık hizmetlerimize erişebilmesini sağlamak istiyoruz.

Bu broşürde, dilden kaynaklanan muhtemel engellere rağmen Almanya'nın karmaşık sağlık hizmetleri sistemi içerisinde yolunuzu bulabilmeniz ve doğru yollara ve danışma olanaklarına ulaşabilmeniz için önemli bilgiler yer almaktadır. Bu, sadece işinize yarayacak adreslerin bir listesinden daha çok gerektiğinde başvurabileceğiniz pratik bir kaynak niteliğindedir. Almanca metnin hemen yanında yabancı dildeki çevirisi de bulunduğundan metni ve anahtar terimleri kolaylıkla anlayabilmektesiniz. Bu ise dilsel anlamda uyumunuza da katkıda bulunacaktır.

İçeriğinde doğumdan hayatımızın sonuna kadar olan ömrümüzün tamamı ele alınmakta ve danışmanlık hizmetleri ile sağlık hizmetleri şeffaf bir şekilde sergilenmektedir. „Sağlık herkesi ilgilendirir“ şu anlama geliyor: Sağlık söz konusu olduğunda bireylerin kendi sorumlulukları ile toplumun dayanışmacı desteği birbirlerini karşılıklı olarak tamamlamaktadır. Sizleri hayatınızı bir sağlık bilinciyle sürdürmek için bir hastalık durumunda özen tedbirlerini alma ve etkin bir şekilde katılım sergileme sorumluluğuna davet ediyoruz.



Prof. Dr. Eckart Würzner
Büyükşehir Belediye Başkanı



Wolfgang Erichson
Belediye Başkanı

Bu sađlık rehberi sayesinde hem Heidelberg'de hem de Rhein-Neckar bölgesinde sađlık hizmetleri alanında fırsat eřitliđine önemli bir katkıda bulunuyoruz.

Bu noktada bu rehberin hazırlanmasında emeđi geçen herkese yürekten teőekkür etmek istiyoruz.

Sađlıklı kalın!












Prof. Dr. Eckart Würzner
Büyükşehir Belediye Başkanı



Wolfgang Erichson
Belediye Başkanı

İçindekiler

	1. Alman Sađlık Sisteminin Genel Özellikleri Sayfa	15
1.1	Sađlık Sigortası..... Sayfa	15
1.2	Hekim Ziyaretleri..... Sayfa	19
1.3	İőyeriniz için Rapor (Krankmeldung)..... Sayfa	21
1.4	İlaçlar Sayfa	25
1.5	Eczaneler Sayfa	25
1.6	Diő Hekimleri Sayfa	25
1.7	Acil Hizmetler – YALNIZCA görüőme saatleri dıőındaki akut hastalık halleri içindir..... Sayfa	27
1.8	Acil Hizmetler..... Sayfa	31
1.9	Oturum statüsü bulunmayan, kimlik belgeleri bulunmayan (sađlık sigortası yoksa) kiőiler için tıbbi yardım..... Sayfa	31
1.10	Yardımlaőma grupları Sayfa	33
1.11	Engelli insanlar için kent rehberi Sayfa	35
1.12	Baőka sorularım olursa kime baővurabilirim? Sayfa	35
	2. Bilgi edinme, korunma, hamilelikte yaőanan sıkıntılar, ocuk sahibi olamama, düőük, ölü dođum, bebek ölümü Sayfa	41
2.1	Bilgi edinme, korunma Sayfa	41
2.2	Hamilelikte yaőanan sorunlar (istenmeyen hamilelik veya zor koőullarda hamilelik)..... Sayfa	45
2.2.1	Danıőma kađıdı verebilen, resmi onaylı hamilelik sorunları danıőma merkezleri Sayfa	47
2.2.2	Danıőma kađıdı vermeyen, resmi onaylı hamilelik sorunları danıőma merkezleri Sayfa	47
2.3	ocuk sahibi olamama..... Sayfa	49
2.4	Düőük, ölü dođum, erken ocuk ölümü..... Sayfa	53
	3. Hamilelik ve Dođum Sayfa	53
3.1	Dođuma hazırlık..... Sayfa	55
3.2	Ebeler..... Sayfa	55
3.3	Anne cüzdanı Sayfa	59
3.4	Hamilelik Hamilelik sırasında ve dođumdan sonra ruh sađlıđı..... Sayfa	61

	4. Meme Çocukları, Küçük Çocuklar, Çocuklar Sayfa 65	
	4.1 Çocuklar için tedbir amaçlı muayeneler Sayfa 67	
	4.2 Çocuklar için koruyucu aşılar..... Sayfa 69	
	4.3 Çocuklarda diş bakımı..... Sayfa 71	
	4.4 Sağlıklı yaşamak – Hareket ve sağlıklı beslenme Sayfa 71	
	4.5 Çocuklar ve AIDS..... Sayfa 77	
	4.6 Çocuklarda ve gençlerde normal olmayan davranışlar Sayfa 77	
	5. Çocuklar, Gençler ve Genç Yetişkinler (26 Yaş Altı) Sayfa 83	
	5.1 Sorunlu çocuklar, gençler ve genç yetişkinler Sayfa 83	
	5.2 Çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için ilk başvuru noktaları Sayfa 83	
	6. Şiddet, Taciz, Mobbing, Seksting, Cinsel Şiddet Sayfa 87	
	6.1 Genel yardım hizmetleri Sayfa 87	
	6.2 Özellikle kadın ve çocuklara yönelik yardım hizmetleri Sayfa 89	
	6.3 Genç ve yetişkin erkeklere özel yardım hizmetleri Sayfa 95	
	6.4 Heteroseksüel olmayanlar ve onların aile fertleri için danışma ve yardım hizmetleri..... Sayfa 97	
	7. Gençler, Yetişkinler ve Aileleri Sayfa 99	
	7.1 İşitme engeli Sayfa 99	
	7.2 HIV/AIDS Sayfa 99	
	7.3 Kanser Sayfa 101	
	7.4 Kadın hastalıkları ve genç kız ve kadınlara özel yardım hizmetleri..... Sayfa 107	
	7.5 İnme..... Sayfa 109	
	7.6 Kalp Enfarktüsü..... Sayfa 111	
	7.7 Bağımlılık..... Sayfa 113	
	7.7.1 Alkol ve ilaç sorunları, yasadışı uyuşturucu, kumar bağımlılığı, madde bağımlılığı, sigara, alışveriş bağımlılığı, spor bağımlılığı, çalışma bağımlılığı, İnternet bağımlılığı, seks bağımlılığı..... Sayfa 113	
	7.7.2 Alkol hastaları ve onların aileleri ve arkadaşları için yardımlaşma hizmetleri..... Sayfa 117	
	7.8 Krizler, psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklar Sayfa 121	
	7.9 Demans..... Sayfa 123	
	8. Yaşlılar..... Sayfa 129	
	8.1 İşleyen demir ışıldar Sayfa 129	
	8.2 Öğle yemekleri ve yemek hizmetleri Sayfa 133	
	8.3 Hareket – Düşme önleme Sayfa 135	
	9. Gündelik Yaşam Yardımları Sayfa 137	
	9.1 Ev işlerinde yardım, mobil sosyal hizmetler, destek hizmetleri Sayfa 137	
	9.2 Resmi işlem yardımcıları Sayfa 139	
	10. Hukuki Müşavirlik, Tebdir Amaçlı Vekalet, Müşavirlik Tedbirleri, Hasta Tasarrufları..... Sayfa 141	
	11. Bakım ve Aileyi Rahatlatıcı Hizmetler Sayfa 145	
	11.1 Ayakta bakım hizmetleri Sayfa 145	
	11.2 Gündüzlü bakım..... Sayfa 147	
	11.3 Ev içi acil çağrı hattı Sayfa 149	
	11.4 Hastane sosyal hizmetleri Sayfa 149	
	11.5 Kısa süreli bakım Sayfa 151	
	11.6 Bakımevinde tam kapasite yataklı bakım..... Sayfa 151	
	11.7 Hospis..... Sayfa 153	
	11.8 Ev içi palyatif destek Sayfa 155	
	12. Ek Sayfa 157	
	12.1 Heidelberg'deki Türk hekimler Sayfa 157	
	12.2 Heidelberg'deki Türkçe konuşan hekimler..... Sayfa 157	
	12.3 Heidelberg ve Rhein-Neckar bölgesinde Türkçe konuşulan eczaneler Sayfa 159	

1. Allgemeine Aspekte des deutschen Gesundheitssystems

1.1 Krankenversicherung

In Deutschland muss jeder krankenversichert sein. Es gibt eine große Anzahl von Krankenkassen in Deutschland. Eine Auswahl von Krankenkassen in Heidelberg findet man im Branchenverzeichnis Gelbe Seiten unter dem Stichwort „Krankenkassen“ > „Heidelberg“, im Internet oder als App. Die Broschüre Gelbe Seiten bekommt man kostenfrei in Postfilialen und einigen Geschäften.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) pflichtversichert und können zwischen Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK), Ersatzkassen, Betriebskrankenkassen oder Innungskrankenkassen wählen. Die Krankenkassen unterscheiden sich geringfügig nach der Höhe der Beiträge und der Leistungen. Der Grundumfang der Leistungen ist gesetzlich festgelegt. Ab einem bestimmten höheren Einkommen ist die Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Krankenversicherung freiwillig, das heißt, man kann sich dann auch in einer privaten Krankenversicherung (PKV) versichern. Ob und wann man eine gesetzliche oder eine private Krankenversicherung wählt,

will gut überlegt sein. Es ist deshalb empfehlenswert, vor der Anmeldung bei einer Krankenversicherung den Rat der unabhängigen, neutralen Verbraucherzentrale in der Stadtbücherei, Poststraße 15, 69115 Heidelberg einzuholen (Dienstag 10.00–12.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag 16.00–18.00 Uhr, nach Anmeldung). Auch die Hefte der unabhängigen Stiftung Warentest gibt es in der Stadtbibliothek. Bitten Sie eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter um Hilfe. Außerdem helfen folgende Webseiten bei der Wahl der Krankenkasse: www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/ oder www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-fuer-Sie-1801418-0/ (3 Euro)

Und, etwas unübersichtlicher: www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/

Die Anmeldung bei der Krankenkasse Ihrer Wahl erfolgt durch:

- persönliche Anmeldung,
- die Arbeitgeberin beziehungsweise den Arbeitgeber,
- die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter.

1. Alman Sağlık Sisteminin Genel Özellikleri

1.1 Sağlık Sigortası

Sağlık sigortası Almanya’da herkes için zorunludur. Almanya’da çok sayıda sağlık sigortası kuruluşu (sağlık sandığı) bulunmaktadır. Heidelberg’deki sağlık sandıklarını uygulama olarak veya İnternet ortamında veya „Sarı Sayfalar-da“ (Gelbe Seiten) „Krankenkassen (Sağlık Sandıkları)“ > „Heidelberg“ başlığı altında bulabilirsiniz. Sarı Sayfalar broşürünü postanelerden ve bazı mağazalardan ücretsiz temin edebilirsiniz.

Bütün çalışanlar normalde yasal sağlık sigortası (GKV) kapsamında zorunlu olarak sigortalıdır ve genel yerel sağlık sandıkları (AOK), yedek sandıklar (Ersatzkassen), şirket içi sağlık sandıkları veya esnaf sağlık sandıkları arasında birini tercih edebilirler. Sağlık sandıkları arasında ödenen primler ve sunulan hizmetler bakımından pek az farklılık vardır. Hizmetlerin temel kapsamı yasayla belirlenmiştir. Belli bir miktardaki gelirden itibaren yasal sağlık sandığına üyelik isteğe bağlı hale gelmektedir; yani bu durumda isteyenler sigortalarını özel sağlık sigortası şirketlerinde (PKV) yaptırabilirler. Yasal sağlık sigortaları ile özel sağlık sigortaları arasında tercih veya geçiş yaparken iyi



Abdruck mit freundlicher Genehmigung der G. Braun Telefonbuchverlage GmbH & Co. KG/Bu „Sarı Sayfalar“ görselini bizimle paylaşan G. Braun Telefonbuchverlage GmbH & Co. KG’ye teşekkür ederiz.

düşünmek gerekir. Bu nedenle herhangi bir sağlık sigortası kuruluşuna başvurmadan önce Poststraße 15, 69115 Heidelberg adresinde bulunan Kent Kütüphanesi’ndeki bağımsız ve tarafsız Tüketici Merkezi’ne danışmanızı tavsiye ederiz (Salı günleri 10.00–12.00 saatlerinde, Çarşamba ve Perşembe günleri 16.00–18.00 saatlerinde, randevuyla). Bağımsız Ürün Testleri Vakfı’nın (Stiftung Warentest) yayınlarını da

Ehepartnerin und -partner (ebenso wie Partnerinnen und Partner in eingetragener Lebenspartnerschaft) und eigene Kinder der versicherten Person können in der gleichen gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei mitversichert werden, wenn sie keine oder nur geringfügige eigene Einkünfte haben.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene Gesundheitskarte. Diese Karte muss der Ärztin oder dem Arzt jeweils beim ersten Besuch im Quartal vorgelegt werden.

Die Krankenversicherung übernimmt die Arztkosten, die Kosten für Krankenhausaufenthalte, verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen wie beispielsweise Physiotherapie, Kuren und vieles mehr. Bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, Verbandmitteln und bei Hilfsmitteln müssen Patientinnen und Patienten normalerweise einen Eigenanteil von 10 Prozent leisten. Die Zuzahlung beträgt mindestens 5 Euro, höchstens jedoch 10 Euro. Wer im Krankenhaus oder in einer Rehaklinik behandelt wird, zahlt 10 Euro pro Tag zu. Die Zuzahlung ist auf 28 Tage oder 280 Euro im Kalenderjahr beschränkt.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente, Hilfsmittel (zum Beispiel Hörgeräte) und Krankenhausaufenthalte befreit. Ihre Kosten für Brillengläser werden bis zu einer festgelegten Grenze erstattet.



Quelle: AOK-Mediendienst/Kaynak: AOK Medya Hizmetleri

Mit Bonus- und Vorteilsprogrammen können Versicherte und ihre mitversicherten Familienangehörigen für gesundheits- oder kostenbewusstes Verhalten Geldprämien von ihrer Krankenkasse erhalten. Hierzu gehört unter anderem die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen wie beispielsweise:

- Gesundheits-Check-Ups (ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre: Untersuchung auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen, Früherkennung von Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus, u. a.),
- Krebsvorsorge (Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr, einmal im Jahr). Viele Krebsarten sind heute heilbar, wenn sie frühzeitig erkannt und behandelt werden. Früherkennung erhöht deshalb ganz erheblich Ihre Heilungschancen!
- Hautkrebsvorsorge (ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre),
- Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung (ab 50. Lebensjahr alle 2 Jahre, ab 55 jedes Jahr),

yine Kent Kütüphanesi'nde bulabilirsiniz. Görevlilerden size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz. Ayrıca sağlık sandığınızı seçerken aşağıdaki İnternet siteleri de size yardımcı olacaktır: www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/ www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-fuer-Sie-1801418-0/ (3 Euro)

Biraz daha karmaşık ve ayrıntılı bilgi için: www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/

Tercih ettiğiniz sağlık sandığına şu şekillerde başvurabilirsiniz

- Şahsen başvurabilirsiniz.
- İşvereniniz üzerinden başvurabilirsiniz.
- İş Ajansı (Agentur für Arbeit) veya İş Merkezi (Jobcenter) üzerinden başvurabilirsiniz.

Sigortalıların eşleri, eşcinsel birliklerde hayat arkadaşları ve evlatlar da eğer kendi kişisel gelirleri yoksa veya gelirleri düşükse sigortalıyla birlikte aynı yasal sigorta sandığı bünyesinde ücretsiz sigortalanabilirler. Ailedeki her ferde kendisine özel bir sağlık kimlik kartı verilir. Bu kart her çeyrek yılın ilk doktor ziyaretinde ibraz edilmelidir.

Sağlık sigortası doktor masraflarını, hastanelerdeki yatış masraflarını,

reçeteli ilaçları, protezleri, tedbir amaçlı muayeneleri, örneğin fizyoterapi, kürler ve daha birçokları gibi tedavi uygulamalarını karşılamaktadır. Reçeteye satılan ilaçlarda, bandajlarda ve yardımcı araçlarda hastalar normalde yüzde 10 oranında saklı pay ödemek durumundadırlar. Yapılan bu ekstra ödeme en az 5 Euro olmakla birlikte en fazla da 10 Euro'dur. Hastanede veya rehabilitasyon kliniğinde tedavi görenler ekstradan günlük 10 Euro öderler. Bu durumda bir takvim yılında yapılan ekstra ödeme süresi 28 günle veya 280 Euro ile sınırlıdır.

18 yaşın altındaki çocuklar ve gençler reçeteli ilaçlar, yardımcı araçlar (örneğin işitme cihazları) ve hastaneye yatışları için yapılan ek ödemelerden muaftırlar. Gözlük camlarının maliyetleri de belli bir limite kadar karşılanmaktadır.

Uygulanan bonus ve avantaj programlarıyla sigortalılar ve onlarla birlikte sigortalanen aile fertlerine bilinçli sağlık ve maliyet davranışları karşılığında sağlık sandıkları tarafından ikramiyeler sağlanmaktadır. Bunlar arasında tedbir muayeneleri dediğimiz ve örneklerini aşağıda bulabileceğiniz hizmetler de bulunmaktadır:

- Sağlık amaçlı çekaplar (35 yaşını doldurmuş sigortalılar için 2 sende bir: kalp, dolaşım sistemi, böbrek ve metabolizma

- Kinder-Vorsorgeuntersuchungen: Bei der Geburt Ihres Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind alle Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgelistet. Weitere Information unter dem Kapitel „Vorsorgeuntersuchungen für Kinder“,
 - Zahnvorsorge (Erwachsene mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren zweimal im Jahr, auch wenn keine Beschwerden bestehen),
 - Vorsorgeuntersuchungen bei Schwangerschaft (regelmäßig von Beginn der Schwangerschaft an). Von Ihrem Frauenarzt/ Ihrer Frauenärztin erhalten Sie einen Mutterpass, den Sie immer bei sich haben sollten. Weitere Informationen im Kapitel „Schwangerschaft und Geburt“
- und
- Schutzimpfungen,
 - Raucherentwöhnung,
 - Einhaltung des Normalgewichts,
 - Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio
 - usw.

Üblicherweise müssen Sie sich für die Teilnahme an den Prämienprogrammen bei Ihrer Krankenkasse anmelden.

Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos. Die Kosten trägt Ihre Krankenkasse.

1.2 Arztbesuch

Sie können Ihre Ärztin oder Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln.

Eine Liste türkischsprachiger Ärztinnen und Ärzte in Heidelberg finden Sie auf den letzten Seiten des Gesundheitswegweisers.

Es ist ratsam, einen festen Hausarzt oder eine feste Hausärztin zu haben. Üblicherweise ist dies eine Allgemeinmedizinerin oder ein Allgemeinmediziner, eine Internistin oder ein Internist, für Kinder kann es auch eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt sein.

Der Hausarzt bzw. die Hausärztin stellt die erste Diagnose. Hier kennt man Ihre Krankengeschichte und kann Sie bei Bedarf an einen Facharzt, eine Fachärztin oder in ein Krankenhaus überweisen. Dafür bekommen Sie einen Überweisungsschein.

Sie verringern Ihre Wartezeit, wenn Sie vor einem Arztbesuch einen Termin vereinbaren. Um sicher zu sein, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auch wirklich Zeit für Sie hat, sollten Sie pünktlich in der Praxis sein. Vergessen Sie nicht, den Termin so früh wie möglich abzusagen, falls Sie ihn nicht wahrnehmen können.

hastalıkları, yüksek tansiyon veya Diabetes Mellitus erken teşhisleri vb.).

- Kanser tedbiri (20 yaşını doldurmuş kadınlar ile 45 yaşını doldurmuş erkekler için yılda bir kere). Birçok kanser türü günümüzde erken teşhis ve tedavi edildiği takdirde iyileştirilebilmektedir. Erken teşhis bu nedenle iyileşme şansınız bakımından son derece önemlidir!
- Cilt kanseri tedbiri (35 yaşını doldurmuş sigortalılarda 2 senede bir).
- Tedbir amaçlı bağırsak kanseri tetkiki (50 yaşını doldurmuş sigortalılarda 2 senede bir, 55 yaşını doldurmuş sigortalılarda her sene).
- Çocuklarda tedbir amaçlı tetkikler: Çocuğunuzun doğumunun üzerine size bir çocuk muayene cüzdanı (Kinderuntersuchungsheft) verilir. Bu cüzdana çocuğunuz 14 yaşını dolduruncaya kadar gerçekleştirilen bütün tetkikler işlenir. Ayrıntılı bilgiyi „Çocuklar için Tedbir Amaçlı Tetkikler“ başlıklı bölümde bulabilirsiniz.
- Diş tedbiri (herhangi bir şikayet olmasa bile yetişkinler için yılda en az bir kere, 6 ila 17 yaşlarındaki çocuklar için yılda iki kere).
- Hamilelikte tedbir tetkikleri (hamileliğin başından itibaren düzenli olarak yapılır). Kadın ve doğum uzmanınız size bir anne cüzdanı (Mutterpass) verecektir. Bu cüzdanı mutlaka yanınızda bulundurmalısınız. Ayrıntılı

bilgiyi „Hamilelik ve Doğum“ başlıklı bölümde bulabilirsiniz.

Ve:

- Koruyucu aşılar.
- Sigara bırakma.
- Normal kilonun korunması.
- Spor kulübü veya Fitness salonu üyeliği.
- vs.

Normal olarak ikramiye programlarına katılabilmek için sağlık sandığınızınza başvurmalısınız.

Tedbir muayeneleri ve gerekli aşılar için sizden ücret alınmaz. Bunların maliyetleri sağlık sandığınız tarafından karşılanır.

1.2 Hekim Ziyaretleri

Hekiminizi istediğiniz gibi seçebilirsiniz ve hatta çeyrek yıllık dönemler halinde değiştirebilirsiniz.

Heidelberg'deki Türkçe bilen hekimlerin listesini sağlık rehberinin son sayfalarında bulabilirsiniz.

Sabit bir aile hekiminizin bulunmasını tavsiye ederiz. Normalde aile hekimleri genel tıp mütehassısı veya dahiliyecidirler. Ayrıca çocuk doktorları da çocukların aile hekimi olabilirler.

İlk teşhisi aile hekimi koyar. Kendisi hastalığın seyri hakkında bilgi sahibidir ve gerektiğinde sizi bir uzman hekime veya hastaneye sevk eder.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)/Bu sevk kâğıdını bizimle paylaşan Federal Sigorta Hekimleri Derneği'ne (KBV) teşekkür ederiz.

Wichtig:

- Sie benötigen
 - die Gesundheitskarte bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus,
 - einen Überweisungsschein für die Fachärztin bzw. den Facharzt,
 - den Mutterpass bei Schwangerschaft,
 - Impfbuch und Vorsorgeheft für den Besuch bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt.

Vor allem Klinikärztinnen und -ärzte sind durch Nachtdienste und viele Überstunden überarbeitet und gelegentlich sehr ungeduldig, wenn Sie anders reagieren, als sie es erwarten. Lassen Sie

sich nicht beirren. Fragen Sie freundlich nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und lassen Sie es sich so lange erklären, bis Sie es verstanden haben. Wenn Sie etwas unterschreiben sollen, zum Beispiel vor einer Operation, versichern Sie sich, dass Sie verstanden haben, was Sie unterschreiben. Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht verstehen. Ziehen Sie jemanden hinzu, der für Sie dolmetschen kann. Wenn dies in Ausnahmefällen (!), beispielsweise im Notfall, nicht möglich ist, bitten Sie die Klinik um eine Übersetzungshilfe.

Bunun için kendisi size bir sevk kâğıdı (Überweisungsschein) verir.

Aile hekimleri, herhangi bir doktora gitmeden önce randevu alacak olduğunuzda bekleme sürenizi kısaltırlar. Doktorlarınızın size gerçekten zaman ayırabileceğinden emin olabilmemiz için muayenehanelerine zamanında gitmelisiniz. Eğer randevunuza gidemeyecekse, en mümkün olan en erken zamanda temasa geçerek iptal ettirmeyi unutmayınız.

Önemli bir husus:

Aşağıdaki evrakları yanınızda bulundurmayı ihmal etmeyiniz:

- Doktorunuza, diş doktorunuza veya hastaneye giderken sağlık kimlik kartı (Gesundheitskarte).
- Uzman hekime giderken sevk kâğıdı (Überweisungsschein).
- Hamileyseniz anne cüzdanı (Mutterspass).
- Çocuk doktoruna giderken aşı defteri (Impfbuch) ve tedbir cüzdanı (Vorsorgeheft).

Özellikle de klinik hekimleri gece vardiyaları ve fazla mesai nedeniyle çok yoğun olmakta ve özellikle de sizlerin beklenenden farklı davranması durumunda zaman zaman fazlasıyla sabırsız olabilmektedirler. Lütfen bu durum sizi yanılgıya sürüklemesin. Anlamadığınız bir husus olursa güler yüzle bir kez daha sorunuz ve anlayıncaya kadar yeniden anlatırınız. Örneğin

bir ameliyat öncesinde herhangi bir yere imza atmanız gerekirse imzaladığınız şeyi anladığınızdan emin olunuz. Anlamadığınız şeyi imzalamayınız. Sizin için çeviri yapabilecek birisinden yardım alınız. Fakat bu örneğin acil durumlar gibi istisnai hallerde (!) mümkün olmazsa klinikten çeviri yardımı rica ediniz.

1.3 İşyeriniz için Rapor (Krankmeldung)

Çalışamayacak derecede hasta olanlar işverenlerini haberdar etmek ve bir hekime gözükme zorundadırlar.

Kural olarak hastalığınızın üçüncü gününden itibaren hekiminizden çalışamazlık raporu (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung veya Krankschreibung) almalısınız. Bu raporda tahminen hangi tarihler arasında çalışamayacak durumda olduğunuz belirtilmektedir.

Raporunuzu en geç hastalığınız başladıktan sonraki üçüncü takvim gününde hem işvereninize (insan kaynakları/personel departmanına) hem de sağlık sigortası kurumunuza vermelisiniz.

Bazı işverenler bu raporu birinci veya ikinci günde dahi isteyebilmektedirler.

1.3 Krankmeldung bei Arbeitgeberin oder Arbeitgeber

Berufstätige, die so schwer erkrankt sind, dass sie nicht arbeiten können, müssen ihre Arbeitgeberin bzw. ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt bzw. zur Ärztin gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem dritten Krankheitstag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (oder auch Krankschreibung) Ihres Arztes bzw. Ihrer Ärztin. Auf dieser steht, von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Die Bescheinigung ist spätestens am dritten Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber oder bei der Arbeitgeberin (beispielsweise im Personalbüro) als auch bei der Krankenversicherung abzugeben.

Manche Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber verlangen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung allerdings bereits am ersten oder zweiten Tag.

Das Dokument besteht aus drei Teilen:

- 1 Das Original (oberste Seite) muss bei der Krankenkasse eingereicht werden.
- 2 Die erste Kopie (zweite Seite) ist für die Arbeitgeberin bzw. den Arbeitgeber vorgesehen.
- 3 Die zweite Kopie (dritte Seite) verbleibt in der Praxis Ihres Arztes und wird Ihrer Krankenakte beigelegt.

1.4 Medikamente

Wenn Ihnen der Arzt bzw. die Ärztin Medikamente verschreibt, erhalten Sie ein Rezept, das Sie in der Apotheke vorlegen. Für ein Kassenrezept müssen Sie üblicherweise einen Eigenanteil von 5 bis 10 Euro pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Sie ein zuzahlungsfreies Medikament verschrieben bekommen können. Sie können auch in Ihrer Apotheke nach zuzahlungsfreien Medikamenten fragen. Dann können Sie die Gebühren sparen. Zuzahlungsfreie Medikamente besitzen die gleiche Qualität und bestehen aus den gleichen Wirkstoffen wie Medikamente, für die Sie einen Eigenanteil bezahlen müssen. Die Liste der zuzahlungsfreien Medikamente verändert sich jedoch jeden Monat.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Wenn Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin sie trotzdem für notwendig hält, wird Ihnen ein Privatrezept ausgestellt. Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst bezahlen. Die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente werden von den Apotheken selbst festgelegt. Deshalb sind Preisvergleiche ratsam.

Wenn bei einem Kassenrezept eines der „aut idem“ Kästchen links unten angekreuzt ist, soll in der Apotheke das kostengünstigste Medikament mit den gleichen Wirkstoffen abgegeben werden.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der KBV/Bu işgöremezlik belgesini bizimle paylaşan Federal Sigorta Hekimleri Derneği'ne (KBV) teşekkür ederiz.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der KBV/Bu rezepteyi bizimle paylaşan Federal Sigorta Hekimleri Derneği'ne (KBV) teşekkür ederiz.

Von der Zuzahlung befreit sind Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie Schwangere, die wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder im Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament verschrieben bekommen.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin richtig verstanden haben, als Sie über das Medikament informiert wurden, können Sie meistens auch in der Apotheke beraten werden.

1.5 Apotheken

Eine Liste türkischsprachiger Apotheken finden Sie auf den letzten Seiten des Gesundheitswegweisers.

1.6 Zahnärztin und Zahnarzt

Kranke Zähne sind oft nicht nur sehr schmerzhaft, sondern können auch schwere Krankheiten an anderen Organen verursachen. Deshalb sollten Erwachsene mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin gehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden im Bonusheft eingetragen.

Wenn Sie Zahnersatz (Kronen, Brücken, Prothesen) benötigen, müssen Sie das Bonusheft vorlegen. Die Krankenkasse erstattet prinzipiell 50 Prozent der Festbeträge für medizinisch notwendige Behandlungen. Der Zu-

Bu belge üç parçadan oluşmaktadır:

- 1 Orijinal evrak (en üst sayfa) sağlık sandığına verilmelidir.
- 2 İlk kopya (ikinci sayfa) işveren için öngörülmüştür.
- 3 İkinci kopya (üçüncü sayfa) ise hekiminizin muayenehanesinde kalmakta ve hasta dosyanızda muhafaza edilmektedir.

1.4 İlaçlar

Hekiminiz size ilaç yazdığı anda kendisinin size vereceği reçeteyi eczacınıza ibraz etmeniz gerekecektir. Kurum reçeteleri için normalde ilaç başına 5 ila 10 Euro saklı pay ödememiz gerekmektedir. Hekiminize ek ödemeden muaf ilaç reçete edip edemeyeceğini sorunuz. Eczacınıza da ek ödemeden muaf ilaçları sorabilirsiniz. Böylelikle ücretlerden tasarruf edebilirsiniz. Ek ödemeden muaf ilaçların da kaliteleri aynıdır ve bunlar da yine saklı pay ödemeyi gerektiren ilaçlarla aynı etken maddelere sahiptirler. Fakat ek ödemeden muaf ilaçların listesi ise her ay değişmektedir.

Bazı ilaçları sağlık sandıkları karşılamamaktadır. Hekiminiz gene de bu ilaçları gerekli görürse sizin için kurumsuz reçete tanzim edecektir. Kurumsuz reçeteleri ve reçetesiz aldığınız ilaçları kendiniz karşılamalısınız. Reçeteyle satılmayan ilaçların fiyatları eczanelerce belirlenir. Bu nedenle fiyatları karşılaştırmanızı tavsiye ederiz.

Eğer bir kurum reçetesinde sol alta bulunan („veya benzeri“ anlamındaki) „aut idem“ kutucuklarından biri işaretli ise eczanede size aynı etken maddeye sahip en hesaplı ilaç verilmelidir.

18 yaşını doldurmamış çocuklar ile kendisine hamilelik şikayetleri nedeniyle veya doğumla bağlantılı olarak ilaç yazılmış bulunan hamilelerden ek ödeme alınmaz.

İlaç hakkında size bilgi verilirken hekiminizi doğru anlayıp anlamadığınızdan emin değilseniz çoğu zaman eczacınıza da danışabilirsiniz.

1.5 Eczaneler

Türkçe konuşulan eczanelerin listesini sağlık rehberinin son sayfalarında bulabilirsiniz.

1.6 Diş Hekimleri

Hasta dişler çoğu zaman sadece çok ağrılı olmakla kalmaz, aynı zamanda başka organlarda da şiddetli rahatsızlıklara yol açarlar. Bu nedenle yetişkinler yılda en az bir kere, 6 ila 17 yaşlarındaki çocuklar ise yılda iki kere bir diş hekimine görünmelidir. Düzenli muayeneler Bonus Cüzdanına (Bonusheft) işlenir.

Eğer takma dişe (kronlar, köprüler, protezler) ihtiyaç duyarsanız bonus cüzdanınızı ibraz etmelisiniz. Sağlık sandığı prensip olarak tıbben

schuss der Krankenkasse erhöht sich um 20 bzw. 30 Prozent, wenn für einen Zeitraum von fünf bzw. zehn Jahren vor Beginn der Behandlung die regelmäßigen Zahnuntersuchungen im Bonusheft nachgewiesen werden können. Das Jahr, in dem die Behandlung stattfindet, zählt jedoch nicht dazu.

Für Zahnersatz ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Sie können diese bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen. Entscheidungshilfe bietet die unabhängige, neutrale Stiftung Warentest: www.test.de/Zahnzusatzversicherung-im-Test-4730314-0/

Gesetzlich versicherten Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren wird eine kostenlose Individualprophylaxe angeboten. Sie umfasst neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Ebenso wichtig wie regelmäßige zahnärztliche Besuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt informiert Sie gerne über die richtige Zahnpflege.

Eine Liste mit Zahnärztinnen und Zahnärzten in Heidelberg finden Sie in den Gelben Seiten unter „Zahnärzte“ > Heidelberg.

1.7 Notdienste – NUR für akute Krankheitsfälle außerhalb der Sprechzeiten

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Alte Eppelheimer Straße 35
69115 Heidelberg
Telefon 06221 116117
Montag bis Freitag 20.00–7.00 Uhr,
Mittwoch 13.00–7.00 Uhr, Samstag,
Sonntag und Feiertag 0.00–24.00
Uhr; Mittwochs 16.00–18.00 Uhr ist
zusätzlich ein Kinderarzt oder eine
Kinderärztin anwesend. Samstags und
sonntags 9.00–12.00 Uhr und 16.00–
18.00 Uhr sind ein Kinderarzt, ein Au-
genarzt sowie eine Hals-Nasen-Ohren-
Ärztin bzw. ein Hals-Nasen-Ohren-
Arzt anwesend.

Wenn Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt (oder Ihre Praxis für Kinder- oder für Frauenkrankheiten) in dringenden Fällen nicht erreichbar ist, erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst deutschlandweit, ohne Vorwahl und kostenlos auch unter der Nummer 116117. Sie erfahren dort, an wen Sie sich stattdessen wenden können.

Die **Notfallpraxis für Kinder und Jugendliche** befindet sich im Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum Heidelberg Im Neuenheimer Feld 430 69120 Heidelberg (Ecke Tiergartenstraße, in der Nähe des Zoos, ein Gebäude mit bunten Fensterblenden)
Ohne Voranmeldung

gerekli muayenelere ait sabit fiyatların yüzde 50'sini karşılamaktadır. Tedavinin başlamasından önceki beş veya on yıllık dönem için düzenli muayenelerin yapıldığı bonus cüzdanındaki kayıtlarla kanıtlanabilirse sağlık sandığının katkısı da yüzde 20 ve 30 oranında artmaktadır. Tedavinin gerçekleştirildiği yıl bu hesaplama dahil edilmez.

Takma dişler için ekstra bir sigorta mümkündür. Bu ekstra sigortayı kendi yasal sağlık sandığınızda veya bir özel sigorta şirketinde akdedebilirsiniz. Bağımsız ve taraf-sız Bağımsız Ürün Testleri Vakfı karar vermenizde yardımcı olacaktır: www.test.de/Zahnzusatzversicherung-im-Test-4730314-0/

Yasal kapsamda sigortalı olan 6 ila 18 yaşlarındaki çocuklar ve gençlere ücretsiz bireysel profilaksi desteği sunulur. Bu destek derinlemesine diş temizliğinin yanı sıra dişlerin nasıl doğru fırçalanacağı ve flüorür uygulamaları hakkında bilgileri de içerir. Çürükleri önlemek amacıyla çocukların kalan azı dişleri mühürlenir.

Ağız hijyenimize dikkat etmemiz, özellikle de dişlerimizi düzenli olarak fırçalamamız yine düzenli diş hekimi ziyaretleri kadar önemlidir. Diş hekiminiz doğru diş bakımı konusunda size bilgi verecektir.

Heidelberg'deki diş hekimlerinin listesini Sarı Sayfalarda „Diş

Hekimler“ > Heidelberg (Zahnärzte > Heidelberg) altında bulabilirsiniz.

1.7 Acil Hizmetler – YALNIZ-CA görüşme saatleri dışında ki akut hastalık halleri içindir

İcapçı tıbbi hizmetlere

(ärztliche Bereitschaftsdienst) aşağıdaki gibi ulaşabilirsiniz: Alte Eppelheimer Straße 35 69115 Heidelberg
Telefon 06221 116117
Pazartesi ila Cuma: saat 20.00 ile 7.00 arasında; Çarşamba: saat 13.00 ile 7.00 arasında; Cumartesi, Pazar ve tatil günleri: 0.00 ile 24.00 arasında. Çarşambaları saat 16.00 ile 18.00 arasında ayrıca bir çocuk doktoru da bulunmaktadır. Cumartesi ve Pazar günleri ise 9.00 ile 12.00 saatleri ve 16.00 ile 18.00 saatleri arasında bir çocuk doktoru, bir göz doktoru ve bir KBB doktoru hazır bulunmaktadır.

Aile hekiminize (veya çocuk doktorunuza veya kadın-doğum uzmanınıza) acil bir durumda ulaşamazsanız icapçı tıbbi hizmetlere Almanya'nın her yerinden ve başına herhangi bir kod girmenize gerek olmadan 116117 numaralı telefondan ücretsiz ulaşabilirsiniz. Bu numaradan kime başvurmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Çocuklar ve Gençler için Acil Vaka Kliniği (Notfallpraxis für Kinder und Jugendliche) ise Heidelberg Üniversitesi Çocuk ve Gençlik Tıbbi

Zu den Tageszeiten, in denen Arztpraxen üblicherweise geschlossen sind, wechseln sich die in Heidelberg niedergelassenen Kinderärztinnen und -ärzte gegenseitig ab: Mittwoch 16.00–22.00 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertag 9.00–22.00 Uhr. Telefon 06221 27171

An den anderen Wochentagen und in den Nachtstunden übernehmen Kinderärztinnen und -ärzte des Universitätsklinikums Heidelberg den Notdienst. Telefon 06221 56-4002

Für akute Notfälle ist die allgemeine Notfallambulanz rund um die Uhr geöffnet. Telefon 06221 56-4823

Den **Zahnärztlichen Notdienst** findet man in der Sofienstraße 29 (im Europa-Center) 69115 Heidelberg Telefon 06221 3544917 Montag bis Donnerstag 19.00–6.00 Uhr, am Wochenende von Freitag 19.00 Uhr bis Montag 6.00 Uhr.

Der **Notfalldienst der Frauenärztinnen und Frauenärzte** bietet hilfesuchenden Patientinnen eine optimale Rundum-Versorgung außerhalb regulärer Praxis-Sprechzeiten, nachts, an Wochenenden und Feiertagen:

Gynäkologisches Ärztenetz Heidelberg/Rhein-Neckar e. V.

Klinik Sankt Elisabeth
Max-Reger-Straße 5–7
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4880

Der Notdienst der Apotheken ermöglicht Ihnen, Notfall-Medikamente außerhalb der üblichen Öffnungszeiten kaufen zu können. Der aktuelle Notdienstplan hängt an jeder Apotheke aus. Auch unter www.lakbw.notdienst-portal.de kann man die diensthabenden Apotheken finden. Apotheken dürfen eine Notdienstgebühr erheben. Das ist ihr Honorar dafür, dass sie den gesetzlich vorgeschriebenen Notdienst machen. Die Notdienstgebühr beträgt 2,50 Euro und ist einmal pro Notdienst-Besuch zu entrichten, egal wie viele Rezepte Sie vorlegen und wie viele Arzneimittel Sie kaufen.

Merkezi'nde (Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin)
Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg
(Tiergartenstraße caddesinin köşesinde, hayvanat bahçesinin yakınında, pencereleri renkli bina) adresindedir. Randevu gerekmez.

Günün hekim muayenehanelerinin kapalı olduğu saatlerinde Heidelberg'de yerleşik çocuk doktorları dönüşümlü hizmet vermektedir: Çarşamba: saat 16.00–22.00 arası; Cumartesi, Pazar ve tatil günleri: saat 9.00–22.00 arası. Telefon 06221 27171

Haftanın diğer günleri ve gece saatlerinde acil hizmetler görevini Heidelberg Üniversite Hastanesi çocuk doktorları üstlenmektedir. Telefon 06221 564002

Akut acil vakalar için genel acil servisi günün 24 saati açıktır. Telefon 06221 564823

Acil Dış Servisi
(Zahnärztlicher Notdienst)
Sofienstraße 29 (Avrupa Merkezi'nde (Europa-Center))
69115 Heidelberg adresindedir. Telefon 06221 3544917
Pazartesi ila Perşembe: saat 19.00–6.00 arasında; Hafta sonları ise Cuma günü saat 19'dan Pazartesi günü saat 6'ya kadar.

Acil Kadın-Doğum Servisi (Notfalldienst der Frauenärztinnen und Frauenärzte) yardıma ihtiyacı olan hastalara normal muayenehane saatleri dışında, geceleri, hafta sonları ve tatil günlerinde optimum ve eksiksiz bir destek sunmaktadır: Heidelberg/Rhein-Neckar Jinekoloji Mütahassısları Derneği

Sankt Elisabeth Kliniği
(Gynäkologisches Ärztenetz Heidelberg/Rhein-Neckar e. V. Klinik Sankt Elisabeth)
Max-Reger-Straße 5–7
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4880

Nöbetçi Eczane Servisi (Notdienst der Apotheken) sizlere acil vaka ilaçlarınızı normal çalışma saatleri dışında da satın alma olanağını sağlar. Güncel nöbet planı her eczanede askıdadır. Nöbetçi eczaneleri ayrıca şu adreste de bulabilirsiniz: www.lakbw.notdienst-portal.de. Eczaneler acil hizmet bedelli alabilirler. Bu bedel, yasal olarak öngörölmüş olan acil hizmetlerinin karşılığı olan ücrettir. Acil hizmet bedeli 2,50 Euro'dur ve her nöbetçi eczane ziyaretinizde kaç tane reçeteniz olduğuna ve kaç tane ilaç yazılmış olduğuna bakılmaksızın sadece bir kere alınır.

1.8 Notrufe

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo ist es passiert?**
- **Was ist passiert?**
- **Wie viele Verletzte/Erkrankte gibt es?**
- **Welche Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?**
- **Warten Sie auf Rückfragen!**

Bei schweren Unfällen, lebensbedrohenden Zuständen (wie Herzinfarkt, Schlaganfall) und Feuer wählen Sie in allen Ländern der EU den **Notruf 112**. Die Notrufnummer 112 kann aus allen Fest- und Mobilfunknetzen angerufen werden, ohne Vorwahl, kostenlos und auch bei Stromausfall.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die auch den Rettungsdienst benachrichtigen kann. Die Notrufnummer 110 kann aus allen Fest- und Mobilfunknetzen angerufen werden, ohne Vorwahl, kostenlos und auch bei Stromausfall.

Bei Vergiftungen rufen Sie die **Gift-notruf-Zentralen** (Telefon 0761 19240 oder Telefon 06131 19240) an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar. Bei der zweiten Telefonnummer gibt es gelegentlich (aber nicht immer) auch Türkisch sprechende Expertinnen und Experten.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und

orangefarbene Notruftelefone, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist der genaue Standort angegeben.

1.9 Ärztliche Hilfe für Menschen ohne Aufenthaltsstatus, für Menschen ohne Papiere (wenn keine Krankenversicherung vorhanden ist)

Migrantinnen und Migranten, die keinen Zugang zur medizinischen Grundversorgung haben, werden von MediNetz beraten und an Fachärztinnen und -ärzte weitervermittelt, die mit MediNetz zusammenarbeiten. Im Krankheitsfall (etwa bei akuten Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen) oder bei Schwangerschaften bietet MediNetz diesen Menschen eine Sprechstunde an, in der sie sich unter Wahrung strenger Vertraulichkeit vorstellen können und an Fachärztinnen und Fachärzte vermittelt werden, die mit dem MediNetz kooperieren und eine vertrauliche Behandlung gewährleisten. Zudem hat MediNetz Dolmetscherinnen und Dolmetscher, die sie unterstützen.

Die Behandlung erfolgt anonym und kostenlos: Krankenhäuser sowie Ärztinnen und Ärzte sind nicht verpflichtet, Menschen mit unklarem Aufenthaltsstatus an die Behörden zu melden, da hier die ärztliche Schweigepflicht besteht. Diese gilt ebenso für nicht-medizinisches Personal.

1.8 Acil Hizmetler

Aşağıdaki bilgiler önemlidir:

- **Olay nerede oluyor?**
- **Ne oluyor?**
- **Kaç tane yaralı/hasta var?**
- **Ne gibi yaralanmalar/hastalıklar mevcut?**
- **Ayrıca size yöneltilecek soruları da bekleyiniz!**

Ağır kazalarda, hayati tehlike bulunan durumlarda (örneğin kalp krizi, inme) ve yangın durumunda AB üyesi olan bütün ülkelerde **112** acil servis numarasını arayınız. **112** acil servis numarasını, elektriklerin kesik olduğu hallerde dahi, başına herhangi bir kod girmeden bütün sabit ve mobil hatlardan ücretsiz arayabilirsiniz.

110 acil servis numarası sizi polise bağlayacaktır. Polis gerektiğinde kurtarma hizmetlerini de haberdar edebilmektedir. **110** acil servis numarasını, elektriklerin kesik olduğu hallerde dahi, başına herhangi bir kod girmeden bütün sabit ve mobil hatlardan ücretsiz arayabilirsiniz.

Zehirlenme durumunda Acil Zehir Hattı Santralını (Giftnotruf-Zentrale) arayınız (Telefon 0761 19240 veya 06131 19240). Bu ücretsiz acil durum ve bilgi servisi günün 24 saati hizmet vermektedir. İkinci numaradan zaman zaman (fakat her zaman değil) Türkçe konuşan uzmanlara da ulaşmak mümkün olabilmektedir.

Metro istasyonlarında ve otoyollarda kırmızı, sarı ve turuncu renkli acil çağrı telefonları bulunmaktadır olup bunlar sayesinde doğrudan kurtarma istasyonu ile irtibata geçebilirsiniz. Bu telefonlarda herhangi bir numara tuşlamamız gerekmemektedir. Sadece kolu çekmeniz yeterlidir. Telefonun bulunduğu süttün üzerinde açık konumunuz belirtilmiştir.

1.9 Oturum statüsü bulunmayan, kimlik belgeleri bulunmayan (sağlık sigortası yoksa) kişiler için tıbbi yardım

Temel tıbbi hizmetlere erişimi olmayan göçmenlere MediNetz tarafından danışmanlık hizmeti verilmekte ve bu göçmenler MediNetz ile çalışan uzman hekimlere yönlendirilmektedir. Bir hastalık (örneğin akut ağrılar, kronik hastalıklar) veya hamilelik durumunda sıkı gizlilik koşulları altında gerçekleştirilen görüşmelerde bu göçmenler ihtiyaç duydukları uzman hekimlere yönlendirilmekte ve kendilerinin mahremiyet içerisinde tedavi olmaları sağlanmaktadır. Bununla birlikte MediNetz kendisine destek veren çevirmenlere de sahiptir.

Tedavi ücretsizdir ve kimlik bilgileri gizli tutularak gerçekleştirilir: Hastaneler ve hekimler oturum statüleri belirsiz hastaları resmi makamlara ihbar etmekle yükümlü değildirler, çünkü meslekleri gereği

MediNetz

Bürgerhaus Neckarstadt-West
Lutherstraße 15–17
68169 Mannheim
Kontakttelefon 0157 75438815
(24 Stunden erreichbar)
Sprechzeiten: Mittwoch 17.00–18.00
Uhr, an Feiertagen geschlossen
mail@medinetz-rhein-neckar.de
www.medinetz-rhein-neckar.de/s_tu-
erkisch.html

Die Malteser Migrantinnen Medizin hilft Menschen ohne Krankenversicherung und/oder ohne gültigen Aufenthaltsstatus, die durch eine plötzliche Erkrankung, Verletzung, Infektionskrankheit oder Schwangerschaft in existenzielle Not – körperlich, finanziell oder emotional – geraten sind. Sie hilft durch ärztliche Untersuchung und Beratung in medizinischen Fragen, durch Notfallbehandlung bei Krankheiten, bei Schwangerschaft und Geburt. Falls nötig, vermittelt sie an andere Fachärztinnen oder -ärzte und Fach- und Beratungsstellen.

Malteser Migrantinnen Medizin

Zehntstraße 32
68169 Mannheim
Telefon 0621 32491489
Jeden Donnerstag von 10.00–14.00
Uhr erreichbar.
www.malteser-migrantinnen-medizin.de

1.10 Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten erfolgversprechende Wege, sich mit chronischen Krankheiten, Behinderung, Sucht, Abhängigkeit, psychischen oder sozialen Problemen und ihren Begleiterscheinungen auseinanderzusetzen und das seelische Gleichgewicht wiederzufinden. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, das Entdecken und Erproben neuer Möglichkeiten und die gegenseitige Unterstützung helfen, schwierige Situationen besser zu meistern, stärken die eigenen Kräfte, helfen Lösungen zu finden und verbessern so die gesamte Lebenssituation.

Das Heidelberger Selbsthilfebüro informiert Sie über Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe, berät Sie bei der Suche nach Mitbetroffenen und knüpft Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Fachleuten. Das Heidelberger Selbsthilfebüro nennt Ihnen gerne Kontaktpersonen in den Selbsthilfegruppen auf Ihre telefonische, persönliche oder E-Mail-Anfrage. Das Büro unterstützt Sie auch, wenn Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.

Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 184290
telefonische Sprechzeiten:
Montag und Mittwoch 10.00–13.00
Uhr, Dienstag 14.00–16.00 Uhr,
Donnerstag 14.00–18.00 Uhr

gizlilik yükümlülüğüne tabidirler. Bu yükümlülük tıbbi olmayan personel için de geçerlidir.

MediNetz

Bürgerhaus Neckarstadt-West
Lutherstraße 15-17
68169 Mannheim
İrtibat Telefonu 0157 75438815
(24 saat erişilebilir)
Görüşme Saatleri: Çarşamba günü 17.00 ile 18.00 saatleri arasında, tatil günleri kapalıdır.
mail@medinetzrheinneckar.de
www.medinetz-rhein-neckar.de/s_tuerkisch.html

Malteser Migrantinnen Medizin sağlık sigortası ve/veya geçerli bir oturum statüsü olmayan ve ani bir rahatsızlık, yaralanma, bulaşıcı hastalık veya hamilelik nedeniyle (bedensel, mali veya psikolojik açıdan) ciddi anlamda sıkıntıya düşen kişilere yardım etmektedir. Tıbbi sorunlarda danışmanlık ve muayene, hastalık, hamilelik ve doğum durumlarında acil müdahale yoluyla yardım sağlar. Gerektiğinde başka uzman hekimlere, kurumlara ve danışma merkezlerine yönlendirir.

Malteser Migrantinnen Medizin

Zehntstraße 32
68169 Mannheim
Telefon 0621 32491489
Her Perşembe 10.00 ila 14.00 saatlerinde ulaşabilirsiniz.
www.malteser-migrantinnen-medizin.de

1.10 Yardımlaşma grupları

Yardımlaşma grupları, kronik rahatsızlıklarınız, engelleriniz, bağımlılıklarınız, psikik veya sosyal sorunlarınızla ve bunlarla gelen güçlüklerle baş edebilmeyi ve kendi psikolojik dengenizi yeniden bulabilmeniz bakımından başarı vadeden yollar sunarlar. Sizinle aynı durumda olanlarla deneyimlerinizi paylaşmak, yeni olanaklar denemek ve keşfetmek ve birbirinize karşılıklı destek olmak zorlu durumlarla başa çıkabilmenizde yardımcı olur, var olan gücünüze güç katar, çözümler bulmanıza yardım eder ve böylelikle de bir bütün olarak yaşam koşullarınızı iyileştirir.

Heidelberg Yardımlaşma Bürosu (Heidelberger Selbsthilfebüro) yardımlaşma olanakları ve bunların sınırları hakkında size bilgi verir, sizinle aynı durumda olan insanları ararken size danışmanlık eder ve yardımlaşma grupları ve uzmanlarla temas kurar. Heidelberg Yardımlaşma Bürosu telefonla, şahsen veya e-postayla yapacağınız başvuruyu üzerine yardımlaşma gruplarında temas kurabileceğiniz kişilerin isimlerini sizinle memnuniyetle paylaşır. Siz kendiniz bir yardımlaşma grubu kuracak olursanız da büro size destek olacaktır.

Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 184290



info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de

Eine umfangreiche Liste bestehender Selbsthilfegruppen findet sich unter www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/.

1.11 Stadtführer für Menschen mit Behinderung

Für Menschen mit Behinderung gibt es den umfassenden Online-Stadtführer www.heidelberg.huerdenlos.de. Dort können Sie nachschauen, ob eine Praxis oder Einrichtung auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich ist, z. B. im Rollstuhl oder für Blinde oder Hörbehinderte.

Menschen mit Fragen oder Problemen rund um eine Behinderung können sich an die Kommunale Behindertenbeauftragte wenden. Sie gibt Informationen und verweist an jeweils spezialisierte Beratungsstellen weiter. Die Beratung ist kostenfrei, unparteiisch und unterliegt der Schweigepflicht. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

Kommunale Behindertenbeauftragte

Bergheimer Straße 69 (Bürgeramt Mitte) Erdgeschoss, Zimmer 0.22 (barrierefrei)
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-15590
behindertenbeauftragte@heidelberg.de

www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte

1.12 An wen kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen habe?

Das Gesundheitsamt

Kurfürsten-Anlage 38–40
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5220

ist der Ansprechpartner für die Bürgerinnen und Bürger des Rhein-Neckar-Kreises und der Stadt Heidelberg für gesundheitliche Belange.

Zu seinen Aufgaben gehört unter anderem:

- Ihre Fragen zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten zu beantworten. Es berät Sie auch über Reiseimpfungen, Aids und andere ansteckende Krankheiten.
- Wenn Sie im Lebensmittelbereich oder in der Gastronomie arbeiten möchten, sind Sie verpflichtet, sich beim Gesundheitsamt zu melden. Es berät und informiert Sie unter anderem über die Beachtung von Hygienemaßnahmen und Hygiene-gesetzen.
- Der Amtsarzt/die Amtsärztin führt unter anderem Untersuchungen durch
 - für die Sozial- und Jugendämter,
 - bei Flüchtlingen, die Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz erhalten und im Rahmen der Krankenhilfe Leistungen beantragen,

Telefonda görüşme saatleri:
Pazartesi ve Çarşamba saat 10.00–13.00, Salı saat 14.00–16.00, Perşembe saat 14.00–18.00
info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de

Mevcut yardımlaşma gruplarının ayrıntılı bir listesini aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:
www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/

1.11 Engelli insanlar için kent rehberi

Engelli insanlar için internet ortamında kapsamlı bir kent rehberi bulunmaktadır: www.heidelberg.huerdenlos.de. Engellilerin de örneğin tekerlekli sandalyeyle ulaşabilecekleri veya görme veya işitme engelliler için de uygun olan muayenehane veya kurumlar olup olmadığını öğrenmek için de bu kaynağa danışabilirsiniz.

Engellilikle ilgili soru ve sorunları olanlar belediyemizin engelli görevlisine başvurabilirler. Kendisi gerekli bilgilendirmeyi yapacak ve sizleri ilgili uzman danışma birimlerine yönlendirecektir. Ücretsiz ve tarafsız sunduğumuz danışmanlık hizmetlerimiz gizlilik kurallarına uygun olarak yürütülmektedir. Randevu alınması gerekmektedir.

Belediye Engelli Görevlisi (Kommunale Behindertenbeauftragte)

Bergheimer Straße 69 (Bürgeramt Mitte)
Zemin Kat, Oda 0.22 (engellilere uygun)
69115 Heidelberg
Telefon: 06221 58-15590
behindertenbeauftragte@heidelberg.de
www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte

1.12 Başka sorularım olursa kime başvurabilirim?

Sağlık Dairesi (Gesundheitsamt)

Kurfürsten-Anlage 38-40
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5220

Sağlık Dairesi, Rhein-Neckar bölgesi ve Heidelberg kentinde yaşamakta olan vatandaşların sağlıkla ilgili konularda başvuracakları bir muhataptır.

Görevleri başlıca şunlardır:

- Bulaşıcı hastalıklardan korunma ve bu hastalıklarla mücadele konularındaki sorularınızı yanıtlamak. Seyahatlerinizde yaptırmanız gereken aşular, AIDS ve diğer bulaşıcı hastalıklar hakkında da bu daireye başvurabilirsiniz.
- Eğer gıda sektöründe veya yiyecek-içecek alanında çalışmak istiyorsanız Sağlık Dairesi'ne bildirmekle yükümlüsünüz. Daire örneğin uymanız gereken hijyen tedbirleri ve hijyen kanunları hakkında size danışmanlık edecek ve bilgi verecektir.

- zur Überprüfung der Reisefähigkeit bei abgelehnten Asylbewerbern und Asylbewerberinnen. Der Amtsarzt oder die Amtsärztin ist unabhängig und begutachtet unabhängig. Amtsärztliche Zeugnisse sind kostengünstig, unparteiisch, objektiv und neutral.
- Der Sozialmedizinische Dienst bietet sozialmedizinische und sozialpsychiatrische Beratung, Betreuung und Vermittlung von Hilfen für bestimmte Gruppen an. Er berät und informiert Sie zu Gesundheitsfragen wie körperliche und geistige Behinderung, Tuberkulose, HIV/Aids, Geschlechtskrankheiten, Sucht, psychische Erkrankungen und Behinderungen sowie psychische Störungen im Alter. Er berät und informiert auch über die Frühförderung behinderter und von Behinderung bedrohter Kinder.
- Im Rahmen der Einschulungsuntersuchung beurteilen Schulärztinnen und -ärzte den Entwicklungsstand der Kinder.

Auch bei der Suche nach Türkisch sprechenden Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern, Therapeutinnen und Therapeuten und Hebammen usw. kann Ihnen das Gesundheitsamt weiterhelfen (Telefon 06221 5221825); siehe auch Liste im Anhang.

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät zu allen gesundheitsrelevanten Problemen wie allgemeinen Gesundheitsfragen,

Rechtsfragen und psychosozialen Fragen. Das Team von ärztlichen, juristischen, sozialpädagogischen Fachkräften sowie Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern berücksichtigt dabei auch kulturspezifische Fragestellungen. Kostenfrei bietet die UPD sowohl eine persönliche Beratung in den UPD-Beratungsstellen als auch telefonische und Online-Beratungen an, auch in Türkisch. Die nächste Beratungsstelle mit Türkisch sprechenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die

UPD-Beratungsstelle Ludwigshafen

Ernst-Boehe-Straße 15
67063 Ludwigshafen
Telefon 0800 0117722 (deutsch)
0800 0117723 (türkisch)
info@patientenberatung.de
www.patientenberatung.de/tr/

- Belediye hekimi (Amtsarzt/Amtsärztin)
 - Sosyal İşler ve Gençlik Daireleri için,
 - İltica Başvurusu Yapanlara Yapılacak Ödemeler Hakkında Kanun (Asylbewerbergesetz) uyarınca kendilerine ödeme yapılan ve hastalık yardımı çerçevesinde maddi yardım talep eden mülteciler hakkında,
 - İltica başvurusu reddedilenlerin seyahat edilebilir durumda olup olmadıklarını kontrol etmek amacıyla muayene ve incelemeler yapar. Belediye hekimi bağımsızdır ve raporlarını bağımsız yazar. Resmi tıp kurumu tarafından tanzim edilen belgeler hesaplı, tarafsız ve nesnelidir.
- Sosyal Tıp Hizmetleri Merkezi (Sozialmedizinischer Dienst) sosyal tıp ve sosyal psikiyatri alanlarında danışmanlık ve destek verir ve belli bazı gruplara ihtiyaç duydukları yardımlar için aracılık eder. Bedensel ve zihinsel engel, tüberküloz, HIV/AIDS, cinsel hastalıklar, bağımlılıklar, psikişik rahatsızlıklar ve engeller ile yaşlılıkta karşılaşılan psikişik sorunlar gibi sağlık konularında size danışmanlık eder ve bilgi verir. Ayrıca engelli ve engellilik riski bulunan çocuklara erken evrede sağlanacak destekler hakkında da danışmanlık eder ve bilgi verir.
- Okul hekimleri de okula yeni başlayan çocuklarda yaptıkları

muayeneler çerçevesinde çocuklarımızın gelişme durumlarını değerlendirirler.

Ayrıca Türkçe konuşan hekim, eczacı, terapist ve ebe vs. arıyorsanız da Sağlık Dairesi size yardımcı olabilir (Telefon 06221 5221825). Ayrıca ekteki listeye bakınız.

Alman Bağımsız Hasta Danışmanlığı Kurumu (Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)) sağlığını ilgilendiren sorunlarınızda, sağlıkla ilgili genel sorularınızda, hukuki sorularınızda ve psiko-sosyal konularla ilgili sorularınızda size danışmanlık eder. Tıp, hukuk, sosyal pedagoji uzmanları ve sağlık ve bakım bilimi uzmanları ile bilim insanlarından oluşan ekip kültürel koşullardan kaynaklanan spesifik sorun alanlarını da dikkate almaktadırlar. UPD, kendisine ait danışma merkezlerinde, telefonda ve İnternet ortamında ücretsiz danışmanlık hizmeti vermektedir. Hizmet dilleri arasında Türkçe de bulunmaktadır. Türkçe konuşan çalışanların da bulunduğu size en yakın danışma merkezi:

UPD-Beratungsstelle Ludwigshafen
Ernst-Boehe-Straße 15
67063 Ludwigshafen
Telefon: 0800 0117722 (Almanca)
0800 0 117723 (Türkçe)
info@patientenberatung.de
www.patientenberatung.de/tr/

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet umfangreiche Informationen zu vielen Gesundheitsthemen, zum Teil auch in Türkisch. Allerdings sind die türkischsprachigen Informationen auf der Website nicht leicht zu finden: www.bzga.de

Die unabhängige Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e. V. berät jetzt auch in Heidelberg in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros in der Alten Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg.

Offene Sprechzeit für Kurzauskünfte mittwochs zwischen 16.00 und 18.00 Uhr, persönliche Beratung nach Terminvereinbarung unter Telefon 06221 6530974 oder per E-Mail an info@patientenberatung-rhein-neckar.de. www.patientenberatung-rhein-neckar.de



Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) sağlıkla ilgili birçok konuda kapsamlı bilgiler vermektedir. Bazı konularda Türkçe bilgi almak da mümkündür. Fakat İnternet sitesin Türkçe bilgi bulmak biraz güçtür: www.bzga.de

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e. V. derneğinin bağımsız Rhein-Neckar Hasta Danışmanlığı ekibi artık Heidelberg'de Heidelberg Yardımlaşma Bürosu'nun (Heidelberger Selbsthilfebüro) Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg adresindeki ofisinde de sizlerin hizmetinde.

Küçük çaplı bilgiler için Çarşamba günleri 16.00 ila 18.00 saatlerinde herkese açık hizmet veren ekibten kişisel danışmanlık hizmeti için 06221 6530974 numaralı telefonunu arayarak veya aşağıdaki e-posta adresleri üzerinden randevu alabilirsiniz:

info@patientenberatung-rhein-neckar.de
www.patientenberatung-rhein-neckar.de.



2. Aufklärung, Verhütung, Schwangerschaftskonflikt, ungewollte Kinderlosigkeit, Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod

2.1 Aufklärung, Verhütung

Frauenärztinnen und Frauenärzte (siehe Gelbe Seiten, Stichwort „Ärzte“ > „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“) sowie die im Folgenden genannten Organisationen beraten Sie, wenn Sie Hilfe brauchen.

Alle Beratungen unterliegen der Schweigepflicht, das heißt, was immer Sie im Beratungsgespräch besprechen, erfährt sonst niemand. Das betrifft sowohl Thema als auch Inhalt Ihres Gesprächs! Ratsuchende können sich zudem beraten lassen, ohne ihren Namen zu nennen.

Die hier und in den Kapiteln 2.2, 2.2.1 und 2.2.2 genannten Organisationen Pro Familia Heidelberg, Internationales Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) sind staatlich anerkannte Schwangerschaftsberatungsstellen und beraten Frauen, Mädchen und Paare

- zu allen Fragen der Familienplanung und Empfängnisverhütung, das heißt zu Pille, Spirale, Kondom, Sterilisation und anderen Verhütungsmitteln,
- über die für Sie optimale Verhütungsmethode und Möglichkeiten der Kostenübernahme,
- zu Partnerschaft und Sexualität,
- vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen (PND),
- über die rechtliche Situation nicht verheirateter Eltern,
- in besonderen Lebenssituationen (z. B. sehr junge oder alleinerziehende Eltern),
- in Krisensituationen rund um die Geburt,
- zu Unterstützungsmöglichkeiten nach der Geburt: „Frühe Hilfen“,
- zur Vereinbarkeit von Kind und Beruf,
- über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten,
- zur Umsetzung von Rechtsansprüchen auf Sozialleistungen.

Bei Pro Familia Heidelberg hilft Ihnen eine Ärztin, wenn Sie mit dem Diaphragma verhüten möchten und



2. Bilgi edinme, korunma, hamilelikte yaşanan sıkıntılar, çocuk sahibi olamama, düşük, ölü doğum, bebek ölümü

2.1 Bilgi edinme, korunma

Yardıma ihtiyacınız olduğunda jinekologlara (bakınız: Gelbe Seiten (Sarı Sayfalar), anahtar kelime: „Ärzte“ (hekimler) > „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“ (Kadın Hastalıkları ve Doğum Yardımı) ve aşağıda belirtilen örgütlere danışabilirsiniz.

Bütün danışma hizmetleri sıkı gizlilik şartlarında gerçekleştirilir, yani görüşme sırasında konuştuklarınızdan başka kimsenin haberi olmaz. Bu, görüşmenin hem konusunu hem de içeriğini kapsar! Bilgi almak için başvurduğunuzda isminizi söylemeden bile danışma hizmeti alabilirsiniz.

Burada 2.2, 2.2.1 ve 2.2.2 numaralı bölümlerde bahsi geçen Pro Familia Heidelberg, Internationales Frauen- und Familienzentrum e.V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) gibi örgütler resmi olarak onaylanmış hamile danışma merkezleridir ve kadınlara, genç kızlara ve çiftlere aşağıdaki konularda danışma hizmeti vermektedirler:

- Aile planlaması ve hamilelikten korunmaya ilişkin bütün sorular (örneğin korunma hapları, spiraller, prezervatif, sterilizasyon ve diğer korunma araçları).
- Sizin için en iyi olan korunma yöntemi ve masrafların karşılanmasına ilişkin olanaklar.
- İlişkiler ve cinsellik.
- Doğum öncesi tetkiklerden (PND: prenatal tanı) önce, bu tetkikler sırasında ve sonrasında danışmanlık.
- Evli olmayan ebeveynlerin hukuکی durumu.
- Hayattaki özel durumlar (örneğin çocuğunu tek başına yetiştiren veya çok genç ebeveynler).
- Doğumla ilgili bütün kriz durumları.
- Doğum sırasında destek olanakları: „erken dönem yardımları“.
- Çocuk ve kariyer uyumu.
- Mali destek olanakları.
- Sosyal haklardan yararlanma

Diyaframla korunmak istediğinizde bunu ayarlayacak kimseyi bulamıyor veya düzgün yerleştirdiğinizden emin olamıyorsanız Pro Familia Heidelberg hekimleri size yardımcı olacaktır. Pro Familia size



niemanden finden, der es anpasst oder wenn Sie beim Einsetzen unsicher sind. Pro Familia kann Ihnen die „Natürliche Familienplanung“ erklären, das sind Methoden der Empfängnisverhütung, die ohne chemische, hormonelle oder mechanische Hilfsmittel auskommen. Darüber hinaus berät Sie Pro Familia, wenn Sie die Familienplanung abgeschlossen haben und sich Gedanken über endgültige Verhütungsmethoden machen.

Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79

69117 Heidelberg

Telefon 06221 184440

Termine nach Vereinbarung

Jugendsprechstunde donnerstags

15.00–17.00 Uhr ohne Voranmeldung

heidelberg@profamilia.de

www.profamilia-heidelberg.de/pages

Jeden Donnerstag von 15.00–17.00 Uhr können sich Jugendliche in der Jugendsprechstunde von Pro Familia ohne Voranmeldung an die Beraterinnen und die Frauenärztin wenden – oder in der mobilen Sprechstunde über WhatsApp 0157 88754567. Das Angebot ist kostenlos. Pro Familia informiert über Liebe, Sexualität und Freundschaft oder berät über Verhütungsmittel und wie man sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kann. Darüber hinaus bietet Pro Familia auch Unterstützung in schwierigen Situationen.

Wenn Sie ungeschützten Verkehr gehabt haben, können Sie innerhalb von 72 Stunden die „Pille danach“ nehmen, um eine mögliche Schwangerschaft zu verhindern. Man bekommt sie rezeptfrei in jeder Apotheke. Weitere Informationen: Telefon 06221 184440. Das bundesweite Pille-danach-Info-Telefon (01805 776326) informiert täglich rund um die Uhr wie die „Pille danach“ wirkt, wie sie angewendet wird, wo und wie sie erhältlich ist und was sie kostet. Die automatischen Ansagen sind auf Deutsch und Türkisch, Englisch und Russisch abrufbar (14 Cent pro Minute).

Die meisten Mitarbeiterinnen des Internationalen Frauen- und Familienzentrums e. V. (IFZ) sind selbst Migrantinnen. Das IFZ hat Türkisch sprechende Mitarbeiterinnen und darüber hinaus ein großes Dolmetscherinnen-Team.

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

Telefon 06221 182334

Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung, Telefonsprechzeiten:

Montag bis Mittwoch und Freitag

12.00–14.00 Uhr, Donnerstag 14.00–

15.30 Uhr

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de

Flyer in türkischer Sprache:

www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf

„doğal aile planlamasını“ anlatabilir. Bu, kimyasal, hormonal veya mekanik yardımcı araçlar kullanmadan hamilelikten korunmanızı sağlayacak yöntemler bütünüdür. Eğer aile planlamanızın sonuna geldiyse ve nihai korunma yöntemleri üzerinde düşünüyorsanız Pro Familia'ya danışabilirsiniz.

Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79

69117 Heidelberg

Telefon 06221 184440

Görüşme için randevu almalısınız.

Gençler için görüşme saatleri

(önceden randevu almaya gerek yoktur):

Perşembe günleri saat 15.00–17.00

heidelberg@profamilia.de;

www.profamilia-heidelberg.de/pages

Her Perşembe günü saat 15.00 ile 17.00 arasında gençler önceden randevu almaksızın Pro Familia'nın gençlik görüşme saatlerinde danışmanlara ve jinekologlara başvurabilir, ayrıca 0157 88754567 numaralı WhatsApp hattı üzerinden mobil görüşme olanağından da yararlanabilirler. Bu hizmet ücretsizdir. Pro Familia aşk, cinsellik ve arkadaşlık konularında bilgi verdiği gibi korunma araçları ve cinsel yoldan bulaşan hastalıklardan nasıl korunabileceğimiz konularında da bilgi verir. Pro Familia ayrıca zorlu durumlarda da yardımını esirgemez.

Korunmadan cinsel ilişkiye girmişseniz muhtemel bir hamileliği önlemek amacıyla 72 saat içerisinde „ertesi gün hapı“ alabilirsiniz. Bu hapı her eczaneden reçetesiz satın alabilirsiniz. Ayrıntılı bilgi için: Telefon 06221 184440. Almanya'nın her tarafından arayabileceğiniz Ertesi Gün Hapı Bilgi Hattı (01805 776326) günün 24 saati „ertesi gün hapının“ nasıl etki ettiği, nasıl uygulandığı, nereden ve nasıl temin edilebileceği ve fiyatının ne kadar olduğu konularında bilgi vermektedir. Otomatik tele sekreter mesajlarını Almanca ve Türkçe, İngilizce ve Rusça dinleyebilirsiniz (dakikası 14 Cent).

Uluslararası Kadın Ve Aile Merkezi Derneği'nin (Internationales Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ)) dahi çalışanlarının çoğu göçmenlerdir. IFZ'nin Türkçe konuşan çalışanlarının yanı sıra büyük bir çevirmen ekibi de vardır.

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

Telefon 06221 182334

Danışma hizmeti randevu ile verilmektedir. Telefonla görüşme saatleri: Pazartesi ile Çarşamba ve

Perşembe günleri saat 12.00–14.00,

Perşembe günleri saat 14.00–15.30.

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de

Türkçe el broşürü:

www.ifz-heidelberg.de/uploads/

media/tuerkisch_06.pdf



Beratung zu Verhütung, Sexualität und Familienplanung bieten auch:

Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
Beratung auch in türkischer Sprache
Termine nach Vereinbarung

donum vitae

Friedrichstraße 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 4340281
Termine: Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr, Dienstag 15.00–17.00 Uhr, Donnerstag 13.00–15.00 Uhr
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

2.2 Schwangerschaftskonflikt (ungeplante Schwangerschaft oder Schwangerschaft in schwieriger Lebenssituation)

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen bieten Information, Beratung und Hilfeleistung:

- bei ungeplanter und/oder ungewollter Schwangerschaft oder Schwangerschaft in schwierigen Lebenssituationen,
- bei der Erwägung eines Schwangerschaftsabbruchs,
- bei Problemen nach einem Schwangerschaftsabbruch,

- bei persönlichen Schwierigkeiten und Paarproblemen,
- in der Schwangerschaft und nach der Geburt,
- über soziale Leistungen, finanzielle Hilfen und Rechtsansprüche,
- zur Vereinbarkeit von Kind und Beruf,
- zur Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung.

Ein Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland grundsätzlich rechtswidrig (§218 Strafgesetzbuch), unter bestimmten Bedingungen aber nicht strafbar. So darf eine Frau innerhalb der ersten zwölf Schwangerschaftswochen abtreiben lassen, wenn sie der Ärztin bzw. dem Arzt einen Beratungsschein vorlegt, den sie nach einer Beratung durch eine staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle erhält. Der Beratungsschein ist eine notwendige Voraussetzung für einen Schwangerschaftsabbruch. Jedoch stellen nicht alle Beratungsstellen einen Beratungsschein aus. Die Beratung muss mindestens drei Tage vor dem Eingriff erfolgt sein. Die Kosten des Abbruchs werden vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wenn für die Schwangere Lebensgefahr besteht oder eine schwerwiegende körperliche oder seelische Beeinträchtigung droht, ist ein Schwangerschaftsabbruch während der gesamten Schwangerschaft erlaubt. Ein Abbruch ist zudem möglich bei einer Schwangerschaft infolge einer Sexualstraftat, etwa einer Vergewaltigung – dann aber nur innerhalb der ersten drei Monate.

Yine korunma, cinsellik ve aile planlaması hakkında bilgi için:

Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/
Türkçe danışma hizmeti de verilmektedir. Randevu alınmalıdır.

donum vitae

Friedrichstraße 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 4340281
Görüşme saatleri:
Pazartesi ila Cuma: saat 9.00–12.00;
Salı: saat 15.00–17.00; Perşembe:
saat 13.00–15.00
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

2.2 Hamilelikte yaşanan sorunlar (istenmeyen hamilelik veya zor koşullarda hamilelik)

Resmi onaylı Hamilelik Sorunları Danışma Merkezleri aşağıdaki durumlarda bilgi, danışmanlık ve yardım hizmeti vermektedirler:

- Planlanmamış ve/veya istenmeyen hamileliklerde veya zor koşullarda yaşanan hamileliklerde.
- Kürtaj düşünüyorsanız.
- Kürtaj sonrasında sorunlar yaşıyorsanız.
- Kişisel sorunlarınız veya çift olarak sorunlarınız varsa.

- Hamilelik sırasında ve doğumdan sonra.
- Sosyal yardımlar, mali yardımlar ve mevcut haklarınız.
- Çocuk ve kariyer uyumu.
- Cinsel konularda bilgi, korunma ve aile planlaması.

Almanya da hamileliklerin sonlandırılması esas itibariyle kanuna aykırıdır (Alman Ceza Kanunu (StGB) Madde 218), fakat belli bazı koşullar altında cezaya tabi değildir. Buna göre bir kadın resmi onaylı bir hamilelik sorunları danışma merkezine başvurarak aldığı danışma kağıdını (Beratungsschein) hekime ibraz ettiği takdirde hamileliğinin ilk 12 haftası içerisinde kürtaj yaptırabilir. Danışma kağıdı hamileliğin sonlandırılabilmesi için gerekli olan bir şarttır. Fakat bütün danışma merkezleri danışma kağıdı vermez. Danışma müdahaleden en az 3 gün önce gerçekleşmiş olmalıdır. Hamileliğin bu şekilde sonlandırılabilmesi için gerekli olan masrafların tamamı yasal sağlık sandıkları tarafından üstlenilir.

Hamile kadın için hayati bir tehlike varsa veya ağır bedensel veya zihinsel mağduriyet tehlikesi söz konusu ise hamileliğin bütün bir hamilelik dönemi boyunca sonlandırılabilmesi mümkündür. Bunun yanı sıra bir cinsel suç neticesinde (örneğin tecavüz) hamilelikler de sonlandırılabilmeyle birlikte bunun ilk 3 ay içerisinde gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

2.2.1 Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die eine Beratungsbescheinigung ausstellen

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter staatlich anerkannter Beratungsstellen sind grundsätzlich an die Schweigepflicht gebunden, das heißt, was immer Sie mit ihnen besprechen, erfährt sonst niemand. Ratsuchende können sich beraten lassen, ohne ihren Namen zu nennen. Die Beratung ist kostenfrei.

Die im Folgenden aufgezählten Beratungsstellen bieten auch Beratungsgespräche nach einem Schwangerschaftsabbruch an:

Diakonisches Werk Heidelberg
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
Termine nach Vereinbarung
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

donum vitae Heidelberg e. V.
Friedrichstraße 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 4340281
Termine: Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr, Dienstag 15.00–17.00 Uhr, Donnerstag 13.00–15.00 Uhr
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)
Theaterstraße 16
69117 Heidelberg
Telefon 06221 182334
Beratung (auch in türkischer Sprache) nur nach vorheriger Terminvereinbarung, Telefonsprechzeiten:
Montag bis Mittwoch und Freitag 12.00–14.00 Uhr, Donnerstag 14.00–15.30 Uhr
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
Flyer in türkischer Sprache:
www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf

Pro Familia Heidelberg
Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Termine nach Vereinbarung
Jugendprechstunde donnerstags 15.00–17.00 Uhr ohne Voranmeldung
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

2.2.2 Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die keine Beratungsbescheinigung ausstellen

Der Sozialdienst katholischer Frauen berät schwangere Frauen, Paare und junge Familien vor und nach der Geburt zu vielen Fragen und Problemen, die während einer Schwangerschaft auftauchen können.

2.2.1 Danışma kağıdı verebilen, resmi onaylı hamilelik sorunları danışma merkezleri

Resmi onaylı danışma merkezlerinin bütün çalışanları esas itibariyle gizlilik yükümlülüğüne tabidirler, yani sizinle konuştukları hiçbir şeyi başka hiç kimse öğrenemez. İsmi-nizi bildirmek zorunda olmaksızın danışarak tavsiye isteyebilirsiniz. Danışma hizmeti ücretsizdir.

Aşağıda belirtilen danışma merkezlerinde hamilelik sonlandırma sonrasında danışma görüşmeleri yapılabilmektedir:

Diakonisches Werk Heidelberg
(Heidelberg Hayır Kurumu)
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
Randevu alınmalıdır.
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/

donum vitae Heidelberg e. V.
Friedrichstraße 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 4340281
Görüşmeler: Pazartesi ila Cuma saat 9.00–12.00, Salı saat 15.00–17.00, Perşembe saat 13.00–15.00
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)
(Heidelberg Uluslararası Kadın ve Aile Merkezi)

Theaterstraße 16
69117 Heidelberg
Telefon 06221 182334
Danışma hizmeti (Türkçe de dahil) almak için önceden randevu alınmalıdır. Telefonda görüşme saatleri: Pazartesi ila Çarşamba ve Cuma: 12.00–14.00, Perşembe 14.00–15.30
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de/
Türkçe el broşürü:
www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf

Pro Familia Heidelberg
Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Randevu almalısınız.
Gençler için görüşme saati: Perşembeleri 15.00–17.00, ön başvuruya gerek yoktur.
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de

2.2.2 Danışma kağıdı veremeyen, resmi onaylı hamilelik sorunları danışma merkezleri

Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetler Derneği hamile kadınlara, çiftlere ve genç ailelere hamilelik sırasında ortaya çıkabilen birçok soru ve sorunla ilgili olarak doğumdan önce ve doğumdan sonra danışmanlık hizmeti vermektedir.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. (SkF) (Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetler Derneği)
Katholische



Sozialdienst katholischer Frauen e. V. (SkF)

Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle
Felix-Wankel-Straße 25
69126 Heidelberg
Telefon 06221 13708613;
13708614; 13708615
Sprechzeiten nach Vereinbarung
schwangerschaftsberatung@
skf-heidelberg.de oder
info@skf-heidelberg.de
www.skf-heidelberg.de/schwangerschaftsberatung

Die Katholische Schwangerenberatungsstelle berät und unterstützt Frauen in Not- und Krisensituationen wie beispielsweise bei wirtschaftlichen und sozialen Problemen aufgrund von Schwangerschaft und Geburt, zur vorgeburtlichen Diagnostik, bei Behinderung, plötzlichem Kindstod und bei Partnerkonflikten. Bedürftigen hilft sie mit Babybekleidung.

Katholische Schwangerenberatungsstelle

Beratungsstelle für Frauen
in Not- und Krisensituationen
Kuno-Fischer-Straße 7
69120 Heidelberg
Telefon 06221 439961
Telefonische Anmeldung:
Montag bis Freitag 8.30–12.30 Uhr

Eine diskrete – wenn gewünscht, auch anonyme – Online-Beratung (per E-Mail oder Chat) bietet die Caritas an: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/

2.3 Ungewollte Kinderlosigkeit

Wenn Sie sich Kinder wünschen, bisher aber noch nicht schwanger geworden sind, können Sie sich an Frauenärztinnen und Frauenärzte (siehe Gelbe Seiten, Stichwort „Ärzte“ > „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“) sowie an folgende Stellen wenden:

Pro Familia Heidelberg e. V.

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Termine nach Vereinbarung
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16
69117 Heidelberg
Telefon 06221 182334
Beratung (auch in türkischer Sprache)
nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Flyer in türkischer Sprache:
www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de/

Schwangerschaftsberatungsstelle (Katolik Hamilelik Danışma Merkezi)
Felix-Wankel-Straße 25
69126 Heidelberg
Telefon 06221 13708613; 13708614;
13708615 Görüşme saatleri randevu ile belirlenir.
schwangerschaftsberatung@
skf-heidelberg.de veya
info@skf-heidelberg.de
www.skf-heidelberg.de/schwangerschaftsberatung

Katolik Hamile Danışma Merkezi (Katholische Schwangerenberatungsstelle) hamilelik ve doğum nedeniyle örneğin ekonomik ve sosyal açıdan sorunlar yaşamakta olduğundan sıkıntı çeken ve kriz durumu yaşayan kadınlara doğum öncesi teşhisler için, engellilik hali varsa, ani çocuk ölümlerinde ve ilişki sorunlarında danışmanlık ve destek hizmeti vermektedir. İhtiyaç sahiplerine bebek giysileriyle de yardım etmektedir.

Katholische Schwangerenberatungsstelle

(Katolik Hamile Danışma Merkezi) Beratungsstelle für Frauen in Not- und Krisensituationen (Sıkıntı Çeken ve Kriz Durumu Yaşayan Kadınlar için Danışma Merkezi)
Kuno-Fischer-Straße 7
69120 Heidelberg
Telefon 06221 439961
Telefonda başvuru için: Pazartesi ile Cuma günleri 8.30–12.30 saatleri.

Caritas İnternet (e-postayla veya sohbet kanallarıyla) üzerinden gizli (ve istenirse isimsiz olmak şartıyla) hizmet vermektedir: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/

2.3 Çocuk sahibi olamama

Çocuk istediğiniz halde bugüne kadar hamile kalamamışsanız jinekologlara (bakınız: Gelbe Seiten (Sarı Sayfalar), anahtar kelime: „Ärzte“ (hekimler) „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“ (Kadın Sağlığı ve Doğum Yardımı) ve aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz:

Pro Familia Heidelberg e. V.

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Randevu almalısınız.
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

(Heidelberg Uluslararası Kadın ve Aile Merkezi)
Theaterstraße 16
69117 Heidelberg
Telefon 06221 182334 Danışma hizmeti (Türkçe de dahil) almak için önceden randevu almalısınız.
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
Türkçe el broşürü:
www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf



Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
auch in türkischer Sprache
Termine nach Vereinbarung
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

Kinderwunschambulanz der Universitäts-Frauenklinik

Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg
Terminvereinbarung: Erstvorstellung nur Montag bis Donnerstag 13.00–15.30 Uhr und Freitag um 13.30 Uhr, Termine für Kassenpatientinnen und -patienten: Montag bis Freitag 8.00–16.00 Uhr, Telefon 06221 56-7921; Termine für Privatpatientinnen und -patienten: Telefon 06221 56-7910

Jedes ungewollt kinderlose Paar kann einen Beratungstermin vereinbaren. Zur Behandlung von Kassenpatientinnen wird eine Überweisung von der behandelnden Frauen- oder Hausärztin bzw. vom Frauen- oder Hausarzt benötigt. Zum ersten Beratungsgespräch sollten alle Unterlagen über bisherige Untersuchungen und erhobene Befunde bezüglich des Kinderwunsches mitgebracht werden. Eine alleinige schriftliche oder telefonische Beratung ist nicht möglich.

Patientinnen, die an naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten interessiert sind, können sich beraten lassen in der

Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universitätsfrauenklinik Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg
Termine: Telefon 06221 56-7934

Zur Behandlung von Kassenpatientinnen wird auch hier eine Überweisung von der behandelnden Frauen- oder Hausärztin bzw. vom Frauen- oder Hausarzt benötigt.

Zum ersten Beratungsgespräch sollten alle Unterlagen über bisherige Untersuchungen und erhobene Befunde bezüglich des Kinderwunsches mitgebracht werden. Eine alleinige schriftliche oder telefonische Beratung ist nicht möglich.

Wenn der unerfüllte Kinderwunsch zu einer seelischen Belastung wird, besteht am Universitätsklinikum Heidelberg die Möglichkeit einer psychologischen Kinderwunschberatung:

Diakonisches Werk Heidelberg

(Heidelberg Hayır Kurumu)
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
Türkçesi de vardır.
Randevu almalısınız.
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

Kinderwunschambulanz der Universitäts-Frauenklinik

(Üniversite Kadın Kliniği Çocuk İsteği Polikliniği)
Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg
Randevu ile: İlk başvuru yalnızca Pazartesi ile Perşembe günleri saat 13.00 ile 15.30 arasında ve Cuma günleri saat 13.30'da. Sağlık sandığına bağlı hastalar için görüşmeler: Pazartesi ile Cuma günleri saat 8.00 ile 16.00 arasında, Telefon 06221 567921. Kurumsuz hastalar için görüşmeler: Telefon 06221 567910

Çocuk sahibi olamayan bütün çiftler danışma toplantısı için randevu alabilirler. Masrafların sağlık sandığı tarafından karşılanabilmesi için tedavi görecektir olan kadının kadın doktoru veya aile hekimi tarafından sevk edilmesi gerekmektedir. İlk danışma toplantısına çocuk sahibi olmaya çalışma sürecinde şimdiye kadar gerçekleştirilen bütün tetkiklere ait bütün belgeler ve elde edilen bütün bulgular getirilmelidir. Sadece yazılı veya telefonla danışma hizmeti verilememektedir.

Doğal sağaltım yoluyla tedavi olanaklarıyla ilgilenen hastalar Heidelberg Üniversitesi Kadın Kliniği Doğal Sağaltım ve İntegratif Tıp Polikliniği'ne başvurabilirler:

Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universitätsfrauenklinik Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg
Görüşmeler: Telefon 06221 567934

Masrafların sağlık sandığı tarafından üstlenilebilmesi için burada da tedavi görecektir olan kadının tedaviyi yürütmekte olan kadın doktoru veya aile hekimi tarafından sevk edilmesi gerekmektedir.

İlk danışma toplantısına çocuk sahibi olmaya çalışma sürecinde şimdiye kadar gerçekleştirilen bütün tetkiklere ait bütün belgeler ve elde edilen bütün bulgular getirilmelidir. Sadece yazılı veya telefonla danışma hizmeti verilememektedir.

Eğer çocuk sahibi olamamak ruhsal bir stres haline gelmişse Heidelberg Üniversitesi Hastanesi'nde Psikolojik Çocuk İsteği Danışmanlığı'na başvurma olanağı da vardır:



Institut für Medizinische Psychologie des Zentrums für Psychosoziale Medizin

Universitätsklinikum Heidelberg
Bergheimer Straße 20
69115 Heidelberg
Telefon 06221 56-8137
(zeitweise Anrufbeantworter)
www.kinderwunschberatung.uni-hd.de

2.4 Fehlgeburt, Totgeburt, früher Kindstod

Gesprächsmöglichkeiten, Beratung und Unterstützung finden Sie bei

Pro Familia Heidelberg e. V.

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Termine nach Vereinbarung
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

donum vitae Heidelberg e. V.

Friedrichstraße 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 4340281
Termine: Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr, Dienstag 15.00–17.00 Uhr, Donnerstag 13.00–15.00 Uhr
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
auch in türkischer Sprache
Termine nach Vereinbarung
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Heidelberg

Felix-Wankel-Straße 25
69126 Heidelberg
Telefon 06221 13708613
Montag bis Donnerstag 9.00–16.00 Uhr, Freitag 9.00–15.00 Uhr
Sprechzeiten nach Vereinbarung
info@st-paulusheim.de
www.skf-heidelberg.de/inhalt/schwangerschaftsberatung

Institut für Medizinische Psychologie des Zentrums für Psychosoziale Medizin (Psikosozial Tıp Merkezi Tıbbi Psikoloji Enstitüsü)

Universitätsklinikum Heidelberg (Heidelberg Üniversite Hastanesi)
Bergheimer Straße 20
69115 Heidelberg
Telefon 06221 568137
(bazen telesekreter çıkmaktadır)
www.kinderwunschberatung.uni-hd.de

2.4 Düşük, ölü doğum, erken çocuk ölümü

Görüşme olanakları, danışmanlık ve destek hizmetleri için

Pro Familia Heidelberg e. V.

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Görüşme için randevu alınmalıdır.
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

donum vitae Heidelberg e. V.

Friedrichstraße 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 4340281
Görüşmeler: Pazartesi ila Cuma: saat 9.00–12.00, Salı: saat 15.00–17.00; Perşembe: saat 13.00–15.00
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

Diakonisches Werk Heidelberg

(Heidelberg Hayır Kurumu)
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 53750
Türkçesi de vardır.
Görüşme için randevu alınmalıdır.
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Heidelberg

(Heidelberg Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetler Derneği)
Felix-Wankel-Straße 25
69126 Heidelberg
Telefon 06221 13708613
Pazartesi ila Perşembe günleri: saat 9.00–16.00, Cuma: saat 9.00–15.00
Görüşme için randevu alınmalıdır.
info@st-paulusheim.de
www.skf-heidelberg.de/inhalt/schwangerschaftsberatung





3. Schwangerschaft und Geburt

Alle staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen, wie zum Beispiel Pro Familia, das Internationale Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst katholischer Frauen (SkF), beraten schwangere Frauen und Paare vor und nach der Geburt bis zum dritten Lebensjahr des Kindes.

3.1 Geburtsvorbereitung

Informationen zu Geburtsvorbereitungskursen sind über Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, die Krankenkassen, Entbindungskliniken, Hebammen, Pro Familia, das Diakonische Werk Heidelberg und das IFZ erhältlich.

3.2 Hebammen

Sobald eine Frau weiß, dass sie schwanger ist, hat sie einen gesetzlichen Anspruch auf die Hilfe einer Hebamme. Die Kosten werden von Krankenkassen oder dem Sozialamt getragen. Private Krankenversicherungen schließen Hebammenhilfe allerdings gelegentlich aus. Sie sollten dann mit Ihrer Versicherung sprechen.

Zur Geburtsvorbereitung sollten Sie sich spätestens bis zur 20. Schwangerschaftswoche bei Ihrer Hebamme an-

melden. Sie wird Sie über alle Fragen zu Schwangerschaft und Geburt beraten, insbesondere auch bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit oder Wehen. Schwangerschaftsvorsorgen können sowohl von Ärztinnen und Ärzten als auch von Hebammen durchgeführt werden. Ultraschalluntersuchungen dürfen allerdings nur von Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden.

Zur Wochenbettbetreuung sollten Sie sich spätestens sechs bis acht Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin vormerken lassen. Teilen Sie Ihrer Hebamme so bald wie möglich nach der Geburt Ihres Kindes den voraussichtlichen Entlassungstermin aus der Klinik mit. Jede Frau hat in den acht Wochen nach der Geburt Anspruch auf Hebammenhilfe, unabhängig davon, wo und wie sie ihr Kind geboren hat. Das gilt auch für Frauen, deren Kind vor oder während der Geburt gestorben ist. Auch nach Ablauf der acht Wochen sind Hebammenbesuche nach ärztlicher Anordnung möglich. Stillberatung führt die Hebamme unabhängig davon bis zum Ende der Stillzeit durch.

Möchten Sie zu Hause entbinden, sollten Sie sich vor der 20. Schwangerschaftswoche bei Ihrer Hebamme an-



3. Hamilelik ve Doğum

Örneğin Pro Familia, das Internationale Frauen- und Familienzentrum e. V. (IFZ), donum vitae, Diakonisches Werk, Katholische Schwangerenberatung und Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) gibi resmi olarak onaylanmış bütün hamilelik danışma merkezleri hamile kadınlara ve çiftlere hem doğum öncesinde hem de doğum sonrasında çocuk üç yaşına gelinceye dek danışmalık hizmeti vermektedirler.

3.1 Doğuma hazırlık

Doğuma hazırlık kurslarına ilişkin bilgileri jinekoloğunuzdan, sağlık sandıklarından, doğum kliniklerinden, ebelerden, Pro Familia, Diakonisches Werk Heidelberg ve IFZ'den edinebilirsiniz.

3.2 Ebeler

Hamile olduğunu öğrenen her kadın o andan itibaren yasal olarak ebe yardımı talep etme hakkına sahiptir. Bu masraflar sağlık sandıkları veya Sosyal İşler Dairesi tarafından üstlenilir. Fakat bazen özel sağlık sigortaları ebe yardımını kapsamazlar. Bunun için sigorta kurumunuzla konuşmalısınız.

Doğuma hazırlık için hamileliğinizin en geç 20. haftasına kadar ebeye başvurmalısınız. Kendisi başta mide bulantısı ve sancılar gibi

hamilelik şikayetleri olmak üzere hamilelik ve doğumla ilgili bütün sorularınızda size bilgi verecektir. Hamilelikle ilgili tedbirler hem hekiminiz hem de ebeniz tarafından alınabilir. Fakat ultrason tetkikleri sadece hekiminiz tarafından yapılabilir.

Loğusa desteği için yapılan hesaplara göre doğum yapacağınız tarihten en geç altı ila sekiz hafta önce ön kayıt yaptırmalısınız. Doğum yaptıktan sonra mümkün olan en kısa süre içerisinde ebenize hastaneden taburcu olacağınız muhtemel tarihi bildiriniz. Her kadın, çocuğunu nerede ve nasıl doğurduğuna bakılmaksızın doğumdan sonraki sekiz hafta boyunca ebe yardımını talep edebilir. Bu hak çocukları doğumdan önce veya doğum sırasında çocukları ölen kadınlar için de geçerlidir. Sekiz hafta dolduktan sonra dahi hekiminiz tavsiye ederse ebeye gözükebilirsiniz. Ebeniz bundan bağımsız olarak emzirme sona erinceye kadar emzirme danışmanlığı vermeye devam edecektir.

Çocuğunuzu evinizde doğurmak istiyorsanız hamileliğinizin 20. haftasından önce ebenize başvurmalısınız.



Hebammen bieten auch Rückbildungskurse an. Hier sollten Sie sich kurz vor oder möglichst bald nach der Geburt anmelden, damit eine Kursteilnahme sechs bis acht Wochen nach der Entbindung möglich ist.

Eine umfassende Liste von Hebammen in Heidelberg und Umgebung findet man unter [www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche?field_region_value\[0\]=Heidelberg%20und%20Umgebung](http://www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche?field_region_value[0]=Heidelberg%20und%20Umgebung).

Eine weitere Website erwähnt unter anderem auch eine türkischsprachige Hebamme in Mannheim, www.hebammen-rhein-neckar.de/sites/default/files/Hebammenliste_Rhein-Neckar_2015.pdf.

Eine Liste mit Hebammen, die bei Hausgeburten assistieren, findet sich unter www.hebammen-rhein-neckar.de/hausgeburten.

Besonders ausgebildete Familienhebammen unterstützen Schwangere, Mütter und Familien, die intensiver oder länger die Hilfe einer Hebamme brauchen, weil sie sich in besonderen oder schwierigen Lebenssituationen befinden, oder weil das Kind zu früh geboren, behindert oder verstorben ist. Auch wenn Sie selbst schwer oder chronisch krank sind, kann Sie eine Familienhebamme unterstützen. Schwerwiegende Konflikte in der Ehe oder der Familie, Gewalterfahrungen oder Drogenprobleme können weitere Gründe sein, die Hilfe einer Familien-

hebamme in Anspruch zu nehmen; ebenso ernsthafte Schwierigkeiten, für den eigenen Unterhalt oder den des Kindes/der Kinder zu sorgen. www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen

Die Angelika-Lautenschläger-Klinik kann Ihnen ebenfalls eine Familienhebamme vermitteln:

Angelika-Lautenschläger-Klinik
(Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin) Anlaufstelle „Frühe Hilfen“
Im Neuenheimer Feld 153
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-38030

Es gibt drei Familienhebammen-Praxen in Heidelberg (Stand Mai 2016):

Hebammenpraxis Belladonna
Kaiserstraße 94
69115 Heidelberg
Telefon 06221 164231
belladonna.hebammen@gmx.de

Beate Behre
Schröderstraße 44a
69120 Heidelberg
Telefon 06221 419649
beate.behre@yahoo.de

Claudia Hanakam
Gleiwitzer Straße 19
69124 Heidelberg
Telefon 06221 7188535
claudia.hanakam@web.de

Ebeler ayrıca form kazanma kursları da vermektedirler. Doğumdan sonraki altı ila sekiz hafta boyunca bu kursa katılabilmemiz için doğumdan hemen önce veya doğumdan sonra en kısa süre içerisinde başvurmalısınız.

Heidelberg ve çevresindeki ebelerin ayrıntılı listesini şu adreste bulabilirsiniz: [www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche?field_region_value\[0\]=Heidelberg%20und%20Umgebung](http://www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche?field_region_value[0]=Heidelberg%20und%20Umgebung)

Bir başka internet sitesinde de örneğin Mannheim'daki Türkçe konuşan ebeleri bulabilirsiniz: www.hebammen-rhein-neckar.de/sites/default/files/Hebammenliste_Rhein-Neckar_2015.pdf

Ev doğumlarında yardımcı olan ebelerin listesini ise şurada bulabilirsiniz: www.hebammen-rhein-neckar.de/hausgeburten

Özel eğitim almış aile ebeleri özel veya zorlu yaşam koşullarına sahip olduklarından veya çocukları erken doğduğundan veya engelli olduğundan veya öldüğünden dolayı bir ebinin yardımına daha yoğun veya daha uzun bir süre ihtiyaç duyan hamile kadınlara, annelere ve ailelere destek vermektedirler. Sizin de ağır veya kronik bir hastalığınız varsa aile ebesi size de destek verebilir. Aile içinde veya evlilikte yaşanan ciddi sorunlar, şiddet ve uyuşturucu sorunları gibi geçiminizi sağlamakta

ve çocuğunuzun nafakasını temin etmekte yaşadığınız ciddi güçlükler de aile ebesinden destek alınması gerektiren diğer sebepler olabilir: www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen

Angelika Lautenschläger Hastanesi de size aile ebesi bulmanızda yardımcı olabilir:

Angelika-Lautenschläger-Klinik
(Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin) (Angelika Lautenschläger Kliniği) (Çocuk ve Genç Tıbbi Merkezi) İlk Başvuru Noktası: „Erken Dönem Yardımları“
Im Neuenheimer Feld 153
69120 Heidelberg
Telefon 06221 5638030
Heidelberg'de üç adet aile ebesi muayenehanesi bulunmaktadır (Güncellik: Nisan 2015):

Hebammenpraxis Belladonna
Kaiserstraße 94
69115 Heidelberg
Telefon 06221 164231
belladonna.hebammen@gmx.de

Beate Behre
Schröderstraße 44a
69120 Heidelberg
Telefon 06221 419649
beate.behre@yahoo.de

Claudia Hanakam
Gleiwitzer Straße 19
69124 Heidelberg
Telefon 06221 7188535
claudia.hanakam@web.de

Auch die Entbindungskliniken unterstützen Sie bei der Suche nach einer Hebamme. Darüber hinaus bieten sie Geburtsvorbereitungskurse, Stillberatung, Säuglingspflegekurse, Rückbildungskurse und vieles mehr an:

Klinik Sankt Elisabeth Heidelberg

Max-Reger-Straße 5–7
69121 Heidelberg
Gynäkologische Station
Telefon 06221 4881410
Informationen für Schwangere:
Telefon 06221 488280
www.sankt-elisabeth.de

St. Josefskrankenhaus Heidelberg

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg
Abteilung für Geburtshilfe:
Telefon 06221 526236
www.st.josefskrankenhaus.de

Krankenhaus Salem

Zeppelinstraße 11–33
69121 Heidelberg
Telefon 06221 483208
www.stadtmission-hd.de

Universitäts-Frauenklinik

Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-7856
frauen.klinik@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Universitaets-Frauenklinik.331.0.htm



Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA)/Bu görseli bizimle paylaşan Federal Müşterek Komisyon'a (G-BA) teşekkür ederiz.

3.3 Der Mutterpass

Jede schwangere Frau erhält zu Beginn ihrer Schwangerschaft einen Mutterpass. Dieser wird von der betreuenden Frauenärztin, dem Frauenarzt oder der Hebamme ausgestellt und begleitet die werdende Mutter bis zur Geburt. Bis zur Geburt werden alle Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen eingetragen wie zum Beispiel das Gewicht oder die Größe des Babys. Auch andere Daten über Ihre Gesundheit werden darin erfasst.

Den Mutterpass sollten Sie während der gesamten Schwangerschaft möglichst immer dabei haben, damit bei einem Notfall die behandelnde Ärztin/

Doğum klinikleri de ebe arayışınızda size destek olurlar. Ayrıca doğuma hazırlık kursları, emzirme danışmanlığı, meme çocuğu bakım kursları, form kazanma kursları ve daha birçok hizmet sunarlar:

Klinik Sankt Elisabeth Heidelberg

Max-Reger-Straße 5–7
69121 Heidelberg
Jinekoloji Servisi: Telefon 06221 4881410
Hamileler için bilgi: Telefon 06221 488280
www.sankt-elisabeth.de

St. Josefskrankenhaus Heidelberg

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg (Weststadt)
Doğum Yardımı Departmanı:
Telefon 06221 526236
www.st.josefskrankenhaus.de

Salem Hastanesi

Zeppelinstraße 11–33
69121 Heidelberg
Telefon 06221 483208
www.stadtmission-hd.de

Üniversite Kadın Kliniği

Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-7856
frauen.klinik@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Universitaets-Frauenklinik.331.0.htm

3.3 Anne cüzdanı (Mutterpass)

Her hamile kadına hamileliğinin başlangıcında bir anne cüzdanı verilir. Bu cüzdanlar hamileliği takip eden hekimler veya ebeler tarafından dağıtılır ve anne adayına doğuma kadar eşlik eder. Doğuma kadar örneğin bebeğin ağırlığı ve boyu gibi bütün tedbir muayenelerinin sonuçları bu cüzdana yazılır. Sizin sağlığınızla ilgili diğer bilgiler de bu cüzdana işlenir.

Acil bir durumda sizi takip eden hekimin hızlı ve doğru bir müdahalede bulunabilmesi için bu anne cüzdanını bütün bir hamileliğiniz boyunca mümkün mertebe yanınızda taşıyınız. Tetkiklerin sonuçlarını, bunların sizin ve çocuğunuz için ne anlama geldiğini gerçekten anlamaya kadar anlattırınız.

„Hayata Hoş Geldin!“ - Heidelberg’de yeni bebekleri olan ebeveynler için bilgiler

Heidelberg’de yeni bebekleri olan bütün anne ve babalara Belediye Başkanı tarafından bir hediye kuponu gönderilir. Bu kupon karşılığında bilgilendirme etkinliği veya bir kişisel görüşme çerçevesinde içinde çok sayıda ilgi çekici bilgi ve yararlı hediyelerinde bulunduğu hoş geldin bebek paketi alabilirsiniz. „Hayata Hoş Geldin!“ Heidelberg’de yeni doğan bebekleri ana-babalar için bilgiler

der behandelnde Arzt schnell und richtig reagieren kann. Lassen Sie sich die Untersuchungsergebnisse so erklären, dass Sie wirklich verstehen, was diese für Sie und Ihr Kind bedeuten.

„Willkommen im Leben!“ – Informationen für Eltern mit Neugeborenen in Heidelberg

Alle Heidelberger Mütter und Väter von Neugeborenen erhalten mit dem Brief des Oberbürgermeisters einen Gutschein, der im Rahmen der Informationsveranstaltungen oder eines persönlichen Gesprächs in ein Baby-Begrüßungspaket mit vielen interessanten Informationen und nützlichen Geschenken eingelöst werden kann.

Das Familienbüro der Stadt Heidelberg informiert Sie auch gerne über die zahlreichen Eltern-Kind-Angebote für Eltern mit kleinen Kindern.

Stadt Heidelberg – Familienbüro

Plöck 2a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 58-37888
Öffnungszeiten: Mittwoch 9.30–13.00 Uhr, individuelle Beratungen und persönliche Gespräche sind während der Öffnungszeiten im Familienbüro oder nach Absprache möglich.
familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten (Am rechten Rand der Seite unter dem Kinderbild finden Sie den Link zu türkischsprachigen Informationen unter: Türkisch.)

Eltern, die sich während der Schwangerschaft und bis zum dritten Lebensjahr des Kindes überfordert oder überlastet fühlen, finden Hilfe bei der

Anlaufstelle „Frühe Hilfen“

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Im Neuenheimer Feld 153
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-38030
patricia.finke@med.uni-heidelberg.de
www.keinerfaelltdurchsnetz.de

3.4 Psychische Gesundheit während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Eine Schwangerschaft und die Zeit nach einer Geburt können begleitet sein von tiefer Traurigkeit, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Schlafproblemen, extremer Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Schuldgefühlen und überhandnehmenden Ängsten und Sorgen rund um die Zukunft des Babys und der Partnerschaft. Dies kann der Beginn einer Schwangerschaftsdepression (oder auch postnatalen Depression) sein, die bei jeder zehnten Schwangerschaft und nach ungefähr jeder zehnten Geburt auftritt, oft aber aus Scham und Schuldgefühlen verborgen wird. Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist jedoch kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen einer verantwortungsvollen Mutter, alle notwendigen Schritte zu unternehmen, um sich und ihr Kind gesund zu erhalten.

Heidelberg Belediyesi Aile Bürosu küçük çocuklu ailelere yönelik sayısız ebeveyn-çocuk hizmetleri hakkında size memnuniyetle bilgi verecektir.

Stadt Heidelberg – Familienbüro

(Heidelberg Belediyesi – Aile Bürosu)
Plöck 2a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 5837888 Çalışma Saatleri: Çarşamba günleri saat 9.30 ile 13.00 arası, Bireysel danışma hizmetleri ve kişisel görüşmeler için Aile Bürosu'na çalışma saatleri içerisinde veya randevu alarak başvurabilirsiniz.
familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten
Türkçe bilgi için sitenin sağ kenarında çocuk resminin altında Türkçe bağlantısı bulunmaktadır.

Hamilelik sırasında ve çocuk üç yaşını dolduruncaya kadar fazlasıyla yorulan veya zorlanan ebeveynler „Erken Dönem Yardımları“ Başlangıç Noktası'na da başvurabilirler:

Anlaufstelle „Frühe Hilfen“

(İlk Başvuru Noktası: „Erken Dönem Yardımları“) Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Çocuk ve Genç Tıbbi Merkezi)
Im Neuenheimer Feld 153
69120 Heidelberg
Telefon 06221 5638030

patricia.finke@med.uni-heidelberg.de, www.keinerfaelltdurchsnetz.de

3.4 Hamilelik sırasında ve doğumdan sonra ruh sağlığı

Hamileliğe ve doğumdan sonraki sürece derin bir üzüntü hali, aşırı duyarlılık, isteksizlik, uyku sorunları, aşırı yorgunluk, konsantrasyon zayıflıkları, suçluluk hissi ve bebeğin ve ilişkinin geleceğine dair gitgide artan korku ve kaygılar eşlik edebilir. Bu, on hamilelikten birinde ve her on doğumun ardından ortaya çıkan ve çoğu zaman utanma ve suçluluk hisleriyle gizlenen bir hamilelik depresyonunun (veya hatta postnatal depresyonun) başlangıcı olabilir. Bu durumlarda da yardım istemek bir zafiyet işareti değildir, bilakis kendi sağlığını ve çocuğunuzun sağlığını korumak için gerekli bütün adımları atmak sorumlu bir anne olduğunuzun göstergesidir.

Hastalık tablosuna ve hastalığın şiddetine bağlı olarak uzman bir hekim gözetiminde ilaçlı tedavi ve/veya bir psikoterapi gerekli olabilir. Tedavinin bir hamilelik danışma merkezinin gözetiminde gerçekleştirilmesi de mümkündür. IFZ hamilelik sırasında ve doğumdan sonra danışma hizmeti ve psikolojik destek sunmaktadır.

Je nach Krankheitsbild und Schweregrad der Erkrankung sind eine medikamentöse Behandlung bei einem Facharzt/einer Fachärztin und/oder eine Psychotherapie notwendig. Eine Begleitung der Behandlung ist in Schwangerschafts-Beratungsstellen möglich. Das IFZ bietet Beratung und psychologische Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt an.

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

Telefon 06221 182334

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de

Beratung auch in türkischer Sprache,

Flyer in türkischer Sprache:

www.ifz-heidelberg.de/uploads/

media/tuerkisch_06.pdf

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

Telefon 06221 182334

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de/

Türkçe danışma hizmeti verilmektedir.

Türkçe el broşürü:

www.ifz-heidelberg.de/uploads/

media/tuerkisch_06.pdf



4. Säuglinge, Kleinkinder, Kinder

Ihre Kinderärztin, Ihr Kinderarzt, aber auch Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, die Gesundheit Ihres Kindes zu erhalten. Die folgenden Listen helfen Ihnen weiter, wenn Sie noch keine Kinderärztin/keinen Kinderarzt gefunden haben: www.kvbawue.de/start-kvbw/ rechts oben: „Arztsuche“ anklicken; Fachgebiet: Kinder- und Jugendmedizin; Ort: Heidelberg; oder in den Gelben Seiten „Ärzte“ > „Kinder- und Jugendmedizin“ Heidelberg.

Die Ambulanz der Kinderklinik bietet die gleiche medizinische Versorgung wie die niedergelassenen Kinderärztinnen und Kinderärzte an. Allerdings werden Sie dort nicht jedes Mal vom gleichen Arzt bzw. der gleichen Ärztin behandelt. Als Teil des Universitätsklinikums ist die Kinderklinik deshalb vor allem die Adresse für schwer kranke Kinder, die eine Maximalversorgung durch viele verschiedene Spezialistinnen und Spezialisten brauchen.

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin – Angelika-Lautenschläger-Klinik

Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-4002 oder 56-4003
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Zentrum-fuer-Kinder-und-Jugendmedizin-Startseite.106862.0.html

Ein Großteil der stationär zu behandelnden Kinder ist schwer krank. Oft erfordert dies die ganztägige Anwesenheit von mindestens einem Elternteil. Häufig fühlen sich die Geschwister des kranken Kindes in dieser Situation alleingelassen, auch mit ihren Fragen und Ängsten, während die Eltern die Sorge umtreibt, wie und wo in dieser Zeit die gesunden Geschwister gut versorgt und betreut werden können.

Mit dem Kinderplanet möchte die Kinderklinik helfen, diese Probleme zu lösen. Während die Eltern beim kranken Kind sind, werden die gesunden Geschwister betreut: Kinder aller Altersstufen können im Kinderplanet unter fachkundiger Aufsicht spielen, lesen, lernen, Musik hören und schlafen. Da sich der Kinderplanet innerhalb der Kinderklinik befindet, sind die Eltern in erreichbarer Nähe, so dass sich die gesunden Geschwister nicht abgeschoben fühlen. Durch die enge Bindung zur Klinik erfahren sie auch mehr von dem dortigen Geschehen. Ihre Ängste können so direkt aufgefangen und bearbeitet werden. Ohne vorherige Anmeldung und unentgeltlich werden Familien aus allen Klinikabteilungen im Kinderplanet betreut.



4. Meme Çocukları, Küçük Çocuklar, Çocuklar

Çocuk doktorunuz ve hatta aile hekiminiz çocuğunuzun sağlığını korumanızda size yardımcı olurlar. Eğer henüz bir çocuk doktoru bulamadıysanız aşağıdaki listeler size yardımcı olacaktır: www.kvbawue.de/start-kvbw/ Sağda üstte: „Hekim Ara“ tuşuna basınız. Uzmanlık alanı: Çocuk ve Gençlik Tıbbı. Yer: Heidelberg veya > „Sarı Sayfalar“ > „Hekimler“ > „Çocuk ve Gençlik Tıbbı“ Heidelberg.

Çocuk polikliniklerinde ve muayenehanelerde aynı tıbbi hizmetler verilmektedir. Fakat polikliniklerde her seferinde aynı hekime görülebilmemiz mümkün olmamaktadır. Bu nedenle üniversite hastanesi bünyesindeki çocuk polikliniği özellikle çok sayıda farklı uzmanın vereceği desteğe ihtiyaç duyan ağır hasta çocukların başvuracağı bir adrestir.

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin – Angelika-Lautenschläger-Klinik (Çocuk ve Genç Tıbbı Merkezi – Angelika Lautenschläger Kliniği) Im Neuenheimer Feld 430 69120 Heidelberg
Telefon 06221 564002 veya 564003
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Zentrum-fuer-Kinder-und-Jugendmedizin-Startseite.106862.0.html

Yatakta tedavi gören çocukların büyük kısmı ağır hastadır. Bu da çoğu zaman anne veya babadan en az birinin bütün gün refakat etmesini gerektirmektedir. Ebeveyn bu zaman zarfında sağlıklı çocuklarına kimin en iyi şekilde nasıl bakacağı kaygısına düşmüşken çoğunlukla hasta çocuğun kardeşleri bu şartlar altında kendilerini sorunları ve korkularıyla baş başa bırakılmış gibi hissederler.

Çocuk servisi Kinderplanet'in (Çocuk Gezegeni) yardımıyla bu sorunların çözülmesine yardımcı olmaya çalışmaktadır. Ebeveyn hasta çocuklarıyla birlikte sağlıklı kardeşlerle burada ilgilenilmektedir: Her yaş grubundan çocuklar Kinderplanet'te uzmanların gözetimi altında oyun oynamakta, kitap okumakta, bir şeyler öğrenmekte, müzik dinlemekte ve uyumaktadır. Kinderplanet hastane bünyesinde yer aldığından çocuklar ebeveynlerin hemen ulaşabilecekleri mesafededirler ve böylelikle de sağlıklı kardeşler kendilerini bir kenara atılmış hissetmezler. Hastaneyle olan bağlantıları sayesinde orada olup bitenler hakkında bilgi sahibidirler. Korkuları hemen fark edilir ve hemen müdahale edilebilir. Önceden başvuruda bulunulmasına



Kinderplanet, Geschwisterbetreuung am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Heidelberg

Universitätskinderklinik Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-38404

Öffnungszeiten: Täglich 9.00–18.00 Uhr, auch in den Ferien, außer an Wochenenden und Feiertagen
kinderplanet@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html

4.1 Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Unmittelbar nach der Geburt wird Ihr Kind bei einer „Neugeborenen-Erstuntersuchung“ (U1) untersucht. Die Ergebnisse dieser Untersuchung kommen in das gelbe Vorsorgeheft, das Sie mit nach Hause nehmen. Da auch die Ergebnisse aller weiteren Vorsorgeuntersuchungen eingetragen werden, gibt das Heft jedem behandelnden Arzt/jeder behandelnden Ärztin wichtige Informationen zum Entwicklungsverlauf Ihres Kindes. Nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes alle Vorsorgetermine wahr: Sie sind eine große Chance für Ihr Kind. Sollte wirklich irgendwann etwas auffällig sein, genügen oft schon Kleinigkeiten wie Gymnastik, um lebenslange Folgen abzuwenden. Und bei ernstesten Erkrankungen gilt erst recht: Je früher sie erkannt und behandelt werden, desto besser.

Falls Sie daheim oder in einem Geburtshaus entbunden haben, sollten Sie daran denken, dass Ihr Kleines möglichst schnell seinen ersten Termin bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt braucht.

Zwischen drittem und zehntem Lebenstag findet die zweite Vorsorgeuntersuchung, die U2, statt. Ob diese bereits in der Klinik gemacht wurde, können Sie im gelben Vorsorgeheft Ihres Kindes sehen. Die U2 ist sehr wichtig, da Ihr Baby auch auf eventuelle Stoffwechselerkrankungen hin untersucht wird.

Im ersten Lebensjahr stehen besonders viele Vorsorgeuntersuchungen an. Diese sind ratsam, wenn Sie Ihrem Kind ersparen möchten, sich im schlimmsten Fall ein Leben lang mit vermeidbaren Problemen herumschlagen zu müssen:

- U3: zwischen 4. und 6. Lebenswoche
- U4: zwischen 3. und 4. Lebensmonat
- U5: zwischen 6. und 7. Lebensmonat
- U6: zwischen 10. und 12. Lebensmonat
- U7: zwischen 21. und 24. Lebensmonat
- U7a: zwischen 33. und 38. Lebensmonat
- U8: zwischen 46. und 48. Lebensmonat (4 Jahre)
- U9: zwischen 60. und 64. Lebensmonat (5 Jahre)
- U10: 7 bis 8 Jahre

gerek olmadan hastanenin bütün servislerindeki aileler Kinderplanet'ten ücretsiz yararlanabilirler.

Kinderplanet, Geschwisterbetreuung am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Heidelberg

Universitätskinderklinik Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg
Telefon 06221 5638404

Çalışma saatleri: Her gün 9.00–18.00 arası okul tatillerinde de açık olup hafta sonları ve tatil günleri kapalıdır.
kinderplanet@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html

4.1 Çocuklar için tedbir amaçlı muayeneler

Doğumdan hemen sonra çocuğunuz „Yenidoğan İlk Muayenesi“ („U1“) bölümünde muayene edilir. Bu muayenenin sonuçları size verilecek olan tedbir cüzdanına işlenir. Tedbir amaçlı diğer muayenelerin sonuçları da bu cüzdana işlendiğinden bu cüzdan çocuğunuzun tedavisini yürüten hekime çocuğunuzun gelişiminin seyrine ilişkin önemli bilgiler sunar. Çocuğunuzun iyiliği için tedbir muayenesi randevularını kaçırmayınız: Bunlar çocuğunuz için büyük bir şanstır. Günün birinde gerçekten dikkati çeken bir husus ortaya çıktığında bunun yaşam boyu kendisini gösterecek sonuçlarından korunabilmek için çoğu

zaman örneğin egzersiz gibi ufak tefek müdahaleler yeterli olacaktır. Ciddi hastalıklarda da geçerli kural şudur: Ne kadar erken teşhis ve tedavi edilirse o kadar iyidir.

Doğumu evinizde veya bir doğum kliniğinde yaptıysanız minik bebeğinizin mümkün olan en kısa sürede bir çocuk doktoruna gözükmesi gerektiğini unutmayınız.

Bebeğinizin üç ila onuncu gününde ikinci tedbir muayenesi (U2) gerçekleştirilir. Bunun yapıp yapılmadığını bebeğinizin sarı renkli tedbir cüzdanında görebilirsiniz. U2 çok önemlidir, çünkü bu muayenede bebeğinizde muhtemel metabolizma hastalıklarının olup olmadığına bakılır.

Bebeğiniz ilk yaşını dolduruncaya kadar özellikle birçok tedbir muayenesi yapılır. Bebeğinizin aslında kaçınılabilir sorunlarla en kötü halde bir yaşam boyu savaşmasını istemiyorsanız bu tedbir muayenelerini yaptırmanızı tavsiye ediyoruz:

- U3: Bebeğinizin 4. ila 6. haftası
- U4: Bebeğinizin 3. ila 4. ayı
- U5: Bebeğinizin 6. ila 7. ayı
- U6: Bebeğinizin 10. ila 12. ayı
- U7: Bebeğinizin 21. ila 24. ayı
- U7a: Bebeğinizin 33. ila 38. ayı
- U8: Bebeğinizin 46. ila 48. ayı (4 yaş)
- U9: Bebeğinizin 60. ila 64. ayı (5 yaş)
- U10: 7–8 yaş

- U11: 9 bis 10 Jahre
- J1: 13 Jahre
- J2: 16 bis 17 Jahre

4.2 Schutzimpfungen für Kinder

Schutzimpfungen schützen Ihr Kind vor vermeidbaren Infektionskrankheiten. Impfungen haben ganz wesentlich dazu beigetragen, die Kindersterblichkeit zu reduzieren. In Deutschland sind sie freiwillig, werden jedoch von Kinderärztinnen und -ärzten sowie anderen Expertinnen und Experten nachdrücklich empfohlen. Das bedeutet, nicht der Staat, sondern jede und jeder Einzelne ist für die eigene Gesundheitsvorsorge sowie für die ihrer oder seiner Kinder selbst verantwortlich. Die Kosten für die Standardimpfungen werden von den Krankenkassen getragen.

Zu den Standardimpfungen für Kinder gehören die folgenden Schutzimpfungen:

- Die ersten Impfungen beginnen im 2. Lebensmonat. Sie bauen einen Schutz auf gegen Diphtherie, Haemophilus influenzae Typ B, Hepatitis B (HB), Pertussis (auch Keuchhusten genannt), Polio (auch Poliomyelitis oder Kinderlähmung genannt) und Tetanus. Diese Impfungen gibt es als Kombinationsimpfungen. Das heißt, das Baby muss seltener gepikst werden. Damit der Impfschutz wirkt und das Kind vollständig geschützt ist, muss die Impfung mehrfach wiederholt werden.

- Auch mit den Impfungen gegen Pneumokokken wird im 2. Lebensmonat begonnen. Diese Impfung muss ebenfalls wiederholt werden, um einen vollständigen Schutz sicherzustellen.
- Ab dem 11. Lebensmonat wird Ihr Kind gegen Masern, Mumps und Röteln geimpft. Den Impfstoff gibt es als Kombinationsimpfstoff, der zweimal gespritzt wird. Erwachsene, die viel mit Kleinkindern zu tun haben, sollten sich ebenfalls gegen diese drei Infektionskrankheiten impfen lassen.
- Auch die Impfung gegen Varizellen (oder Windpocken) findet ab dem 11. Lebensmonat statt und muss wiederholt werden, um einen vollständigen Impfschutz sicherzustellen. Geimpft werden sollten auch ungeschützte 9- bis 17-Jährige, die nie an Windpocken erkrankt waren und Erwachsene, die viel mit Kleinkindern zu tun haben oder unter schwerer Neurodermitis leiden.
- Im 2. Lebensjahr kann gegen Meningokokken geimpft werden, was sich insbesondere bei längeren Auslandsaufenthalten empfiehlt.
- Heidelberg und der Rhein-Neckar-Kreis gehören zu den deutschen FSME-Risikogebieten (Zecken). Deshalb übernehmen die Krankenkassen hier die Kosten für die Impfung. Kinder können ab 3 Jahren geimpft werden.
- Als Schutz vor Gebärmutterhalskrebs wird die HPV-Impfung für Mädchen zwischen 9 und 17 Jahren empfohlen.

- U11: 9–10 yaş
- J1: 13 yaş
- J2: 16–17 yaş

4.2 Çocuklar için koruyucu aşilar

Koruyucu aşilar çocuđunuzu kaçınılabilir enfeksiyon hastalıklarından korurlar. Aşiların çocuk ölümlerinin azaltılmasına çok büyük katkısı vardır. Aşı yaptırmak Almanya'da isteđe bađlı olmasına karşın çocuk doktorları ve diđer uzmanlar tarafından şiddetle tavsiye edilmektedir. Yani bireyler olarak sizlerin kendi sađlıđınız ve çocuklarınızın sađlıđı için tedbir almak devletin deđil sizlerin sorumluluđudur. Standart aşilar sađlık sandıklarınca ödenir.

Aşađıdaki koruyucu aşilar standart çocuk aşilarındandır:

- İlk aşilar 2. ayda başlar. Bu aşilar difteri, Hemofilus İnfluenza Tip B, Hepatit B (HB), bođmaca, çocuk felci (Poliomyelit olarak da geçer) ve tetanosa karşı koruma sađlar. Bu aşilar karma halde mevcuttur. Yani bebeđiniz çok sık aşı olmak zorunda kalmaz. Aşiların koruyucu etki gösterebilmesi ve çocuđunuzun eksiksiz korunabilmesi için bu aşilar birçok kez tekrar edilmelidir.
- Pnömokoklara karşı yapılan aşilara 2. ay başlanır. Eksiksiz bir koruma sađlanılması için bu aşının da tekrar edilmesi gerekir.

- 11. aydan itibaren çocuđunuza kızamık, kabakulak ve kızamıkçık aşiları yapılır. Bu aşilar da yine iki kere yapılan karma aşı şeklidir. Çok sayıda küçük çocukla birlikte olan yetişkinler de bu üç enfeksiyon hastalığına karşı aşı olmalıdır.
- Suçiçeđi aşısı da yine 11. aydan itibaren yapılır ve eksiksiz bir koruma sađlanması için tekrar edilmelidir. Suçiçeđi geçirmemiş ve aşı da olmamış 9 ila 17 yaşlarındaki çocuk ve gençler ile çok sayıda küçük çocukla birlikte olan ve ileri derece nörodermatitten muzdarip yetişkinler de aşı olmalıdır.
- Çocuđunuz 2. yaşının içindeyken meningokok aşısı da yapılabilir. Uzun süre yurtdışında kalanlara bu aşı tavsiye edilmektedir.
- Heidelberg ve Rhein-Neckar bölgesi Almanya'nın FSME (kene) riskli bölgelerindedir. Bu nedenle sađlık sandıkları burada bu aşiları ödemektedir. 3 yaşını doldurmuş çocuklara aşı yapılabilir.
- Rahim ađzı kanserine karşı bir koruma olarak 9 ila 17 yaşlarındaki kızlara HPV aşısı tavsiye edilmektedir

Bütün aşilar aşı defterine işlenir. Yukarıda belirtilen bütün aşilar sađlık sandıkları tarafından ödenmektedir. Bu tedbir planı yönünüzü bulabilmeniz için yardımcı bir araç olup siz yine de bir hekime danışmayı ihmal etmeyiniz!

Alle Impfungen werden in das Impfbuch eingetragen. Die Kosten für alle oben erwähnten Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen. Dieser Vorsorgeplan ist nur eine Orientierungshilfe und ersetzt nicht die Beratung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin!

Eine Hepatitis-A-Impfung kann für einen Urlaub sinnvoll sein. Diese Impfung gehört nicht zu den Standardimpfungen und muss deshalb in der Regel selbst bezahlt werden. Sie sollten sich jedoch bei Ihrer Krankenkasse informieren: viele Kassen übernehmen bei manchen Reiseschutzimpfungen die vollen Kosten.

4.3 Zahnpflege von Kindern

Zahnpflege beginnt bereits mit dem ersten Zahnchen – am besten mit einem feuchten Wattestäbchen. Erst später sollte man dazu eine weiche, angefeuchtete Baby-Zahnbürste und fluoridierte Kinder-Zahnpasta verwenden. Damit soll vermieden werden, dass sich Kariesbakterien im Mund ansiedeln und später die bleibenden Zähne geschädigt werden.

Zahnpflege will jedoch erlernt werden. Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin informiert Sie gerne und zeigt Ihnen, wie Sie die Zähne Ihres Kindes richtig reinigen. Ihr Kind ist auf Ihre Hilfe, Ihre Geduld und Ihr Vorbild angewiesen. Um den Zahnschmelz möglichst widerstandsfähig zu machen, kann es notwendig sein, dass Ihrem Kind weiterhin Fluorid und/oder Vitamin-D-Tabletten empfohlen werden.

Kinder sollten nicht mit einer Nuckelflasche ins Bett gelegt werden: Milch, Saft, Softdrinks, alle Fruchtsäfte (auch „Säfte für Kinder“!), gesüßter Tee, Kohlensäure und vor allem Honigmilch und Trinkbreie greifen den Zahnschmelz an. Wenn die Kinder lange an ihren Fläschchen nuckeln, besteht die Gefahr, dass sie sich eine schwere Karies zuziehen. Ab dem 8. bis 10. Lebensmonat sollte ein Kind deshalb möglichst nur noch aus dem Becher trinken. Versuchen Sie, eine Gewöhnung an Kekse, Pudding, Schokolade oder süßen Joghurt zu vermeiden. Bessere Alternativen für zwischendurch sind zum Beispiel Maiswaffeln oder Obst- und Gemüsesticks. Achten Sie bei Breien und Gläschen auf zuckerfreie oder zumindest zuckerarme Varianten.

Zwischen 6 und 17 Jahren sollten Kinder zweimal im Jahr zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin gehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden im Bonusheft eingetragen. Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren wird eine kostenlose Prophylaxe angeboten. Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen.

4.4 Gesund leben – Bewegung und gesunde Ernährung

Während wir uns über die kleinen Speckärmchen unseres Babys freuen, sollte es uns beunruhigen, wenn ein

Hepatit A aşısı tatile gidenler için yararlı olabilir. Fakat bu aşı standart aşılardan olmadığından bu aşığı kendiniz karşılamalısınız. Siz gene de sağlık sandığınızı bilgilendiriniz. Bir çok sağlık sandığı bazı koruyucu seyahat aşılarında bütün masrafı üstlenmektedir.

4.3 Çocuklarda diş bakımı

Diş bakımı çıkan ilk dişlerle başlar. En iyi yöntem de nemli bir kulak çubuğudur. Daha sonraları ise bunun için ıslatılmış yumuşak bir bebek diş fırçası ve flüorürlü bebek diş macunu kullanılır. Böylelikle dişlerin çürümmesine neden olan bakterilerin ağza yerleşmesi ve ileride kalıcı dişlere zarar vermesi önlenmiş olur.

Fakat diş bakımının öğrenilmesi gerekmektedir. Diş doktorunuz size memnuniyetle bilgi verecek ve çocuğunuzun dişlerini nasıl doğru temizleyeceğinizi gösterecektir. Çocuğunuzun sizin yardımınıza, sabrınıza ve ona örnek olmanıza ihtiyacı vardır. Diş minesinin mümkün olduğunca dayanıklı olmasını sağlamak için çocuğunuza daha sonrasında da flüorür ve/veya D vitamini tableti tavsiye edilmesi gerekli olabilir.

Çocuklar yatağa biberonla yatırılmamalıdır: Süt, meşrubatlar, meyve suları („çocuklar için meyve suyu“ dahil!), tatlandırılmış çaylar, gazlı içecekler ve özellikle de ballı süt ve içilebilir lapalar diş minelerine zarar vermektedir. Çocuklar uzun süre

biberon emerlerse ciddi diş çürüklerine neden olunması riski vardır. Bu nedenle 8 ila 10 aylık olmuş çocuklar mümkün mertebe içeceklerini sadece bardaktan içmelidirler. Çocuğunuzun bisküvi, puding, çikolata veya tatlı yoğurt gibi yiyeceklerle alışmasına engel olmaya çalışın. Arada atıştırmak için örneğin mısır patlakları veya meyve ve sebze çubukları daha iyi seçeneklerdir. Lapa ve biberon mamalarında şekerli veya en azından az şekerli çeşitleri tercih etmeye dikkat edin.

6 ila 17 yaşlarındaki çocuklar sene en az iki kere diş doktoruna gitmelidirler. Düzenli muayeneler bonus cüzdanına işlenir. Çocuklara ve 6 ila 18 yaşlarındaki gençlere profilaksi desteği sunulur. Düzenli diş doktoru ziyaretlerinin yanı sıra kendi ağız hijyeninize dikkat etmeniz ve özellikle de dişlerinizi düzenli olarak fırçalamanız da bir o kadar önemlidir.

4.4 Sağlıklı yaşamak – Hareket ve sağlıklı beslenme

Minik yavrumuzun tombik elleleri bizleri sevindirir de artık yürüeyebilen bir bebeğin kendi yaşitlarıyla yaptığı bütün yarışları kaybedecek kadar aşırı kilolu olması bizleri endişelendirmelidir. Aşırı kilo, çocuğunuzun yaşam kalitesini uzun vadede yoğun bir şekilde etkileyecek olan örneğin şeker, kalp ve eklem hastalıkları gibi birçok ağır hastalığın temel taşlarını döşer. Bu

Kind, das laufen kann, so viel Übergewicht hat, dass es bei Wettrennen mit Gleichaltrigen meist verliert. Das Übergewicht legt den Grundstein für viele schwere Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Herzkrankheiten und Gelenkerkrankungen, die die Lebensqualität Ihres Kindes langfristig massiv beeinträchtigen. Kinder- und Hausärztinnen und -ärzte werden Ihnen deshalb raten, dafür zu sorgen, dass das Kind abnimmt, indem es Sport treibt und seine Ernährung verändert. Darüber hinaus belohnt das Bonusprogramm der Krankenkassen sportliche Aktivitäten in Vereinen.

Informationen über Sport- und Bewegungsangebote für Kinder ab 10 Monaten und über die vielen Eltern-Kind-Gruppen finden Sie beim Familienbüro der Stadt Heidelberg.

Stadt Heidelberg – Familienbüro

Plöck 2a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 58-37888
familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern_Kind_Groupen.html

Einen Überblick über (fast) alle Sportangebote der Sportvereine in Heidelberg für Kleinkinder, Kinder, Erwachsene und Senioren bietet der Sportkreis Heidelberg:

Sportkreis Heidelberg e. V.

Haus am Harbigweg 5
(gegenüber Messplatz)
69124 Heidelberg

Telefon 06221 432050
oder 06221 4320520
www.sportkreis-heidelberg.de/sportvereine-und-sportangebote/sportverein-heidelberg.html
(Klicken auf die Sportart [rot] öffnet rechts die Liste der Vereine, die die Sportart anbieten [grau].)

Die Volkshochschule Heidelberg (vhs) bietet nicht nur Fitness-Programme für Erwachsene an, sondern auch das Programm „junge vhs und Familie“, das auf die spezifischen Bedürfnisse von Familien eingeht. Dazu gehören Kurse, die die körperliche Entwicklung und Gesundheit von Säuglingen und Kindern ab der sechsten Lebenswoche fördern.

vhs Heidelberg e. V. (Volkshochschule)

Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg
Telefon 06221 911911
Öffnungszeiten des Büros:
Montag bis Freitag 8.45–12.30 Uhr,
Montag und Dienstag 13.30–17.00 Uhr,
Freitag 14.00–17.00 Uhr; Telefonzeiten: Montag bis Donnerstag 9.00–17.00 Uhr,
Freitag 9.00–14.00 Uhr
www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html

Abnehmen hat meist weniger mit Hungern zu tun als mit Bewegung und gesundem Essen; das heißt vor allem viel Obst, Gemüse, wenig Süßigkeiten und wenig Öl. Nicht nur Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bzw. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, sondern auch

nedenlerle çocuk doktorları ve aile hekimleri çocuğunuzun spor yaparak ve beslenme şeklini değiştirerek kilo vermesini önereceklerdir. Ayrıca sağlık sandıklarının bonus programı kulüp bünyesinde yapılan sportif faaliyetleri ödüllendirmektedir.

10 ayını doldurmuş çocuklar için spor ve hareket olanakları ve çok sayıdaki ebeveyn-çocuk grupları hakkında bilgi almak için Heidelberg Belediyesi Aile Bürosu'na başvurabilirsiniz.

Stadt Heidelberg – Familienbüro

Plöck 2a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 5837888
familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern_Kind_Groupen.html

Heidelberg'deki spor kulüplerinin küçük çocuklar, çocuklar, yetişkinler ve yaşlılara yönelik (hemen hemen) bütün spor olanakları hakkında genel bilgileri Heidelberg Spor Çevresi Derneği'nden edinebilirsiniz.

Sportkreis Heidelberg e. V.

Haus am Harbigweg 5
(Messplatz meydanının karşısı)
69124 Heidelberg
Telefon 06221 432050
veya 06221 4320520
www.sportkreis-heidelberg.de/sportvereine-und-sportangebote/sportvereine-heidelberg.html
(Spor Türü'ne (Sportart) basın,

[kırmızı] sağ tarafta söz konusu spor türü etkinliklerini sunan kulüplerin listesi çıkar [gri].)

Heidelberg Halk Eğitim Merkezi (Volkshochschule Heidelberg, VHS) sadece yetişkinler için Fitness programları sunmakla kalmamakta ailelere özel ihtiyaçlara yönelik olarak „Genç vhs ve Aile“ (junge vhs und Familie) programını da sunmaktadır. Bu program dahilinde 5 haftasını doldurmuş meme çocukları ve çocukların fiziksel gelişimlerine ve sağlıklarına destek olan kurslar da bulunmaktadır.

vhs Heidelberg e. V. (Volkshochschule)

Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg
Telefon 06221 911911
Büro çalışma saatleri:
Pazartesi ila Cuma saat 8.45–12.30,
Pazartesi ve Salı saat 13.30–17.00,
Cuma saat 14.00–17.00, Telefon hattı çalışma saatleri: Pazartesi ila Perşembe saat 9.00–17.00, Cuma saat 9.00–14.00
www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html

Kilo verme çoğu zaman aç kalmakla olduğundan daha çok hareket ve sağlıklı yemek yeme ile ilgilidir, yani öncelikle bol meyve ve sebze, az tatlı ve yağ tüketilmelidir. Aile hekimleri ve çocuk doktorlarının yanı sıra sağlık sandıkları da ipuçları, yardımlar ve kurslarla destek sunmaktadır. Sağlık sandıklarının



viele Krankenkassen geben Tipps, Hilfestellungen und Kurse. Das Bonusprogramm der Krankenkassen belohnt die Teilnahme an den Programmen.

Beratung und Hilfe bei allen Arten von Essstörungen finden Betroffene jeglichen Alters, Jungen, Mädchen und deren Angehörige beim „Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar“. Hier arbeiten zahlreiche Institutionen, Expertinnen und Experten zusammen, um den Betroffenen zur Seite stehen und optimale Hilfe anbieten zu können.

Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar

www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html

Ebenso finden Mädchen und Frauen, Jungen und Männer sowie deren Angehörige Beratung und Hilfe bei allen Arten von Essstörungen bei

LuCa Heidelberg

Untere Neckarstraße 17
69117 Heidelberg
Telefon 06221 6525894
Jungentreff mittwochs 13.00–17.00 Uhr, Mädchentreff donnerstags 13.30–18.30 Uhr
info@essstoerungen.luca-heidelberg.de
www.luca-heidelberg.de
www.ess-stoerungen.net

Mädchen und Frauen finden Hilfe und Beratung beim

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e. V.

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 21317
Öffnungszeiten und Telefonsprechstunde: Dienstag 10.00–12.00 Uhr, Donnerstag 16.00–18.00 Uhr
info@fgz-heidelberg.de
www.fgz-heidelberg.de

Hilfreiche Broschüren zur Familien- und Kinderernährung können Sie zum Beispiel bei der DGE bestellen...

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon 0228 3776600
Einige Informationen gibt es in türkischer Sprache, zum Beispiel „DGE nin 10 kuralına göre tatmin edici yemek ve içmek“ auf:
www.dge.de/index.php?id=321
www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Profi/Projekte/Ernaehrungstipps_tuerkisch-Dortmund.pdf
www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Profi/Projekte/elternregeln-tuerkisch-Dortmund.pdf

bonus programları bu programlara katılımı ödüllendirmektedir.

Yeme bozukluğundan muzdarip her yaşta genç kız ve erkekler ve onların aileleri „Rhein-Neckar Metropol Bölgesi Yeme Bozuklukları Ağı“na (Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar) başvurarak her tür yeme bozukluğu konusunda danışmanlık hizmeti ve yardım alabilirler. Bu ağ bünyesinde sayısız kurum ve uzman yeme bozukluğu çekenlere destek olmak ve onlara mümkün olan en iyi yardımı sunabilmek için işbirliği yapmaktadır.

Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar

www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html

Yine aynı şekilde her tür yeme bozukluğu konusunda her yaşta kadınlar ve erkekler ve bunların aile fertleri danışmanlık hizmeti ve yardım alabilmek için aşağıdaki adrese de başvurabilirler:

LuCa Heidelberg

Untere Neckarstraße 17
69117 Heidelberg
Telefon 06221 6525894
Erkekler buluşması: Çarşamba saat 13.00–17.00 Kızlar buluşması: Perşembe saat 13.30–18.30
info@essstoerungen.luca-heidelberg.de
www.luca-heidelberg.de
www.ess-stoerungen.net

Genç kızlar ve kadınlar yardım ve danışmanlık hizmeti için Heidelberg Kadın Sağlık Merkezi'ne başvurabilirler.

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e. V.

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 21317
Çalışma ve telefonda görüşme saatleri: Salı 10.00–12.00, Perşembe 16.00–18.00
info@fgz-heidelberg.de
www.fgz-heidelberg.de

İçinde bolca yararlı bilginin bulunduğu aile ve çocuk beslenmesi konulu broşürleri örneğin Alman Beslenme Derneği'nden (DGE) isteyebilirsiniz:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon 0228 3776600
Bazı bilgileri Türkçe de bulabilirsiniz: örneğin „DGE'nin 10 kuralına göre tatmin edici yemek ve içmek“
www.dge.de/index.php?id=321
www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Profi/Projekte/Ernaehrungstipps_tuerkisch-Dortmund.pdf
www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Profi/Projekte/elternregeln-tuerkisch-Dortmund.pdf

4.5 Kinder und Aids

Der Verein Aids und Kinder e. V. Baden-Württemberg bietet Kindern, die selbst infiziert sind und Kindern von infizierten Eltern Hilfe an. Der Verein vermittelt Kontakte zwischen betroffenen Familien, steht Angehörigen, Freundinnen und Freunden von Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite, leistet finanzielle Unterstützung, wenn Familien durch HIV und Aids in Not geraten sind, gibt Rat und Hilfe bei Gängen zu Ämtern und Behörden und organisiert gemeinsame Freizeiten.

Aids und Kinder e. V. Baden-Württemberg

Dammweg 58
69123 Heidelberg
Telefon 0176 96566594
info@aidsundkinder.de
www.aidsundkinder.de
Alle Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Mitglieder haben sich zur völligen Verschwiegenheit verpflichtet. Ratsuchende Familien bleiben anonym.

4.6 Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen

Im Fruhforderwegweiser für Vorschulkinder sind sämtliche Einrichtungen und Angebote in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis aufgeführt, die sich um die Förderung und Integration von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, Behinderungen und drohender Behinderung kümmern. Er umfasst

auch Angebote für Kinder, die vor, während und nach der Geburt besonderen Gefährdungen ausgesetzt waren. Die Informationen umfassen verschiedene Hilfsangebote, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und gesetzliche Regelungen, darüber hinaus Adressen von Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten, Schulkindergärten und vieles mehr. Der Fruhforderwegweiser kann kostenfrei abgeholt werden bei:

Ute Hambrecht

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Gesundheitsamt
Kurfürsten-Anlage 38–40
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5221864
ute.hambrecht@rhein-neckar-kreis.de

Bei

- Fragen rund um die Erziehung und Entwicklung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen,
- emotionalen und sozialen Schwierigkeiten,
- Ängsten, depressiven Verstimmungen,
- schulischen Auffälligkeiten,
- Schulversagen/-verweigerung, Lernstörungen,
- Teilleistungsschwächen,
- sozialen Auffälligkeiten wie Kontaktstörungen oder aggressivem Verhalten,
- psychosomatischen Störungen wie Kopf-, Bauchschmerzen oder Schlafstörungen ohne körperlichen Befund,
- Essstörungen,

4.5 ocuklar ve Aids

AIDS und Kinder e.V. Baden-Württemberg (Baden-Württemberg AIDS ve ocuklar Derneđi) enfekte olmuř çocuklar ile enfekte olmuř ebeveynlerin çocuklarına yardım etmektedir. Dernek bu aileler arasında iletiřim kurulmasına aracılık etmekte ve bu kiřilerin aile fertlerine ve arkadařlarına hem tavsiyeleri hem de hizmetleri ile yardımcı olmakta, HIV ve AIDS nedeniyle maddi sıkıntıya dusen ailelere maddi destek sađlamakta, resmi kurum ve kuruluřlardaki iřlemler için tavsiyelerde bulunmakta ve yardım etmekte ve hep birlikte geçirmek üzere boř zaman organizasyonları düzenlemektedir.

Aids und Kinder e.V. Baden-Württemberg

Dammweg 58
69123 Heidelberg
Telefon 0176 96566594
info@aidsundkinder.de
www.aidsundkinder.de
Bütün alıřanlar ve üyeler kesinlikle gizlilik yukumlulugune tabidirler. Bařvuran bütün ailelerin kimlik bilgileri gizli kalır.

4.6 Çocuklarda ve gençlerde normal olmayan davranıřlar

Okul oncisi ocuklarda Erken Evre Destekleri için Kılavuz'da (Fruhforderwegweiser für Vorschulkinder) Heidelberg ve Rhein-Neckar bölgesinde, normal olmayan

davranıřlar sergileyen, geliřiminde gecikme gözlemlenen, engelli ve engellilik riski bulunan çocukların desteklenmesi ve uyumu konularıyla ilgili bütün kurum ve hizmetler gösterilmiştir. Bu kılavuz dođum öncesinde, dođum sırasında ve hatta sonrasında özel tehlikelelere maruz kalmıř bulunan çocuklara yönelik hizmetleri de kapsamaktadır. Buradaki bilgiler çeřitli yardım hizmetlerini, danıřma merkezlerini, yardımlařma gruplarını ve bunların dıřında doktor ve terapistlerin ve okul ađı hazırlık sınıflarının adreslerini ve daha birçok bilgiyi kapsamaktadır. Bu erken evre destek kılavuzunu Sađlık Dairesi'nden ücretsiz alabilirsiniz:

Ute Hambrecht

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
– Gesundheitsamt
Kurfürsten-Anlage 38-40
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5221864
ute.hambrecht@rhein-neckar-kreis.de

Ařađıdaki durumlarda aileler çocukları ile birlikte psikolojik danıřma merkezlerine gelerek yardım ve tavsiye alabilirler.

- Kucuk ocuklar, çocuklar ve genlerin geliřimine iliřkin her tür sorular için.
- Duygusal ve sosyal gulukler.
- Korkular ve depresif bozukluklar.
- Okulla ilgili sorunlar.
- Okulda bařarisızlık/okuldan

- Eltern in Trennungs- und Scheidungssituationen,
- Krisensituationen

finden Eltern mit ihren Kindern Hilfe und Rat bei psychologischen Beratungsstellen. Sie können sich dort anmelden und den Grund ihrer Sorge schildern. Ergeben sich bei diesem Gespräch Hinweise auf schwerwiegende Probleme, werden eine Diagnose und ein Therapieplan erstellt. Befürwortet die Krankenkasse die Therapie, werden die Kosten für Diagnostik und Therapie von ihr übernommen. Zum Gelingen der Therapie ist die Mitarbeit der Eltern von zentraler Bedeutung.

Das Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg (AKJP) ist eine derartige psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und deren Eltern.

Institut für AKJP Heidelberg

Lessingstraße 24
69115 Heidelberg
Telefon 06221 439198
info@akjp-hd.de

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Psychologischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern hören Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen (bis 26 Jahren) und deren Eltern bei Schwierigkeiten aller Art zu und suchen gemeinsam mit ihnen nach Bewältigungsmöglichkeiten. Sie beraten auch Eltern und alle anderen an der Erziehung beteiligten Personen

(Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister, Freundinnen und Freunde), die sich um ein Kind, eine oder einen Jugendlichen, einen jungen Erwachsenen oder die ganze Familie sorgen.

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5
69126 Heidelberg
Telefon 06221 409024
Anwesenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:
Montag bis Donnerstag 8.00–12.30 Uhr und 13.00–16.00 Uhr, Freitag 9.00–12.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeit kann der Anrufbeantworter besprochen werden.
team-eb@caritas-heidelberg.de
www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/links.html

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg bietet vielfältige Behandlungsmöglichkeiten bei Krisen, psychotischen Erkrankungen und Borderline-Zuständen sowie schweren Essstörungen, Selbstverletzungstendenzen und Selbstmordgefährdung im Jugendalter. Die Therapie wird individuell an die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst. Die Klinik arbeitet eng zusammen mit dem Frühbehandlungszentrum für junge Menschen in Krisen, der Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Sprechstunde, der Psychoonkologie und Betreuung von Kindern krebskranker Eltern und der Betreuung von Kindern mit chronisch-entzündlichen

- kaçma, öğrenme bozuklukları.
- Kısmi fiziksel güçsüzlükler.
- İletişim bozuklukları veya saldırgan davranışlar gibi sosyal bozukluklar.
- Fiziksel bir bulgu olmaksızın uyku bozuklukları, baş ve karın ağrıları gibi psikosomatik bozukluklar.
- Yeme bozuklukları.
- Ayrılma ve boşanma evresindeki ebeveynler.
- Kriz durumları.

Aileler bu merkezlere başvurarak kaygılarının sebeplerini paylaşabilirler. Bu görüşme sırasında ciddi sorunların olduğuna kanaat getirilirse teşhis konarak bir tedavi planı oluşturulur. Sağlık sandığı tedaviye onay verirse teşhis ve tedavinin masraflarını üstlenir. Tedavinin başarısı bakımından ebeveynlerin işbirliği ve katılımı temel bir öneme sahiptir.

Heidelberg Analitik Çocuk ve Genç Psikoterapisi Enstitüsü (Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg, AKJP) çocuklar, gençler ve onların ebeveynleri için bu türden bir psikolojik danışma merkezidir.

Institut für AKJP Heidelberg

Lessingstraße 24
69115 Heidelberg
Telefon 06221 439198
info@akjp-hd.de

Çocuklar, Gençler ve Ebeveynler

için Psikolojik Danışma Merkezi'nin çalışanları yaşadıkları her tür güçlükte çocuklara, gençlere, genç yetişkinlere (26 yaşına dek) ve onların ailelerine kulak vermekte ve bu güçlüklerle baş etme olanaklarını birlikte aramaktadırlar. Bu merkez ebeveynlere ve bir çocuğun, bir gencin, bir genç yetişkinin veya bir ailenin sorumluluğunu üstlenmiş olup bunların eğitim ve yetiştirilmesine katkıda bulunan kişiler (büyükanne ve büyükbabalar, amca, hala, dayı, teyze, kardeş ve arkadaşlar) danışmanlık hizmeti vermektedir.

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5
69126 Heidelberg
Telefon 06221 409024
Çalışanların hazır bulunduğu saatler: Pazartesi ila Perşembe saat 8.00–12.30 ve 13.00–16.00, Cuma saat 9.00–12.00. Bu saatler dışında telesekretere mesaj bırakabilirsiniz.
team-eb@caritas-heidelberg.de
www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/links.html

Heidelberg Üniversite Hastanesi Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Kliniği (Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg) gençlik yaşlarında yaşanan krizler, psikotik rahatsızlıklar ve Borderline durumları, ağır yeme bozuklukları, kendine zarar verme eğilimleri ve intihar risklerinde

Darmerkrankungen. Wichtige Behandlungselemente sind unter anderem die intensive therapeutische Arbeit mit den Angehörigen und der Besuch der Klinikschule für schulpflichtige Kinder und Jugendliche.

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg

Blumenstraße 8

69115 Heidelberg

Telefon 06221 56-6914

Telefonische Anmeldesprechstunde zur Kinder- und Jugendpsychiatrischen

Ambulanz: Montag-Freitag 9.00–13.00 Uhr

Notfälle außerhalb der Sprechzeiten über die Pforte: Telefon 06221

56-4466

Ein kostenloses Gesprächsangebot für Eltern per Telefon bietet der Verein Nummer gegen Kummer e. V. Das Elterntelefon ist ein Gesprächsangebot an Eltern und Erziehende bei Problemen in Kindergarten, Schule, sozialem Umfeld oder wenn die beruflichen und familiären Belastungen kaum zu bewältigen sind. Es garantiert den anrufenden Eltern absolute Anonymität und Verschwiegenheit. Am Elterntelefon haben ausgebildete Beraterinnen und Berater ein offenes Ohr für die vielfältigen Fragen, Probleme und Ängste der Anrufenden. Das Elterntelefon ist ein erster Ansprechpartner für Eltern, um diese in den oft schwierigen Fragen der Erziehung kompetent zu beraten, zu unterstützen und zu begleiten.

Elterntelefon 0800 1110550

Beratungszeiten: Montag bis Freitag

9.00–11.00 Uhr, Dienstag und

Donnerstag 17.00–19.00 Uhr

ok eitli tedavi olanakları sunmaktadır. Tedavi hastaların bireysel ihtiyalarına göre belirlenmektedir. Klinik kriz geirmekte olan geen insanlara yönelik erken tedavi merkeziyle, ebeveyn-meme çocuėu/kucuk ocuk gorume merkeziyle, psikoonkoloji ve kanser hastası ebeveynlerin çocuklarına destek ve kronik-iltihabi baėırsak hastalıkları bulunan çocuklara destek departmanlarıyla sıkı bir işbirliėi halindedir. Tedavinin önemli unsurları arasında aile fertleri ile yurutulen tedavi amaçlı yoėun çalışma da bulunmakta olup okul çaėındaki ocuk ve geenler hastane bünyesindeki okula devam etmektedirler.

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitatsklinikum Heidelberg

Blumenstrae 8

69115 Heidelberg

Telefon 06221 566914

ocuk ve Geen Psikiyatri Kliniėi telefon hattı: Pazartesi-Cuma saat 9.00–13.00. Gorume saatleri dışında kapıdan acil vakalar: Telefon

06221 564466

Nummer gegen Kummer e. V. (Kaygılanma Ara Derneėi) ebeveynlere telefonla ücretsiz gorume hizmeti sunmaktadır. Ebeveyn hattı anaokulu, okul ve sosyal çevrede sorun yaşayan veya mesleki ve ailevi sorunlarının üstesinden gelmekte sorun çeken ebeveynler ve velilere yönelik bir gorume hizmetidir. Arayan bütün ebeveynlerin

kimlikleri gizli kalmakta ve bilgiler başkaları ile paylaılmamaktadır. Ebeveyn hattının bu ucundaki eėitimli danışmanlar arayanların birbirinden farklı soru, sorun ve korkularını can kulaėı ile dinlemektedir. Ebeveyn hattı, eėitimle ilgili birbirinden çeşitli sorunlarda ebeveynlere uzman bir danışmanlık ve rehberlik hizmeti vermek ve onları desteklemek üzere ilk başvuru noktasıdır. Ebeveyn Hattı: 0800 1110550 Danışma saatleri: Pazartesi ila Cuma 9.00–11.00, Salı ve Perşembe 17.00–19.00



5. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 26 Jahre)

5.1 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Problemen

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die mit sich, Freundinnen und Freunden, der Schule, bei der Ausbildung, mit ihrer Familie oder einzelnen Personen nicht zurechtkommen, können sich an verschiedene Beratungsstellen wenden.

Probleme können zum Beispiel sein: Unsicherheit oder Selbstwertprobleme, häufige Niedergeschlagenheit, Streit oder Konflikte mit anderen Personen und/oder der Familie, Aggressionen und/oder Gewalt, Schulprobleme, Kummer, Ängste, die im Alltag einschränken, Selbstmordgedanken, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, Stottern, Tics, Einnässen oder Einkoten. Auch wenn Du das Problem noch nicht klar benennen kannst, kannst Du Dich an die verschiedenen Beratungsstellen in Heidelberg wenden. Die Beratungen kosten meistens nichts.

5.2 Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Die Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern kann auch Kinder unter 14 Jahren ohne das Wissen der Eltern beraten. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen einer strengen Schweigepflicht.

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5
69126 Heidelberg
Telefon 06221 409024

Anwesenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr, Freitag 9.00–12.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeit kann der Anrufbeantworter besprochen werden.
team-eb@caritas-heidelberg.de
www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/links.html

Beim AKJP findest Du qualifizierte Hilfe, und kannst über Probleme mit Deinen Eltern, Streit in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden, Schulprobleme oder anderen Kummer sprechen.



5. Çocuklar, Gençler ve Genç Yetişkinler (26 Yaş Altı)

5.1 Sorunlu çocuklar, gençler ve genç yetişkinler

Kendileri, arkadaşları, okullarıyla, eğitimleri, aileleri veya tek tek insanlarla sorunları olan çocuklar, gençler ve genç yetişkinler çeşitli danışma merkezlerine başvurabilirler.

Yaşadıkları sorunlar örneğin şunlar olabilir: Güvensizlik veya özgüven sorunları, sık karşılaşılan çökkünlük, başkalarıyla ve/veya aileleriyle yaşanan tartışma ve çatışmalar, saldırganlık ve/veya şiddet, okul sorunları, gündelik hayatı kısıtlayan kaygı ve korkular, intihar düşüncesi, şiddet düşüncesi ve şiddet eylemleri, kekeleme, tikler, altına kaçırma ve altına yapma. Sorununu tam olarak adlandıramıyorsan bile Heidelberg'deki çeşitli danışma merkezlerine başvurabilirsin. Danışma hizmetleri çoğu zaman ücretsizdir.

5.2 Çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için ilk başvuru noktaları

Çocuklar, Gençler ve Aileler için Psikolojik Danışma Merkezi 14 yaşını doldurmamış çocuklara da ebeveynlerinin bilgisi dışında danışma hizmeti verebilmektedir. Çalışanlar katı bir gizlilik yükümlülüğüne tabidirler.

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5
69126 Heidelberg
Telefon 06221 409024
Çalışanların hazır bulunduğu saatler: Pazartesi ila Perşembe 8.00–12.00 ve 13.00–16.00, Cuma 9.00–12.00. Bu saatler dışında telesekretere mesaj bırakabilirsiniz.
team-eb@caritas-heidelberg.de
www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/links.html

Ailen ile yaşadığın sorunları, ailenle veya arkadaşlarınla yaptığın tartışmaları, okul sorunlarını veya başka kaygılarını paylaşabileceğin AKJP bünyesinde nitelikli yardım bulabilirsin.

Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg, AKJP

Lessingstraße 24
69115 Heidelberg
Telefon 06221 439198
info@akjp-hd.de
www.akjp-hd.de/hilfe-fuer-jugendliche/kurzinfo/

Heidelberg Belediyesi Eğitim Danışmanlığı Merkezi çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için e-postayla danışmanlık hizmeti vermektedir.



Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg, AKJP

Lessingstraße 24
69115 Heidelberg
Telefon 06221 439198
info@akjp-hd.de
www.akjp-hd.de/hilfe-fuer-jugendliche/kurzinfo/

Die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Heidelberg bietet eine E-Mail-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an. Sie hilft Dir bei Fragen zum Selbstständig werden, bei Stress in der Schule oder der Ausbildung, Ärger zu Hause, persönlichen Schwierigkeiten, bei Problemen mit Freundinnen und Freunden und anderen Fragen, die belasten können. Du kannst Deine Fragen per E-Mail direkt an das Beratungsteam richten, das alles tut, damit Du Dich bei ihnen ernst genommen und gut aufgehoben fühlst. Jede Beraterin und jeder Berater geht auf Dein individuelles Anliegen sorgfältig ein und berät Dich mit großer Erfahrung und professionellem Fachwissen. Dabei bleibt Deine Anonymität in jedem Fall gewahrt.

Erziehungsberatungsstelle

Plöck 2a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 58-38080
E-Mail-Beratung: www.von-mir-aus.de

Beim Kinderschutzzentrum findest Du erfahrene Beraterinnen und Berater, die Dir zuhören, wenn Du mit jemandem über Deine Probleme sprechen

willst, wenn Dir jemand weh getan hat oder weh tut, wenn Du vor Menschen, die Dir nahe stehen, Angst hast oder wenn Du zu Hause oder auch mit Fremden Schwierigkeiten hast. Die Beraterinnen und Berater überlegen gemeinsam mit Dir, wie es weitergehen kann. Sie tun nichts, was Du nicht willst. Du kannst ins Kinderschutzzentrum kommen, anrufen oder mailen.

Kinderschutzzentrum der Arbeiter- wohlfahrt AWO

Adlerstraße 1/5-1/6
69123 Heidelberg
Telefon 06221 7392132
kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

Mädchen und Jungen können bei der Nummer gegen Kummer offen über ihre Sorgen und Nöte sprechen – anonym und kostenfrei, auch vom Handy aus. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich viel Zeit, um gemeinsam mit Dir einen Weg zu finden. Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110333
Sprechzeiten: Montag bis Freitag 15.00–19.00 Uhr

Für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und bei Selbstmordgefahr/Suizidgefahr gibt es Infos und Online-Beratung unter:
www.u25-freiburg.de

Kinderschutzzentrum der Arbeiter- wohlfahrt AWO

Adlerstraße 1/5-1/6
69123 Heidelberg
Telefon 06221 7392132
Kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

Genç kızlar ve erkekler Nummer gegen Kummer Derneği'ne başvurarak dertleri ve notları hakkında açıkça konuşabilirler. İsimsiz ve ücretsiz gerçekleşen bu görüşmeleri cep telefonu ile yapmak da mümkündür. Çalışanlar seninle birlikte bir yol bulabilmek için bol vakit ayıracaklardır. Çocuklar ve gençler için telefon: 0800 1110333 Görüşme saatleri: Pazartesi ila Cuma 15.00–19.00

25 yaş altında olup kriz geçirmekte olan ve intihar tehlikesi bulunanlar için aşağıdaki adreste bilgi ve danışma hizmeti sunulmaktadır:
www.u25-freiburg.de

Kendi hayatınızı kurarken, okulda veya stajda stresli durumlarınızda, evde yaşadığınız sorunlarda, kişisel problemlerinizde, arkadaşlarınızla yaşadığınız sorunlarda ve sizi zorlayan diğer sorularınızda size yardımcı olmaktadır. Sorularını elektronik postayla doğrudan danışma ekibine yöneltebilirsin. Danışma ekibi ciddiye alındığını hissedebilmen için her şeyi yapacaktır. Her danışman senin kendi bireysel isteğinle özenle ilgilecek ve sana hem deneyimiyle hem de profesyonel bilgi birikimiyle yardımcı olacaktır. Bu arada kimlik bilgilerin de her halükarda gizli kalacaktır.

Erziehungsberatungsstelle

Plöck 2a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 5838080
E-posta ile danışma: www.von-mir-aus.de

Birisiyle sorunların hakkında konuşmak istersen, birisi canını yakmışsa ya da yakıyorsa, yakınlarından korkuyorsan, evde veya yabancılarla sorunlar yaşıyorsan Çocuk Koruma Merkezi'nde seni dinleyen deneyimli danışmanlar bulabilirsin. Danışmanlar sorunlarının bu şekilde nasıl devam edebileceğini seninle birlikte düşünecektir. Senin istemediğin hiçbir şeyi yapmazlar. Çocuk Koruma Merkezi'ne şahsen gelebilir, telefon açabilir veya e-posta gönderebilirsin.





6. Gewalt, Anmache, Mobbing, Sexting, sexuelle Gewalt

6.1 Allgemeine Hilfsangebote

Bei akuter Gefahr: Polizei-Notruf 110 (kostenfrei)

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, alle Beraterinnen und Berater und alle Ärztinnen und Ärzte der im Folgenden genannten Stellen und Organisationen unterliegen der Schweigepflicht. Die Gespräche sind vertraulich.

Jugendliche und Kinder, die Opfer von mieser Anmache, (Cyber-)Mobbing, sexuellem Missbrauch, Sexting oder Ähnlichem sind, finden Hilfe beim „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ von N.I.N.A. Sie ist die bundesweite Anlaufstelle für Mädchen und Jungen, aber auch für Angehörige und Personen aus dem Umfeld von Kindern, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein „komisches Gefühl“ haben oder die unsicher sind und Fragen zum Thema stellen möchten. Die speziell ausgebildeten, erfahrenen Frauen und Männer am Hilfetelefon hören zu, beraten, informieren und zeigen Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung vor Ort auf. Kinder, Jugendliche und besorgte Menschen im Umfeld werden kostenfrei und anonym beraten, bei Bedarf auch in türkischer Sprache – per E-Mail und Telefon:

www.save-me-online.de
www.nina-info.de oder
mail@nina-info.de
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de
www.hilfeportal-missbrauch.de
Telefon 0800 2255530 (in ganz Deutschland kostenfrei und anonym);
Sprechzeiten: Montag und Mittwoch: 9.00–14.00 Uhr, Dienstag und Freitag: 16.00–21.00 Uhr, Sonntag 15.00–20.00 Uhr

Die Gewaltambulanz des Rechtsmedizinischen Instituts steht allen offen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder finanzieller Situation. Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt erhalten eine rechtsmedizinische Untersuchung durch speziell dafür ausgebildete Ärztinnen und Ärzte, eine gerichtsfeste Dokumentation erlittener Verletzungen und eine Sicherung von Spuren. Auch wer keine (oder noch keine) Anzeige bei der Polizei erstatten will, kann sich untersuchen lassen. Die Untersuchung ist kostenlos.

Untersucht werden können Personen, die nach gewaltsamen Ereignissen, auch Unfällen, Verletzungen erlitten haben oder bei denen Spuren (zum Beispiel DNS-Spuren) zur Klärung beitragen könnten. Die Ambulanz bietet auch eine biologische Sicherung zum Nachweis von Vergiftungen wie zum Beispiel von K.-o.-Tropfen an.



6. Şiddet, Taciz, Mobbing, Seksting, Cinsel Şiddet

6.1 Genel yardım hizmetleri

Acil tehlikelerde: Acil Polis Hattı 110 (ücretsiz)

Aşağıda belirtilen kurum ve kuruluşlardaki bütün çalışanlar, danışmanlar ve hekimler gizlilik yükümlülüğüne tabidir. Görüşmeler gizli tutulur.

Adi taciz, (siber) mobbing, cinsel taciz, seksting veya benzeri eylemlerin kurbanı olan gençler ve çocuklar N.I.N.A.nın „Cinsel Taciz Yardım Hattı“ndan yardım alabilirler. Bu hat Almanya'nın tamamında genç kızlar ve erkekler için olduğu kadar bu gençlerin aile fertleri, çevresinde çocuklar bulunan, herhangi bir çocuğun bakımını üstlenmiş olan, içinde kuşku taşıyan veya „tuhaf bir his“ olan veya herhangi bir güvensizliği olan ve bu konuda soru sormak isteyen herkes için ilk başvuru noktasıdır. Yardım hattındaki özel eğitim almış deneyimli kadınlar ve erkekler sizi dikkatle dinlemekte, size danışma hizmeti ve bilgi vererek bulunduğunuz yerdeki yardım ve destek olanaklarını göstermektedirler. Gençler ve gençlerin etrafındaki kaygı taşıyan insanlar isimsiz ve ücretsiz bir şekilde başvurabilirler. İhtiyaç halinde Türkçe hizmet de verilmektedir. E-posta ve telefon için:

www.save-me-online.de
www.nina-info.de veya
mail@nina-info.de
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de
www.hilfeportal-missbrauch.de
Telefon 0800 2255530 (Almanya'nın her yerinden ücretsiz ve gizli). Görüşme saatleri: Pazartesi ve Çarşamba: 9.00–14.00, Salı ve Cuma: 16.00–21.00, Pazar 15.00–20.00

Adli Tıp Enstitüsü Şiddet Kliniği yaş, cinsiyet, köken ve maddi durumdan bağımsız olarak herkese açıktır. Fiziksel veya cinsel şiddet mağdurları özel eğitim almış hekimler tarafından adli tıp muayenesinden geçirilmekte ve bu hekimler mevcut yaralanmaları mahkeme nezdinde geçerli olacak şekilde belgelendirerek delilleri güvence altına almaktadırlar. Polise hiç (veya henüz) suç duyurusunda bulunmak istemeyenler de burada muayene olabilirler. Muayene ücretsizdir.

Kazalar da dahil olmak üzere kaba kuvvet içerikli olaylardan sonra yaralanmışsanız veya olayın açıklığı kavuşturulabilmesi için deliller (örneğin DNS delilleri) işe yarayacaksa burada muayene olabilirsiniz. Klinikte örneğin K.O. damlaları gibi zehirlenmeleri kanıtlamak üzere biyolojik tespitler de yapılabilmektedir.



Vor allem nach häuslicher Gewalt, Strangulation, bei Verdacht auf Kindesmisshandlung, Kindesmissbrauch, Vergewaltigung, Gewalt an älteren Menschen oder nach sonstigen gewaltsamen Übergriffen wie Schlägereien oder Angriffen mit gefährlichen Gegenständen sollten Untersuchungen so rasch wie möglich, auch nachts, stattfinden. In den ersten Stunden nach einer Tat können wertvolle Beweise gesichert werden, die später unwiderruflich verloren sind. Auch nach Unfällen kann eine Untersuchung sinnvoll sein, wenn der Unfallablauf geklärt werden soll. Es besteht auch die Möglichkeit einer Untersuchung von Personen, die selbst im Verdacht stehen, eine Gewalttat begangen zu haben.

Gewaltambulanz am Rechtsmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Heidelberg

Vobstraße 2, Gebäude 4420
69115 Heidelberg
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
telefonische Terminvorbereitung rund um die Uhr unter
Telefon 0152 54648393
Untersuchungen sind zu jeder Zeit möglich, nach Absprache auch an anderen Orten.

6.2 Hilfsangebote speziell für Frauen und Kinder

Mit dem Frauen-Nachttaxi möchte die Stadt Heidelberg dazu beitragen, dass Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die ihren Hauptwohnsitz in Heidelberg

haben, sicher nach Hause kommen. Kinder unter 14 Jahren können kostenlos mitgenommen werden. Auf Wunsch begleiten Fahrer oder Fahrerinnen die Fahrgäste sogar bis zur Haustür. Das Angebot gilt zwischen 22.00 und 6.00 Uhr im gesamten Stadtgebiet – und nur dort. Frauen ab 60 Jahren können bereits ab 20.00 Uhr mit dem Frauen-Nachttaxi fahren. Sammelfahrten in die gleiche Fahrtrichtung kosten für zwei bis vier Fahrberechtigte nur einen Fahrschein. Dieser kostet 7 Euro und kann nur im Vorverkauf bei allen Bürgerämtern und beim Bürgerservice im Rathaus erworben werden.

Ein Frauen-Nachttaxi kann unter der Telefonnummer 06221 302030 bestellt werden. Möglich ist auch der Zutritt an ausgewiesenen Taxiständen oder das Anhalten auf der Straße. Die Taxen müssen der Funktaxi-Zentrale angeschlossen sein, denn nicht alle haben sich dem Frauen-Nachttaxi angeschlossen. Deshalb ist es wichtig, vor dem Zusteigen zu fragen, ob der Fahrschein akzeptiert wird. Weitere Informationen:
www.heidelberg.de/frauennachttaxi

Der Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen unterstützt und begleitet Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die sexuelle Übergriffe erlebt haben wie zum Beispiel sexuellen Missbrauch, sexuelle Belästigung, Vergewaltigung oder sexuelle Nötigung. Die erfahrenen Fachfrauen beraten Sie auch, wenn Sie

Özellikle ev içi şiddetten, boğma teşebbüslerinden sonra, çocuk tacizi, çocuk istismarı, tecavüz, yaşlı insanlara şiddet şüphelerinde veya örneğin tehlikeli cisimlerle saldırı veya dövme gibi başka türden şiddet içerikli müdahalelerden sonra tetkikler geceleri de dahil olmak üzere mümkün mertebe çabucak gerçekleştirilmelidir. Olayı takip eden ilk saatlerde değerli deliller güvence altına alınabilir, aksi takdirde bunlar zaman geçtikçe geri döndürülemez şekilde kaybolacaktır. Kazalardan sonra da bir tetkik anlamlı olabilir, özellikle de kazanın nasıl olup bittiğini açıklığa kavuşturmak gerekiyorsa. Bir şiddet eylemine karıştığından şüphelenilen kişiler de muayene edilebilmektedirler.

Gewaltambulanz am Rechtsmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Heidelberg

Vobstraße 2, Gebäude 4420
69115 Heidelberg
Tıbbi İncapçı Hizmetleri:
Günün 24 saati randevu başvurusu için: 0152 54648393. Muayene gününün her saati mümkün olup anlaşmaya bağlı olarak başka yerlerde de yapılabilmektedir.

6.2 Özellikle kadın ve çocuklara yönelik yardım hizmetleri

Heidelberg Belediyesi Kadın Gece Taksisi uygulamasıyla Heidelberg'de ikamet etmekte olup 14

yaşını doldurmuş genç kız ve kadınların güvenle eve dönebilmelerine katkıda bulunmayı istiyor. 14 yaşını doldurmamış çocuklar araca ücretsiz alınabilmektedir. Ayrıca talep halinde şoförler yolculara evin kapısına kadar eşlik etmektedirler. Bu hizmet bütün belediye sınırları içerisinde (ve sadece burada) saat 22.00 ile 6.00 saatleri arasında geçerlidir. 60 yaşını doldurmuş kadınlar Kadın Gece Taksisini saat 20.00'dan itibaren kullanabilmektedirler. Toplu yolculuklarda aynı istikamette gitmekte olan iki ila dört yolcudan sadece bir bilet alınır. Bilet 7 Euro olup araçlara binilmeden önce satın alınmalıdır. Biletleri belediye binasında Vatandaş Hizmetleri (Bürgerservice) ofisinden ve bütün Vatandaş Hizmetleri Dairelerinden (Bürgeramt) temin edebilirsiniz.

Kadın Gece Taksisini 06221 302030 numaralı telefondan çağırabilirsiniz. Bu taksiye ayrıca tahsis edilmiş taksi duraklarında veya yol üstünde durdurarak da binebilirsiniz. Taksiler telsiz taksi merkezine bağlı olmalıdır, çünkü bütün taksilerin Kadın Gece Taksisine bağlantısı yoktur. Bu nedenle taksilere binmeden önce bilet geçip geçmediğini sormalısınız. Ayrıntılı bilgi için: www.heidelberg.de/frauennachttaxi

Kadın ve Kızlara Uygulanan Cinsel Şiddete Karşı Kadın Acil Telefon Hattı örneğin cinsel istismar,

unsicher sind, ob ein sexueller Übergriff stattgefunden hat. Die Beratung ist unabhängig davon, ob Sie Anzeige erstattet haben oder erstatten wollen, oder von einer Anzeige absehen wollen. Es spielt keine Rolle, ob die Tat gerade geschehen ist oder schon sehr lange zurückliegt und ist unabhängig davon, wer der Täter oder die Täterin ist. Die Mitarbeiterinnen begleiten Opfer und Zeuginnen zu Polizei und Gericht und vermitteln weitergehende Hilfen, zum Beispiel zu Ärztinnen, Therapeutinnen, Juristinnen, Weißem Ring usw. Das Team berät auch Menschen, die von sexueller Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen nahe stehen und diese unterstützen wollen, das heißt Angehörige, Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen usw.

Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e. V. Heidelberg

Bergheimer Straße 135
69115 Heidelberg
Telefon 06221 183643
Sprechzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 10.00–12.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag 14.00–16.00 Uhr
Die Beratung ist kostenlos, anonym (das heißt, niemand muss seinen/ihren Namen nennen), am Telefon, per E-Mail oder persönlich. Sie ist speziell für die betroffenen Frauen und Mädchen.
info@frauennotruf-heidelberg.de
www.frauennotruf-heidelberg.de

Bei allen Formen der Gewalt gegen Frauen ist das Hilfetelefon eine weitere Adresse:
www.hilfetelefon.de (auch in türkischer Sprache)
Telefon 08000 116016 (kostenfrei, auch in türkischer Sprache), 24 Stunden erreichbar
Der Schutz der persönlichen Daten ist zu jedem Zeitpunkt garantiert.

Beratung bei Problemen in Partnerschaft und Familie, Paarkonflikten (insbesondere bei bikulturellen Paaren), bei Generationskonflikten, häuslicher Gewalt, Sorgerechts- und Umgangsfragen sowie bei Erziehungs- und Schulfragen bietet die sozialmedizinische und psychosoziale Beratungsstelle für Migrantinnen und ihre Familien:

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16
69117 Heidelberg
Telefon 06221 182334
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
Beratung (auch in türkischer Sprache) nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Flyer in türkischer Sprache:
www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf

sarkıntılık, tecavüz veya ırza geçme gibi cinsel saldırılara uğramış 14 yaş üstü kız ve kadınlara destek ve yardımcı olmaktadır. Bir cinsel saldırı olup olmadığından emin olmadığınız durumlarda dahi alanlarının uzmanı olan kadınlar size danışmanlık hizmeti vermektedirler. Danışmanlık hizmeti suç duyurusunda bulunmak isteyip istemediğinizden bağımsızdır. Olay hemen yakınlarda veya eski bir tarihte gerçekleşmiş olabilir. Ayrıca failin kim olup olmadığı da önemli değildir. Çalışanlar mağdurlara ve tanıklara polise ve mahkemeye kadar eşlik etmekte ve örneğin doktor, terapist, hukukçu, Weißer Ring (Beyaz Çevre) vs. gibi konularda ekstra yardım arayanları yönlendirmektedir. Ekip ayrıca cinsel şiddet mağduru olan genç kız ve kadınların yakınları olup onlara destek olmak isteyen kişilere, yani mağdurların örneğin aile fertleri, sevgilileri, arkadaşları ve meslektaşlarına da danışma hizmeti vermektedir.

Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e.V. Heidelberg

Bergheimer Straße 135
69115 Heidelberg
Telefon 06221 183643
Görüşme saatleri: Pazartesi, Çarşamba, Cuma 10.00–12.00, Salı ve Perşembe 14.00–16.00. Danışma ücretsiz ve isimsizdir (yani hiç kimse ismini bildirmek zorunda değildir), telefonda, e-postayla veya şahsen gerçekleşir. Verilen hizmet mağdur

kadınların ve genç kızların tarafını tutar.
info@frauennotruf-heidelberg.de
www.frauennotruf-heidelberg.de

Kadınlara karşı şiddetin her şeklinde yardım hattı diğer bir adresinizdir: www.hilfetelefon.de (Türkçesi de vardır.) Telefon 08000 116016 (ücretsizdir, Türkçesi de vardır), 24 saat açıktır. Kişisel bilgileriniz her zaman koruma altındadır.

Göçmenler ve ailelerine yönelik sosyal tıbbi ve psikososyal danışma merkezi olan Heidelberg Uluslararası Kadın ve Aile Merkezi (Internationale Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V., IFZ) ilişkinizde ve ailenizde sorun yaşıyorsanız, eşinizle aranızda çatışma varsa (örneğin kültürel çatışmalar), kuşak çatışması, aile içi şiddet yaşıyorsanız, çocuğunuzun velayeti, eğitimi ve devam edeceği okul hakkında sorularınız varsa danışabileceğiniz bir merkezdir.

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e. V. (IFZ)

Theaterstraße 16
69117 Heidelberg
Telefon 06221 182334
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
Danışma hizmeti (Türkçesi de vardır) için mutlaka önceden randevu almalısınız.
Türkçe el broşürü:
www.ifz-heidelberg.de/uploads/media/tuerkisch_06.pdf

Frauen, die körperliche und/oder seelische Gewalt in Beziehungen erleben, sich in einer konfliktreichen Trennungs- oder Scheidungssituation befinden, den Weg ins Frauenhaus suchen oder in einem Frauenhaus gelebt haben oder Information und Austausch suchen, erhalten kostenlose und vertrauliche Beratung in der Frauenberatungsstelle Courage des Vereins Frauen helfen Frauen.

Frauenberatungsstelle Courage

Mannheimer Straße 226
69123 Heidelberg
Telefon 06221 840740
Telefonzeiten:

Montag 14.00–17.00 Uhr, Dienstag bis Donnerstag 9.30–12.00 Uhr
courage@fhf-heidelberg.de
Türkischsprachige Webseite:
www.fhf-heidelberg.de/courage/tr/node/13

Frauen und Mädchen, die Gewalt in ihrer Beziehung erleben oder Stalking-Opfer sind sowie Mädchen und junge Frauen, deren selbstbestimmte Lebensführung durch die Familie verhindert wird und/oder denen eine Verheiratung gegen ihren Willen angedroht wird, finden vertrauliche Hilfe bei der Interventionsstelle für Frauen und Kinder des Vereins Frauen helfen Frauen.

Interventionsstelle für Frauen und Kinder

Mannheimer Straße 226
69123 Heidelberg
Telefon 06221 750135

Telefonzeiten: Montag 14.00–17.00 Uhr, Dienstag bis Donnerstag 9.30–12.00 Uhr; Beratungsgespräche können auf Wunsch auch außerhalb der Beratungsstelle (Wohnung, Schule, Klinik etc.) stattfinden.
info@interventionsstelle-heidelberg.de
Türkischsprachige Webseite:
www.fhf-heidelberg.de/interventionsstelle/tr/node/12

Misshandelte Frauen und ihre Kinder finden eine sichere Unterkunft und Schutz im Frauenhaus Heidelberg. Sie finden Unterstützung und Begleitung in Ihrer neuen Lebenssituation, bei der Bewältigung Ihrer Gewalterfahrungen, beim Lösen Ihrer persönlichen Probleme, bei der Klärung Ihrer finanziellen und rechtlichen Situation, im Kontakt mit Ämtern und Behörden, bei Erziehungsfragen und bei der Suche nach einer Wohnung oder einer Arbeitsstelle. Für die Kinder gibt es Einzel- und Gruppenangebote, Unterstützung bei der Schul- und Kindergartenplatzsuche. Die Mütter erhalten Erziehungsberatung und Beratung zum Sorge- und Umgangsrecht, das beispielsweise festlegt, wo die Kinder in Zukunft leben werden und wie sie finanziell abgesichert sein werden.

Sie wohnen mit Ihren Kindern in einem möblierten Zimmer und teilen mit anderen Frauen und Kindern Wohnzimmer, Küche und Bad. Sie führen einen eigenständigen Haushalt, das heißt, Sie versorgen sich und Ihre Kinder selbst. Die Adresse des Frauenhauses ist anonym.

İlişkisinde fiziksel ve/veya psikolojik şiddet görmüş, çatışmalı bir ayrılık veya boşanma sürecinde bulunan, kendine bir sığınma evi arayan veya sığınma evinde yaşamış olan veya bilgi arayan ve bilgi ve deneyimlerini paylaşmak isteyen kadınlar Frauen helfen Frauen (Kadınlar Kadınlara Yardım Ediyor) Derneği'nin Courage (Cesaret) Kadın Danışma Merkezi'nden ücretsiz ve gizli danışmanlık hizmeti alabilirler.

Frauenberatungsstelle Courage

Mannheimer Straße 226
69123 Heidelberg
Telefon 06221 840740
Telefon hattı çalışma saatleri:
Pazartesi 14.00-17.00; Salı ila Perşembe: 9.30-12.00
courage@fhf-heidelberg.de
Türkçe İnternet sitesi:
www.fhf-heidelberg.de/courage/tr/node/13

İlişkisinde şiddet gören veya saptantılı takip mağduru olan kadın ve genç kızlar ile kendi hayatlarını sürdürmelerine aileleri tarafından engel olunan ve/veya zorla evlendirilme tehlikesi altında bulunan genç kızlar ve genç kadınlar Frauen helfen Frauen Derneği'nin Kadınlar ve Çocuklar için Müdahillik Merkezi'nden gizli yardım alabilirler.

Interventionsstelle für Frauen und Kinder

Mannheimer Straße 226
69123 Heidelberg
Telefon 06221 750135

Telefon hattı çalışma saatleri:
Pazartesi 14.00–17.00; Salı ila Perşembe: 9.30–12.00. Danışma toplantıları istek halinde Danışma Merkezi dışında da (evde, okulda, hastanede vs.) gerçekleştirilebilir.
info@interventionsstelle-heidelberg.de
Türkçe İnternet sitesi:
www.fhf-heidelberg.de/interventionsstelle/tr/node/12

İstismara uğramış kadınlar ve onların çocuklarına Heidelberg Kadın Sığınma Evi (Frauenhaus) güvenli bir konaklama imkanı ve koruma sunar. Bu kişiler böylelikle bu yeni yaşam koşullarında, şiddet deneyimlerinin üstesinden gelirken, kişisel sorunlarını çözerken, maddi ve hukuki durumlarını açıklığa kavuştururken, resmi kurum ve kuruluşlarla irtibat kurarken, eğitim ile ilgili sorularında ve yeni bir ev ve iş ararken kendilerine destek olacak ve eşlik edecek bir yardımcıya sahiptirler. Çocuklar için bireysel ve grup faaliyetlerinin yanı sıra okul ve anaokulu arayışında da destek olabilirler. Annelere çocuklarının eğitimi, velayet hakkı, kişisel münasebet hakkı gibi konularda danışmanlık hizmeti verilir, örneğin çocukların ileride nerede yaşayacakları ve maddi olarak nasıl güvence altında olacakları belirlenir.

Frauenhaus Heidelberg – Frauen helfen Frauen e. V.

Postfach 102343
69013 Heidelberg
Telefon 06221 833088
info@fhf-heidelberg.de
Türkischsprachige Webseite:
www.fhf-heidelberg.de/haus/tr/
node/19

6.3 Hilfsangebote speziell für Jungen und Männer

Jeder vierte Mann war oder ist Gewalt oder Bedrohung in seinem Leben ausgeliefert oder hat als Junge einen sexuellen Missbrauch erfahren. Jungen und Männern fällt es besonders schwer, über Erlebtes zu sprechen, weil sie sich für das Vorgefallene schämen oder sich selbst dafür die Schuld geben. Jungen und Männer, die Gewalt erfahren oder erfahren haben, können sich an den Männernotruf wenden, auch anonym oder per E-Mail.

Männernotruf Heidelberg fairmann e. V.

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention
Parkstraße 15
69126 Heidelberg
Telefon 06221 600101
Mobil 0179 4883084
Notrufnummer 06221 6516767
info@maennernotruf.de
www.maennernotruf.org

Jungen und Männer, die Gewalt ausgeübt haben, Frust und Wut nicht kontrollieren können und lernen wollen, mit ihrer Gewalttätigkeit umzugehen, können sich an fairmann e. V. wenden und sich bei einem vorurteilsfreien, persönlichen Einzelgespräch von einem der erfahrenen Therapeuten beraten lassen, auch anonym oder per E-Mail.

fairmann e. V. bietet praxisorientierte Lösungsstrategien und Anti-Gewalt-Trainings an, wenn Aggressivität und fehlende Selbstkontrolle in häuslicher Gewalt oder Gewalt in der Beziehung resultieren oder einen Platzverweis aus der Wohnung zur Folge hatten oder wenn ein Verfahren wegen Körperverletzung ansteht.

Çocuklarınızla birlikte mobilyalı bir odada kalır ve oturma odası, mutfak ve banyoyu başka kadın ve çocuklarla paylaşırsınız. Kendi bütçeniz size aittir, yani kendinizi ve çocuğunuzu kendiniz geçindirirsiniz. Kadın Sığınma Evi'nin adresi gizlidir.

Frauenhaus Heidelberg – Frauen helfen Frauen e. V.

Postfach 102343
69013 Heidelberg
Telefon 06221 833088
info@fhf-heidelberg.de
Türkçe İnternet sitesi:
www.fhf-heidelberg.de/haus/tr/
node/19

6.3 Genç ve yetişkin erkekler için özel yardım hizmetleri

Her dört erkekte biri hayatı boyunca şiddete veya tehdide maruz kalmış veya gençliğinde cinsel istismar yaşamıştır. Genç ve yetişkin erkekler olup bitenlerden utandıkları veya suçu kendilerinde gördükleri için yaşadıkları kötü olaylar hakkında konuşmak erkekler için özellikle zor gelmektedir. Şiddet yaşayan veya yaşamış olan erkekler hem isimlerini gizleyerek hem de e-posta ile Erkek Acil Telefon Hattı'na başvurabilirler.

Männernotruf Heidelberg fairmann e. V.

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention (Heidelberg Şiddeti Önleme ve Müdahale Derneği)
Parkstraße 15
69126 Heidelberg
Telefon 06221 600101
Cep: 0179 4883084
Acil telefon hattı: 06221 6516767;
info@maennernotruf.de
www.maennernotruf.org

Şiddet uygulamış olan, kontrol edemeyen ve şiddet içerikli faaliyetleriyle baş etmeyi öğrenmek isteyen genç ve yetişkin erkekler fairmann e.V. derneğine başvurabilir ve önyargılardan uzak bir şekilde başa yapılacak bir görüşmede deneyimli terapistlerden birinden danışmanlık hizmeti alabilirler. Bu hizmeti hem isimsiz bir şekilde hem de e-posta yoluyla alabilirsiniz.

Saldırganlık ve özdenetim eksikliği aile içi şiddete veya ilişkide şiddete dönüşüyorsa veya evden atılmanıza neden olmuşsa veya yaralama nedeniyle hakkınızda soruşturma açılmışsa fairmann e.V. uygulama odaklı çözüm stratejileri ve şiddet karşıtı uygulama pratikleri sunar.

Männerinterventionsstelle fairmann e. V.

Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention
Parkstraße 15
69126 Heidelberg
Telefon 06221 6516767, 06221 600101, Mobil 0179 4883084
Bürozeiten: Montag bis Freitag 9.00–18.00 Uhr
info@fairmann.org oder
info@him-maenner.org
www.fairmann.org

6.4 Beratung und Hilfsangebote für nicht-heterosexuelle Menschen und ihre Angehörigen

Menschen, die nicht heterosexuell leben und deren Angehörige (aber auch Professionelle) finden Informationen und Unterstützung bei PLUS e. V., der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e. V. Die Psychologinnen, Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten Einzelpersonen, Paare und Familien, z. B. in Krisen- und Konfliktsituationen, zu Coming-out, Partnerschaft und anderen Lebensthemen. Sie bieten einen Raum, in dem die eigene sexuelle Orientierung akzeptiert und nicht in Frage gestellt oder abgewertet wird. Junge Menschen, die damit konfrontiert sind, dass ihre sexuelle Orientierung nicht den Erwartungen der Umwelt entspricht, müssen besondere psychische und soziale Bewältigungsleistungen erbringen. Ihnen und ihren Angehörigen gilt die Unterstüt-

zung von PLUS in der Jugendarbeit. Es gibt vier Jugendgruppen und weitere Angebote für junge lesbische, schwule, bi- und transsexuelle, transgender, intersexuelle und queere Menschen. Die Stärkung der Ratsuchenden steht an zentraler Stelle, sie werden ermutigt, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Das zu PLUS e. V. gehörende Kompetenzzentrum zu sexuell übertragbaren Infektionen in Mannheim KOSI.MA berät zu HIV/Aids und allen sexuell übertragbaren Infektionen. Weitere Infos zu KOSI.MA finden sich auf der Website www.kosima.plus-mannheim.de.

PLUS, Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e. V.,

Alphornstraße 2a
68169 Mannheim
Telefon 0621 3362185 (Büro)
Telefon 0621 3362110 (Beratung)
Beratungstelefon: Dienstag 16.00–18.00 Uhr, Donnerstag 9.00–11.00 Uhr
team@plus-mannheim.de
www.plus-mannheim.de

Männerinterventionsstelle fairmann e. V. (fairmann Erkek Müdahillik Merkezi) Heidelberger Verein für Gewaltprävention und Intervention

Parkstraße 15
69126 Heidelberg
Telefon 06221 6516767; 06221 600101 Cep: 0179 4883084
Büro çalışma saatleri: Pazartesi ila Cuma 9.00–18.00
info@fairmann.org veya
info@him-maenner.org
www.fairmann.org

6.4 Heteroseksüel olmayanlar ve onların aile fertleri için danışma ve yardım hizmetleri

Heteroseksüel bir yaşam sürdürmeyen insanlar ve onların aile fertleri (ve hatta profesyoneller) Rhein-Neckar Lezbiyenler ve Geyler Psikolojik Danışmanlık Derneği'nden (Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e.V., PLUS e.V.) bilgi ve destek alabilirler. Psikologlar ve sosyal hizmetliler bireylere, çiftlere ve ailelere örneğin kriz ve çatışma durumlarında, çevrelerine açılma süreçlerinde, ilişkilerle ilgili olarak ve hayatın diğer alanlarında danışmanlık hizmeti vermektedirler. Kendi cinsel yönelimlerinin kabul edildiği ve sorgulanmayıp küçümsenmediği bir alan sunarlar. Cinsel yönelimlerinin çevrelerinin beklentileriyle örtüşmediği gerçeğiyle yüzleşen genç erkeklerin bununla psikolojik

ve sosyal olarak baş edebilmek için fazlasıyla çaba göstermeleri gerekmektedir. PLUS gençlik çalışma grupları bu gençlere ve ailelerine destek vermektedir. Dört gençlik grubunun yanı sıra genç lezbiyenler, geyler, biseksüeller, transseksüeller, transgender, interseks ve queer bireyler için başka hizmetler de mevcuttur.

Tavsiye almak üzere başvuranlara güç kazandırmak merkezi bir görev olup, bu kişilere kendi yollarını bulma ve kendi yollarında yürüme cesareti kazandırılmaktadır.

PLUS e. V. derneği bünyesindeki Mannheim'de yerleşik Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar Uzmanlık Merkezi (Kompetenzzentrum zu sexuell übertragbaren Infektionen, KOSI.MA) HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan bütün enfeksiyonlar hakkında danışmanlık hizmeti vermektedir. KOSI.MA hakkında ayrıntılı bilgiyi İnternet sitesinde bulabilirsiniz: www.kosima.plus-mannheim.de.

PLUS, Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e. V.,

Alphornstraße 2a
68169 Mannheim
Telefon 0621 3362185 (Büro)
Telefon 0621 3362110 (Danışma)
Danışma hattı: Salı saat 16.00–18.00, Perşembe saat 9.00–11.00
team@plus-mannheim.de
www.plus-mannheim.de



7. Jugendliche, Erwachsene und Familien

7.1 Hörbehinderung

Fachleute der Beratungsstelle für Hörbehinderte begleiten Betroffene bei Rehabilitation und Integration und bieten Hilfe und Rat während der Ausbildung oder beim Übergang in den Beruf.

Beratungsstelle für Hörbehinderte
Integrationsfachdienst (IFD)
Begleitung im Arbeitsleben
Hebelstraße 22c
69115 Heidelberg
Telefon 06221 8901523
ina.prodoehl@ifd-heidelberg.de
www.ifd-bw.de/ansprechpartner/fachberatung-fuer-hoerbehinderte-menschen.html

7.2 HIV/Aids

Die AIDS-Hilfe Heidelberg e. V. wurde 1986 als Selbsthilfeorganisation gegründet. Heute beraten und begleiten Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen Menschen mit HIV/Aids und deren Angehörige. Fragen rund um das Thema HIV/Aids und zum HIV-Test, Übertragungswege, Risikoabklärung, Schutzmöglichkeiten, Fragen zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten usw. können anonym und mit Diskretion besprochen werden. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht und ist kostenlos. Die AIDS-Hil-

fe berät Betroffene, Angehörige und Interessierte per Telefon, per E-Mail oder persönlich nach Terminvereinbarung. Kontakt unter Telefon 06221 19411.

Einmal monatlich bietet die AIDS-Hilfe Heidelberg in Kooperation mit dem Gesundheitsamt einen HIV-(Schnell-) Test und Tests auf sexuell übertragbare Infektionen (STI) kostenlos und anonym an. Der Test beinhaltet ein Beratungsgespräch mit Risikoanalyse, ohne Voranmeldung. Termine findet man unter: www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg

Die Diagnose HIV und Aids bedeutet eine große seelische Belastung. Die AIDS-Hilfe bietet Betroffenen und Angehörigen psychologische Beratung und Coaching, um ihnen zu helfen, die Krisensituation zu meistern. Es ist unwichtig, ob Sie Ihre Frage oder Ihr Anliegen bereits formulieren können und wie bedeutend oder unbedeutend Ihr Anliegen sein könnte.

Der Verein unterstützt Betroffene auch bei der Antragstellung zur finanziellen Unterstützung durch Stiftungen.



7. Gençler, Yetişkinler ve Aileleri

7.1 İşitme engeli

İşitme Engelliler Danışma Merkezi'nin (Beratungsstelle für Hörbehinderte) uzmanları işitme engellilere rehabilitasyon ve uyum süreçlerinde eşlik etmekte ve eğitimleri sırasında veya iş hayatına atılmaları esnasında yardımcı olmakta ve tavsiyelerde bulunmaktadır.

Beratungsstelle für Hörbehinderte
Integrationsfachdienst (IFD), Begleitung im Arbeitsleben (Uyum Uzmanlık Hizmetleri (IFD), İş Hayatında Eşlik)
Hebelstraße 22 C
69115 Heidelberg
Telefon 06221 8901523
Ina.Prodoehl@ifd-heidelberg.de
www.ifd-bw.de/ansprechpartner/fachberatung-fuer-hoerbehinderte-menschen.html

7.2 HIV/Aids

Heidelberg AIDS Yardımı Derneği (AIDS-Hilfe Heidelberg e. V.) 1986 senesinde bir yardımlaşma örgütü olarak kurulmuştur. Bugün ise sosyal pedagoglar HIV/Aids'li insanlara ve onların ailelerine danışmanlık ve destek hizmeti vermektedirler. HIV/Aids ile ilgili bütün konular, HIV testi hakkındaki sorular, bulaşma yolları, risk faktörleri, korunma olanakları, cinsel yolla bulaşan

diğer hastalıklara ilişkin sorular isimsiz bir şekilde ve gizlilik içinde tartışılmaktadır. Gizlilik koşullarına tabi olan danışmanlık hizmeti ücretsizdir. Mağdurlara, onların ailelerine ve meraklılara telefonla, e-postayla veya randevu alınması şartıyla şahsen danışmanlık hizmeti verilmektedir. 06221 19411 numaralı telefondan irtibat kurabilirsiniz.

Heidelberg AIDS Yardımı ayda bir kere olmak üzere Sağlık Dairesi ile işbirliği yaparak bir (hızlı) HIV testi ve bulaşıcı cinsel hastalık testleri (STI) yapmaktadır. Bu testler isimsiz ve ücretsizdir. Bu çerçevede ön başvuruya gerek olmaksızın danışma toplantısı yapılarak riskler analiz edilmektedir. Tarihleri şurada bulabilirsiniz: www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg

HIV ve Aids teşhisi psikolojik olarak büyük bir stres demektir. AIDS Yardımı, mağdurların ve ailelerinin kriz durumlarıyla başa çıkabilmeleri için psikolojik danışmanlık ve koçluk hizmeti sunmaktadır. Soru veya isteklerinizi ifade edip edememeniz veya isteklerinizin anlamlı olup olmaması hiç önemli değildir.

Dernek maddi destek almak üzere vakıflara yapılacak başvurularda mağdurlara destek olmaktadır.



AIDS-Hilfe Heidelberg e. V.

Rohrbacher Straße 22
69115 Heidelberg
Telefon 06221 161700
Anonyme telefonische Beratung:
06221 19411, Sprechzeiten: Montag
10.00–14.00 Uhr, Dienstag 14.00–
16.00 Uhr, Mittwoch 16.00–18.00
Uhr, Freitag 13.00–15.00 Uhr
info@aidshilfe-heidelberg.de
E-Mail-Beratungsangebot für junge
HIV-positive Menschen:
jungundpositiv@aidshilfe-heidelberg.
de
www.aidshilfe-heidelberg.de

Auch das Gesundheitsamt informiert und berät über Aids und sexuell übertragbare Krankheiten (STI), zum Beispiel über Hepatitis B und Hepatitis C, Syphilis, Tripper, Chlamydien usw. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie man sich vor diesen Krankheiten schützen kann und informiert über Behandlungsmöglichkeiten. Sie können sich persönlich (auch gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner) oder telefonisch beraten lassen. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und anonym, das heißt, Sie müssen Ihren Namen nicht angeben.

Das Gesundheitsamt bietet kostenlose und anonyme HIV-Tests an. Auch Untersuchungen und Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten (STI) werden anonym durchgeführt, die Laborkosten müssen jedoch direkt beim Gesundheitsamt entrichtet werden.

Aids-STI-Beratung im Gesundheitsamt

Kurfürsten-Anlage 38-40
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5221820
Sprechzeiten: Montag 8.30–11.30
Uhr, Mittwoch 15.00–17.00 Uhr, Don-
nerstag 9.00–11.30 Uhr
Terminvereinbarung ist erforderlich
aidsberatung@rhein-neckar-kreis.de
www.rhein-neckar-kreis.de/Lde/Start-
seite/Landratsamt/Aidsberatung.html

7.3 Krebs

Nicht ohne Grund fürchten sich die Menschen vor Krebserkrankungen. Dennoch ist nicht jede Krebserkrankung tödlich, falls rechtzeitig und konsequent eine Therapie begonnen wird. Heidelberg mit seinen Fachärztinnen und Fachärzten, den Kliniken und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen, NCT, bietet überdurchschnittliche Chancen für eine erfolgreiche Therapie. Nach der Diagnose stürzt jedoch erst einmal die Welt zusammen und die Patientinnen beziehungsweise Patienten und ihre Angehörigen sind voller banger Fragen.

Ihre Fragen beantwortet der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) – allerdings nur auf Deutsch.

AIDS-Hilfe Heidelberg e. V.

Rohrbacher Straße 22
69115 Heidelberg
Telefon 06221 161700
İsimsiz danışma hattı: 06221 19411
Görüşme saatleri: Pazartesi 10.00–
14.00, Salı 14.00–16.00, Çarşamba
16.00–18.00, Cuma 13.00–15.00
info@aidshilfe-heidelberg.de
HIV pozitif gençler için e-postayla
danışma hizmeti:
jungundpositiv@aidshilfe-heidel-
berg.de
www.aidshilfe-heidelberg.de

Sağlık Dairesi de Aids ve örneğin Hepatit B, Hepatit C, frengi, bel soğukluğu, Klamidya vs. gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STI) hakkında bilgi ve danışmanlık hizmeti vermektedir. Bu hastalıklardan korunma olanaklarını göstermekte ve tedavi olanakları hakkında bilgi vermektedir. Siz de (hatta partnerinizle birlikte) şahsen veya telefonla danışma hizmeti alabilirsiniz. Bu hizmet ücretsizdir, gizlidir ve isimsizdir, yani isminizi vermeniz şart değildir.

Sağlık Dairesi ücretsiz ve isimsiz HIV testleri yapmaktadır. Cinsel yolla bulaşan hastalık (STI) muayeneleri ve testleri de isimsiz yapılmakla birlikte laboratuvar masraflarının doğrudan Sağlık Dairesi'ne ödenmesi gerekmektedir.

Aids-STI-Beratung im Gesundheitsamt (Sağlık Dairesi AIDS-STI Danışmanlığı)

Kurfürsten-Anlage 38-40
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5221820
Görüşme saatleri: Pazartesi 8.30–
11.30, Çarşamba 15.00–17.00, Per-
şembe 9.00–11.30. Randevu alınmalıdır.
aidsberatung@rhein-neckar-kreis.de
www.rhein-neckar-kreis.de/Lde/
Startseite/Landratsamt/Aidsbera-
tung.html

7.3 Kanser

İnsanların kanser hastalıklarından korkması sebepsiz değildir. Fakat zamanında ve istikrarla bir terapiye başlanması halinde her kanser hastalığı ölümcül değildir. Heidelberg kenti uzman doktorlarıyla, hastaneleri ve Ulusal Tümör Hastalıkları Merkezi'yle (NCT) başarılı bir tedavi bakımından ortalama üstü bir şans sunmaktadır. Teşhisten sonra dünya hastanın başına yıkılmakta ve hem hastaların hem de ailelerinin kafası endişe dolu sayısız soruyla dolmaktadır.

Fakat sorularınıza Alman Kanser Araştırmaları Merkezi (Deutsches Krebsforschungszentrum, DKFZ) Kanser Bilgi Hizmetleri (Krebsinformationsdienst) departmanı yalnızca Almanca cevap verebilmektedir.



Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum,
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon (kostenlos) 0800 4203040,
täglich von 8.00–20.00 Uhr
krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de/

Informationen erhalten Sie auch von
der **Unabhängigen Patientenbera-
tung (UPD) Ludwigshafen.**

Ernst-Boehe-Straße 15
67069 Ludwigshafen
Telefon 0800 0117722 (deutsch)
08000 117723 (türkisch)
info@patientenberatung.de
www.patientenberatung.de/tr/
www.patientenberatung.de/gesund-
heitsinformationen/themen-von-a-
z/#K (Informationen dieser Webseite
zu Krebserkrankungen nur in deut-
scher Sprache.)

Umfassende Informationen, Hilfen
und Perspektiven zu allen Arten von
Krebserkrankungen findet man in den
Broschüren „Die blauen Ratgeber“.
Sie erklären auch, wie Sie mit den
seelischen, wirtschaftlichen, sozialen
und anderen Folgen der Erkrankung
umgehen können. Leider gibt es die
Hefte nur auf Deutsch. Sie finden
sie in der Eingangshalle des NCT.

**Nationales Centrum für Tumor-
erkrankungen (NCT) Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-4801
www.nct-heidelberg.de/infopoint/
kontakt.html

Sie können die „Blauen Ratgeber“
auch kostenlos bestellen bei der:

Deutschen Krebshilfe

Buschstraße 32
53113 Bonn
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de/wir-informieren/
material-fuer-betroffene/blaue-ratge-
ber.html

Für Kinder, die an Krebs erkrankt sind,
engagiert sich die Deutsche Kinder-
krebsstiftung. Sie stellt umfangreiche
Informationen zur Verfügung, aller-
dings nur in deutscher Sprache. In ih-
rem Waldpiraten-Camp bietet sie dar-
über hinaus Freizeiten für krebserkrankte
Kinder/Jugendliche und ihre Ge-
schwister an und veranstaltet für Fa-
milien mit einem krebserkrankten Kind
Wochenend-Seminare.

**Deutsche Kinderkrebsstiftung
Waldpiraten-Camp**

Gabriele Geib, Pädagogische Leitung
Promenadenweg 1
69117 Heidelberg
Telefon 06221 180466
www.kinderkrebsstiftung.de/

Krebsinformationsdienst Deut-
sches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon (Ücretsiz) 0800 4203040,
her gün saat 8.00–20.00
krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Ayrıca şuradan da bilgi alabilirsiniz:

**Unabhängige Patientenberatung
(UPD) Ludwigshafen**

(Ludwigshafen Bağımsız Hasta
Danışmanlığı, UPD)
UPD-Beratungsstelle Ludwigshafen
Ernst-Boehe-Straße 15
67069 Ludwigshafen
Telefon: 0800 0117722 (Almanca)
0800 0 117723 (Türkçe)
info@patientenberatung.de
www.patientenberatung.de/tr/

www.patientenberatung.de/gesund-
heitsinformationen/themen-von-a-
z/#K (Bu İnternet sitesinde kanser
hastalıkları hakkında verilen bilgi-
ler yalnızca Almancadır.)

Her tür kanser hastalıklarına ilişkin
kapsamlı bilgi, yardım ve perspek-
tifleri „Die blauen Ratgeber“ (Ma-
vi Rehberler) başlıklı broşürlerde
bulabilirsiniz. Bu broşürlerde ayrıca
hastalığın psikolojik, ekonomik ve
sosyal sonuçlarıyla başka alanlarda-
ki sonuçlarının üstesinden nasıl ge-
lebileceğiniz de anlatılmaktadır. Bu
broşürler maalesef yalnızca Alman-
cadır. Bu broşürleri NCT'nin giriş sa-
lonunda bulabilirsiniz.

**Nationales Centrum für Tumorer-
krankungen (NCT) Heidelberg**
(Ulusal Tümör Hastalıkları Merkezi)
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Telefon 06221 564801
www.nct-heidelberg.de/infopoint/
kontakt.html

„Blaue Ratgeber“ broşürleri aşağı-
daki adresten ücretsiz sipariş ede-
bilirsiniz:

Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32
53113 Bonn
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de/wir-
informieren/material-fuer-
betroffene/blaue-ratgeber.html

Alman Çocuk Kanser Vakfı
(Deutsche Kinderkrebsstiftung)
kendisini kanser hastası olan çocuk-
lara adanmıştır. Çok geniş kapsamlı
bilgiler vermekle birlikte bunlar yal-
nızca Almancadır. Orman Korsanla-
rı Kampı'nda (Waldpiraten-Camp)
kanser hastası olan çocuk ve gençler
ile onların kardeşlerine boş zaman-
larını geçirme olanağı tanımakta ve
çocukları kanser hastası olan aileler
için hafta sonu seminerleri düzenle-
mektedir.

**Deutsche Kinderkrebsstiftung
Waldpiraten-Camp**

(Pedagogik Müdür) Gabriele Geib,
Pädagogische Leitung
Promenadenweg 1
69117 Heidelberg



Um den Ängsten von Kindern und Jugendlichen zu begegnen, bietet das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg, NCT, eine familienorientierte deutschsprachige Beratung für Familien an, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist:

Psychoonkologische Ambulanz am NCT

Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Telefon 06221 56-4727
psychoonkologie@nct-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/kinder-krebskranker-eltern

Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. bietet Eltern, die an Krebs erkrankt sind, einen kostenlosen türkischsprachigen Ratgeber an: „türkisch – Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken“. Erhältlich über:

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Straße 21a
80335 München (kostet Porto!)
Telefon 089 5488400
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
Oder kostenloser Download von:
www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?ratgeber

Wie für viele andere Erkrankungen und gesundheitliche Störungen hat sich auch für Krebserkrankungen eine große Zahl an Selbsthilfegruppen zusammengefunden. In diesen Gruppen finden Sie nützliche Informationen und Kontakt zu anderen Betroffenen.

Auf der Webseite www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/ finden Sie eine lange Liste der verschiedenen Selbsthilfegruppen. Sollten Sie mit der Liste nicht zurechtkommen, helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom:

Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 184290
Telefonische Sprechzeiten: Montag und Mittwoch 10.00–13.00 Uhr, Dienstag 14.00–16.00 Uhr, Donnerstag 14.00–18.00 Uhr; oder nach Vereinbarung
info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de/

Psychoonkologische Beratung nach gynäkologischen Krebserkrankungen finden Patientinnen bei:

Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Termine nach Voranmeldung
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages/beratung/beratung/psychoonkologie

Telefon 06221 180466
www.kinderkrebsstiftung.de

Çocuklarımızın ve gençlerimizin korku ve kaygılarını gidermek için Heidelberg Ulusal Tümör Hastalıkları Merkezi (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg, NCT) ebeveynlerden birinde kanser hastalığı bulunan aileler için Almanca olmak üzere aile odaklı danışmanlık hizmeti sunmaktadır: NCT Psiko-onkoloji Servisi (Psychoonkologische Ambulanz am NCT) Im Neuenheimer Feld 460 69120 Heidelberg
Telefon: 06221 56-4727
psychoonkologie@nct-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/kinder-krebskranker-eltern

Bavyera Kanser Derneği (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) kanser hastası olan ebeveynlere Türkçe hazırlanmış ücretsiz bir rehber sunmaktadır: „Ebeveynleri kanser olan çocuk ve gençlere ne yardım eder?“ Broşürü dernekten temin edebilirsiniz.

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
(Posta ücreti alınır!)
Telefon 089 5488400
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
veya aşağıdaki adresten ücretsiz indirebilirsiniz:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?ratgeber

Diğer birçok hastalık ve sağlık sorununda olduğu gibi kanser hastalıkları ile ilgili olarak da çok sayıda yardımlaşma grubu bir araya gelmiştir. Bu gruplarda faydalı bilgiler ve başka hastalarla iletişim olanaklarını bulabilirsiniz. Aşağıdaki İnternet sitesinde çeşitli yardımlaşma gruplarının uzun bir listesini bulabilirsiniz: www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/ Bu listeyi kullanmayı beceremezseniz Heidelberg Yardımlaşma Bürosu'nun (Heidelberger Selbsthilfebüro) çalışanları size yardımcı olacaktır:

Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 184290
Telefonda görüşme saatleri: Pazar-tesi ve Çarşamba 10.00–13.00, Salı 14.00–16.00, Perşembe 14.00–18.00; veya randevu ile:
info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de/

Jinekolojik kanser hastalıklarında psiko-onkolojik danışma için:

Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Ön başvuru ile.
heidelberg@profamilia.de



7.4 Frauenkrankheiten und Hilfen speziell für Mädchen und Frauen

Umfangreiche und vielseitige Informationen zu vielen Gesundheitsthemen finden Sie auf der Webseite www.artemis.bzga.de/frauen. Wenn Ihre Deutschkenntnisse nicht ausreichen, klicken Sie rechts oben „Suchbegriff eingeben“ an und geben „türkisch“ ein.

Pro Familia informiert und berät Frauen mit Beschwerden in den Wechseljahren, beantwortet ihre Fragen zur HPV-Impfung (die unter anderem vor Gebärmutterhalskrebs schützt), zur Brustkrebs-Früherkennung, Harninkontinenz und anderen Themen. Damit soll Frauen die Möglichkeit gegeben werden, sich bei gesundheitlichen Problemen oder anstehenden Therapien entscheiden zu können. Kostenlose Beratungstermine zu allen frauenspezifischen Gesundheitsfragen können mit der Ärztin von Pro Familia vereinbart werden.

Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Termine nach Voranmeldung
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

Frauen in Krisen, Depressionen und mit Essstörungen sowie Angehörige von Frauen mit Essstörungen finden Unterstützung bei den Selbsthilfe-

und Gesprächsgruppen, die von Mitarbeiterinnen des FrauenGesundheitsZentrums geleitet werden.

FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) e. V. und Fachberatung zu Essstörungen

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 21317
Telefonsprechstunde und Öffnungszeiten: Dienstag 10.00–12.00 Uhr, Donnerstag 16.00–18.00 Uhr
info@fgz-heidelberg.de
www.fgz-heidelberg.de

Das Ganzheitliche Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e. V. (BiBeZ) unterstützt Betroffene in psychosozialen und sozialrechtlichen Angelegenheiten und bei alltäglichen Entscheidungen und Unternehmungen. Es berät zu Fragen des Alltags und zu Fragen rund um den Arbeitsplatz. Auch Angehörigen und nahen Bezugspersonen von Frauen und Mädchen mit Behinderung bzw. chronischer Erkrankung bietet es Beratung an.

www.profamilia-heidelberg.de/pages/beratung/beratung/psychoonkologie

7.4 Kadın hastalıkları ve genç kız ve kadınlara özel yardım hizmetleri

Sağlıkla ilgili birçok konuda kapsamlı ve çok yönlü bilgiler için aşağıdaki İnternet sitesine bakabilirsiniz: www.artemis.bzga.de/frauen/ Almanca bilginiz yeterli gelmezse sağ üst kısımdaki „Suchbegriff eingeben“ (arama yap) kutucuğuna gelerek „türkisch“ (Türkçe) yazın.

Pro Familia menopoz şikayetleri olan kadınlara bilgi ve danışmanlık hizmeti vermekte, (rahim ağzı kanserine karşı da koruma sağlayan) HPV aşısı, erken göğüs kanseri teşhisi, idrar kaçırma vs. gibi birçok konudaki sorularına cevap vermektedir. Buradaki amaç kadınlara sağlık sorunlarıyla karşılaştıklarında veya terapi görecektiklerinde karar verme olanağı sunmaktır. Kadınlara özel bütün sağlık sorunları için ücretsiz danışma hizmeti almak üzere Pro Familia doktorundan randevu alabilirsiniz.

Pro Familia Heidelberg

Hauptstraße 79
69117 Heidelberg
Telefon 06221 184440
Ön başvuru ile.
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

Kriz veya depresyon geçiren ve yeme bozukluğundan muzdarip olan kadınlar ve yeme bozukluğundan muzdarip kadınların aileleri Kadın Sağlık Merkezi (FrauenGesundheitsZentrum, FGZ) çalışanları tarafından yönetilen yardımlaşma ve konuşma gruplarından destek alabilirler.

FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) e. V. und Fachberatung zu Essstörungen

(Kadın Sağlık Merkezi ve Yeme Bozukluğu Uzman Danışmanlığı) Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 21317
Telefonda görüşme ve çalışma saatleri: Salı saat 10.00–12.00, Perşembe saat 16.00–18.00
info@fgz-heidelberg.de
www.fgz-heidelberg.de

Engelli ve Kronik Hastalığı Bulunan Kadın ve Genç Kızların Teşvik Edilmesi ve Uyumunu İçin Bütüncül Eğitim ve Danışma Merkezi (Ganzheitliche Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e. V., BiBeZ) ilgililere psikososyal ve sosyal hukuk alanlarında ve gündelik hayata ilişkin karar ve girişimlerinde destek olmaktadır. Gündelik hayata ilişkin sorularda ve işyerine ilişkin sorularda danışmanlık hizmeti vermektedir. Engelli veya kronik hastalığı bulunan kadın ve genç kızların aile fertleri ile bunların yakınlarındaki referans kişilere de danışmanlık sunmaktadır.



Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e. V. (BiBeZ e. V.)

Alte Eppelheimer Straße 40/1
69115 Heidelberg
Telefon 06221 600908 oder 586779
oder 6511948 oder 6511947
Sprechstunden: Dienstag 10.00–12.30
Uhr und 13.30–18.00 Uhr, Donnerstag
10.00–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr
Terminvereinbarung: 06221 600908
info@bibeze.de
www.bibeze.de

7.5 Schlaganfall

Ein Schlaganfall ist ein Notfall. Bei Anzeichen eines Schlaganfalls ist es wichtig, sofort eine Notärztin bzw. einen Notarzt zu rufen (Notruf 112) und nicht darauf zu warten, dass die Beschwerden wieder verschwinden. Jede Minute zählt!

Einen Schlaganfall erkennt man oft daran, dass die Betroffenen plötzlich Arme und Beine oder eine gesamte Körperhälfte nicht mehr bewegen können; auch ein herunterhängender Mundwinkel ist ein typisches Symptom. Die Gliedmaßen fühlen sich oft „kribbelig“ oder taub an. Betroffene haben Schwierigkeiten, klar zu sprechen, sie lallen oder sprechen abgehackte Sätze. Ebenso deuten plötzliche starke Kopfschmerzen, Gesichtsfeldausfall, Schwindel, Unsicherheit beim Gehen, Übelkeit und Erbrechen auf einen Schlaganfall hin. Grund für die Beschwerden

ist, dass ein Bereich des Gehirns vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Je schneller eine Behandlung stattfindet, desto größer sind die Chancen, dass der Schaden möglichst klein bleibt.

Ein Schlaganfall verändert das ganze Leben von einem Moment auf den anderen. Sehr wichtig ist der Austausch mit Gleichgesinnten, um die Einschränkungen, die Einsamkeit und die Traurigkeit in der Folge besser meistern zu können.

Im Schlaganfall-Netzwerk Heidelberg arbeiten zahlreiche Institutionen, Expertinnen und Experten zusammen, um den Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite stehen und optimale Hilfe anbieten zu können. Informationen sind erhältlich beim:

Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg

Beate Weber
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg
Telefon 06221 5134412
beate.weber@heidelberg.de
www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de

Schlaganfallpatientinnen und -patienten bis zu ca. 50 Jahren treffen sich regelmäßig in der Selbsthilfegruppe:

Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e. V. (BiBeZ e. V.)

Alte Eppelheimer Straße 40/1
69115 Heidelberg
Telefon 06221 600908 veya 586779
veya 6511948 veya 6511947
Görüşme saatleri: Salı 10.00–12.30
ve 13.30–18.00, Perşembe 10.00–
12.30 ve 13.30–17.00
Randevu almak için: 06221 600908
info@bibeze.de
www.bibeze.de

7.5 İnme

İnme acil bir vakadır. İnme belirtileri kendisini gösterdiğinde hemen acil servis (ACİL 112) aranmalı ve şikayetlerin kaybolması beklenmemelidir. Her dakikanın önemi vardır!

İnmeyi çoğu zaman söz konusu kişinin birden bire kollarını veya bacaklarını veya bütün bir vücudunu artık hareket ettirememesinden anlarız. Ağız köşelerinin aşağıya sarkması da tipik bir belirtidir. Uzuvlar çoğu zaman „karıncalanır“ veya uyuşur. İnme geçirenler anlaşılır konuşmakta güçlük çeker, kekeleler veya kesik kesik cümle kururlar. Yine aynı şekilde birden bire ortaya çıkan baş ağrısı, anopsi, baş dönmesi, yürüme güçlüğü, mide bulantısı ve kusma da inmeye işaret eder. Bu şikayetlerin nedeni beynin bir kısmına geçici veya kalıcı olarak

yeterli miktarda oksijen gitmemesidir. Tedaviye ne kadar hızlı başlanırsa hasarların mümkün mertebe sınırlandırılması şansı da o kadar büyük olur.

İnme bir anda bütün hayatı değiştirir. Önemli olan inmeyi takip eden kısıtlılık, yalnızlık ve üzüntü halleriyle daha iyi başa çıkabilmek için aynı durumda olanlarla yaşadıklarını paylaşmaktır.

Hastalara ve onların ailelerine destek olma ve onlara mümkün olan en iyi yardımları sunmak için Heidelberg İnme Ağı (Schlaganfall-Netzwerk Heidelberg) bünyesinde sayısız kurum ve uzman işbirliği yapmaktadır. Aşağıdaki kurumlardan bilgi alabilirsiniz:

Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg

(Heidelberg Belediyesi Spor ve İnsan Sağlığını Destekleme Dairesi)
Beate Weber
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg
Telefon 06221 5134412
Beate.Weber@Heidelberg.de
www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de/

Aşağı yukarı 50 yaş altı inme hastaları düzenli olarak bir yardımlaşma grubu olan Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e.V. derneğinde bir araya gelmektedirler.



Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e. V.

Kliniken Schmieder Heidelberg
Speyererhof 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 6540229 oder
6540201, Vorsitzender Volker Frank:
Telefon 06203 890851
nie.aufgeben@online.ms
www.alles-ist-anders.info

Schlaganfallpatientinnen und -patienten ab ca. 50 Jahren treffen sich einmal monatlich zum Gespräch, zu Ausflügen und anderen gemeinsamen Aktivitäten:

Selbsthilfegruppe des Deutschen Schlaganfall Forums e. V.

Inge Leibold,
Telefon 06221 836418

Für Aphasikerinnen und Aphasiker, die nach ihrem Schlaganfall an Sprach- und Sprechstörungen leiden, gibt es die Selbsthilfegruppe des Landesverbandes Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg. Auch Angehörige werden beraten.

Maria-Theresia Hartmann

Baden-Badener-Straße 3
69126 Heidelberg
Telefon 06221 302517

Fragen zu Beruf und Aphasie beantwortet die Reha-Beraterin des Heidelberger Aphasie Modells (HAM):

Frau Barbara Brender

Telefon 06221 882556
barbara.brender@bfw.srh.de

7.6 Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt ist ein Notfall.

Bei Anzeichen eines Herzinfarkts ist es wichtig, sofort eine Notärztin bzw. einen Notarzt zu rufen (Notruf 112) und nicht darauf zu warten, dass die Beschwerden wieder verschwinden. Jede Minute zählt!

Häufigste Alarmzeichen für einen Herzinfarkt bei Männern sind schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb (meist in der linken Brusthälfte), die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können. Weitere Alarmzeichen sind ein starkes Engegefühl, ein heftiger Druck im Brustkorb und Todesangst. Zusätzlich zum Brustschmerz können Luftnot, Herzrasen oder Herzstolpern, Übelkeit und Erbrechen auftreten, neben Bewusstlosigkeit, blasser, fahler Gesichtsfarbe und kaltem Schweiß. Bei Frauen, Seniorinnen und Senioren sowie Diabetikerinnen und Diabetikern fehlen oft diese Symptome und der typische Brustschmerz. In vielen Fällen sind Luftnot, Übelkeit und Erbrechen die einzigen Alarmzeichen, außerdem eventuell Bewusstlosigkeit,

Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e. V.

(Hiç Vazgeçme – İnme Sonrasında Gençler Derneği)
Kliniken Schmieder Heidelberg
(Schmieder Heidelberg Klinikleri)
Speyererhof 3
69117 Heidelberg
Telefon 06221 6540229 veya
6540201 Başkan Volker Frank:
Telefon 06203 890851
nie.aufgeben@online.ms
www.alles-ist-anders.info

Aşağı yukarı 50 yaş üstü inme hastaları birbirleriyle sohbet etmek, çevre gezileri yapmak ve başka ortak aktivitelere katılmak üzere ayda bir kere bir araya gelmektedirler:

Selbsthilfegruppe des Deutschen Schlaganfall Forums e. V. (Alman İnme Forumu Yardımlaşma Grubu)

Inge Leibold
Telefon 06221 836418
Afazi ve inme mağdurları ve onların aileleri için faaliyet gösteren Baden-Württemberg Eyaleti Afazi ve İnme Derneği'nin (Landesverband Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg) inme sonrasında dil ve konuşma bozukluğu çeken afazi hastaları için bir yardımlaşma grubu vardır.

Maria-Theresia Hartmann

Baden-Badener-Straße 3
69126 Heidelberg
Telefon 06221 302517

Meslek hayatı ve afaziye ilişkin sorularınıza Heidelberg Afazi Modeli (Heidelberger Aphasie Modells, HAM) rehabilitasyon danışmanından yanıt alabilirsiniz:

Bayan Barbara Brender

Telefon 06221 882556
barbara.brender@bfw.srh.de

7.6 Kalp Enfarktüsü

Kalp enfarktüsü acil bir vakadır.

Kalp enfarktüsü belirtileri kendisini gösterdiğinde hemen acil servis (ACİL 112) aranmalı ve şikayetlerin kaybolması beklenmemelidir. Her dakikanın önemi vardır!

Erkeklerde görülen kalp enfarktüsünde en sık karşılaştığımız alarm veren belirti göğüs kafesinde (çoğu zaman göğsün sol yarısında) kendini gösteren, kollara, kürek kemiğine, boyna, çeneye, üst karına yayılabilen, şiddetli ve beş dakikadan uzun süren ağrıdır. Diğer alarm belirtileri ise güçlü bir sıkışıklık hissi, göğüs kafesinde şiddetli bir baskı ve ölüm korkusudur. Göğüsteki ağrıya ilaveten nefes darlığı, kalp ritmi artışı veya çarpıntı, mide bulantısı ve kusmanın yanı sıra bilinç kaybı, suratta soluk ve mat bir renk ve soğuk ter de ortaya çıkabilir.

Kadınlarda, yaşlılarda ve şeker hastalarında çoğu zaman bu belirtiler ve tipik göğüs ağrısı görülmez. Çoğu zaman nefes darlığı, mide

blasse, fahle Gesichtsfarbe und kalter Schweiß.

Das Selbsthilfebüro kann Ihnen bei der Suche nach einer Herzinfarkt-Selbsthilfegruppe weiterhelfen.

Selbsthilfebüro Heidelberg

Alte Eppelheimer Straße 38

69115 Heidelberg

Telefon 06221 184290

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch 10.00–13.00 Uhr,

Dienstag 14.00–16.00 Uhr, Donner-

tag 14.00–18.00 Uhr

oder nach Vereinbarung

info@selbsthilfe-heidelberg.de

www.selbsthilfe-heidelberg.de/

7.7 Sucht

Sucht ist eine Krankheit, die den ganzen Menschen erfasst und für die Betroffenen und ihre Familien, Freundinnen und Freunde sowie Kolleginnen und Kollegen oft weitreichende Folgen hat. Süchtige sind abhängig von einer Substanz oder einem Verhalten und haben keine Selbstkontrolle mehr. Sie stehen unter dem Zwang, mit Hilfe von bestimmten Substanzen (zum Beispiel Alkohol) oder bestimmten Verhaltensweisen (zum Beispiel Glücksspielen) belastende Gefühle zu vermeiden. Teil der Krankheit ist auch, die Sucht zu leugnen, sodass die meisten Suchtkranken sehr spät erkennen, dass sie ein Problem haben und sich oft erst dann Hilfe holen, wenn es schon fast zu spät ist. Vorwürfe helfen meist nicht – eher die konkrete Hilfe wie beispielsweise einen Zettel mit der

Nummer einer Beratungsstelle oder der Anonymen Alkoholiker zu hinterlassen. Sucht ist als Krankheit anerkannt. Renten- und Sozialversicherungsträger und Träger der Sozialhilfe müssen die Behandlungskosten übernehmen.

7.7.1 Alkohol- und Medikamentenprobleme, illegale Drogen, Spielsucht, Mediensucht, Rauchen, Kaufsucht, Sportsucht, Arbeitssucht, Internet-Abhängigkeit, Sexsucht

Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige finden Hilfe und Informationen bei der Beratungsstelle für Suchtfragen bzw. bei der Suchtberatung der Evangelischen Stadtmission (auch „Blaues Kreuz“ genannt).

Beratungsstelle für Suchtfragen

Evangelische Stadtmission

Plöck 16-18, 69117 Heidelberg

Telefon 06221 149820

Termine nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde: Dienstag

14.00–19.00 Uhr, Samstag 9.00–

12.00 Uhr

info@heidelberger-suchtberatung.de

psbhd@stadtmission-hd.de

www.heidelberger-suchtberatung.de

www.stadtmission-hd.de

Die Fachstelle Sucht berät, betreut und behandelt Menschen aus Heidelberg kostenfrei, auf Wunsch anonym und unter Berücksichtigung der Schweigepflicht. Sie berät und betreut Gefährdete und Abhängige von illegalen Dro-

bulantısı ve kusma tek alarm işaretleridir ve ayrıca bilinç kaybı, suratta soluk ve mat bir renk ve soğuk ter de görülür.

Yardımlaşma Bürosu (Selbsthilfebüro) kalp enfarktüsü yardımlaşma grupları ararken size yardımcı olabilir.

Selbsthilfebüro Heidelberg

Alte Eppelheimer Straße 38

69115 Heidelberg

Telefon 06221 184290

Telefonda görüşme saatleri:

Pazartesi, Çarşamba 10.00–13.00,

Salı 14.00–16.00, Perşembe 14.00–

18.00; veya randevu ile.

info@selbsthilfe-heidelberg.de

www.selbsthilfe-heidelberg.de

7.7 Bağımlılık

Bağımlılık, bütün olarak insanı ele geçiren ve bağımlı kişinin yanı sıra onların aileleri, arkadaşları ve meslektaşları için de çok geniş kapsamlı sonuçları olan bir hastalıktır. Bağımlılar belli bir maddeye veya belli bir davranışa bağımlıdırlar ve artık kendileri üzerinde denetim sahip değildirler. Kendilerini belli bazı maddelerin (örneğin alkol) veya belli bazı davranış biçimlerinin (örneğin kumar) yardımıyla stres oluşturan duygulardan kaçınmak zorunda hissederler. Bağımlılığı reddetmek hastalıklarının bir parçası olup bağımlılık hastalarının çoğu bir sorunları olduğunu çok geç fark ederler ve çoğu zaman da

artık çok geç olduğunda yardıma başvururlar.

Suçlamalar çoğu zaman bir işe yaramaz. Bundan ziyade bir kağıda bir danışma merkezinin veya Adsız Alkolikler grubunun telefon numarasını bırakırsanız daha somut bir şekilde yardımcı olursunuz. Bağımlılık hastalık olarak kabul edilmiştir. Emeklilik ve sosyal sigorta kurumları ile sosyal yardım kurumları tedavi masraflarını üstlenmek zorundadırlar.

7.7.1 Alkol ve ilaç sorunları, yasadışı uyuşturucu, kumar bağımlılığı, madde bağımlılığı, sigara, alışveriş bağımlılığı, spor bağımlılığı, çalışma bağımlılığı, internet bağımlılığı, seks bağımlılığı

Bağımlılık sorunları olan insanlar ve aileleri Evanjelic Şehir Misyonerliği'nin bağımlılık danışmanlığına veya Bağımlılık Sorunları Danışma Merkezi'ne („Blaues Kreuz“ (Mavi Haç) da denmektedir) başvurarak yardım ve bilgi alabilirler:

Beratungsstelle für Suchtfragen,

Evangelische Stadtmission

(Evanjelic Şehir Misyonerliği Bağımlılık Sorunları Danışma Merkezi)

Plöck 16-18, 69117 Heidelberg

Telefon 06221 149820

Randevu ile. Açık görüşme saatleri:

Salı 14.00–19.00, Cumartesi 9.00–

12.00

info@heidelberger-suchtberatung.de



gen, Menschen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen, Menschen mit Spielproblemen oder Mediensucht und Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie unterstützt und vermittelt Abhängige in stationäre Entwöhnungsbehandlungen, führt ambulante Entwöhnungsbehandlungen durch sowie die Nachsorgebehandlungen im Anschluss an stationäre Entwöhnungsbehandlungen.

Sie begleitet Substituierte (das sind Drogenabhängige, die legale Ersatzstoffe wie Methadon, Polamidon oder Subutex erhalten) und berät Familienangehörige, Freundinnen und Freunde von Suchtkranken. Sie bietet eine Vielzahl von weiteren Hilfestellungen an, wie beispielsweise eine integrierte Schuldnerberatung und die Unterstützung bei der Wiedererlangung der Fahrerlaubnis.

Fachstelle Sucht Heidelberg – Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle

Unterer Fauler Pelz 1
69117 Heidelberg
Telefon 06221 23432
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 9.00–12.00 Uhr und 13.00–17.00 Uhr, Mittwoch 9.00–12.00 Uhr und 13.00–19.00 Uhr
Erste Informationen oder Beratung können Sie auch telefonisch oder per E-Mail erhalten.
fs-heidelberg@bw-lv.de
www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-heidelberg/

Seit über 100 Jahren finden suchtkranke Frauen und Männer und ihre Angehörigen Rat und Hilfe in den Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes. Die Gruppenarbeit ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ihre Sorgen und Nöte zu besprechen, Entlastung und Unterstützung zu erfahren und dadurch eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Darüber hinaus erleben die Gruppenmitglieder durch eine alkohol- und drogenfreie Freizeitgestaltung Spaß und Freude in der Gemeinschaft. Unter den aktuell sechs Gruppen gibt es eine Gruppe, die ausschließlich Frauen vorbehalten ist.

Kreuzbund Selbsthilfegruppen

Kreuzbund, Caritashaus,
Turnerstraße 38
69126 Heidelberg
Vier gemischte Gruppen mit unterschiedlichen Terminen:
Telefon 0172 5998851, 06221 800407, 06224 54274, 0172 411177,
Frauengruppe: Telefon 06224 54274
Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige:
14-tägig mittwochs, ungerade Kalenderwoche, 19.00 Uhr
Telefon 0151 22528731 oder 06272 5599771
www.kreuzbund.de/de/selbsthilfe-in-meiner-naehe.html

psbhd@stadtmission-hd.de
www.heidelberger-suchtberatung.de
www.stadtmission-hd.de

Bağımlılık Uzmanlık Merkezi (Fachstelle Sucht) Heidelberg’lilere ücretsiz danışmanlık, destek ve tedavi hizmeti vermekte olup istek halinde bu hizmet isimsiz ve gizlilik koşullarında verilmektedir. Uzmanlık merkezi riskli kişiler ile yasadışı uyuşturucu bağımlılarına, alkol ve ilaç sorunu bulunanlara, kumar veya madde bağımlılığı bulunanlara, sigarayı bırakmak isteyenlere danışmanlık hizmeti vererek destek olmaktadır. Merkez yatakta yoksunluk tedavisi görmekte olan bağımlılara aracılık ve destek hizmeti vermekte, ayakta yoksunluk tedavisi sunmakta ve yatakta geçirilen yoksunluk tedavilerinin ardından yoksunluk sonrası tedavi uygulamaktadır.

Replasman sürecini (uyuşturucu bağımlılarına uyuşturucu yerine legal olan Methadon, Polamidon veya Subutex verilmesi) takip eder ve bağımlılık hastalarının ailelerine ve arkadaşlarına danışmanlık eder. Ayrıca örneğin entegre borçlu danışmanlığı ve sürücü belgesinin geri alınmasında destek gibi daha birçok yardım hizmeti sunar.

Fachstelle Sucht Heidelberg – Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle (Heidelberg Bağımlılık Uzmanlık Merkezi – Psikososyal Danışma ve Tedavi Merkezi)

Unterer Fauler Pelz 1
69117 Heidelberg
Telefon 06221 23432
Çalışma saatleri: Pazartesi, Salı, Perşembe, Cuma 9.00–12.00 ve 13.00–17.00; Çarşamba 9.00–12.00 ve 13.00–19.00
İlk bilgileri veya danışmanlık hizmetini telefonla veya e-postayla da alabilirsiniz.
fs-heidelberg@bw-lv.de
www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-heidelberg/

Kreuzbund Yardımlaşma Grupları’ndan 100 yılı aşkın bir süredir bağımlılık hastası kadınlar ve erkekler ve onların aileleri yardım ve tavsiye almaktadırlar. Grup çalışması katılımcılara kaygı ve sıkıntılarını konuşma, rahatlama ve destek bulma ve böylelikle de hayata olumlu bir bakış kazanma olanağı sunmaktadır. Grup üyeleri ayrıca boş zamanlarını alkol ve uyuşturucudan uzak bir şekilde düzenleyerek topluluk içerisinde keyif ve eğlencenin tadını çıkartmaktadırlar. Halihazırda mevcut altı grup içerisinde sadece kadınlara ayrılmış bir grup da bulunmaktadır.

Kreuzbund Selbsthilfegruppen (Kreuzbund Yardımlaşma Grupları)
Kreuzbund, Caritas Haus
Turnerstraße 38
69126 Heidelberg
Farklı tarihlerde toplanan dört karma grup: Telefon 0172 5998851, 06221 800407, 06224 54274, 0172 411177.

Die Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ ist eine ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle mit umfassenden Angeboten für Frauen, Männer, Seniorinnen, Senioren und Jugendliche (und deren Angehörige) mit Problemen in den Bereichen Nikotin, Alkohol, Medikamente, illegale Drogen sowie krankhaftes Glücksspiel. Beratung und Behandlung finden in Einzelgesprächen oder Gruppenangeboten statt und setzen die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit voraus. Wie bei allen Angeboten sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an die Schweigepflicht gebunden.

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ

Bergheimer Straße 127/1
69115 Heidelberg
Telefon 06221 29051
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr, Freitag 9.00–12.00 und 13.00–15.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung
psb-heidelberg@agi-freiburg.de
www.suchtberatung-heidelberg.de

Die Free Clinic Heidelberg wurde 1972 gegründet und ist das älteste selbstverwaltete Alternativprojekt im deutschen Gesundheitswesen. Das Projekt besteht als psychosoziale Beratungsstelle bis heute fort. Seine Arbeitsbereiche umfassen u. a. eine psychosoziale Beratungsstelle, die Menschen mit Suchtproblemen, Men-

schen mit psychischen Problemen und Menschen in akuten Krisensituationen Hilfe und begleitende Unterstützung anbietet. Ein zweiter Arbeitsbereich ist die Werkstatt Gesundheit, die sich mit Suchtprävention und Gesundheitsförderung befasst und sich u. a. an Eltern und Angehörige wendet.

free clinic e. V.

Rohrbacher Straße 87
69115 Heidelberg
Telefon der Psychosozialen Beratung: 06221 28436
Telefon der Werkstatt Gesundheit: 06221 28436
freeclinic@gmx.de

7.7.2 Selbsthilfeangebote für Alkoholranke, deren Angehörige und Freunde

Anonyme Alkoholiker (AA) sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Der Hauptzweck der Gemeinschaft ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikerinnen und Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. Wichtig ist die Wahrung der Anonymität aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, Spenden sind jedoch willkommen.

Kadın Grubu: Telefon 06224 54274
Kumar Bağımlıları Yardımlaşma Grubu: 14 günde bir Çarşambaları, tek sayılı takvim haftalarında saat 19.00'da. Telefon 0151 22528731 veya 06272 5599771
www.kreuzbund.de/de/selbsthilfe-in-meiner-naehe.html

AGJ Bağımlılık Hastaları ve Bağımlılık Riskleri Altında Bulunanlar için Psikososyal Danışma ve Tedavi Merkezi (Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete) sigara, alkol, ilaç, yasadışı uyuşturucu ve hastalıklı şans oyunları gibi sorunları bulunan kadınlar, erkekler, yaşlılar ve gençler için (ve aileleri için) ayakta kapsamlı hizmetler sunan bir danışma ve ayakta tedavi merkezidir. Danışmanlık ve tedavi hizmetleri bireysel görüşmelerle veya grup etkinlikleri halinde verilmekte ve bunlar için ilgili kişilerden aktif bir katılım sergilemeye hazır olmaları beklenmektedir. Tıpkı bütün hizmetlerde olduğu gibi bu alanda da çalışanlar gizlilik yükümlülüğüne tabidirler.

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der AGJ

Bergheimer Straße 127/1
69115 Heidelberg
Telefon 06221 29051
Çalışma saatleri: Pazartesi ila Perşembe 9.00–12.00 ve 14.00–18.00, Cuma 9.00–12.00 ve 13.00–15.00
Randevu ile.

psb-heidelberg@agi-freiburg.de
www.suchtberatung-heidelberg.de

Free Clinic Heidelberg kliniği 1972 senesinde kurulmuş olup Almanya'nın sağlık alanındaki kendi kendini yöneten en eski alternatif projesidir. Bu proje psikososyal danışma merkezi olarak günümüze dek varlığını sürdürmüştür. Çalışma alanları örneğin bağımlılık sorunları bulunan insanlara, psikolojik sorunları bulunan insanlar ve akut kriz durumlarındaki insanlar yardım ve yedek destek sunan bir psikososyal danışma merkezini kapsamaktadır. İkinci bir çalışma alanı ise bağımlılıktan korunmayla ve insan sağlığının desteklenmesiyle ilgilenen ve örneğin ebeveynlere ve aile fertlerine yönelik faaliyetlerde bulunan sağlık atölyesidir.

freeclinic e. V.

Rohrbacher Straße 87
69115 Heidelberg
Psikososyal danışma hattı: 06221 28436 Sağlık atölyesi telefon hattı: 06221 28436
freeclinic@gmx.de

7.7.2 Alkol hastaları ve onların aileleri ve arkadaşları için yardımlaşma hizmetleri

Adsız Alkolikler (Anonyme Alkoholiker, AA) sorunlarını çözmek ve başkalarına alkolizm iyileşme süreçlerinde yardım etmek amacıyla birbirleriyle deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşan kadın

Anonyme Alkoholiker St. Albert

Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 25372

Termine für die verschiedenen Treffen in Heidelberg (Bergheim, Kirchheim, Boxberg, Altstadt, Rohrbach, Weststadt) und Umgebung auch unter www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plzgebiet=69&titel=h04de.

Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft von Angehörigen, Freundinnen und Freunden Alkoholkranker. Sie bieten Betroffenen Trost und Hilfe. Der regelmäßige Besuch der Selbsthilfegruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über die Familienkrankheit Alkoholismus. Angehörige erkennen, dass sie als Familienmitglieder, Partnerinnen und Partner, Kinder oder Freundinnen und Freunde schuldlos sind. Sie können das Trinken der Alkoholikerin bzw. des Alkoholikers nicht stoppen, egal wie sehr sie sich anstrengen, den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, ihr eigenes vernachlässigtes Leben wieder in die Hand zu nehmen, statt sich weiterhin auf das der Alkoholikerin bzw. des Alkoholikers zu konzentrieren. Wichtig ist die Wahrung der Anonymität aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Al-Anon Gruppen Heidelberg

Treffpunkt St. Albert
Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 656951

Freitag, 20.30 Uhr, ohne vorherige Anmeldung (1. Freitag im Monat offen für alle Interessierten); Montag, 20.00 Uhr
Keine Gebühren, nur Spenden <
www.al-anon.de/fuer-neue/ueber-al-anon

Kinder und Jugendliche, deren Eltern suchtkrank sind, leiden in besonderem Maße unter der Sucht in ihrer Familie, weil sie meist hilflos mitten im Konflikt stecken. Die Beraterinnen und Berater von Kidkit kennen die Sorgen von Kindern, die mit suchtkranken Eltern zusammenleben. Sie bieten Einzelchats und Online-Beratung (bei Online-Beratung erhältst Du innerhalb von 24 Stunden Antwort) unter www.kidkit.de.

Hilfe bekommst Du auch beim Notteléfono für Kinder von suchtkranken Eltern, wenn Du jemanden zum Reden brauchst oder Hilfe benötigst. Es ist (auch vom Handy aus) kostenlos: 0800 2802801. Montag bis Freitag 17.00–23.00 Uhr, an den Wochenenden und an Feiertagen rund um die Uhr.

ve erkeklerin oluşturduğu bir topluluktur. Bu gruba girebilmenin tek koşulu içmeyi bırakmayı istemektir. Bu topluluğun ana hedefi temiz kalmak ve diğer alkoliklere temiz kalmalarında yardımcı olmaktır. Bütün katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli kalmasını sağlamak önemlidir. Üyelik aidatı veya ücret alınmaz, fakat bağışlar kabul edilmektedir.

Anonyme Alkoholiker St. Albert

Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 25372

Heidelberg (Bergheim, Kirchheim, Boxberg, Altstadt, Rohrbach, Weststadt) ve çevresindeki çeşitli toplantıların tarihleri: www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plzgebiet=69&titel=h04de

Al-Anon Aile Grupları alkol hastalarının aileleri ve arkadaşlarının oluşturduğu bir yardımlaşma topluluğudur. Bu grupları söz konusu kişilere teselli ve yardım sağlarlar. Yardımlaşma gruplarını düzenli olarak ziyaret etmek ailedeki alkolizm hastalığı hakkındaki düşünce biçimi ve görüş açısını değiştirmenize yardımcı olacaktır. Hasta yakınları olan kişiler aile fertleri, sevgili, evlat ve arkadaşlar olarak suçsuz olduklarını fark ederler. Alkol tüketimini kontrol almaya ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar alkoliklerin içki içmesine engel olamazlar. Çevrelerindeki alkolik üzerinde daha fazla yoğunlaşmak yerine ihmal ettikleri

hayatlarını yeniden ellerine almayı öğrenirler.

Bütün katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli tutulması önemlidir.

Al-Anon Gruppen Heidelberg

(Heidelberg Al-Anon Grupları)
Treffpunkt St. Albert
Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg

Telefon 06221 656951

Cuma saat 20.30, önceden başvurmaya gerek yoktur (ayın 1. Cuması bütün meraklılara açıktır); Pazartesi saat 20.00 Ücretsizdir. Sadece bağış kabul edilir.
www.al-anon.de/fuer-neue/ueber-al-anon

Ebeveynleri bağımlılık hastası olan çocuklar ve gençler ailedeki bağımlılıktan önemli ölçüde muzdarip-tirler, çünkü çoğu zaman bu çatışmanın tam ortasında elleri kolları bağlıdır. Kidkit danışmanları bağımlılık hastası ebeveynlerle birlikte yaşayan çocukların kaygılarını bilmektedir. Bu danışmanlar bireysel sohbet olanakları ve İnternet üzerinden danışma olanağı sunarlar (İnternet üzerinden yapılan başvurularda 24 saat içerisinde cevap verilmektedir): www.kidkit.de

Eğer konuşacak birisine veya yardım ihtiyacın varsa Bağımlılık Hastası Ebeveynlerin Çocukları için Acil Telefon Hattı'ndan da yardım alabilirsiniz. Bu hat (cep telefonundan bile aransa) ücretsizdir: 0800

Bei der Suchtberatung Heidelberg sind Frau Urmetzter und Herr Mayer für Dich da:

Heidelberger Suchtberatung

Plöck 16-18
69117 Heidelberg
www.heidelberger-suchtberatung.de

Frau Urmetzter: Telefon 06221 149820; SMS 070 5444009
christiane.urmetzter@heidelberger-suchtberatung.de

Herr Mayer: Telefon 06221 149823; SMS 070 5444009

thomas.meyer@heidelberger-suchtberatung.de

Erreichbar Montag bis Freitag 8.00–17.00 Uhr

7.8 Lebenskrisen, psychische und psychiatrische Erkrankungen

Erste Hilfe bei Lebenskrisen, kostenlose Erstberatung und Informationen über Therapieangebote erhalten Sie bei der:

Psychologischen Beratungsstelle der PSH e. V.

Rohrbacher Straße 72
(Eingang Zähringerstraße)
69115 Heidelberg
Telefon 06221 412481 und 5860162,
Telefonsprechzeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 12.00–13.00 Uhr, Dienstag 18.00–20.00 Uhr
beratung@psh-heidelberg.de
www.psh-heidelberg.de

Umfangreiche Beratung und vielseitige Unterstützung bei psychiatrischen Erkrankungen finden Sie beim:

Diakonischen Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6

69117 Heidelberg

Telefon 06221 537550

Dienstag, Donnerstag 9.30–12.00

Uhr, Freitag 14.00–16.00 Uhr

dw-spdi@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.de

(auch in türkischer Sprache)

Die Tagesstätte des Diakonischen Werks ist ein Treffpunkt für chronisch psychisch kranke Menschen und bietet die Möglichkeit, Isolation und Einsamkeit zu durchbrechen. Betroffene können hier Kontakte finden und aufbauen, Erfahrungen austauschen, Alltag und Freizeit gemeinsam mit anderen gestalten.

Diakonisches Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6

69117 Heidelberg

Telefon 06221 537550

Dienstag, Donnerstag 9.30–12.00

Uhr, Freitag 14.00–16.00 Uhr

dw-spdi@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung/tagesstaette-für-psychisch-erkrankte-1/

(auch in türkischer Sprache)

2802801. Pazartesi ila Cuma günleri 17.00–23.00 saatlerinde, hafta sonlarında ve tatil günlerinde tüm gün.

Heidelberg Bağımlılık Danışmanlığı'nda (Suchtberatung Heidelberg) sizlere Bayan Urmetzter ve Bay Mayer yardımcı olacaktır:

Heidelberger Suchtberatung

Plöck 16-18

69117 Heidelberg

www.heidelberger-suchtberatung.de

Bayan Urmetzter: Telefon 06221 149820; kısa mesaj için: 070 5444009

christiane.urmetzter@heidelberger-suchtberatung.de

Bay Mayer: Telefon 06221 149823; kısa mesaj için: 070 5444009

thomas.meyer@heidelberger-suchtberatung.de

Pazartesi ila Cuma günleri 8.00–17.00 saatlerinde ulaşabilirsiniz.

7.8 Krizler, psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklar

Krizlerde ilk yardım desteğini, ücretsiz ilk danışmanlık hizmetini ve terapi olanakları hakkındaki bilgileri aşağıdaki adresten alabilirsiniz:

Psychologischen Beratungsstelle der PSH e. V.

(PSH Derneği Psikolojik Danışma Merkezi)

Rohrbacher Straße 72 (girişi Zähringerstraße caddesindedir)
69115 Heidelberg

Telefon 06221 412481 ve 5860162
Telefonda görüşme saatleri: Pazartesi, Çarşamba, Perşembe, Cuma 12.00–13.00, Salı 18.00–20.00
beratung@psh-heidelberg.de
www.psh-heidelberg.de

Psikiyatrik rahatsızlıklarda kapsamlı danışma ve çok yönlü destek için aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz:

Diakonisches Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

(Heidelberg Hayır Kurumu – Sosyal Psikiyatrik Hizmetler)

Karl-Ludwig-Straße 6

69117 Heidelberg

Telefon 06221 537550

Salı, Perşembe saat 9.30–12.00, Cuma saat 14.00–16.00

dw-spdi@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.de

(Türkçesi de vardır)

Hayır Kurumu olarak Diakonisches Werk'in gündüz bakım tesisi kronik psikolojik rahatsızlığı bulunanlar için bir buluşma noktasıdır ve yalnızlığı ve yalnızlığı kırma olanağı sunar. İlgililer burada başkalarıyla tanışma olanağını bulur, deneyimlerini paylaşır, gündelik hayatlarını ve boş zamanlarını başkalarıyla birlikte biçimlendirir.

Diakonisches Werk Heidelberg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Karl-Ludwig-Straße 6

69117 Heidelberg

Telefon 06221 537550

Salı, Perşembe saat 9.30–12.00,



7.9 Demenz

Demenz hat viele Ursachen und betrifft nicht nur Seniorinnen und Senioren. Sie ist keine spezifische Erkrankung, sondern ein allgemeiner Begriff für eine große Bandbreite an Symptomen, die im Zusammenhang mit einem Nachlassen des Gedächtnisses oder anderer Denkfähigkeiten auftreten und die Fähigkeit einer Person bei der Ausführung alltäglicher Aktivitäten vermindern. Die meisten Demenz verursachenden Veränderungen im Gehirn sind dauerhaft und verschlechtern sich im Laufe der Zeit. Bei Demenz, die durch Depressionen, die Nebenwirkung von Medikamenten, übermäßigen Alkoholgenuss, Schilddrüsenprobleme und Vitaminmangel verursacht wurde, ist es jedoch möglich, dass die Denk- und Gedächtnisprobleme durch eine entsprechende Behandlung umkehrbar sind.

Der „Ratgeber Demenz“ informiert Angehörige und Betroffene über das Krankheitsbild, gibt Tipps für den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen und enthält Hinweise zu Themen wie Wohnen, Finanzierung, Vorsorge und rechtliche Betreuung – leider nur in deutscher Sprache. Darüber hinaus sind Adressen von Beratungsstellen, Diensten und Einrichtungen aufgeführt. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich beim Pflegestützpunkt in der Dantestraße 7, bei der Akademie für Ältere, in den Seniorenzentren, den Bürgerämtern und der Gedächtnisambulanz der Psychiatrischen Universitätsklinik. Er kann auch herunterge-

laden werden von www.heidelberg.de/site/Heidelberg_ROOT/get/documents_E917940205/heidelberg/Objektdatenbank/50/PDF/50_pdf_ratgeber_Demenz.pdf

Ambulante Gruppenangebote für Demenzkranke, die in häuslicher Umgebung leben und von ihren Angehörigen versorgt werden, bieten den erkrankten Menschen die Möglichkeit, mit anderen in ähnlicher Situation zusammen zu sein. Pflegende Angehörige finden so drei bis vier Stunden Entlastung vom anstrengenden Pflegealltag. Die Betreuungen sind über die Pflegekassen abrechenbar.

Pflegeheimat St. Hedwig

Mönchhofstraße 28
69120 Heidelberg
Telefon 06221 4170
info@pflegeheimat.de
nicole.kahlert@pflegeheimat.de
www.pflegeheimat.de

Sozialstation St. Vitus

Pfarrgasse 5a
69121 Heidelberg
Telefon 06221 480686
info@sozialstation-st-vitus.de
www.sozialstation-st-vitus.de
Betreuungsgruppen in Ziegelhausen, Dossenheim, Handschuhsheim

Cuma saat 14.00–16.00
dw-spdi@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung/tagesstaete-fuer-psychisch-erkrankte-1/
(Türkçesi de vardır)

7.9 Demans (Bunama)

Demansın birçok nedeni vardır ve sadece yaşlılarda görülmez. Spesifik bir hastalık olmayıp, bellek ve diğer düşünme becerilerinin bozulması ile bağlantılı olarak ortaya çıkan ve kişinin gündelik faaliyetlerini yerine getirmesine engel olan, geniş bir alana yayılmış belirtilerin genel bir kavramıdır. Beyinde demansa neden olan değişikliklerin çoğu kalıcıdır ve zaman içerisinde kötüleşme gösterir. Depresyonlar neticesinde, ilaçların, aşırı alkol tüketiminin, tiroit sorunlarının ve vitamin eksikliğinin yan etkisi olarak ortaya çıkan demansta ise düşünme ve bellek sorunlarının uygun bir tedaviyle geri döndürülebilmesi mümkündür.

„Demans Rehberi“ hastalara ve ailelerine hastalığın tablosu hakkında bilgi verdiği gibi zor davranış biçimleriyle nasıl başa çıkılabileceği konusunda ipuçları verir ve ikamet, finans, sigorta ve hukuki müşavirlik gibi konularda açıklamalar da içerir. Fakat bu rehber yalnızca Almancadır. Ayrıca danışma merkezleri, hizmet birimleri ve kuruluşlar da bu rehberde belirtilmiştir. Bu broşürü Dantestraße 7 adresindeki Bakım

Destek Noktası'nda, Yaşlılar Akademisi'nde (Akademie für Ältere), yaşlılar merkezlerinde, Vatandaş Hizmetleri Dairelerinde (Bürgeramt) ve Üniversite Psikiyatri Kliniği Bellek Polikliniği'nde (Gedächtnisambulanz der Psychiatrischen Universitätsklinik) ücretsiz temin edebilirsiniz. Ayrıca aşağıdaki adresten indirebilirsiniz: www.heidelberg.de/site/Heidelberg_ROOT/get/documents_E917940205/heidelberg/Objektdatenbank/50/PDF/50_pdf_ratgeber_Demenz.pdf

Ev ortamında yaşayan ve ailesi tarafından bakılan demans hastalarına yönelik ayakta grup hizmetleri hastalara benzer durumdaki başkalarıyla birlikte olma olanağını verir. Hastaya bakan aile fertleri böylelikle baştan sona bakımla geçen zorlu bir günde üç ila dört saat kadar rahatlama fırsatı bulur. Bu hizmetin ücretleri bakım sandıklarından alınabilir.

Pflegeheimat St. Hedwig

(St. Hedwig Bakım Evi)
Mönchhofstraße 28
69120 Heidelberg
Telefon 06221 4170
info@pflegeheimat.de
nicole.kahlert@pflegeheimat.de
www.pflegeheimat.de

Sozialstation St. Vitus

(St. Vitus Sosyal İstasyon)
Pfarrgasse 5a
69121 Heidelberg
Telefon 06221 480686

Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e. V.

Kirschgartenstraße 33
69126 Heidelberg
Telefon 06221 720101
info@sozialstation-hds.de
www.sozialstation-hds.de
Betreuungsgruppen im Pfaffengrund, in der Südstadt, in der Weststadt und in Wieblingen

Stundenweise Einzelbetreuung in der eigenen Wohnung werden angeboten von:

- Sozialstation St. Vitus in Handschuhsheim, Neuenheim, Ziegelhausen und Dossenheim,
- Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e. V. in den Stadtteilen südlich des Neckars (Adressen unter „Ambulante Gruppenangebote für Demenzerkrankte“, siehe oben),
- Frauen pflegen Frauen, Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg, Telefon 06221 970361, Bürozeiten: Montag bis Freitag 12.00–14.30 Uhr
frauen-pflegen-frauen@vbi-heidelberg.de

Auch diese Angebote sind über die Pflegekassen abrechenbar.

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige bieten Möglichkeiten zur Aussprache, zum Austausch persönlicher Erfahrungen, zur Information über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten und über demenzielle Entwicklungen und deren Auswirkungen.

Alzheimer-Angehörigen Selbsthilfegruppe

Gemeindehaus der Friedenskirche
Handschuhsheim
Kriegsstraße
69121 Heidelberg
Vor Anmeldung:
Telefon 06221 862401 oder 564421
Treffen jeden 2. Dienstag im Monat:
20.00–22.00 Uhr

„Auszeit“

Seniorenzentrum Ziegelhausen
Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg
Telefon 06221 804427
sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat:
15.00 Uhr

„Verschnaufpause“

Baden-Badener-Straße 11
69126 Heidelberg
Telefon 06221 334540
szrohrbach@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
Treffen einmal im Monat sonntags:
14.30–16.30 Uhr

info@sozialstation-st-vitus.de
www.sozialstation-st-vitus.de
Ziegelhausen, Dossenheim, Handschuhsheim'daki destek grupları

Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e.V. (Heidelberg Katolik Sosyal İstasyonu)

Kirschgartenstraße 33
69126 Heidelberg
Telefon 06221 720101
info@sozialstation-hds.de
www.sozialstation-hds.de
Pfaffengrund, Südstadt, Weststadt ve Wieblingen'deki destek grupları

Hastanın kendi evinde kişiye özel saatlik bakım hizmeti alabileceğiniz kurumlar:

- Sozialstation St. Vitus (St. Vitus Sosyal İstasyonu), Handschuhsheim, Neuenheim, Ziegelhausen ve Dossenheim'da, ve
- Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e.V. (Heidelberg Katolik Sosyal İstasyonu), kentin Neckar'ın güneyindeki kesimleri. (adresleri „Demans Hastaları için Ayakta Grup Hizmetleri“ başlığı altındadır; yukarı bakınız) veya Bakım Hizmetleri)
- Frauen pflegen Frauen (Kadınlar Kadınlara Bakıyor) Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg Telefon 06221 970361, frauen-pflegen-frauen@vbi-heidelberg.de Büro çalışma saatleri: Pazartesi ila Cuma 12–14.30

Bu hizmetlerin ücretleri de yine bakım sandıklarından alınabilir.

Hasta bakan aile fertleri için konuşma grupları kendini ifade etme, kişisel deneyimlerini paylaşma, yardım ve destek olanakları ve demansın seyri ve sonuçları hakkında bilgi alma olanağı sunarlar.

Alzheimer-Angehörigen Selbsthilfegruppe (Alzheimer Yakınları Yardımlaşma Grubu)

Gemeindehaus der Friedenskirche
Handschuhsheim
Kriegsstraße
69121 Heidelberg
Ön başvuru: Telefon 06221 862401 veya 564421 Her ayın 2. Salı günü buluşurlar: saat 20.00–22.00

„Auszeit“ (Mola)

Seniorenzentrum Ziegelhausen
Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg
Telefon 06221 804427
sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Her ayın 1. Perşembe günü buluşurlar: saat 15.00

„Verschnaufpause“

(Soluklanma Molası)
Baden-Badener-Straße 11
69126 Heidelberg
Telefon 06221 334540
szrohrbach@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
Her ay Pazar günleri buluşurlar: saat 14.30–16.30

Mit dem Angebot HILDA (= Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen) bietet das Diakonische Werk Heidelberg umfassende Angebote für Demenzkranke und ihre Angehörigen an. Sie dienen der Entlastung und Beratung der Erkrankten und ihrer Angehörigen im Alltag, der Koordination und Organisation der individuellen Versorgung, dem Erhalt der größtmöglichen Selbstständigkeit der Erkrankten und der Beibehaltung der eigenen Wohnung so lange wie nur möglich:

Sozialpsychiatrischer Dienst

Diakonisches Werk Heidelberg
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 537551
dw-spdi@dwhd.de
(auch in türkischer Sprache)

HILDA (= Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen yani Demans Hastaları ve Aileleri için Yardım) hizmeti sayesinde Heidelberg Hayır Kurumu (Diakonisches Werk Heidelberg) demans hastaları ve bunların aile fertlerine kapsamlı hizmetler sunmaktadır. Bu hizmetler hastalar ve onların aile fertlerinin gündelik hayatta biraz nefes almalarına ve ihtiyaç duydukları konularda danışabilmelerine, bireysel desteğin koordine edilerek örgütlenmesine, hastaların mümkün olduğunca kendi ayakları üzerinde durmalarının sağlanmasına ve yine mümkün olduğu müddetçe hastanın kendi evinde yaşayabilmesine olanak tanımaktadır:

Sozialpsychiatrischer Dienst

Diakonisches Werk Heidelberg
(Heidelberg Hayır Kurumu Sosyal Psikiyatrik Hizmetler)
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 537551
dw-spdi@dwhd.de
(Türkçesi de vardır.)





8. Seniorinnen und Senioren

Der „Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg“ gibt umfangreiche Auskunft über Angebote zum Aktivsein, zu Beratungsangeboten, Information und Bürgerservice, über ambulante Hilfsangebote, über besondere medizinische Angebote, über stationäre Hilfsangebote, finanzielle Hilfen im Pflegefall und was im Todesfall zu tun ist. Die Broschüre erhalten Sie in den Seniorenzentren, dem Pflegestützpunkt Heidelberg (Dantestraße 7, 69115 Heidelberg), den Bürgerämtern und beim Amt für Soziales und Senioren (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). Auch die Internetseite www.heidelberg.de/senioren bietet diese Informationen an.

8.1 Wer rastet, der rostet

Alle, die das 60. Lebensjahr vollendet haben oder Rente wegen voller Erwerbsminderung beziehen, können die sehr preisgünstige Senioren-Monatskarte der VRN oder die Karte ab 60 erwerben, zum Beispiel bei einer der VRN-Verkaufsstellen, beim rnv-Kundenzentrum am Hauptbahnhof Heidelberg, im DB-Reisezentrum im Hauptbahnhof oder über www.vrn.de.

Frauen ab 60 Jahren, deren Hauptwohnsitz in Heidelberg ist, können zwischen 20.00 und 6.00 Uhr die Dienste des Frauen-Nachttaxis im gesamten Stadtgebiet in Anspruch nehmen. Auf Wunsch begleiten Fahrerinnen

oder Fahrer die Fahrgäste sogar bis zur Haustür. Ein Fahrschein kostet 7 Euro und ist im Vorverkauf bei allen Bürgerämtern und beim Bürgerservice im Rathaus erhältlich. Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre am Anfang des Kapitels 6.2 „Hilfsangebote speziell für Frauen und Kinder“ oder unter www.heidelberg.de/frauennachttaxi.

Die Seniorenzentren Heidelberg sind Begegnungsstätten für ältere Menschen in den einzelnen Heidelberger Stadtteilen. Sie helfen, die Alltagskompetenz zu erhalten und informieren über Hilfsangebote. Darüber hinaus gibt es ein reichhaltiges Programm für die Besucherinnen und Besucher, unter anderem Angebote zur Gesundheitsförderung und Bewegung, Gedächtnistraining, Bildung und Freizeit sowie generationen- und kulturübergreifende Begegnungen. Von Montag bis Freitag wird ein preiswertes Mittagessen für 4 bis 6 Euro angeboten (Anmeldung ist erforderlich).

Seniorenzentrum Altstadt

Marstallstraße 13
69117 Heidelberg
Telefon 06221 181918

Seniorenzentrum Bergheim

Kirchstraße 16
69115 Heidelberg
Telefon 06221 182428



8. Yaşlılar

„Heidelberg'deki Yaşlılar için Kılavuz“ (Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg) aktif bir hayat sürdürebilmeye yarayan hizmetler, danışma hizmetleri, danışma noktaları ve Vatandaş Hizmetleri, ayakta verilen yardım hizmetleri, özel tıbbi hizmetler, yatakta verilen yardım hizmetleri, bakım durumunda bazı yardımlar ve ölüm durumunda yapılacaklar hakkında kapsamlı bilgiler vermektedir. Bu broşürü yaşlı merkezlerinde, Heidelberg Bakım Destek Noktası'nda (Pflegestützpunkt Heidelberg, Dantestraße 7, 69115 Heidelberg), Vatandaş Hizmetleri Dairelerinde (Bürgeramt) ve Sosyal İşler ve Yaşlılar Dairesinde (Amt für Soziales und Senioren, Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg) bulabilirsiniz. Ayrıca internet sitesinde de mevcuttur. www.heidelberg.de/senioren

8.1 İşleyen demir paslanmaz.

60 yaşını doldurmuş olanlar veya tam maluliyet nedeniyle emekli olanlar VRN'nin hesaplı Aylık Yaşlı Kartı'nı (Senioren-Monatskarte) veya 60 üstü Kartı (Karte ab 60) alabilirler. Bu kartı örneğin VRN satış noktalarından, Heidelberg Garı'ndaki rnv müşteri merkezinden (Kundenzentrum), gardaki DB seyahat merkezinden (Reisezentrum) veya aşağıdaki adresten temin edebilirsiniz: www.vrn.de

İkamet adresleri Heidelberg'de olup 60 yaşını doldurmuş olan kadınlar saat 20.00 ila 06.00 arasında belediye sınırları içerisinde Kadın Gece Taksisi'ni kullanabilmektedirler. Hatta talep halinde şoförler yolculara evin kapısına kadar eşlik etmektedirler. Araca binmeden önce satın alınması gereken biletlerin tanesi 7 Euro olup biletleri belediye binasında Vatandaş Hizmetleri (Bürgerservice) ofisinden ve bütün Vatandaş Hizmetleri Dairelerinden (Bürgeramt) temin edebilirsiniz. Ayrıntılı bilgiyi bu broşürün 6.2 numaralı bölümünün (Özellikle kadın ve çocuklara yönelik yardım hizmetleri) başında veya aşağıdaki adreste bulabilirsiniz: www.heidelberg.de/frauennachttaxi

Heidelberg Yaşlı Merkezleri (Seniorenzentren Heidelberg) Heidelberg'in her bir mahallesinde yaşamakta olan yaşlılar için birer buluşma noktası gibidirler. Bu merkezler yaşlıların gündelik hayatlarını sürdürme becerilerini korumalarına yardımcı olur ve yardım hizmetleri hakkında bilgi verirler. Ayrıca ziyaretçiler için zengin içerikli bir program mevcut olup bu program kapsamına insan sağlığının korunması ve harekete, zihin jimnastiğine, eğitim ve boş zaman etkinliklerine ve kuşaklar ve kültürler üstü buluşma etkinliklerine ilişkin



Seniorenzentrum Boxberg-Emmertgrund

Emmertgrundpassage 1
69126 Heidelberg
Telefon 06221 58-33030

Seniorenzentrum Handschuhsheim

Obere Kirchgasse 5
69121 Heidelberg
Telefon 06221 401155

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstraße 4
69124 Heidelberg
Telefon 06221 720022

Seniorenzentrum Neuenheim

Uferstraße 12
69120 Heidelberg
Telefon 06221 437700

Seniorenzentrum Pfaffengrund

Storchenweg 2
69123 Heidelberg
Telefon 06221 700555

Seniorenzentrum Rohrbach

Baden-Badener-Straße 11
69126 Heidelberg
Telefon 06221 334540

Eine türkische Frauengruppe trifft sich regelmäßig zum Kaffeetrinken und zu Gesprächen, zu gelegentlichen Unternehmungen oder auch zu Tanz und Bewegung. Termine erfahren Sie im Seniorenzentrum oder im Programmheft des Seniorenzentrums Rohrbach, das in Arztpraxen, Geschäften, Apotheken und Kirchengemeinden in Rohrbach ausliegt.

Seniorentreff Schlierbach

Schlierbacher Landstraße 130
69118 Heidelberg
Telefon 06221 804427

Seniorenzentrum Weststadt

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-38360

Eine türkische Frauengruppe trifft sich vierzehntägig samstags von 15.00–17.00 Uhr zum gemeinsamen Singen und Tanzen, Kochen und Essen, zu Gesprächen, zum Feste feiern und zu Ausflügen. Für ausländische Seniorinnen und Senioren wird ein Deutschkurs angeboten. Daneben gibt es Informationsveranstaltungen zu Themen wie Betreuungs- und Ausländerrecht, Rentenfragen usw.

Seniorenzentrum Wieblingen

Mannheimer Straße 267
69123 Heidelberg
Telefon 06221 830421

Seniorenzentrum Ziegelhausen

Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg
Telefon 06221 804427

hizmetler de girmektedir. Pazartesi ila Cuma günleri 4 ila 6 Euro'ya uygun fiyatlı öğle yemekleri sunulmaktadır (başvuru gereklidir).

Altstadt Yaşlı Merkezi

Marstallstraße 13
69117 Heidelberg
Telefon 06221 181918

Bergheim Yaşlı Merkezi

Kirchstraße 16
69115 Heidelberg
Telefon 06221 182428

Boxberg-Emmertgrund Yaşlı Merkezi

Emmertgrundpassage 1
69126 Heidelberg
Telefon 06221 5833030

Handschuhsheim Yaşlı Merkezi

Obere Kirchgasse 5
69121 Heidelberg
Telefon 06221 401155

Kirchheim Yaşlı Merkezi

Odenwaldstraße 4
69124 Heidelberg
Telefon 06221 720022

Neuenheim Yaşlı Merkezi

Uferstraße 12
69120 Heidelberg
Telefon 06221 437700

Pfaffengrund Yaşlı Merkezi

Storchenweg 2
69123 Heidelberg
Telefon 06221 700555

Rohrbach Yaşlı Merkezi

Baden-Badener-Straße 11
69126 Heidelberg
Telefon 06221 334540

Bir Türk kadın grubu düzenli olarak kahve içmek ve sohbet etmek için buluşmakta, zaman zaman birlikte faaliyetlerde bulunmakta ve ya dans ve fiziksel aktiviteler gerçekleştirmektedir. Bu etkinliklerin tarihlerini yaşlı merkezinden veya Rohrbach'taki doktor muayenehanelerinde, mağazalarda, eczanelerde ve kilise cemaatlerinde bulabileceğiniz program kitapçığından öğrenebilirsiniz.

Schlierbach Yaşlı Buluşması

Schlierbacher Landstraße 130
69118 Heidelberg
Telefon 06221 804427

Weststadt Yaşlı Merkezi

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5838360

Bir Türk kadın grubu her on dört günde bir Cumartesi günleri 15.00–17.00 saatlerinde birlikte şarkı söyleyip dans etmek, yemek pişirip yemek, sohbet etmek, eğlence ve kutlamalar yapmak ve çevre gezileri gerçekleştirmek üzere bir araya gelmektedir. Yabancı kökenli yaşlılar için Almanca kursu mevcuttur. Bununla birlikte müşavirlik ve yabancılar hukuku, emeklilik meselesi vs. gibi konularda bilgilendirici etkinlikler de gerçekleştirilmektedir.



8.2 Mittagstische und Mahlzeitendienste

Abgesehen von den Mittagessen, die in den Seniorenzentren angeboten werden, gibt es weitere Möglichkeiten, Mahlzeiten in Gesellschaft mit anderen einzunehmen oder sich eine fertige Mahlzeit nach Hause liefern zu lassen.

Vier Pflegeheime bieten täglich – auch an Wochenenden und Feiertagen – preiswerte Mittagstische für Seniorinnen und Senioren an:

St. Hedwig

(Normal- und Diätessen)
Mönchhofstraße 28
69120 Heidelberg
Telefon 06221 4170

St. Michael

(seniorengerechte Kost)
Steubenstraße 56–58
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4543

Mathilde-Vogt-Haus

(Normal-, Diät- und Diabetikeressen)
Schwarzwaldstraße 22
69124 Heidelberg
Telefon 06221 78750

Haus Philippus

(seniorengerechte Kost, Wahlmenü)
Zeppelinstraße 9
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4177

Das Mathilde-Vogt-Haus und das Haus Philippus bitten um Anmeldung bis 10.00 Uhr.

Mahlzeitendienste stellen Menschen, denen das Einkaufen und Kochen beschwerlich ist, täglich eine warme altersgerechte Mahlzeit (wenn nötig auch Diät) sicher. Das Essen wird an sieben Tagen in der Woche zu vereinbarten Zeiten in die Wohnung gebracht:

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Baiertaler Straße 26
69168 Wiesloch
Telefon 06222 922517
menueservice.wiesloch@malteser.org
www.malteser.de

Ehrenfried Menü-Bring-Dienst

Telefon 0800 3473637 (kostenlos)
info@ehrenfried.de
www.ehrenfried.de

Wieblingen Yaşlı Merkezi

Mannheimer Straße 267
69123 Heidelberg
Telefon 06221 830421

Ziegelhausen Yaşlı Merkezi

Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg
Telefon 06221 804427

8.2 Öğle yemekleri ve yemek hizmetleri

Yaşlı merkezlerinde verilen öğle yemeklerinin dışında cemiyet içerisinde başkalarıyla birlikte yemek yiyebilmek veya eve hazır yemek getirtebilmek için başka olanaklar da mevcuttur.

Dört bakımevi her gün (hafta sonları ve tatil günleri de dahil olmak üzere) yaşlılar için uygun fiyatlı öğle yemeği hizmeti sunmaktadır:

St. Hedwig

(Normal ve diyet yemekleri)
Mönchhofstraße 28
69120 Heidelberg
Telefon 06221 4170

St. Michael

(Yaşlılara uygun yiyecekler)
Steubenstraße 56-58
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4543

Mathilde-Vogt-Haus

(Mathilde Vogt Evi) (Normal, diyet ve diyabetik yiyecekler)
Schwarzwaldstraße 22
69124 Heidelberg
Telefon 06221 78750

Haus Philippus

(Philippus Evi) (Yaşlılara uygun yiyecekler, seçmeli menü)
Zeppelinstraße 9
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4177

Mathilde Vogt Evi ve Philippus Evi saat 10.00'a kadar başvurulmasını istemektedir.

Yemek hizmetleri, alışveriş yapmanın ve yemek pişirmenin eziyetli olduğu kişilere her gün yaşlarına uygun yemekler (gerekirse diyet yemekleri de) sunmaktadırlar. Yemek haftanın yedi günü kararlaştırılan saatte eve getirilmektedir:

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

(Malteser Yardım Hizmetleri)
Baiertaler Straße 26
69168 Wiesloch
Telefon 06222 922517
menueservice.wiesloch@malteser.org
www.malteser.de

Ehrenfried Menü-Bring-Dienst (Ehrenfried Menü Getirme Hizmetleri)

Telefon 0800 3473637 (ücretsiz)
info@ehrenfried.de
www.ehrenfried.de



Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)

Telefon 0800 4050200 (kostenlos)
Bürozeiten:
Montag bis Freitag 8.00–14.00 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

Rudolf-Diesel-Straße 28
69115 Heidelberg
Telefon 06221 901037
mahlzeitendienst@drk-rn-heidelberg.de

Die Landhausküche von appetito

Gottlieb-Daimler-Straße 14
68165 Mannheim
Telefon 0621 4314095
info@landhaus-kueche.de
www.landhaus-kueche.de

8.3 Bewegung – Sturzprävention

Im Laufe der Jahrzehnte lässt bei allen Menschen die Beweglichkeit nach. Da wir heute jedoch älter werden als unsere Vorfahren, sollten wir dafür sorgen, dass wir auch in hohem Alter weitgehend unbeschwert und aktiv am Leben unserer Kinder und Enkel teilnehmen können.

Beweglichkeit ist wichtig, um Stürze zu vermeiden, die zu Knochenbrüchen führen, von denen sich Seniorinnen und Senioren lange oder gar nicht mehr erholen. Patientinnen und Patienten mit hohem Blutdruck, Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Herzranke können ihren Zustand mit regelmäßiger Bewegung wesentlich verbessern.

Wenn Sie Interesse haben, besorgen Sie sich den Sportkalender für ältere Menschen in Heidelberg, der die verschiedensten Bewegungsangebote enthält, und suchen Sie das für Sie passende Angebot heraus. Der Sportkalender liegt aus in den Bürgerämtern, Schwimmbädern, bei den Sportvereinen und im:

Amt für Soziales und Senioren

Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 58-37000

Information und Beratung erhalten Sie auch im:

Seniorenzentrum Weststadt

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5838360
Abteilung Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Telefon 06221 58-38330, 58-38340, 58-38360
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 9.00–17.00 Uhr, Freitag 9.00–16.00 Uhr
szweststadt@heidelberg.de

Haben Sie keine Scheu, genießen Sie sich nicht! Und lassen Sie sich von den in den ersten Wochen manchmal etwas schwierigen Versuchen nicht entmutigen.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV) (Eşitlikçi Sosyal Yardımlaşma Derneği)

Telefon 0800 4050200 (ücretsiz)
Büro çalışma saatleri:
Pazartesi ila Cuma 8.00–14.00

Deutsches Rotes Kreuz

(Alman Kızıl Haçı)
Rudolf-Diesel-Straße 28
69115 Heidelberg
Telefon 06221 901037
mahlzeitendienst@drk-rn-heidelberg.de

Die Landhausküche von appetito

(apetito Sayfiye Mutfağı)
Gottlieb-Daimler-Straße 14
68165 Mannheim
Telefon 0621 4314095
info@landhaus-kueche.de
www.landhaus-kueche.de

8.3 Hareket – Düşme önleme

Onlarca yıl içerisinde bütün insanlarda hareketlilik kaybı meydana gelir. Fakat artık bizler atalarımıza göre daha fazla yaşlandığımızdan dolayı ilerleyen yaşlarımızda bile hiçbir şikayet olmaksızın ve etkin bir şekilde çocuklarımızın ve torunlarımızın hayatlarına dahil olabileme olanaklarını sağlamalıyız.

Kemiklerde kırılmalara neden olan düşmeleri önleyebilmek bakımından hareketlilik son derece önemlidir. Çünkü bu gibi kırıklar yaşlılarda ya uzun bir süre ya da artık hiç iyileşmemektedir. Yüksek tansiyonu, şekeri

ve kalp hastalıkları bulunan hastalar durumlarını düzenli hareket yaparak çok daha iyi bir hale getirebilirler.

Eğer ilgileniyorsanız Heidelberg'deki Yaşlılar Spor Takvimini temin edebilirsiniz. Bu takvimde birbirinden çeşitli hareket olanakları yer almakta olup siz de içlerinden sizin için en uygununu bulabilirsiniz. Spor takvimini Vatandaşlık Dairelerlerinde (Bürgeramt), yüzme havuzlarında, spor kulüplerinde ve aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

Amt für Soziales und Senioren

(Sosyal İşler ve Yaşlılar Dairesi)
Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 5837000

Bilgi ve danışma için aşağıdaki adrese de başvurabilirsiniz.

Weststadt Yaşlı Merkezi

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5838360
Abteilung Aktive Senioren der Stadt Heidelberg (Heidelberg Kentinin Aktif Yaşlıları departmanı)
Telefon 06221 5838330, 5838340,
5838360 Görüşme saatleri: Pazartesi ila Perşembe 9.00–17.00, Cuma 9.00–16.00
szweststadt@heidelberg.de

Hiç utangaçlık etmeyin ve hiç çekinmeyin! İlk haftalardaki zorlu denemelerin cesaretinizi kırmasına da izin vermeyin.





9. Alltagshilfen

9.1 Haushaltshilfen, mobile soziale Dienste, Unterstützungsangebote

Die Angebote unterstützen erkrankte Menschen und Seniorinnen und Senioren, die im eigenen Haushalt leben. Sie ergänzen familiäre und nachbarschaftliche Hilfen und die Arbeit der ambulanten Pflegedienste. Hauswirtschaftskräfte kümmern sich um Reinigungsarbeiten und Wäschepflege, kaufen ein, beseitigen den Müll, erledigen die Kehrwoche und Gartenarbeiten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten Sie auf Wunsch bei Arzt- und Behördengängen und Einkäufen. Sie vermitteln Ihnen Mittagessen, Hausbesuche von Fußpflege und Friseur, Hilfen bei der Pflege und weitere Beratungsangebote. Sie leisten Ihnen Gesellschaft, begleiten Sie bei Spaziergängen, kümmern sich um Ihre Haustiere und vieles mehr. Es gibt individuelle Angebote, passend für Ihre Situation, und Grundservicepakete mit monatlichen Pauschalpreisen. Sie werden beraten über die Finanzierungsmöglichkeiten. (Kosten werden möglicherweise übernommen von Krankenkassen, Pflegekassen, Sozialämtern, privaten Versicherungen, Fördervereinen usw.)

Alltagshilfen der Evangelischen Diakoniestation

An der Tiefburg 4
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4379144
diakoniestation@dwhd.de
alltagshilfen@dwhd.de
www.pflege-heidelberg.de
www.diakonie-heidelberg.de

Alltagshilfen Selbständig Wohnen

Storchenweg 2
69123 Heidelberg
Telefon 06221 755168
info@sozialstation-eppelheim.de
www.sozialstation-eppelheim.de/

Mathilde-Vogt-Haus

Schwarzwaldstraße 22
69124 Heidelberg
Telefon 06221 78750
info@psd-ggmbh.de
www.mathilde-vogt-haus.de/

1000sassa – die soziale Dienstleistungsagentur

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 970363
1000sassa@vbi-heidelberg.de
www.vbi-heidelberg.de



9. Günlük Yaşam Yardımları

9.1 Ev işlerinde yardım, mobil sosyal hizmetler, destek hizmetleri

Bu alandaki hizmetler hasta olup kendi evinde yaşamakta olan insanlar ve yaşlılara destek olmaktadır. Aile ve çevreden gelen yardımları ve ayakta bakım hizmetleri çalışanlarını tamamlayıcı niteliktedir. Ev ekonomisi uzmanları temizlik ve çamaşır ile ilgilenmekte, alışveriş yapmakta, çöpü atmakta, apartman temizliğini ve bahçe işlerini yapmaktadırlar. Çalışanlar istek halinde doktora, resmi dairelere ve alışverişe giderken eşlik etmektedirler. Öğle yemeklerinizi, evinize gelecek manikür/pedikür uzmanları ve kuaförleri, bakım için alınacak yardımları ve diğer danışma hizmetleri ayarlarlar. Size arkadaşlık eder, yürüyüşlerinizde size ayak uydurur, ev hayvanlarınızla ilgilenir ve daha birçok işinizi görürler. Sizin durumunuza uygun bireysel hizmetler ve aylık götürü bir fiyat karşılığında temel hizmet paketleri mevcuttur. Size finansman olanakları hakkında da bilgi verilir. (Bu masraflar muhtemelen sağlık sandıkları, bakım sandıkları, sosyal daireler, özel sigortalar, destekleme dernekleri vs. tarafından üstlenilir.)

Alltagshilfen der Evangelischen Diakoniestation (Evanjelic Hayır Kurumu Gündelik Yaşam Yardımları)

An der Tiefburg 4
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4379144
diakoniestation@dwhd.de
alltagshilfen@dwhd.de
www.pflege-heidelberg.de
www.diakonie-heidelberg.de

Alltagshilfen Selbständig Wohnen (Kendi Başına İkamet için Gündelik Yaşam Yardımları)

Storchenweg 2
69123 Heidelberg
Telefon 06221 755168
info@sozialstation-eppelheim.de
www.sozialstation-eppelheim.de

Mathilde-Vogt-Haus (Mathilde Vogt Evi)

Schwarzwaldstraße 22
69124 Heidelberg
Telefon 06221 78750
info@psd-ggmbh.de
www.mathilde-vogt-haus.de/

1000sassa – die soziale Dienstleistungsagentur (1000sassa Sosyal Hizmetler Ajansı)

Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon 06221 970363
1000sassa@vbi-heidelberg.de
www.vbi-heidelberg.de



Daneben bieten auch viele ambulante Pflegedienste Haushaltshilfen und Unterstützungsangebote an. Nicht immer werden ihre Kosten von Krankenkassen oder Pflegekassen übernommen. Eine Liste dieser Dienste finden Sie in den Gelben Seiten: „Pflegedienste“ Heidelberg. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegestützpunkts können Sie zu den Pflegediensten beraten.

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-49000

9.2 Behördenpatinnen und -paten

Ehrenamtliche Behördenpatinnen und Behördenpaten ebenso wie Integrationsbegleiterinnen und -begleiter bieten Unterstützung bei Behördengängen, im Umgang mit Ämtern und Behörden sowie bei dem häufig damit verbundenen Schriftwechsel an. Bei Bedarf helfen sie, Behördenpost zu sortieren und in eine verständliche Sprache zu übersetzen und Ihnen mit weiterführenden Informationen und Hilfe zur Seite zu stehen. Behördenpatinnen und -paten oder Integrationsbegleiterinnen und -begleiter bieten keine Beratung, Therapie oder sonstige Dienstleistungen an, sondern arbeiten mit hauptamtlichen Fachkräften zusammen. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Das Angebot ist kostenfrei und steht Heidelbergerinnen

und Heidelbergern aller Altersgruppen offen, die Unterstützung benötigen.

Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Terminvereinbarung:
Telefon 06221 53750
Zuständig:
Nicole Bader und Christian Heinze
Telefon 06221 537577
nicole.bader@dwhd.de
christian.heinze@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/behoerdenpaten (auch in türkischer Sprache)

Bunların yanı sıra çok sayıda ayakta bakım hizmeti kurumu da ev işleri için yardım ve destek hizmetleri sunmaktadır. Masraflar her zaman sağlık sandıkları veya bakım sandıkları tarafından üstlenilmez. Bu hizmetleri veren kurumların listesini Sarı Sayfalar'da bulabilirsiniz: Gelbe Seiten: Pflegedienste (Bakım Hizmetleri) Heidelberg. Bakım destek noktası çalışanları da bakım hizmetleri konusunda size danışmanlık verebilir.

Pflegestützpunkt Heidelberg

(Heidelberg Bakım Destek Noktası)
Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5849000

9.2 Resmi işlem yardımcıları

Gönüllü resmi işlem yardımcıları ve uyum refakatçileri resmi kurum ve kuruluşlardaki işlemlerin sırasında ve çoğu zaman bu işlemlerle bağlantılı olarak ortaya çıkan yazışmalarda size destek olurlar. İhtiyaç halinde resmi kurumlardan gelen postaları ayıklamanızda yardımcı olur, bunları anlayabileceğiniz bir dile çevirir ve sağladıkları ayrıntılı bilgi ve yardımlarla sizin yanınızda olurlar. Gönüllü resmi işlem yardımcıları veya uyum refakatçileri herhangi bir danışmanlık veya terapi hizmeti veya herhangi başka bir hizmet vermezler, sadece profesyonel uzmanlarla birlikte çalışırlar. Gizlilik yükümlülüğüne tabidirler. Ücretsiz destek veriler ve desteğe

ihtiyaç duyan her yaş grubundan Heidelberg'lilere açıktırlar.

Diakonisches Werk Heidelberg

(Heidelberg Hayır Kurumu)
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Randevu almak için:
Telefon 06221 53750
Yetkililer:
Nicole Bader ve Christian Heinze
Telefon 06221 537577
nicole.bader@dwhd.de
christian.heinze@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/behoerdenpaten (Türkçesi de vardır.)



10. Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientinnen- und Patientenverfügung

Nach deutschem Recht wird für Menschen, die krankheitsbedingt, zum Beispiel durch einen Schlaganfall, eine Demenz oder eine geistige Behinderung, ihre finanziellen, gesundheitlichen oder sonstigen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, automatisch eine rechtliche Vertretung durch das Betreuungsgericht bestellt (ein sogenannter Betreuer bzw. eine Betreuerin).

Um diese rechtliche Betreuung durch Fremde zu vermeiden, sollte man in gesunden Tagen einer Person des Vertrauens eine Vorsorgevollmacht erteilen, da nahe Angehörige Sie nicht automatisch rechtlich vertreten können. Wenn keine Vollmacht ausgestellt wurde, müssen selbst Ehepartnerin oder -partner bzw. erwachsene Kinder vom Betreuungsgericht bestellt werden. Diese Vorsorgevollmacht wird beispielsweise für alle Bankgeschäfte und Verhandlungen mit Versicherungen, die Sie abgeschlossen haben, benötigt.

Sollten Sie keine Vertrauensperson haben, der Sie eine Vorsorgevollmacht erteilen können, empfiehlt sich eine

Betreuungsverfügung. Wenn der Moment kommt, dass Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, ihre eigenen Angelegenheiten zu erledigen und eine Betreuung erforderlich wird – und nur dann! – setzt das Betreuungsgericht eine Betreuerin oder einen Betreuer ein. Diese Person ist dem Gericht gegenüber rechenschaftspflichtig. In der Betreuungsverfügung können Sie Ihre Wünsche und Lebensgewohnheiten festhalten. Das Betreuungsgericht überwacht dann, dass die Betreuerin bzw. der Betreuer Ihre Wünsche berücksichtigt.

Informationen und Beratung zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung erhalten Sie von der:

Betreuungsbehörde der Stadt Heidelberg

Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 58-38690 (Betreuung)
Telefon 06221 58-37550 oder
5838920 (Vorsorge)
betreuungsbehoerde@heidelberg.de
www.heidelberg.de



10. Hukuki Müşavirlik, Tebdir Amaçlı Vekalet, Müşavirlik Tedbirleri, Hasta Tasarrufları

Alman hukuku uyarınca örneğin bir inme, demans veya zihinsel bir engel gibi bir hastalığa bağlı olarak maddi konularını, sağlıkla ilgili konularını veya diğer konularını artık kendi başına düzenleyemeyen kişilere Müşavirlik Mahkemesi tarafından otomatik olarak hukuki bir temsilci tayin edilir (bu temsilciye müşavir denir).

Bu hukuki müşavirliği bir yabancıнын üstlenmesini istemiyorsanız henüz sağlıklıyken güvendiğiniz bir kişiye vekalet vermelisiniz, çünkü yakınlarınız sizi hukukten otomatik olarak temsil edemezler. Eğer bir vekalet verilmemişse eşiniz veya yetişkin çocuklarınız Müşavirlik Mahkemesi tarafından tayin edilmek zorundadır. Tebdir amaçlı vekaletnameye örneğin sizin akdettiğiniz bütün banka işlemleri ve sigorta müzakereleri için ihtiyaç vardır.

Tebdir amaçlı vekalet verebileceğiniz güvendiğiniz bir kimse yoksa müşavirlik tedbirlerinde bulunmanızı tavsiye ederiz. Kendi işlerinizi artık kendi başınıza halledemediğiniz ve bir müşavir tayin edilmesinin gerekli olduğu o an geldiğinde (ve sadece o anda!) Müşavirlik Mahkemesi size bir müşavir atayacaktır.

Bu kişi mahkemeye karşı hesap vermekle yükümlüdür. Müşavirlik tedbirinizde isteklerinizi ve yaşama alışkanlıklarınızı tespit edebilirsiniz. Bu durumda Müşavirlik Mahkemesi müşavirin sizin isteklerinizi dikkate alıp almadığını kontrol edecektir.

Tebdir amaçlı vekaletnameye veya müşavirlik tedbirine ilişkin bilgi ve danışmanlık hizmetleri için aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz:

**Betreuungsbehörde der
Stadt Heidelberg** (Heidelberg Belediyesi Müşavirlik Dairesi)
Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 5838690 (Müşavirlik)
Telefon 06221 5837550 veya
5838920 (Tebdir) ve müşavirlik dernekleri
betreuungsbehoerde@heidelberg.de
www.heidelberg.de



und den Betreuungsvereinen:

SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e. V.

Betreuungsverein
Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 436223
betreuung-hd@skm-heidelberg.de
www.skm-heidelberg.de

SkF – Sozialdienst katholischer Frauen e. V.

Betreuungsverein
Felix-Wankel-Straße 25
69126 Heidelberg
Telefon 06221 13708618
l.nickolay@skf-heidelberg.de
www.skf-heidelberg.de

Rechtsberatung zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung erhalten Sie auch bei allen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten sowie allen Notarinnen und Notaren. (Gelbe Seiten, Stichwort „Rechtsanwälte“, beziehungsweise „Notare“)

Mit einer schriftlichen Patientinnen- bzw. Patientenverfügung können Sie vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Diese Verfügung bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Mit der Patientinnen- bzw. Patientenverfügung wird sichergestellt, dass Ihr Wille

die Grundlage für Ihre Behandlung ist, selbst wenn Sie sich nicht mehr äußern können. Ärztinnen und Ärzte sowie Betreuerinnen und Betreuer sind an Ihre Verfügung gebunden. Sie selbst können sie jederzeit formlos widerrufen. Es ist sinnvoll, sich von einer Ärztin, einem Arzt oder den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des SKM beraten zu lassen:

SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e. V.

Betreuungsverein
Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 436223
betreuung-hd@skm-heidelberg.de
www.skm-heidelberg.de

SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e. V.

Betreuungsverein (SKM – Heidelberg Sosyal Hizmetler Katolik Derneği, Müşavirlik Derneği)
Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 436223
betreuung-hd@skm-heidelberg.de
www.skm-heidelberg.de

SkF – Sozialdienst katholischer Frauen e. V.

Betreuungsverein (SkF - Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetler Derneği, Müşavirlik Derneği)
Felix-Wankel-Straße 25
69126 Heidelberg
Telefon 06221 13708618
l.nickolay@skf-heidelberg.de
www.skf-heidelberg.de

Tebdir amaçlı vekaletle veya müşavirlik tedbirine ilişkin hukuki danışmanlık almak için herhangi bir avukata veya notere başvurabilirsiniz. (Gelbe Seiten, anahtar kelime: „Rechtsanwälte“ (avukatlar) veya „Notare“ (noterler))

Yazılı tespit edeceğiniz hasta tasarrufu ile artık kendi başınıza karar veremeyecek noktaya geldiğinizde hangi tıbbi tedbirlerin uygulanacağını, hangilerinin uygulanmayacağını ihtiyaten belirleyebilirsiniz. Bu tasarruf hekimlerin tedaviye yönelik müdahaleleri gibi tıbbi tedbirlerle ilgili olup çoğu zaman ömrü uzatacak tedbirlerden kaçınılmasına yöneliktir. Hasta tasarrufu

uygulanmasıyla, artık kendinizi ifade edemeyecek noktada olsanız dahi size uygulanacak tedavide sizin kendi iradenizin esas alınmasını sağlayabilirsiniz. Hekimler ve müşavirler için sizin bu tasarrufunuz bağlayıcıdır. Bu tasarrufu siz kendiniz istediğiniz zaman ve herhangi bir şekil esasına bağlı kalmaksızın iptal edebilirsiniz. Bir SKM doktoruna veya çalışanına danışmanız anlamlı olacaktır.

SKM – Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e. V.

Betreuungsverein
Bergheimer Straße 108
69115 Heidelberg
Telefon 06221 436223
betreuung-hd@skm-heidelberg.de
www.skm-heidelberg.de



11. Pflege und familienentlastende Dienste

Bei einer schweren Erkrankung, einer akuten Gesundheitsverschlechterung oder zunehmendem Hilfebedarf unterstützt der Pflegestützpunkt Betroffene und ihre Angehörigen:

- Er informiert und berät über Leistungen der Pflegeversicherung und andere finanzielle Hilfen. Er informiert über finanzielle Hilfen für Menschen mit geringem Einkommen.
- Er berät in allen Fragen der Versorgung zu Hause und rund um das Thema Wohnen im Alter und bei Behinderung.
- Er berät zu Vorsorgeverfügungen und vermittelt kompetente Beratung.
- Er vermittelt Hilfen und Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger, pflegt den Kontakt zu den Pflegeberaterinnen und -beratern der Pflegekassen, plant und organisiert Angebote der ambulanten Dienste und stationären Hilfen (Kurzzeitpflege, Tagespflege, vollstationäre Pflege).

Die Beratung ist kostenlos und kann telefonisch oder im Pflegestützpunkt erfolgen.

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-49000
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr, 14.00–15.30 Uhr, Freitag 8.00–12.30 Uhr und nach Vereinbarung
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.1 Ambulante Pflegedienste

Pflegebedürftigkeit und Leben in der eigenen Wohnung ist kein Widerspruch. Es gibt in Heidelberg zahlreiche ambulante Pflegedienste, die zur Versorgung im Pflegefall ins Haus kommen. Sie haben in der Regel einen Vertrag mit den Pflegekassen und bieten umfassende Hilfen an, wie:

- Grundpflege (Körperpflege, An- und Auskleiden, Essensgabe, Betten und Lagern, Mobilisation, Pflegeberatung und Anleitung),
- Behandlungspflege (Ausführen ärztlicher Verordnungen, z. B. Verbandwechsel, Blutdruckmessen, Injektionen, Katheterwechsel),
- hauswirtschaftliche Hilfen,
- Beratung und Vermittlung weiterer Dienste.



11. Bakım ve Aileyi Rahatlatıcı Hizmetler

Ağır bir rahatsızlık, sağlık durumunda akut bir kötüleşme veya gitgide artan yardım ihtiyacı durumunda bakım destek noktası ilgililere ve yakınlarına destek olur:

- Bakım sigortasının hizmetleri ile diğer mali yardımlar hakkında bilgi ve danışmanlık hizmeti verir. Düşük gelirliler için yapılan maddi yardımlar hakkında bilgi verir.
- Yaşlı ve engellilerin ikameti konusunda ve evde sağlanan bakım ve destekle ilgili bütün konularda danışmanlık hizmeti verir.
- Tedbir amaçlı tasarruflar konusunda danışmanlık hizmeti verir, profesyonel danışmanlara yönlendirme yapar.
- Hasta veya yaşlıların bakımını üstlenmiş aile fertlerini rahatlatmaya yönelik yardım ve hizmetlere yönlendirir, sağlık sandığının bakıcılarıyla olan irtibatı sürdürür, ayakta ve yatakta verilen hizmetleri planlar ve organize eder (kısa süreli bakım, gündüzlü bakım, tam yataklı bakım).

telefonda veya bakım destek noktasında verilebilir.

Pflegestützpunkt Heidelberg
(Heidelberg Bakım Destek Noktası)
Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5849000
Görüşme saatleri: Pazartesi ile Perşembe 8.00–12.00, 14.00–15.30; Cuma 8.00–12.30, ve randevu ile.
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.1 Ayakta bakım hizmetleri

İnsanın bakıma ihtiyacının olması ve kendi evinde yaşaması bir çelişki değildir. Heidelberg'de sayısız ayakta bakım hizmeti bulunmaktadır ve bu hizmetler bakım durumunda evde verilmektedir. Kural olarak bakım sandığı ile sözleşmeniz vardır ve bu sandıklar çok kapsamlı hizmetler sunarlar. Örneğin:

- Temel bakım (vücut bakımı, giydirmeye ve soyuma, yemek yedirme, yatırma, gezdirmeye, bakım danışmanlığı ve yönlendirme).
- Tedavi bakımı (örneğin bandaj değiştirme, tansiyon ölçümü, enjeksiyonlar, kateter değiştirme gibi tıbbi talimatların yerine getirilmesi).
- Ev işlerinde yardım.
- Başka hizmetler için danışmanlık ve aracılık.



Umfassende Informationen erhalten Sie beim:

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-37390
oder 58-37391 oder 58-38390
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag
8.00–12.00 Uhr, 14.00–15.30 Uhr;
Freitag 8.00–12.30 Uhr und nach Vereinbarung
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/
Pflegestuetzpunkt.html

Adressen von ambulanten Pflegediensten finden Sie auch im „Wegweiser für ältere Menschen“ (erhältlich im Pflegestützpunkt, den Bürgerämtern und beim Amt für Soziales und Senioren (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). Sie finden die Informationen im Kapitel „Ambulante Hilfsangebote“, „Ambulante Pflegedienste“.

11.2 Tagespflege

Tagespflege ist ein Angebot, das die ambulante Pflege von pflegebedürftigen, aber nicht bettlägerigen Menschen ergänzt. Wenn pflegende Angehörige berufstätig sind oder eine Entlastung benötigen, ist es möglich, die pflegebedürftige Person in einer Tagespflegeeinrichtung durch qualifiziertes Pflegepersonal versorgen zu lassen. Die Beförderung von der Wohnung zur Tagespflege und zurück kann bei Bedarf organisiert werden. Das Angebot besteht in der Regel von

Montag bis Freitag (auch für einzelne Tage). Normalerweise ist eine Kostenbeteiligung notwendig, die von der Einstufung in eine Pflegestufe und anderen Faktoren abhängig ist. Tagespflegedienste werden angeboten von:

Mathilde-Vogt-Haus

Schwarzwaldstraße 22
69124 Heidelberg
Telefon 06221 78750 oder 7875350

St. Anna

Plöck 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 1496
st.anna-frommel@stadtmission-hd.de
www.stadtmission-hd.de

Haus Philippus

Zeppelinstraße 9
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4177
philippus.sozialdienst@stadtmission-hd.de
www.stadtmission-hd.de

Weitere Informationen erhalten Sie vom:

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-37390
oder 58-37391 oder 58-38390
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag
8.00–12.00 Uhr, 14.00–15.30 Uhr;
Freitag 8.00–12.30 Uhr und nach Vereinbarung
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de

Kapsamli bilgiyi aşağıdaki adresten temin edebilirsiniz:

Pflegestützpunkt Heidelberg

(Heidelberg Bakım Destek Noktası)
Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5837390
veya 5837391 veya 5838390
Görüşme saatleri: Pazartesi ile Perşembe 8.00–12.00, 14.00–15.30; Cuma 8.00–12.30, ve randevu ile.
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/
Pflegestuetzpunkt.html

Ayakta bakım hizmetlerinin adreslerini „Yaşlılar için Kılavuz“da da bulabilirsiniz (bu kılavuzu bakım destek noktasından, Vatandaş Hizmetleri Daireleri'nden (Bürgeramt) ve Sosyal İşler ve Yaşlılar Dairesi'nden (Amt für Soziales und Senioren, Adresi: Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg) temin edebilirsiniz). Bilgileri „Ambulante Hilfsangebote“ (Ayakta Yardım Hizmetleri) „Ambulante Pflegedienste“ (Ayakta Bakım Hizmetleri) başlığı altında bulabilirsiniz.

11.2 Gündüzlü bakım

Gündüzlü bakım, bakıma muhtaç olan ve fakat yatalak olmayan insanların ayakta bakımını tamamlayan bir hizmettir. Eğer hastanın veya yaşlının bakımını üstlenen yakını iş sahibi ise veya bir mola yapmaya ihtiyaç duyarsa bakıma muhtaç kişiye uzman personel tarafından

gündüzlü bakım tesisinde bakılması mümkündür. Bakıma muhtaç kişinin evden bakım tesisine ve oradan da eve nakli ihtiyaç halinde organize edilebilir. Bu hizmet kural olarak Pazartesi ile Cuma günleri mevcuttur (tek tek de mümkündür). Normalde katılım payı gerekli olup bu katılım payı bakıma muhtaç kişinin dahil edildiği bakım kademesine ve başka faktörlere bağlıdır. Gündüzlü bakım hizmetleri aşağıdaki kurumlarca verilmektedir:

Mathilde-Vogt-Haus

(Mathilde Vogt Evi)
Schwarzwaldstraße 22
69124 Heidelberg
Telefon 06221 78750 veya 7875350

St. Anna

Plöck 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 1496
st.anna-frommel@stadtmission-hd.de, www.stadtmission-hd.de

Haus Philippus (Philippus Evi)

Zeppelinstraße 9
69121 Heidelberg
Telefon 06221 4177
philippus.sozialdienst@stadtmission-hd.de, www.stadtmission-hd.de

Ayrıca ayrıntılı bilgi için:

Pflegestützpunkt Heidelberg

(Heidelberg Bakım Destek Noktası)
Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5837390

www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.3 Hausnotruf

Damit kranke, alte, behinderte, allein lebende Menschen weiterhin eigenständig in ihrem vertrauten Zuhause leben können, ohne wirklich alleine zu sein, wurde der Hausnotrufdienst entwickelt. Er hilft, dass ein Schwächezustand oder ein Unfall nicht zum unüberwindbaren Problem wird. Sie benötigen einen Telefonanschluss und erhalten ein kleines Sendegerät, das entweder als Kette um den Hals oder wie eine Armbanduhr getragen werden kann. Im Notfall genügt ein Knopfdruck und Sie sind mit der Zentrale des Hausnotrufdienstes verbunden. Dieser benachrichtigt dann Nachbarschaft und Angehörige – und falls nötig auch Notärztin oder Notarzt, Rettungsdienst oder Polizei. Der Hausnotruf ist kosten- und zuzahlungsfrei, die eigentlichen Notrufeinsätze werden üblicherweise durch eine kleine monatliche Gebühr abgegolten.

Betreuung und Pflege DAHEIM

Rohrbacher Straße 152
69126 Heidelberg
Telefon 06221 164444
info@pflege-daheim.net
www.pflege-daheim.net

Deutsches Rotes Kreuz e. V.

Rudolf-Diesel-Straße 28
69115 Heidelberg
Telefon 06221 90100
servicezentrale@drk-rn-heidelberg.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Baden-Badener-Straße 15
69126 Heidelberg
Telefon 06221 97830
hausnotruf.mannheim@johanniter.de
www.johanniter-heidelberg.de

11.4 Krankenhaussozialdienste

Wer während eines Krankenhausaufenthaltes Rat und Hilfe benötigt, um krankheitsbedingte Schwierigkeiten zu überwinden, kann sich an den Sozialen Dienst des jeweiligen Krankenhauses wenden.

Die Sozialen Dienste

- beraten in persönlichen, familiären, wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen,
- vermitteln und leiten Rehabilitationsmaßnahmen ein,
- beraten über Ihre häusliche Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt und vermitteln Hilfsangebote,
- helfen bei der Suche nach einem Pflegeplatz,
- beraten Angehörige von Patientinnen und Patienten,
- vermitteln Selbsthilfegruppen und Fachdienste,
- unterstützen Sie bei der Beantragung von Schwerbehindertenausweis, Leistungen der Pflegekasse usw.

veya 5837391 veya 5838390
Görüşme saatleri: Pazartesi ila Perşembe 8.00–12.00, 14.00–15.30; Cuma 8.00–12.30, ve randevu ile.
pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.3 Ev içi acil çağrı hattı

Hasta, yaşlı, engelli, yalnız yaşayan kişilerin kendi güvenli evlerinde tek başlarına ve fakat gerçekten de yalnız kalmadan yaşamaya devam edebilmeleri için ev içi acil çağrı hizmeti geliştirilmiştir. Bu hizmet bir zafiyet durumunun veya bir kazanın üstesinden gelinemez bir sorun haline gelmemesine yardım eder. Bunun için bir telefon hattına ve küçük bir vericiye ihtiyacınız vardır. Bu verici ya boyunda bir kolye olarak veya bileklik olarak taşınabilir. Acil durumlarda düğmeye basmak yeterlidir ve hemen ev için acil çağrı hizmetlerine bağlanırsınız. Bu hizmet de hemen komşuları ve yakınlarınızı ve gerekirse de acil hekimini, kurtarma hizmetlerini veya polisi haberdar eder. Ev içi çağrı hattı için masraf veya ek ücret alınmaz. Acil çağrı ekibinin görevi karşılığında normal olarak az bir miktar aylık ücret alınır.

Betreuung und Pflege DAHEIM

(DAHEIM Gözetim ve Bakım)
Rohrbacher Straße 152
69126 Heidelberg
Telefon 06221 164444
info@pflege-daheim.net
www.pflege-daheim.net

Deutsches Rotes Kreuz e. V.

(Alman Kızıl Haçı)
Rudolf-Diesel-Straße 28
69115 Heidelberg
Telefon 06221 90100
servicezentrale@drk-rn-heidelberg.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

(Johanniter Kaza Yardımı)
Baden-Badener-Straße 15
69126 Heidelberg
Telefon 06221 97830
hausnotruf.mannheim@johanniter.de, www.johanniter-heidelberg.de

11.4 Hastane sosyal hizmetleri

Hastanede kaldığı süre zarfında hastalığa bağlı güçlüklerin üstesinden gelebilmek için tavsiye ve yardıma ihtiyaç duyanlar ilgili hastanenin sosyal hizmetler birimine başvurabilirler.

Sosyal hizmetler

- kişisel, ailevi, ekonomik ve hukuki sorunlarda danışmanlık hizmeti verir,
- rehabilitasyon tedbirleri için aracılık eder ve hayata geçirilmesini sağlar,
- hastaneden taburcu olduktan sonra ev içi bakım ve tedaviniz hakkında danışmanlık hizmeti verir ve yardım hizmetleri için aracılık eder,
- bir bakım yeri bulmanızda yardımcı olur.

Damit ein guter Übergang aus dem Krankenhaus gewährleistet ist, sollten Sie möglichst frühzeitig den Krankenhaussozialdienst einschalten. Bitten Sie die Krankenschwestern bzw. Pfleger, den Kontakt herzustellen.

11.5 Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege ist eine vollstationäre Versorgung Pflegebedürftiger, die auf maximal vier Wochen im Jahr begrenzt ist. Sie ist für Patientinnen und Patienten vorgesehen, deren Versorgung vorübergehend nicht sichergestellt ist, zum Beispiel wegen Urlaub oder Krankheit der Pflegeperson. Kurzzeitpflegeplätze vermittelt der Pflegestützpunkt Heidelberg:

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-37390
(Ansprechperson für Kurzzeitpflege)
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.6 Vollstationäre Pflege im Pflegeheim

Wenn der körperliche oder geistige Zustand von Patientin oder Patient eine Pflege und Versorgung zu Hause nicht mehr zulässt – zum Beispiel weil sie schwerstpflegebedürftig geworden sind – erfolgt die Pflege vollstationär und dauerhaft in einem Pflegeheim, das heißt „rund-um-die-Uhr“. Zur umfassenden Pflege und Versorgung stehen in Heidelberg elf vollstationäre Pflegeheime mit insgesamt 1.100 Pflegeplätzen zur Verfügung.

Die Liste der Pflegeheime finden Sie im „Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg“. Die Broschüre erhalten Sie in den Seniorenzentren, dem Pflegestützpunkt Heidelberg, den Bürgerämtern und beim Amt für Soziales und Senioren (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). Sie können sie auch von www.heidelberg.de/senioren herunterladen.

Weitere Informationen erhalten Sie vom:

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-49000

- hastaların yakınlarına danışmanlık hizmeti verir;
- yardımlaşma grupları ile uzman hizmetler için aracılık eder,
- ağır engelli kimlik kartı başvurularınızda ve bakım sandığınızdan alacağınız ödemelerde size destek olur vs.

Hastane sonrasında gündelik hayatınıza en iyi şekilde geçiş yapabilemeniz için mümkün mertebe erkenden hastane sosyal hizmetlerinden destek almalısınız. Hemşirelerden veya bakıcılardan sizin için irtibat kurmalarını rica edin.

11.5 Kısa süreli bakım

Kısa süreli bakım bakıma muhtaç olanlara verilen tam kapasite yataklı bakım desteği olup bu hizmet senede en fazla dört hafta ile sınırlıdır. Bu bakım hizmeti örneğin bakımı üstlenmiş olan kişilerin tatil veya hastalık gibi nedenlerden ötürü geçici olarak bakıma ara vermek durumunda oldukları haller için önerülmüştür. Kısa süreli bakım yerleri için Heidelberg Bakım Destek Noktası'na başvurabilirsiniz:

Pflegestützpunkt Heidelberg

(Heidelberg Bakım Destek Noktası)
Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5837390
(Kısa süreli bakım için muhatabınız)
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.6 Bakımevinde tam kapasite yataklı bakım

Hastanın bedensel veya zihinsel durumu artık kendisinin evde bakılmasına daha fazla izin vermiyorsa, örneğin hasta ileri derece bakıma muhtaç hale gelmişse, bakım tam kapasite yataklı halde ve kalıcı olarak, yani günün yirmi dört saati, bakım evinde gerçekleştirilir. Kapasiteli bir bakım ve takip için Heidelberg'de toplam 1.100 yataklı on bir adet tam kapasite bakım evi bulunmaktadır.

Bakım evlerinin listesini „Heidelbergli Yaşlılar için Rehber“de bulabilirsiniz. Broşürü yaşlı merkezlerinden, Heidelberg Bakım Destek Noktası'ndan, Vatandaş Hizmetleri Daireleri'nden (Bürgeramt) ve Sosyal İşler ve Yaşlılar Dairesinden (Amt für Soziales und Senioren, Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg) temin edebilirsiniz. Broşürü ayrıca www.heidelberg.de/senioren adresinden de indirebilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için:

Pflegestützpunkt Heidelberg

(Heidelberg Bakım Destek Noktası)
Dantestraße 7
69115 Heidelberg
Telefon 06221 5849000

Vor einer Heimaufnahme wenden Sie sich bitte an Ihre Pflegekasse und beantragen Pflegegeld für vollstationäre Pflege. Reichen Ihre Einkünfte und Ihr Vermögen zur Deckung der Heimkosten nicht aus, besteht die Möglichkeit zur Beantragung von Sozialhilfe. Sie werden gerne beraten von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des:

Amts für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg

Hilfe zur Pflege, Blindenhilfe
Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 58-37450 oder
58-37320 oder 58-37410 oder
58-38110

11.7 Hospiz

Ambulante Hospizdienste ergänzen die Arbeit von Sozialstationen und Pflegediensten für schwer kranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase und für deren Angehörige. Ziel ist, ein möglichst langes Verbleiben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen, soweit das gewünscht ist. Die ausgebildeten ehrenamtlichen Hospiz-Helferinnen und Helfer hören zu, beraten und begleiten die Kranken und ihre Angehörigen in ihrer Angst, Einsamkeit und Traurigkeit, hören zu, haben Zeit, sind verschwiegen und einfach nur da, ohne sich aufzudrängen. Die Beratung und Begleitung ist kostenlos.

Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 537540
hospiz@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
(auch in türkischer Sprache)

Schwerstkranke Kinder und Jugendliche, bei denen eine lebensverkürzende Erkrankung festgestellt wurde, ihre Geschwister und Familien finden Entlastung und Stärkung durch den Ambulanten Kinderhospizdienst KiDi. Auch Kinder, die um schwerstkranke oder verstorbene Angehörige trauern, finden Begleitung und Trost bei KiDi. KiDi begleitet die Familien konfessionsunabhängig, ehrenamtlich und kostenfrei.

Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst und Ambulanter Kinderhospizdienst KiDi

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 537558
hospiz@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/
(auch in türkischer Sprache)

Wenn die Betreuung und Pflege eines schwerstkranken Menschen daheim nicht mehr möglich ist, kann die Aufnahme in ein stationäres Hospiz eine Alternative sein. Ein Hospiz ist eine Pflegeeinrichtung, die über nur wenige Betten verfügt und ähnlich wie ein kleines Pflegeheim organisiert ist. Hier werden schwerstkranke und sterben-

Bakımevine geçmeden önce bakım sandığınıza başvurun ve tam kapasite yataklı bakım için bakım parası talep edin. Gelirleriniz ve malvarlığınız bakımevinin masraflarını karşılayamıyorsa sosyal yardım talep edebilirsiniz. Bunun için Heidelberg Belediyesi Sosyal İşler ve Yaşlılar Dairesi (Amts für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg) çalışanları size memnuniyetle yardımcı olacaktır.

Amts für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg

Hilfe zur Pflege, Blindenhilfe
Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 5837450 veya
5837320 veya 5837410 veya
5838110

11.7 Hospis

Ayakta hospis hizmetleri hayatlarının son evresindeki ağır hastalar ile bunların ailelerine yönelik olarak sosyal istasyonlar ve bakım hizmetlerinin çalışmalarını tamamlayıcı niteliktedir. Buradaki amaç istediği takdirde hastanın mümkün olduğunca kendi evinde kalmasını sağlamaktır. Gönüllü ve eğitimli hospis yardımcıları hastaları ve yakınlarını dinlemekte, onlara danışmanlık hizmeti vererek korkularını, yalnızlıklarını ve üzüntülerini içerisinde destek olmaktadır. İhtiyaç sahiplerini dinlerler, ağızları sıkıdır ve sizi hiç yormadan sizin yanınızda olurlar. Danışmanlık ve destek ücretsizdir.

Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst

(Heidelberg Hayır Kurumu – Ayakta Hospis Hizmetleri)
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 537540
hospiz@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
(Türkçesi de vardır.)

Ömrünü kısaltan bir hastalık teşhis edilmiş olup en ileri derecede ağır bir hastalığa sahip çocuklar ve gençler ve bunların kardeşleri ve aileleri KiDi Ayakta Çocuk Hospis Hizmetleri (Ambulanter Kinderhospizdienst KiDi) sayesinde biraz nefes almakta ve güç toplamaktadır. En ileri derecede ağır veya vefat etmiş yakınlarının acısını çeken kardeşler için de KiDi bir refakatçi ve teselli kaynağıdır. Gönüllü ve ücretsiz hizmet veren KiDi ailelere dini inançlarına bakmaksızın destek olur.

Diakonisches Werk Heidelberg – Ambulanter Hospizdienst und Ambulanter Kinderhospizdienst KiDi

Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Telefon 06221 537558
hospiz@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de/
(Türkçesi de vardır.)

En ileri derecede ağır hastaların bakım ve takibi artık evde yapılamıyorsa hastanın yataklı hospise alınması bir seçenek olabilir. Hospisler çok az sayıda yatağı olan ve küçük

de Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet. Dabei werden auch Angehörige, Freundinnen und Freunde entlastet, die mit der Versorgung und Pflege zu Hause überfordert wären.

Im Hospiz erhalten Sterbende und ihre Angehörigen Begleitung, Beratung und medizinisch-pflegerische Versorgung. Schmerztherapie und die Behandlung von Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen, Angst und Schlaflosigkeit stehen bei der medizinischen Versorgung in der letzten Lebensphase im Vordergrund. Für die Angehörigen wird Trauerbegleitung angeboten. Der größte Teil der Kosten für den stationären Aufenthalt im Hospiz wird von der Krankenkasse und der Pflegeversicherung übernommen. Die behandelnde Ärztin bzw. der Arzt muss vor der Aufnahme ins stationäre Hospiz eine „Ärztliche Bescheinigung“ ausfüllen. Eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Hospiz ist sinnvoll.

Hospiz Louise

Kaiserstraße 21
69115 Heidelberg
Telefon 06221 526520 (Hospizleiter)
info@hospiz-louise.de
www.hospiz-louise.de

11.8 Häusliche Palliativversorgung

Palliativmedizin zielt nicht auf die Heilung einer Erkrankung ab. Sie umfasst vielmehr lindernde Behandlungen un-

heilbarer Schwerstkranker mit einer begrenzten Lebenserwartung (zum Beispiel bei Krebserkrankungen), um Symptome wie Atemnot, Schmerzen, Übelkeit, Angst und Unruhe zu lindern. Im Vordergrund steht nicht in erster Linie die Lebensverlängerung, sondern die Verbesserung der Lebensqualität. Palliativmedizin berücksichtigt nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten und ihrer Angehörigen. Sie ermöglicht den Patientinnen und Patienten Selbstbestimmung bis zum Lebensende und ein würdevolles Sterben.

Bei Aki-Heidelberg haben sich Ärztinnen und Ärzte, Palliativ-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie überkonfessionelle Seelsorger oder Seelsorgerinnen zusammengeschlossen, um ihre Patientinnen und Patienten im häuslichen Umfeld auf ihrem Weg zu begleiten.

Aki-Heidelberg, Häusliche Palliativversorgung Heidelberg

Medizinisches Zentrum
Heidelberg-Bergheim
Bergheimer Straße 56a
69115 Heidelberg
Telefon 06221 485755
Sprechzeiten für Fragen und Neuanmeldungen:
Montag bis Freitag 9.00–15.00 Uhr
info@aki-heidelberg.de
www.aki-heidelberg.de

bir bakımevi gibi organize olmuş bakım tesisleridir. Buralarda en ileri derece ağır hasta ve ölmekte olan kişilerin hayatlarının son evresinde takibi yapılmaktadır. Bu vesileyle hastanın evde bakım ve takibini üstlenmiş olup fazlasıyla yorulmuş aile fertleri ve arkadaşlar da artık nefes almaktadır.

Hospiste ölmekte olan hastaya ve ailesine destek, danışanlık ve tıbbi bakım hizmeti verilir. Ağrı tedavisinin yanı sıra mide bulantısı ve kusma, korku ve uykusuzluk gibi belirtilerin tedavisi vefat etmekte olan kişinin hayatının son evresinde tıbbi desteğinde ön plandadır. Vefat etmekte olan kişinin yakınları için teselli hizmeti verilmektedir. Hospiste yataklı verilen hizmetin maliyetinin büyük bir kısmı sağlık sandığı ve bakım sigortası tarafından karşılanır. İlgili kişinin tedavisini yürütmekte olan hekim söz konusu kişi yataklı hospise yatırılmadan önce „doktor raporunu“ doldurmalıdır. Hospisle erkenden temas kurulması iyi olacaktır.

Hospiz Louise (Louise Hospisi)

Kaiserstraße 21
69115 Heidelberg
Telefon 06221 526520 (Hospizleiter)
www.hospiz-louise.de
info@hospiz-louise.de

11.8 Ev içi palyatif destek

Palyatif tıp hastalığı iyileştirmeye yönelik değildir. Daha ziyade artık

iyileşmesi mümkün olmayan ve yaşam beklentileri sınırlı hale gelmiş en ileri derecede hasta olan kişilere (örneğin kanser hastalarına) yönelik hafifletici bir tedavi uygulamasıdır ve amaç nefes darlığı, ağrılar, mide bulantısı, korku ve huzursuzluk gibi belirtileri hafifletmektir. Burada ön planda olan uygulama ömrü uzatmak değil, bundan ziyade yaşam kalitesini iyileştirmektir. Palyatif tıp hastaların ve onların yakınlarının sadece fiziksel ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda ruhsal, sosyal ve ruhani ihtiyaçlarını da dikkate almaktadır. Hastalara yaşamlarının sonuna dek kendi kaderlerini belirleme fırsatı ve onurlu bir ölüm olanağı tanınmaktadır.

Aki-Heidelberg bünyesinde bir araya gelmiş olan hekimler, palyatif tıp uzmanları, terapistler ve mezhep ayrımı yapmayan din insanları hastalara ev ortamlarında destek olmaktadır.

Aki-Heidelberg, Häusliche Palliativversorgung Heidelberg

(Aki-Heidelberg, Heidelberg Ev İçi Palyatif Destek) Medizinisches Zentrum Heidelberg-Bergheim
Bergheimer Straße 56a
69115 Heidelberg
Telefon 06221 485755
Sorular ve yeni başvurular için görüşme saatleri:
Pazartesi ila Cuma 9.00–15.00
info@aki-heidelberg.de
www.aki-heidelberg.de



12. Anhang

12.1 Türkische Ärztinnen und Ärzte in Heidelberg

Dr. med. Arif Altınay

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie
proaesthetic – Heidelberger Klinik für plastische & kosmetische Chirurgie
Brückenkopfstraße 1/2
69120 Heidelberg
Telefon 06221 64610
info@proaesthetic.de
www.proaesthetic.de/dr-med-arif-altinay/

Yasemen M. Demirci

Ärztin, Allgemeinmedizin, Hausärztin, Naturheilverfahren
Handschuhsheimer Landstraße 86
69121 Heidelberg
Telefon 06221 475535
praxis86@t-online.de

Dr. Mustafa Durak

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologische Schwerpunktpraxis, Notfallmedizin
Bergheimer Straße 56a
69115 Heidelberg
Telefon 06221 4044906
praxis@kardio-durak.de
www.kardio-durak.de

Prof. Dr. med. Ziya Kaya

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie Uni-Klinik Heidelberg, Medizinische Klinik (Kreihl-Klinik)
Abteilung für Innere Medizin III

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg
Telefon 06221 5639617
ziya.kaya@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Inflammation-und-Herzinsuffizienz.4118.0.html

Dr. med. Sema Kolay

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Friedrich-Ebert-Anlage 1
69117 Heidelberg
Telefon 06221 6546580
info@drkolay.de
www.drkolay.de

12.2 Türkischsprachige Ärztinnen und Ärzte in Heidelberg

PD Dr. med. Erhan Basad

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
ATOS Klinik Heidelberg
Bismarckstraße 9–15
69115 Heidelberg
Telefon 06221 983140
info-gb@atos.de
www.basad.de/basad/start.html

Dipl.-Psychologin Melek Bayram

Psychologische Psychotherapie
Hainsbachweg 3
69120 Heidelberg (Handschuhsheim)
Telefon 06221 1866235



12. Ek

12.1 Heidelberg'deki Türk hekimler

Dr. med. Arif Altınay

Plastik ve Estetik Cerrahi Mütahassısı proaesthetic – Heidelberger Klinik für Plastische & Kosmetische Chirurgie (proaesthetic – Heidelberg Plastik ve Kozmetik Cerrahisi Kliniği)
Brückenkopfstraße 1/2
69120 Heidelberg
Telefon 06221 64610
info@proaesthetic.de
www.proaesthetic.de/dr-med-arif-altinay/

Yasemen M. Demirci

Genel tıp mütahassısı, aile hekimi, doğal sağaltım yöntemleri uzmanı
Handschuhsheimer Landstraße 86
69121 Heidelberg
Telefon 06221 475535
praxis86@t-online.de

Dr. Mustafa Durak

Dahiliye mütahassısı, kardiyojoloji ağırlıklı muayenehane, acil durum tıbbı
Bergheimer Straße 56a
69115 Heidelberg
Telefon 06221 4044906
praxis@kardio-durak.de
www.kardio-durak.de

Prof. Dr. med. Ziya Kaya

Dahiliye, kardiyojoloji mütahassısı
Uni-Klinik Heidelberg, Medizinische Klinik (Kreihl-Klinik) (Heidelberg Üniversite Hastanesi, Tıp Kliniği (Kreihl Kliniği)) III. Dahiliye servisi
Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg
Telefon 06221 5639617
ziya.kaya@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Inflammation-und-Herzinsuffizienz.4118.0.html

Dr. med. Sema Kolay

Jinekoloji ve doğum yardımı mütahassısı
Friedrich-Ebert-Anlage 1
69117 Heidelberg
Telefon 06221 6546580
info@drkolay.de
www.drkolay.de

12.2 Heidelberg'deki Türkçe konuşan hekimler

PD Dr. med. Erhan Basad

Ortopedi ve kaza cerrahisi mütahassısı ATOS Klinik Heidelberg (Heidelberg ATOS Kliniği)
Bismarckstraße 9-15
69115 Heidelberg
Telefon 06221 983140
info-gb@atos.de
www.basad.de/basad/start.html



Dr. med. Gabriele Jung Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und **Dr. med. Dieter Jung** Facharzt für Allgemeinmedizin, Suchttherapie, Naturheilverfahren, Hausbesuche
Friedrich-Ebert-Anlage 23a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 183021
praxis@djung.de
www.djung.de/

Dr. med. univ. Hülya Kiralp
Fachärztin für Laboratoriumsmedizin
Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) Dr. Limbach und Kollegen GbR
Im Breitspiel 15
69126 Heidelberg (Rohrbach)
Telefon 06221 34320
www.labor-limbach.de

Dr. med. Andrea Petersen
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinder- und Jugendpsychotherapie
Plöck 101
69117 Heidelberg (Altstadt)
Telefon 06221 167299
praxis-a-petersen@t-online.de

TipDr. (Univ. Istanbul) Lale Ziegler
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Wilhelmstraße 1a
69115 Heidelberg
Telefon 06221 6506650
praxislaleziegler@outlook.de
www.tiefenpsychologische-praxis-hd.de/

12.3 Apotheken in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis, in denen Türkisch gesprochen wird

Stadt-Apotheke
(Türkisch als Muttersprache)
Sofienstraße 19
69115 Heidelberg (Altstadt)
Telefon 06221 22925

Stern-Apotheke
(Türkisch als Muttersprache)
Römerstraße 1
69115 Heidelberg (Bergheim)
Telefon 06221 53850

Neckar-Apotheke
(Türkisch als Muttersprache)
Kleingemünder Straße 30
69118 Heidelberg (Ziegelhausen)
Telefon 06221 803108

easyApotheke
(Türkisch als Muttersprache)
Gewerbstraße 9–11
69221 Dossenheim
Telefon 06221 9989420

Yüksek Psikolog Melek Bayram
Psikolojik psikoterapi
Hainsbachweg 3
69120 Heidelberg
(Handschuhsheim)
Telefon 06221 1866235

Dr. med. Gabriele Jung
Genel tıp, psikosomatik mütehassısı ve **Dr. med. Dieter Jung**
Genel tıp mütehassısı, bağımlılık terapisi, doğal sağaltım yöntemleri, ev ziyaretleri
Friedrich-Ebert-Anlage 23a
69117 Heidelberg
Telefon 06221 183021
praxis@djung.de
www.djung.de

Dr. med. univ. Hülya Kiralp
Laboratuar tıbbi mütehassısı
Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) (Tıbbi Destek Merkezi)
Dr. Limbach und Kollegen GbR (Dr. Limbach ve Meslektaşları)
Im Breitspiel 15
69126 Heidelberg (Rohrbach)
Telefon 06221 34320
www.labor-limbach.de

Dr. med. Andrea Petersen
Çocuk ve genç psikiyatrisi mütehassısı, çocuk ve genç psikoterapisi
Plöck 101
69117 Heidelberg (Altstadt)
Telefon 06221 167299
praxis-a-petersen@t-online.de

TipDr. (İstanbul Üniversitesi) Lale Ziegler
Psikiyatri ve psikoterapi mütehassısı
Wilhelmstraße 1a
69115 Heidelberg
Telefon 06221 6506650
praxislaleziegler@outlook.de
www.tiefenpsychologische-praxis-hd.de/

12.3 Heidelberg ve Rhein-Neckar bölgesinde Türkçe konuşulan eczaneler

Stadt-Apotheke (anadili Türkçe)
Sofienstraße 19
69115 Heidelberg (Altstadt)
Telefon 06221 22925

Stern-Apotheke (anadili Türkçe)
Römerstraße 1
69115 Heidelberg (Bergheim)
Telefon 06221 53850

Neckar-Apotheke (anadili Türkçe)
Kleingemünder Straße 30
69118 Heidelberg (Ziegelhausen)
Telefon 06221 803108

easyApotheke (anadili Türkçe)
Gewerbstraße 9-11
69221 Dossenheim
Telefon 06221 9989420

Impressum

Herausgeberin

Stadt Heidelberg

Konzeption und Koordination

Amt für Chancengleichheit
Bergheimer Straße 69
69115 Heideberg
Telefon 06221 58-15530
chancengleichheit@heidelberg.de
www.heidelberg.de/integration

Layout

Referat des Oberbürgermeisters

Recherche und Textentwurf

Dr. Eva-Maria Herms
em.herms@t-online.de

Übersetzung

Übersetzungen Käbe & Kocadereli
Kaebe@web.de

Fotos

Umschlag: fotolia
Seite 15: B. Braun Telefonbuchverlage
GmbH & Co. KG
Seite 16: AOK Mediendienst
Seite 20, 23, 24: Kassenärztliche
Bundesvereinigung
Seite 56: Gemeinsamer Bundes-
ausschuss (G-BA), juristische Person
des öffentlichen Rechts, Wegelystr. 8,
10623 Berlin

Auflage

1. Auflage, 2015

Künje

Heidelberg Belediyesi

Marktplatz 10
69117 Heidelberg

Metin

Fırsat Eşitliği Dairesi
Bergheimer Straße 69
69115 Heideberg
Telefon 06221 58-15530
chancengleichheit@heidelberg.de
www.heidelberg.de/integration

Mizanpaj

Belediye Başkanlığı Şubesi

Araştırma

Dr. Eva-Maria Herms
em.herms@t-online.de

Çeviri

Käbe & Kocadereli Çeviri Ofisi
Kaebe@web.de

Fotoğraflar

Kapak Sayfası: fotolia
Sayfa 15: B. Braun Telefonbuchverlage
GmbH & Co. KG
Sayfa 16: AOK Medya Hizmetleri
Sayfa 20, 23, 24: Federal Sigorta
Hekimleri Derneği (Kassenärztliche
Bundesvereinigung - KBV)
Sayfa 56: Federal Müşterek Komisyon
(Gemeinsamer Bundesausschuss - G-BA)

Baskı

1. Baskı, 2015

**Amt für
Chancengleichheit**

Stadt Heidelberg

Bergheimer Straße 69
69115 Heidelberg

Telefon 06221 58-15500
Telefax 06221 58-49160
chancengleichheit@
heidelberg.de
www.heidelberg.de