

# Sağlık Rehberi Gesundheitswegweiser



Gelsenkirchen'de yaşayan ruhsal rahatsızlığı olanlar için  
für Menschen in Gelsenkirchen mit psychischen Erkrankungen

---



# Inhaltsverzeichnis **Deutsch**

## İçindekiler **Türkçe**

<b>1. Wenn die Seele Hilfe braucht</b>	<b>2</b>
<b>1. Ruhumuzun Yardıma İhtiyacı Olunca (Önsöz)</b>	<b>3</b>
<b>2. Psychische Erkrankungen</b>	
a. Wie entstehen psychische Erkrankungen?	6
b. Häufige Krankheitsbilder einfach erklärt	8
<b>2. Ruhsal Rahatsızlıklar</b>	
a. Ruhsal Rahatsızlıklar Nasıl Oluşur?	7
b. Anlaşılır Bir Dilde Sıkça Görülen Rahatsızlıklar	9
<b>3. Selbsthilfe</b>	
a. Was ist Selbsthilfe?	28
b. Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen	30
c. Liste der Selbsthilfegruppen von A–Z	32
<b>3. Kendi Kendine Yardım</b>	
a. Kendi Kendine Yardım Nedir?	29
b. Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi Gelsenkirchen	32
c. A` dan Z`ye Kendi Kendine Yardım Gruplarının Listesi	32
<b>4. Adressen und Links</b>	
a. Unterstützung und Beratung	38
b. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	68
c. Kliniken	70
d. Angebote für Frauen	74
e. Hilfreiche Adressen und Internet-Links	78
<b>4. Adresler</b>	
a. Destek ve danışma	39
b. Psikoterapistler	69
c. Hastaneler	71
d. Kadınlara Yönelik Hizmetler	75
e. Yararlı Adres ve İnternet Bağlantıları	79
<b>5. Impressum/ Künye</b>	<b>85</b>

## Wenn die Seele Hilfe braucht

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Oft fühlen sich die Betroffenen und ihre Angehörigen einsam und hilflos. Ein großes Problem ist, dass Informationen oft nicht auf Türkisch verfügbar sind. Diese Broschüre will das ändern. Sie ist ein Gesundheitswegweiser – auf Türkisch Sağlık Rehberi – für türkischsprachige Bürger/-innen aus Gelsenkirchen und gibt Antworten auf viele Fragen:

- Was sind psychische Erkrankungen und wie entstehen sie? Ab Seite 5 werden die häufigsten Krankheitsbilder leicht verständlich erklärt.
- Was ist Selbsthilfe? Wie kann mir das helfen? Wo gibt es türkischsprachige Gruppen? Eine Liste aller Selbsthilfegruppen und eine Erklärung, was Selbsthilfe eigentlich bedeutet und wann sie hilft, gibt es ab Seite 27.
- Wo gibt es Beratungsangebote in meiner Sprache? Gibt es Therapieangebote und Kliniken in denen Türkisch gesprochen wird? Ab Seite 37 haben wir Adressen in Gelsenkirchen und der Umgebung zusammengestellt.

Herausgegeben wird diese Broschüre von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen im Rahmen des Projekts „Birlikte çözümler bulmak“ – „Gemeinsam einen Weg finden“. Trotz intensiver Bemühungen kann dieser Ratgeber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

## Ruhumuzun Yardıma İhtiyacı Olunca (Önsöz)

Ruhsal rahatsızlık herkesin başına gelebilir. İlgili kişiler ile yakınları kendilerini sıkça yalnız ve çaresiz hissederler. Bu tür rahatsızlıklarla ilgili bilgilerin çoğunun Türkçe olmaması büyük bir sorun oluşturmaktadır. Elinizdeki kitapçıkla bu soruna bir çözüm getirmeyi amaçlamaktayız. Gelsenkirchen'deki Türkçe konuşan hemşeriler için bu Sağlık Rehberi bir çok soruyu cevaplamaktadır:

- Ruhsal rahatsızlık nedir ve nasıl oluşur? Sayfa 5'ten itibaren en çok görülen hastalıklar kolayca anlaşılır bir dilde anlatılmaktadır.
- Kendi kendine yardım nedir? Bana ne faydası olur? Türkçe konuşulan gruplar nerede bulunur? Var olan tüm kendi kendine yardım gruplarının bir listesi ile kendi kendine yardımın anlamı ve hangi durumlarda yararlı olduğu konusunda bir açıklamayı sayfa 27'den itibaren bulabilirsiniz.
- Dilimi konuşan danışmanlık hizmetlerini nerede bulabilirim? Türkçe konuşulan tedavi olanakları ve hastaneler var mıdır? Sayfa 37'den itibaren Gelsenkirchen'deki konuyla ilgili adresleri bulabilirsiniz.

Bu kitapçık Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi Gelsenkirchen tarafından „Birlikte çözüm bulmak“ – „Gemeinsam einen Weg finden“ adlı proje çerçevesinde yayımlanmaktadır. Yoğun çabalarımıza rağmen bu kitapçığın tüm hizmetlerin bilgilerini içerdiğine ilişkin garanti veremeyiz.



**Psychische Erkrankungen**

**Ruhsal Rahatsızlıklar**

## Wie entstehen psychische Erkrankungen?

Bei einer psychischen Erkrankung geraten die Gefühle aus dem Gleichgewicht. Wie eine psychische Krankheit entsteht, ist sehr unterschiedlich. Oft ist sie das Ergebnis traumatischer Erlebnisse, aber auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle. So verschieden die Krankheitsbilder im Bereich psychischer Erkrankungen sind, so sehr unterscheiden sich auch die erkrankten Personen und deren Lebensumstände voneinander:

- Wie tritt die betroffene Person mit ihrer Persönlichkeit Konflikten gegenüber? Ist sie eher still, sensibel, lebhaft oder robust?
- Bietet das Umfeld aus Familie, Freundinnen und Freunden, Berufskolleginnen und -kollegen Hilfe? Oder stellt es eher eine Belastung dar und überfordert oder hemmt die Möglichkeiten der erkrankten Person?
- Ist die Lebenssituation stabil, sicher und unterstützend? Oder führen etwa der Verlust eines geliebten Menschen, Gewalterfahrungen, sexueller Missbrauch oder eine belastende Partnerschaft in emotionale Krisen?

Psychische Erkrankungen können auch körperliche Ursachen haben und sind nicht direkt auf die Lebensumstände und das Umfeld zurückzuführen. Oft ist die Krankheit aber auch eine Mischung aus psychischen und körperlichen Auslösern. So können zum Beispiel Schädelverletzungen oder entzündliche Hirnerkrankungen psychische Erkrankungen nach sich ziehen. Aber auch der Missbrauch von Drogen und Alkohol kann ein Auslöser sein. Erhalten Betroffene den Befund, dass es sich in ihrem Fall um körperliche Gründe für eine psychische Erkrankung handelt, dann sind viele zunächst erleichtert. Dennoch brauchen betroffene Personen unbedingt Unterstützung im Rahmen einer psychotherapeutisch orientierten Behandlung.



## Ruhsal Rahatsızlıklar Nasıl Oluşur?

İnsan, ruhsal rahatsızlık durumunda duygularının dengesini kaybeder. Ruhsal hastalığın oluşması insandan insana çok farklılıklar göstermektedir. Sıkça travmatik deneyimlerin bir sonucu olarak gelişir ancak genetik bir yatkınlık da söz konusu olmaktadır. Ruhsal hastalıkların görünüşü ne kadar farklı olursa hastalanan kişiler ile onların yaşam durumları da o kadar farklı olmaktadır:

- İlgili kişi, kendi kişiliği ve yaradılışı doğrultusunda çelişme veya çatışmaları nasıl karşılar? Daha çok sessizce mi, duyarlı mı, yoksa daha çok coşkulu veya güçlü mü?
- Kişinin, ailesi, arkadaşları ve iş arkadaşlarından oluşan çevresi yardım sunar mı yoksa daha çok bir yük olup hastalanan kişinin olanaklarını kullanmasına engel mi oluşturur?
- İlgili kişinin yaşam durumu istikrarlı, güvenli ve destekleyici midir yoksa sevdiği bir insanı kaybetmek, şiddete veya cinsel istismara uğramak ya da sorunlu bir birliktelik gibi zor olaylar duygusal bir krizin içine mi götürür?

Ruhsal rahatsızlıkların bedensel nedenleri de olabilmektedir ve doğrudan mağdur kişinin yaşam durumları veya çevresiyle bağlantılı olmayabilir. Hastalığın oluşmasını ruhsal ve bedensel olguların bir karışımı da tetikleyebilmektedir. Örneğin kafa travması veya iltihaplı beyin hastalıkları da ruhsal bir hastalığa yol açabilmektedir. Uyuşturucu veya alkolün kötüye kullanımı da bu tür rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Hastalık nedeninin bedensel olduğuna dair teşhis konan hastaların bazıları ilk elde rahatlarlar. Ancak hastalanan kişinin yine de mutlaka psikoterapötik tedaviye de ihtiyacı olmaktadır.

Viele der hier beschriebenen Symptome begegnen jedem Menschen früher oder später in seinem Leben. Immer, wenn unser Leben beschwerlich und belastend ist, kann es passieren, dass wir mit extremem Verhalten reagieren. Für eine gewisse Zeit kann das völlig normal sein. Hören die Symptome aber nicht auf und verlieren die Betroffenen dadurch die Freude am Leben, müssen sie sich professionelle Hilfe suchen.

Wichtig ist, dass eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht wird, um eine gezielte Diagnose zu erhalten. Darauf baut dann die Therapie auf. Die Teilnahme an einer Selbsthilfe-Gruppe ergänzt diese Therapie oft sinnvoll. Denn hier tauschen sich Betroffene mit Betroffenen aus, teilen ihre Erfahrungen, geben Informationen weiter und unterstützen sich gegenseitig.

## **Häufige Krankheitsbilder einfach erklärt**

### **Angststörungen**

Angst ist gesund und normal. Sie warnt uns, wenn wir in Gefahr sind und gehört zum Leben dazu. Nimmt sie jedoch überhand, können Angststörungen entstehen. Dazu gehören:

### **Konkrete Angststörungen**

- **Agoraphobie**

Betroffene haben Angst vor bestimmten Situationen oder Anforderungen. Sie meiden zum Beispiel Verkehrsmittel, Menschenmengen oder öffentliche Plätze. Dabei besteht die schlimmste Befürchtung darin, in der Öffentlichkeit die Kontrolle zu verlieren, hilflos zu sein oder in Ohnmacht zu fallen.

Her insan yaşamının bir döneminde burada anlatılan bir çok belirti ile karşı karşıya kalır. Yaşamımız zor ve ağır olduğu sürelerde aşırı davranışlarla tepki göstermemiz mümkün olmaktadır. Bu belli bir zamanı aşmadığı sürece gayet normal olabilir. Ancak belirtiler geçmezse ve mağdur kişi, örneğin yaşama sevincini kaybederse profesyonel yardıma başvurması gerekli olmaktadır.

Teşhisin konulabilmesi için bir hekime başvurulması çok önemlidir. Bunun üzerine de tedavi belirlenir. Bir çok durumda kişinin, bir kendi kendine yardım grubuna katılması tıbbi tedavinin yararlı bir biçimde tamamlanmasını sağlayabilmektedir. Çünkü bu tür gruplarda benzeri sorunu olan insanlar dertleşip deneyimlerini paylaşır, bilgi alış verişinde bulunur ve birbirlerine yardımcı olurlar.

## Anlaşılır Bir Dilde Sıkça Görülen Hastalıklar

### Korku Bozuklukları

Korku sağlıklı ve normal bir duygudur. Korku tehlikeli durumlarda bizi uyarır ve hayatımızın bir parçasıdır. Ancak artması durumunda korku bozuklukları oluşabilmektedir. Örneğin:

### Somut Korku Bozuklukları

#### ■ Agorafobi

İlgili kişi belli durum veya gereklerden korkar. Örneğin toplu taşıma araçlarına binmekten, kalabalık insan topluluklarından ya da umumi alanlardan kaçınır. Bu arada kişinin en büyük korkusu umumi bir yerde kontrolü kaybedip çaresiz duruma düşme veya bilincini yitirmeye yöneliktir.

## ■ Soziale Phobie

Diese Form ist durch krankhafte Schüchternheit gekennzeichnet. Betroffene haben Angst, sich peinlich zu benehmen. Sie glauben, dass sie von anderen die ganze Zeit beobachtet und bewertet werden. Das kann dazu führen, dass sie zum Beispiel nicht mehr im Beisein anderer Menschen reden oder essen. Soziale Kontakte werden nach und nach gemieden.

## ■ Spezifische Phobien

Betroffene haben beispielsweise Angst vor Spinnen, vor dem Fliegen oder aber vor einem Arztbesuch. Diese Angst kann das Leben stark einschränken. Die Behandlung ist recht erfolgversprechend, weil sie sich auf ein konkretes Objekt oder aber auf typische Situationen bezieht. Auch die Platzangst zählt zu den spezifischen Phobien. Menschen, die darunter leiden, haben oft Angst, mit dem Aufzug zu fahren.

## Unspezifische Angststörungen

### ■ Generalisierte Angststörung

Die Gedanken der Betroffenen drehen sich oft im Kreis, sie machen sich ständig Sorgen. Sie nehmen das Leben als bedrohlich wahr und sind ständig angespannt. Die generalisierte Angststörung bezieht sich nicht auf bestimmte Situationen, was sie von der konkreten Angststörung unterscheidet. Sie tritt meist nach einem einschneidenden Erlebnis oder einer schweren Belastung auf.

### ■ Panikstörung

Betroffene leiden ohne erkennbaren Grund an Angstattacken. Diese können Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Schwindel oder auch Brustschmerzen auslösen. Oft gibt es dann eine „Angst vor der Angst“, so dass Betroffene in einer ständigen Erwartungshaltung vor der nächsten Panikattacke leben.

## ■ Sosyal fobi

Bu tür korku bozukluğunda insan, hastalık derecesinde çekingenlik gösterip olumsuz anlamda başkalarının dikkatini üzerine çekmekten korkar. Diğerlerinin sürekli kendisini izleyip yargıladıklarını düşünür. Sonucunda, örneğin başkalarının huzurunda yemek yememesi veya konuşmamasına yol açabilir. Kişi gittikçe sosyal ilişkilerden kaçınır.

## ■ Spesifik fobiler

İlgililer, örneğin örümcekten, uçağa binmekten veya hekime gitmekten korkar. Bu korku yaşamlarını ciddi biçimde kısıtlayabilmektedir. Tedavinin somut bir objeye veya belirli bir duruma yönelik olduğu için başarı şansı yüksek olmaktadır. Alan korkusu da bu tür korku bozuklukların bir örneği olmaktadır. İlgili kişiler sıkça asansöre binmekten korkar.

## Spesifik Olmayan Korku Bozuklukları

### ■ Genelleştirilmiş korku bozukluğu

Hastalığa maruz kalanların düşünceleri hep aynı konu etrafında döner, sürekli dert ederler. Hayatı tehlikeli olarak algılar, devamlı gerilimli olurlar. Genelleştirilmiş korku bozukluğunu somut korku bozukluklarından ayıran özellik, belirgin durumlara yönelik olmamasıdır. Bu tür rahatsızlık genellikle dramatik bir olay ya da ağır bir yük oluşturan bir deneyim sonucunda ortaya çıkmaktadır.

### ■ Panik bozukluğu

İlgili kişi anlaşılır hiçbir sebep olmadan korku atakları geçirir. Bunların sonucunda kalp çarpıntısı, solunum zorluğu, baş dönmesi ya da göğüs ağrısı gibi belirtiler meydana gelebilmektedir. Zamanla „korkudan korkmak“ gibi bir durum gelişir ki mağdur kişi sürekli bir dahaki panik atağını bekleme gerilimiyle yaşamaya başlar.

## **Bipolare Störung**

Menschen, die an einer bipolaren Störung (auch manisch-depressive Erkrankung genannt) leiden, haben extreme Stimmungsschwankungen. Aber anders als gesunde Menschen fallen sie auch ohne ersichtlichen Grund in extreme Gefühlslagen. Menschen mit einer bipolaren Störung erleben ein ständiges Auf und Ab der Gefühle. Das Hochgefühl nennt man Manie, die Phase der Traurigkeit Depression. Dieses Spannungsfeld zwischen Manie und Depression macht ein geregelteres Leben für die Betroffenen kaum möglich. Manische und depressive Phasen können auch direkt aufeinander folgen. Aber auch ganze Jahre ohne Symptome sind möglich. Da nur wenige Betroffene von ihrer Erkrankung wissen, suchen auch nur wenige ärztliche oder therapeutische Hilfen auf. Dabei können eine rechtzeitige Diagnose sowie eine entsprechende Behandlung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

## **Burnout Syndrom**

Betroffene beschreiben oft, dass sie sich erschöpft und ausgebrannt fühlen, was dieser Erkrankung ihren Namen gab. Sie leiden unter absoluter körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung und können gewohnte Aufgaben nicht oder kaum bewältigen. Oft geht das Burnout Syndrom auch mit Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit einher.

Der Zustand kann sich darüber hinaus auch körperlich äußern, zum Beispiel als Schlafstörung, Kopf- oder Muskelschmerzen, hoher Blutdruck oder durch Herzrasen. Die Krankheit entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum von sechs Monaten – zu einigen Jahren. Besonders gefährdet sind Menschen, die äußerst engagiert sind und ihren Selbstwert vor allem aus Arbeit beziehen. Eine bloße Auszeit hilft beim Burnout Syndrom nicht mehr. Hier ist professionelle Hilfe und eine Veränderung der Lebensumstände nötig.

## İki Kutuplu Duygusal Bozukluk (Bipolar Bozukluk)

İki kutuplu duygusal bozukluk (diğer adıyla manik depresif hastalık) yaşayan insan duygu durumunun aşırı dalgalanmasını geçirir. Sağlıklı insanlardan farklı olarak hiçbir neden görülmeden bir aşırı durumdan diğerine geçer. Hasta, duygularında sürekli iniş çıkışlar yaşar. Bir kutuptaki olumlu duygu mani olarak öteki uçtaki hüznün, depresyon olarak adlandırılır. Mani ile depresyon arasındaki gerginlik durumu düzenli bir yaşantıyı neredeyse olanaksız hale getirir. Hastalık süresince manik ile depresif devreler bazen peş peşe gelişebileceği gibi belirtilerin hiç görülmediği yıllar da yaşanabilir. Hastaların sadece bir bölümünün rahatsızlıklarından haberdar olduğundan yalnızca bazıları bir hekime veya psikologa başvurur. Ancak erken teşhis ve tedavi hastalığın gidişatını olumlu şekilde etkileyebilmektedir.

## Tükenmişlik Sendromu

İlgili hastalar sıkça kendilerini tükenmiş ve yorgun hissettiklerini anlattığından hastalığa bu ad verilmiştir. Kendilerini bedensel, duygusal ve zihinsel olarak tamamen bitkin hissedip alışkın oldukları iş veya görevlerini bile artık yerine getiremez duruma gelirler. Tükenmişlik sendromu hastalarında sıkça duygu durumunun iniş çıkışlar göstermesi ve asabilik de görülür.

Bu durum ayrıca bedene de yansiyabilmektedir. Örneğin uyku bozukluğu, kas veya baş ağrıları, yüksek tansiyon ya da kalp çarpıntısı görülen olgular arasındadır. Hastalık genellikle altı ay ile birkaç yıl arasında değişen bir süre içinde gelişir. Özellikle aşırı görev duygusuna sahip olup öz değerini ağırlıkla işlerinden elde eden kişilerin tükenmişlik sendromuna yakalanma riski yüksek olmaktadır. Hastanın iyileşmesi için sadece belli bir süre istirahat yeterli olmayıp profesyonel yardım ve yaşam durumunun değiştirilmesi mutlaka gerekli olmaktadır.

## Demenz

Demenz ist der Oberbegriff für viele Erkrankungen, die das wichtigste Organ des Menschen angreifen: das Gehirn. Ein demenzkranker Mensch verliert nach und nach seine intellektuellen Fähigkeiten: Denken, Erinnern und Beurteilen. Menschen mit Demenz können sich oft gut an Dinge aus der Vergangenheit erinnern, haben aber Probleme mit Erinnerungen, die erst kurz zurückliegen. Oft sind die Betroffenen dann verwirrt. Sie vergessen Termine oder verlaufen sich, wenn sie ihr Zuhause verlassen. Betroffenen gelingt es kaum, den Überblick über persönliche Gegenstände oder Finanzen zu behalten, sich körperlich zu pflegen, Speisen zuzubereiten und sich eigenständig zu versorgen. Medikamente können den Verlauf der Erkrankung hinauszögern. Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto länger ist es möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Schreitet die Krankheit fort, braucht die Person ständige Fürsorge.

## Depressionen

Eine Depression äußert sich in einer verzweifelten Stimmung, in Gefühlen von Mut- und Antriebslosigkeit, von Wertlosigkeit und Sinnlosigkeit. Häufig besteht bei einer Depression eine tiefe Traurigkeit. Diese kennt jeder Mensch, etwa nach dem Tod eines geliebten Menschen. Bei einem normalen Trauerprozess lassen Gefühle der Traurigkeit oder der Niedergeschlagenheit mit der Zeit nach. Bleiben sie jedoch über lange Zeit bestehen, kann sich der Zustand zu einer Depression entwickeln.

Neben tiefer Traurigkeit sind Depressionen auch oft mit einer quälenden emotionalen Leere verbunden. Die Betroffenen fühlen sich in ihrer gesamten Lebensführung von der Depression stark beeinträchtigt. Ihnen gelingt es häufig nur schwer, alltägliche Aufgaben zu bewältigen, wie sie zum Beispiel im Haushalt anfallen. Wer depressiv ist, verspürt starke Selbstzweifel und interessiert sich nicht mehr für Dinge, die ihm früher wichtig waren. Auch Ablenkung und der Zuspruch Anderer verschaffen einem depressiven Menschen keine Erleichterung. Menschen, die an Depressionen leiden, haben Gedanken an den Tod oder sind gefährdet, sich das Leben zu nehmen.



## Demans

Demans hastalığı bedenimizin en önemli organı olan beyni etkileyen birçok hastalığın üst kavramıdır. Demans hastalığı olan bir insan yavaş yavaş, düşünme, hatırlama ve değerlendirme gibi tüm akıl yetilerini kaybeder. Demanslı hasta bazen geçmişteki olayları oldukça iyi hatırlayabilir ancak kısa zaman önce olanları hatırlamakta zorluk çekebilmektedir. Hasta bu durum karşısında sıkça şaşkınlığa düşer. Randevularını unuttur, evden çıkınca yolunu şaşırır. Hasta artık kendine ait olan eşya veya parası konusunda fikir edinmek, öz bakımını yapmak, yemek hazırlamak ya da kendi işlerini haletmekte giderek zorluk çekmeye başlar. İlaçla hastalığın ilerlemesi yavaşlatılabilir. Tedaviye ne kadar erken başlanırsa, hastalanan kişinin o kadar uzun süre kendi istek ve dilekleri doğrultusunda yaşaması mümkün olur. Hastalığın ilerlemesiyle insanın sürekli bakıma ihtiyacı olur.

## Depresyon

Depresyon (Türkçesi duygusal çökkünlük) perişan bir ruh hali, umutsuzluk ve hevesizlik, değersizlik ve anlamsızlık duyguları olarak kendini göstermektedir. Depresyonlu hastada sıkça derin bir hüznü de görülmektedir. Böylesi duyguları her insan bilir, örneğin sevdiği bir insanı kaybettiğindeki gibi. Normal gelişen bir yas sürecinde üzüntü ve ümit kırıklığı zamanla azalır. Ancak bu duyguların uzunca bir süre devam etmesi durumunda bir depresyon gelişebilir.

Depresyon derin bir üzüntünün yanı sıra insana azap veren bir duygusal boşluk hissi olarak kendini gösterebilmektedir. Hasta depresyonun, yaşamının tüm alanlarını kısıtladığını hisseder. Güncel görevlerini yerine getirmek, örneğin ev işlerini halletmekte zorluk çekebilir. Depresyon yaşayan insan kendi hakkında endişelenmeye ve önceden önemseydiği şeylere artık ilgi duymamaya başlar. Avuntu veya başkalarının tesellisi depresif insana yardımcı olmamaktadır. Depresyon yaşayan kişi ölümü düşünür ve intihar etme tehlikesinin içinde olur.

## Esstörungen

Bei den Essstörungen unterscheidet man die Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Esssucht (Binge Eating Disorder). An Essstörungen leiden zwar vor allem junge Frauen, aber auch bei Männern kommen sie immer häufiger vor.

- Magersucht (Anorexie) zeigt sich dadurch, dass die Betroffenen absichtlich so wenig essen, dass sie sehr dünn werden. Sie haben gleichzeitig große Angst zuzunehmen. Daher halten sie streng Diät, treiben viel Sport, nehmen Abführmittel, Entwässerungsmittel oder andere Medikamente ein, um jede Gewichtszunahme zu verhindern. Die Gefahr, an Magersucht zu erkranken, ist für Jugendliche besonders groß. Magersucht kann zu lebensgefährlichem Untergewicht und schweren körperlichen Störungen führen.
- Esssucht mit Erbrechen (Bulimie) ist eine Krankheit, bei der die Betroffenen erst große Mengen essen und dann absichtlich wieder erbrechen. An Bulimie Erkrankte befinden sich in einem Zwiespalt. Zum einen hilft ihnen Essen dabei, innere Spannungen, Zwänge und Ängste für einen kurzen Moment abzubauen. Zum anderen wollen sie auf keinen Fall zunehmen, sondern ihre Figur halten. Bulimie wird von den Betroffenen oft geheim gehalten, was auch deswegen gelingt, weil sie im Gegensatz zur Mager- oder Fettsucht meist nicht auffällt. Die Betroffenen sind häufig normalgewichtig.
- Esssucht (Binge Eating Disorder) ist eine durch Essattacken gekennzeichnete Essstörung. Während eines Anfalls essen die Betroffenen große Mengen Lebensmittel. Sie erleben dabei häufig den Verlust der Kontrolle über die Mengen, die sie verspeisen. Während einer Essattacke wollen die Betroffenen in der Regel allein sein. Die Betroffenen sind meist übergewichtig.

## Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları aşırı zayıflık (anoreksi), yeme çıkarma bağımlılığı (bulimia), tıknırcasına yeme bozukluğu (Binge Eating) olarak ayırt edilmektedir. Yeme bozuklukları her ne kadar daha çok genç kadınlarda görünse de gittikçe daha sıkça erkeklerde de görünmektedir.

- Aşırı zayıflık (anoreksi) mağdurları aşırı zayıf olma amacıyla isteyerek çok az yemek yerler. Aynı zamanda kilo almaktan çok korkarlar. Her durumda kilo almayı önlemek için sıkı diyetler uygular, çok spor yapar, kabızlık (laksatif) veya idrar arttırıcı ya da kilo almayı önleyecek diğer ilaçlar kullanırlar. Aşırı zayıflık bozukluğuna yakalanma riski özellikle genç yaştaki insanlar için büyüktür. Aşırı zayıflık bozukluğu hayati tehlike oluşturacak kilo kaybına ve ağır bedensel sorunlara yol açabilmektedir.
- Yeme çıkarma bağımlılığı (bulimia) yaşayanlar çok büyük miktarda yemek yiyip sonra isteyerek çıkarırlar. Mağdurlar bir ikilem yaşarlar. Bir yandan yemek yemeyi, iç gerilimi, saplantı ve korkuları kısa bir süre için de olsa azaltmaya yardımcı olan bir olay gibi yaşarlar. Öte yandan hiçbir koşulda kilo almak istemeyip ağırlıklarını korumak isterler. Mağdurlar hastalıklarını sıkça gizlerler ki -aşırı zayıflık ve şişmanlık bozukluğu yaşayanların tersine- genellikle normal kilolu olduklarından ve böylece göze batmadıklarından bunu uzun süre başarılılar da.
- Tıknırcasına yeme bozukluğu (Binge Eating Disorder) yemek yeme krizlerinin yaşandığı bir hastalık olmaktadır. Mağdurlar bir atak sırasında aşırı miktarda gıda tüketirler. Çoğu zaman yedikleri miktar konusundaki kontrolü yitirdiklerini hissederler. Yeme atakları sırasında genellikle yalnız olmayı tercih ederler. Aşırı yeme bozukluğunu yaşayanlar çoğunlukla fazla kilolu olmaktadır.

## Persönlichkeitsstörungen

Menschen, die an einer Persönlichkeitsstörung leiden, unterscheiden sich in ihrem Verhalten deutlich von der Norm. Dies zeigt sich im Denken, Fühlen, der Wahrnehmung und dem Verhalten der Betroffenen. Dazu gehören soziale Instabilität, eine erhebliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens, Einschränkung der Leistungsfähigkeit sowie Probleme im persönlichen Umfeld.

### ■ abhängige (asthenische) Persönlichkeitsstörung

Merkmale der asthenischen Persönlichkeitsstörung sind Gefühle der Schwäche, Hilflosigkeit und der Sorge, verlassen zu werden. Betroffene zeigen sich mit der Verantwortung für das eigene Leben überfordert, machen ihre Wünsche nicht geltend und ordnen ihre Bedürfnisse anderen unter. Ohne Bestätigung von Anderen sind sie meist nicht in der Lage, wichtige Entscheidungen zu treffen.

### ■ ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung

Kennzeichen dieser Persönlichkeitsstörung sind starke Minderwertigkeitsgefühle und Unsicherheit. Betroffene sind der Überzeugung, im Vergleich zu anderen minderwertig und unattraktiv zu sein. Kritik anzunehmen fällt ihnen äußerst schwer. Sie sehnen sich ständig nach Zuneigung und positiver Aufmerksamkeit. Oft vermeiden sie aus Angst vor Zurückweisung soziale Aktivitäten oder scheuen berufliche Anforderungen. Sorgen und Anspannung bestimmen ihr Leben.

### ■ anankastische (zwanghafte) Persönlichkeitsstörung

Ein Anzeichen dieser Persönlichkeitsstörung ist ein übermäßig gewissenhaftes, strenges, übervorsichtiges und eigensinniges Verhalten. Darüber hinaus bestehen Betroffene darauf, dass andere Menschen sich genauestens ihren Lebensregeln und Gewohnheiten anpassen. Sie selbst halten sich streng an Regeln, sind detailverliebt und perfektionistisch. Durch dieses Verhalten sind sie kaum in der Lage, soziale Beziehungen zu pflegen. Sie finden schwer Zugang zu Genuss und Lebensfreude.

## Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozukluğu olan insanların davranışları belirgin biçimde genel normların dışına çıkar. Bu durum, düşünme, hissetme, algılama ve davranışlarda kendini belli eder. Sosyal istikrarsızlık, esenliğin önemli derecede kısıtlanması, çalışma hayatındaki performansın azalması ve kişisel çevreyle sorunlar bu durumun bazı öğeleri olmaktadır.

### ■ Bağımlı Kişilik Bozukluğu

Bağımlı kişilik bozukluğunun belirtileri güçsüzlük, çaresizlik duyguları ve terk edilme korkusu olmaktadır. Hastaların kendi yaşamları için sorumluluk üstlenmeleri kendilerine fazlaca ağır bir yük gibi gelir. İsteklerini dile getirmez ve başkalarının ihtiyaç ve isteklerini kendi ihtiyaçlarından üstün tutarlar. Çoğu zaman başkaları tarafından kabul görmeden önemli kararlar veremezler.

### ■ Kaygılı (Kaçınan) Kişilik Bozukluğu

Bu kişilik bozukluğunun belirtileri aşâğılık ve emniyetsizlik duyguları olmaktadır. Mağdurlar kendilerini sürekli başka insanlarla kıyaslayıp diğerlerine nazaran daha az değerli ve daha az çekici olduklarını düşünürler. Eleştiri kabul etmek çok zor gelir. Sürekli sevgiye ve olumlu görülmeye aşırı istek duyar, geri çevrilmeye karşı aşırı hassas olurlar. Geri çevrilmekten korktuklarından dolayı sıkça sosyal etkinlik veya iş beklentilerinden kaçınırlar. Yaşamlarında sürekli gerilim ve kaygı hakim olur.

### ■ Saplantılı (Obsesif Kompulsif) Kişilik Bozukluğu

Bu kişilik bozukluğunun belirtileri aşırı özenli, katı, dikkatli ve inatçı davranışlar olmaktadır. Bunun yanı sıra mağdurlar başkalarının da onların alışkanlıkları ve isteklerine kesinlikle uymaları konusunda ısrar ederler. Kendileri de kurallara çok dikkat edip ayrıntıları takıntı derecesinde önemserler ve mükemmeldirler. Bu davranışlarından dolayı neredeyse sosyal ilişkileri sürdürmeyecek duruma gelirler. Hayatlarında kolay kolay zevk alma veya yaşama sevinci bulamazlar.

## ■ dissoziale Persönlichkeitsstörung

Menschen mit einer dissozialen Persönlichkeitsstörung haben wenig oder kaum Einfühlungsvermögen. Sie erscheinen oft verantwortungslos, weil bei ihnen kein Schuldbewusstsein aufkommt. Die Gefühle anderer Menschen interessieren Betroffene nicht, sie missachten soziale Regeln und Verpflichtungen und reagieren schnell aggressiv und gewalttätig.

## ■ emotional-instabile Persönlichkeitsstörung

Betroffene erleben häufig intensive Gefühlsschwankungen, die sie nicht kontrollieren und deren Auswirkungen sie nicht einschätzen können. Da sie große Schwierigkeiten haben ihre Impulse zu steuern, kommt es schnell zu Ausbrüchen von Wut und Gewalt. Unterschieden werden zwei Typen:

**Impulsiver Typus** – zeichnet sich vorwiegend durch mangelnde Impulskontrolle und emotionale Instabilität aus, die verstärkt gegen andere gerichtet wird.

**Borderline Typus** – ist darüber hinaus durch Störungen des Selbstbildes gekennzeichnet. Außerdem empfinden Betroffene ein chronisches Gefühl von Leere, erleben intensive, aber unbeständige Beziehungen, begleitet von starken Ängsten, verlassen zu werden. Es besteht hier eine erhöhte Neigung zu Verhalten mit selbstverletzenden Handlungen und Selbsttötungsversuchen.

## ■ histrionische Persönlichkeitsstörung

Diese Persönlichkeitsstörung zeichnet sich durch ein fast theatralisch anmutendes Verhalten und dem starken Verlangen nach ständiger Aufmerksamkeit durch Andere aus. Den Betroffenen ist es sehr wichtig, als attraktiv, außergewöhnlich und verführerisch wahrgenommen zu werden. Sie wechseln häufig ihre Stimmung, sind sehr leicht zu beeinflussen, fühlen sich schnell gekränkt und nehmen auf andere Menschen wenig Rücksicht.

## ■ Antisosyal Kişilik Bozukluğu

Antisosyal kişilik bozukluğu olan insanların ancak çok az veya hiç empatileri bulunmaz. Suç bilincini hissedemediklerinden dolayı sıkça sorumsuz görünürler. Diğer insanların duygularını önemsemez sosyal kural ve yükümlülükleri tanımayıp sıkça saldırganlık ve şiddetle tepki gösterirler.

## ■ Emosyonel Olarak Durağan Olmayan Kişilik Bozukluğu

Mağdurlar sıkça, kontrol edemedikleri ve yol açacakları sonuçları öngöremedikleri yoğun duygusal patlamaları yaşarlar. İçlerinden gelen dürtüleri kontrol altında tutmakta güçlük çektiklerinden dolayı kolayca öfke ve şiddet söz konusu olur. Bu kişilik bozukluğunun iki tipi bulunur:

**Tez Canlı Tip:** Ağırlıkla, özellikle başkalarına karşı yöneltilen dürtülerini kontrol altında tutamama ve emosyonel olarak dengesiz olma özellikleri taşır.

**Borderline (Sınırdan geçen) Tip:** Mağdurların özellikle öz imajları ile hedeflerinde bozuklukları bulunmaktadır. İlgililer kronik olarak bir boşluk hisseder, sürekli terk edilme korkusuyla birlikte yoğun fakat dengesiz ilişkiler yaşarlar. Kendini yaralama veya kendi canına kıyma gibi davranışlara ciddi eğilimleri bulunur.

## ■ Histrionik Kişilik Bozukluğu

Hastalar bazen yapmacık ve abartılı görünen davranışlar gösterip sürekli başka kişilerin dikkatini çekmeye büyük bir ihtiyaç hissederler. Çekici, olağanüstü ve baştan çıkarıcı görünmeye büyük önem verirler. Havaları çabucak değişebilir, başka kişiler tarafından çok kolay etkilenirler. Oldukça alıngan olabilir başkalarına da pek aldırılmazlar.

## ■ paranoide Persönlichkeitsstörung

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung sind äußerst misstrauisch und nachtragend. Sie unterstellen anderen Menschen häufig schlechte Absichten und fassen daher Reaktionen anderer als Missgunst und Kränkung auf. Betroffene verdächtigen ihre Partner der Untreue, neigen zur Eifersucht und haben generell Angst, dass Informationen gegen sie verwendet werden könnten. Sie neigen zu einer extremen Selbstbezogenheit und einem überhöhtem Selbstwertgefühl.

## ■ schizoide Persönlichkeitsstörung

Die Betroffenen können Gefühle wie Wut, Liebe oder Freude nur schwer ausdrücken. Kritik und Lob berühren sie wenig. Sie sind sehr distanziert und haben kaum den Wunsch nach freundschaftlichen Beziehungen.

## ■ sonstige spezifische Persönlichkeitsstörungen

Zu den sonstigen Persönlichkeitsstörungen zählt auch die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Betroffene der narzisstischen Persönlichkeitsstörung neigen zu selbstüberschätzendem Verhalten. Auch wenn sie nach außen selbstbewusst wirken, besitzen sie tatsächlich nur ein geringes Selbstwertgefühl und haben starke Selbstzweifel. Sie erwarten stets Bewunderung und Anerkennung und können sich im Kontakt mit anderen nur schwer einfühlen.

Weitere spezifische Persönlichkeitsstörungen sind die exzentrische, haltlose, passiv-aggressive, psychoneurotische und die unreife Persönlichkeitsstörung.

## **Posttraumatische Belastungsstörung**

Ein Trauma ist ein die Seele zutiefst erschütterndes Erlebnis, beispielsweise eine Gewalttat oder ein Unfall, bei dem man Todesangst hatte. Menschen, die ein traumatisches Erlebnis hatten, leiden häufig unter den Folgen. Diese können sich in einer hohen Schreckhaftigkeit oder belastenden Träumen äußern. Die Betroffenen versuchen, sich vor bestimmten Situationen oder Menschen zu schützen, indem sie diese von vornherein meiden. Es treten auch sogenannte „Flashbacks“ auf. Dabei fühlen sich Betroffene so, als ob sie die traumatische



### ■ Paranoid Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluğu yaşayan insanlar aşırı şüpheli ve kindar olurlar. Sıkça başkalarının kötü niyetli olduğu ve onların tepkilerini kıskançlık ya da incitme olarak algırlar. Mağdurlar eşlerinin kendilerini aldattıklarından şüphe eder, kıskançlık eğilimli olurlar ve genelde herhangi bir bilginin kendilerinin aleyhinde kullanılabileceğinden korkarlar. Aşırı bencil ve abartılı bir özgüven göstermeye eğilimli olmaktadır.

### ■ Şizoid Kişilik Bozukluğu

Mağdurlar kızgınlık, sevgi veya sevinç duygularını ifade etmekte zorluk çekerler. Eleştiri ve övgü onlara pek etki etmez. Çok mesafeli kalıp arkadaşlık ilişkileri kurmaya fazlaca ilgileri bulunmaz.

### ■ Diğer Spesifik Kişilik Bozuklukları

Diğer spesifik kişilik bozuklukları arasında narsistik kişilik bozukluğu bulunmaktadır. Narsistik kişilik bozukluğu mağdurları kendilerini diğer insanlardan çok üstün sanırlar. Her ne kadar özgüvenli görünürlerse de gerçekte özgüvenleri oldukça kısıtlıdır ve sürekli kendilerinden şüphe etmeye yönelik bir tutum içinde olurlar. Daima hayranlık ve övgü bekler, diğerleriyle ilişkilerinde pek empati kuramazlar.

Diğer spesifik kişilik bozuklukları arasında ayrıca eksantrik, tutarsız, pasif-agresif, psikonörotik ve olgunlaşmamış kişilik bozuklukları bulunmaktadır.

## Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Ölüm korkusu yaşıtan örneğin bir şiddet olayı ya da bir kaza gibi kişinin ruhunu derinden sarsan bir olay travma olarak adlandırılmaktadır. Travmatik bir olayı yaşamış olan insanlar olay sonucunda sıkıntı yaşarlar. Örneğin aşırı bir ürkeklik ya da sıkıntılı rüyalar söz konusu olabilir. Mağdurlar insanlardan veya belli durumlardan kaçınarak kendilerini korumaya çalışabilirler. Ayrıca yaşadıkları travmatik olayı yeniden yaşıyormuş gibi o anki duygularını tekrar yaşayabilmekteler. „Flashback“ diye adlandırılan bu durum bir ses, bir koku ya

Situation erneut erleben. Ein „Flashback“ kann spontan durch bestimmte Erinnerungen ausgelöst werden, wie eine Stimme, einen Geruch oder eine Melodie. Die Betroffenen haben hierüber keine Kontrolle.

## **Psychosen**

Patientinnen und Patienten mit einer Psychose verlieren den Bezug zur Realität. Sie leiden unter Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Störungen des Denkens und Störungen der Gefühle. Betroffene erkennen nicht, dass sie krank sind und halten ihre Wahnvorstellungen für die Wirklichkeit. Sie hören, fühlen, sehen, schmecken oder riechen Dinge, die es nicht gibt und sind von Annahmen überzeugt, die absolut unmöglich sind. Sie können den Alltag oft nur schwer bewältigen. Darüber hinaus können Psychosen auch bei drogen- oder alkohol-abhängigen Menschen entstehen.

## **Sucht**

Suchtkranke Menschen sind entweder von einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhalten abhängig. Zu den Substanz-Süchten gehören vor allem die Alkohol-, Medikamenten-, Drogen- und Nikotinsucht, zu den Verhaltens-süchten beispielsweise die Spiel- und Internetsucht. Der Übergang vom normalen Gebrauch zum Missbrauch ist meist schleichend und nicht klar abzugrenzen. Eine Sucht liegt vor, wenn der Konsum unkontrolliert fortgesetzt wird, obwohl die Person um die schädigende Wirkung weiß und die damit verbundenen psychischen, körperlichen, geistigen, sozialen und beruflichen Probleme in Kauf nimmt.

## **Zwang**

Eine Zwangsstörung erkennt man an Handlungsabläufen oder Gedanken, über die die betroffene Person keine Kontrolle hat. So wird beispielsweise das Händewaschen unzählige Male wiederholt oder aber ein Gedanke an einem Tag hundert Mal hintereinander gedacht. Die Betroffenen sind nicht in der Lage, ihr Verhalten zu unterdrücken, obwohl ihnen bewusst ist, dass es keinen Sinn ergibt. Da ihnen ihre Zwänge peinlich sind, verstecken sie sie eher, als dass sie sich Hilfe holen.

da bir ezgi gibi belli anılar sonucunda birdenbire gelişebilmektedir. Mağdurlar bu durumu kontrol edemezler.

### **Psikozlar**

Psikoz yaşayan hastalar, gerçeklikle bağlantılarını kaybederler. Sanrılar, halüsinasyonlar, düşünme ve duygu durumu bozuklukları yaşarlar. Mağdurlar hasta olduklarını anlayamaz, sanrılarını gerçek olarak kabul ederler. Gerçek olmayan şeyleri işitir, hisseder, görür, tadar veya koklarlar ve kesinlikle hiç gerçek olamayacak düşüncelere inanırlar. Çoğu günlük yaşamlarını sürdürmekte zorluk çeker. Psikozlar ayrıca, uyuşturucu veya alkol bağımlısı insanların bu maddelerden arındırılma esnasında ya da herhangi bir uyuşturucu madde kullanımı sonucunda gelişebilmektedir. Ayrıca uyuşturucu veya alkol bağımlılığı olan kişilerde de psikozlar oluşabilmektedir.

### **Bağımlılık**

Bağımlılık hastalığı yaşayan kişi ya belli bir madde ya da bir davranışa bağımlı olmaktadır. Madde bağımlılıkları arasında ilk elde alkol, ilaç, uyuşturucu ve nikotin bağımlılıkları akla gelir. Davranış bağımlılığı örneğin kumar ve internet bağımlılığını kapsamaktadır. Normal tüketimden bağımlılığa geçiş genellikle fark edilemeyecek yavaşlıkta olur ve belirgin olarak saptanamaz. Kişinin, ilgili madde veya davranışın zarar verici özelliğinin ve onun yol açacağı ruhsal, bedensel, ussal, sosyal ve mesleki sorunların bilincinde olup kullanıma devam etmesi durumunda bağımlılık söz konusu olur.

### **Saplantı Zorlantı Bozukluğu**

Kişinin iradesi dışında gelişen hareket veya düşüncelerin bulunması durumunda saplantı zorlantı bozukluğu söz konusu olmaktadır. Mağdur, örneğin el yıkama eylemini defalarca tekrarlar ya da aynı şeyi gün boyunca yüzlerce kez düşünür. Saplantı zorlantı bozukluğu yaşayan kişi her ne kadar anlamsız olduğunun bilincinde ise de davranışından vazgeçemez. Saplantılarından utanç duyduğundan yardım aramaktan da çekinip onları saklamaya çalışır.



# Selbsthilfe

## Kendi Kendine Yardımlı Gruplarının Listesi

## Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen. Menschen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden, treffen sich dafür in Selbsthilfegruppen. Dort sprechen sie miteinander und unterstützen sich gegenseitig. Unter Selbsthilfe versteht man also die gegenseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit. Dabei kann es sich um psychische Belastungen, Behinderungen, familiäre Probleme, Suchterkrankungen oder eine chronische Krankheit handeln. Die Teilnehmer/-innen einer Gruppe kennen sich mit ihrem Problem am besten aus, weil sie selbst betroffen sind. Deswegen spricht man auch von „Experten in eigener Sache“. Denn nicht nur Ärztinnen und Ärzte kennen sich aus. Oft können andere Betroffene hilfreiche Tipps geben, was ihnen selbst geholfen hat. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

## Wie kann eine Selbsthilfegruppe helfen?

Im Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- finden Sie Verständnis
- treffen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- sind Sie nicht allein – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- tauschen Sie Informationen aus – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen.

Selbsthilfegruppen sind keine Therapiegruppen und haben keine professionelle Leitung. Sie können eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ergänzen, jedoch nicht ersetzen. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos.

## Kendi Kendine Yardım Nedir?

Kendi kendine yardım, insanın, sorunları kendi eline alması ve aynı sorunu olan başka insanlarla birlikte aktif olarak çözüm araması anlamına gelmektedir. Bu amaçla benzeri zorluklar yaşayan insanlar, bir kendi kendine yardım grubunda bir araya gelirler. Orada birlikte konuşup birbirine yardımcı olurlar. Yani kendi kendine yardım aynı sorunu paylaşma temelinde yardımlaşmak demektir. Bu sorun ruhsal bir yük, engellilik, aile sorunları, bağımlılık rahatsızlığı, ya da kronik bir hastalık olabilir. Gruba katılanlar, öz deneyimleri bulunduğu için sorunlarını en iyi bilenler kendileridirler. Dolayısıyla "kendi sorununun uzmanı" diye bir deyim vardır. Çünkü yalnızca hekimler değil aynı sorunu yaşayan diğer kişiler de konu hakkında bilgiye sahiptir ve kendilerine yararlı olan şeyler hakkında bilgi verebilirler. Aynı sorunu paylaşanların yakınları da kendi kendine yardım gruplarında bir araya gelirler.

## Kendi kendine yardım grubu nasıl yardımcı olabilir?

Bir kendi kendine yardım grubu insana nasıl yardımcı olabilir? Sorununuzu bir kendi kendine yardım grubunda başkalarıyla paylaşarak

- Anlayış bulursunuz
- Benzer deneyimleri olan insanlarla görüşürsünüz
- Yalnız olmazsınız – çünkü aynı sorunu paylaşanlar yaşam durumunuzu anlarlar
- Bilgi alış verişinde bulunursunuz – böylelikle bir kişinin bilgi ve deneyiminden herkes faydalanabilir

Kendi kendine yardım grubu terapi grubu değildir. Dolayısıyla profesyonel bir yöneticisi bulunmamaktadır. Kendi kendine yardım grubu gerekli olan tıbbi veya psikoterapik uygulamaları destekleyip tamamlayabilir fakat onların yerine geçemez. Bir kendi kendine yardım grubuna katılım genellikle ücretsiz olmaktadır.

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Gelsenkirchen ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Wir

- beraten Sie, wenn Sie in einer Selbsthilfegruppe mitmachen möchten
- vermitteln den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen und gegebenenfalls zu Ärztinnen/Ärzten und Therapeutinnen/Therapeuten
- unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen
- beraten und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen
- sorgen dafür, dass das Thema Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannt wird
- fördern den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen.

Es gibt in Gelsenkirchen zahlreiche Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen, zum Beispiel

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen  
Dickampstrasse 12, 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 91 32 81 0

Mail: [selbsthilfe-ge@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-ge@paritaet-nrw.org)

Homepage: [www.selbsthilfe-ge.de](http://www.selbsthilfe-ge.de)

**Sprechzeiten:** montags, dienstags und mittwochs: 9.00–12.00 Uhr,  
donnerstags von 14.00–17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.



## Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi Gelsenkirchen

Der Paritätische'nin Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi Gelsenkirchen kendi kendine yardım ile ilgili tüm sorulara cevap bulacağınız merkezi yerdir.

- Bir kendi kendine yardım grubuna katılmak istediğinizde size danışmanlık sunarız
- Var olan kendi kendine yardım grupları ve istenirse hekim ve terapistlerle irtibat kurarız
- Yeni gruplar kurmanız konusunda destek sunarız
- Var olan kendi kendine yardım gruplarına danışmanlık ve destek sunarız
- Kendi kendine yardım konusunun kamuoyunda tanınmasını sağlarız
- Değişik kendi kendine yardım gruplarının aralarındaki bilgi alış verişini destekleriz
- Sağlık ve sosyal alanda görev yapan uzmanlarla birlikte çalışırız
- Toplantı ve eğitimler organize ederiz

Gelsenkirchen'de değişik sorunları irdeleyen kendi kendine yardım grupları bulunmaktadır. Örneğin:

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| ■ Kronik hastalıklar      | ■ Psikolojik veya sosyal sorunlar |
| ■ Engellilikler           | ■ Aile ve ilişki                  |
| ■ Bağımlılık hastalıkları | ■ Yaşlılıkta yaşam                |
| ■ Bakıma muhtaçlık        | ■ İşsizlik                        |

Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi Gelsenkirchen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen, Dickkampstrasse 12,

45879 Gelsenkirchen | Tel.: 0209 91 32 81 0

Mail: selbsthilfe-ge@paritaet-nrw.org

Homepage: www.selbsthilfe-ge.de

Danışma saatleri: Pazartesi, Salı, Çarşamba günleri, Saat 09.00–12.00 arası

Perşembe günü, Saat 14.00–17.00 arası ve randevu üzerine



## Kendi Kendine Yardım Gruplarının Listesi Liste der Selbsthilfe-Gruppen von A–Z

<b>A</b>	
Afazi	(Aphasie)
AIDS	
Alkol bağımlılığı	(Alkoholabhängigkeit)
Alzheimer hastalığı	(Alzheimer)
Ankilozan spondilit	(Bechterew hastalığı) (Morbus Bchterew)
Ayrılık durumunda babalar	(Väter in Trennungssituationen)
<b>B</b>	
Bedensel engellilik, Türkçe	(Körperbehinderung, türkischsprachig)
Boşanma sonucu arada kalan çocuklar	(Scheidungskinder)
<b>Ç</b>	
Çölyak hastalığı	(Zöliakie)
<b>D</b>	
Değiş tokuş grubu	(Tauschring)
Demans hastalığı	(Demenz)
Depresyon, Türkçe	(Depression, türkischsprachig)
Diyabet Tip 1/Tip 2	(Diabetes Typ 1/Typ 2)
<b>E</b>	
Engelli sporu	(Behindertensport)
Engellilikler	(Behinderungen)
Eşcinsellik	(Homosexualität)
Evlat edinen ve koruyucu aileler	(Adoptiv- und Pflegefamilien)



## F

Fibromiyalji (Fibromyalgie)

## G

Görme engelliliđi (Sehbehinderung)

## H

Hasta bakan aile yakınları (Pflegernde Angehörige)

Huzursuz bacak sendromu (Restless Legs)

## İ

İlaç bağımlılığı (Medikamentenabhängigkeit)

İnme (Schlaganfall)

İş ile emeklilik arasında, Türkçe (ZWAR - Zwischen Arbeit und Ruhestand)

İşitme engelliliđi (Hörbehinderung)

İşsizlik (Arbeitslosigkeit)

## K

Kalp hastalara spor (Koronarsport)

Kalp hastalıkları (Herzerkrankungen)

Kanser (Krebs)

Korku bozuklukları (Angststörungen)

Körlük (Blindheit)

Kronik ağrılar (Chronische Schmerzen)

Kumar bağımlılığı (Spielsucht)



<b>M</b>	
Meme kanseri	(Brustkrebs)
Menière hastalığı	(Morbus Menière)
Mesane kanseri	(Blasenkrebs)
Multipl skleroz	(Multiple Sklerose)
<b>O</b>	
Obesite	(Adipositas)
Osteoporoz	(Osteoporose)
<b>Ö</b>	
Ölenlere Refakatçılık	(Sterbebegleitung)
<b>P</b>	
Panik atak	(Panikattacken)
Parkinson hastalığı	(Parkinson)
Prostat kanseri	(Prostatakrebs)
<b>R</b>	
Romatizmal hastalıklar	(Rheumatische Erkrankungen)
Ruh hastalıkları, Türkçe	(Psychische Erkrankungen, türkischsprachig)
Ruhsal hastanın ebeveynleri	(Eltern psychisch Kranker)
<b>S</b>	
Saplantı Zorlantı Bozukluğu	(Zwangserkrankungen)
Sınırdaki (Borderline) kişilik bozukluğu	(Borderline)
Solunum yolları hastalıkları	(Atemwegserkrankungen)
Stoma	
<b>T</b>	
Tek başına çocuk yetiştirenler	(Alleinerziehende)
Tinnitus (Kulak çınlaması)	(Tinnitus)



## U

Uyku apnesi

(Schlafapnoe)

Uyuřturucu bađımlılıđı

(Drogenabhangigkeit)

## V

Vejetatif durum (Uyanık koma)

(Wachkoma)

## Y

Yas

(Trauer)

Yařlılar

(Senior/innen)

Yařlılıkta kendi isteklerim  
dođrultusunda yařamak

(Selbstbestimmt leben im Alter)

## Z

Zihinsel engellilik

(Geistige Behinderung)



Adressen



Adresler



## Unterstützungsstellen in Gelsenkirchen

Im Folgenden finden Sie die Beratungs- und Unterstützungsangebote zum Themenfeld psychische Erkrankungen. Zu den Anbietern dieser Angebote zählen Arbeiterwohlfahrt, die konfessionellen Verbände Caritas und Diakonie, Mitgliedsorganisationen des Paritätischen NRW, städtische Einrichtungen sowie weitere Vereine.

### /// Allgemeiner Städtischer Sozialdienst (ASD)

Bei allgemeinen Erziehungsfragen und besonders bei individuellen Krisensituationen (z. B. Ausfall eines Elternteils, Schwierigkeiten in der Schule und Ausbildung) hilft Ihnen der Allgemeine Städtische Sozialdienst (ASD) gerne weiter. // Keine türkischsprachige Beratung.

Stadt Gelsenkirchen | Referat Erziehung und Bildung

Allgemeiner Städtischer Sozialdienst

Zeppelinallee 9–13 | 45897 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 92 46 4 oder 0209 16 94 27 7

[www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de](http://www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de) > helfen > Erziehung > ASD

### Sprechzeiten

Montag 8.30–15.30 Uhr

Mittwoch und Freitag 8.30–12.30 Uhr

Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung.

### /// Ambulant Betreutes Wohnen des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid

Das Ambulant Betreute Wohnen ist ein Angebot für Menschen, die akut oder chronisch psychisch erkrankt sind. Hilfen werden auch im häuslichen Umfeld angeboten. // Keine türkischsprachige Beratung.



## Gelsenkirchen'de Destek Hizmetleri

Aşağıda ruhsal hastalıklar konusunda ilgili danışmanlık ve destek hizmetlerini bulursunuz. Bu hizmetler Arbeiterwohlfahrt, kiliselerin Caritas ve Diakonie adlı dernekler birlikleri, Der Paritätische adlı dernekler birliğinin üye dernekleri, belediye kurumları ve diğer dernekler tarafından verilmektedir.

### /// Allgemeiner Städtischer Sozialdienst (ASD)

Belediyenin Genel Sosyal Hizmetler Dairesi

Çocuk eğitimi ile özellikle (ebeveynlerin birisinin olmaması, okul veya meslek eğitimiyle ilgili sorunlar gibi) bireysel kriz durumlarında Belediyenin Genel Sosyal Hizmetler Dairesi (ASD) size yardımcı olur.

// Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Stadt Gelsenkirchen | Referat Erziehung und Bildung

Allgemeiner Städtischer Sozialdienst

Zeppelinallee 9–13 | 45897 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 92 46 4 veya 0209 16 94 27 7

[www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de](http://www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de) > helfen > Erziehung > ASD

### Danışma Saatleri

Pazartesi, Saat 8.30–15.30 arası

Çarşamba ve Cuma, Saat 8.30–12.30 arası

Salı ve Perşembe günleri randevu üzerine

### /// Ambulant Betreutes Wohnen des Diakoniewerks Gelsenkirchen ve Wattenscheid

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid'in Eşlikli Yaşam Hizmeti

Eşlikli yaşam hizmeti akut veya kronik ruhsal hastalığı olan kişiler için sunulan bir hizmettir. Yardım hizmeti ilgilinin evinde de verilir.

// Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Diakonisches Werk | Kontakt- und Beratungsstelle

Munckelstraße 32 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 09 10 0 | Telefax: 0209 16 09 10 1

sekretariat@meinediakonie.de | [www.meinediakonie.de](http://www.meinediakonie.de) > Beratungsdienste

## **/// Arbeitslosenzentrum – Job Café im Stadtteilzentrum des Caritasverbands für die Stadt Gelsenkirchen e. V.**

Das Arbeitslosenzentrum – Job Café im Stadtteilzentrum des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V. bietet Betroffenen, Interessierten und Angehörigen einen sozialen Treffpunkt, Unterstützung und kompetente Ansprechpartner/-innen. Informationsaustausch, die Unterstützung bei der Stellensuche, einfaches individuelles Bewerbungstraining und die Erstellung von Bewerbungsmappen runden neben Gruppenangeboten das niederschwellige Angebot ab. // Keine türkischsprachige Beratung.

Bochumer Straße 9 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 60 48 95 16

[www.stadtteilzentrum-neustadt.de](http://www.stadtteilzentrum-neustadt.de) > Arbeitslosenzentrum im Job Café

Montag bis Donnerstag 9.00 – 17.00 Uhr | Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

## **/// Ausländer- und Flüchtlingsbüro des Kirchenkreises Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Das Ausländer- und Flüchtlingsbüro des Kirchenkreises Gelsenkirchen und Wattenscheid berät Flüchtlinge und Menschen mit Migrationshintergrund in Gelsenkirchen und Wattenscheid zum Asylverfahren, zu ausländer-, sozialrechtlichen und psychosozialen Fragen und zum Thema Rückkehrberatung. // Keine türkischsprachige Beratung.

Pastoratsstraße 6 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 38 94 89 74 | [afb@kk-ekvw.de](mailto:afb@kk-ekvw.de)

[www.kirchegelsenkirchen.de](http://www.kirchegelsenkirchen.de) > Kirchenkreis > Referate + Dienste (25) >

Ausländer- und Flüchtlingsbüro

Diakonisches Werk | Kontakt-und Beratungsstelle

Munckelstraße 32 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 09 10 0 | Faks: 0209 16 09 10 1

sekretariat@meinediakonie.de | [www.meinediakonie.de](http://www.meinediakonie.de) > Beratungsdienste

## /// **Arbeitslosenzentrum - Job Café im Stadtteilzentrum des Caritasverbands für die Stadt Gelsenkirchen e. V.**

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e. V. Semt Bürosu'ndaki İşsizler Merkezi Kahvesi, işsiz, yakınları ve diğer ilgilenenlere bir sosyal buluşma yerinin yanı sıra destek ve uzman danışmanlar sunmaktadır. Bilgi alış verişi, iş aramakta destek, basit bireysel iş başvurusu eğitimi, iş başvurusu için dosya hazırlanması ve diğer grup etkinlikleriyle kolayca ulaşılabilen hizmetlerimiz arasındadır. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Bochumer Straße 9 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 60 48 95 16

[www.stadtteilzentrum-neustadt.de](http://www.stadtteilzentrum-neustadt.de) > Arbeitslosenzentrum im Job Café

Pazartesi ile Perşembe, Saat 9.00 - 17.00 arası,

Cuma, Saat 9.00 - 13.00 arası

## /// **Ausländer- und Flüchtlingsbüro des Kirchenkreises Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid'ın Yabancı ve Sığınmacı Bürosu, Gelsenkirchen ve Wattenscheid'da yaşayan sığınmacı ve göçmenlere iltica davasında, yabancılar ve sosyal hukukla ilgili sorular ve geri dönüş konusunda danışmanlık hizmeti sunmaktadır. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Pastoratsstraße 6 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 38 94 89 74

[afb@kk-ekvw.de](mailto:afb@kk-ekvw.de)

[www.kirchegelsenkirchen.de](http://www.kirchegelsenkirchen.de) > Kirchenkreis > Referate + Dienste (25) >

Ausländer- und Flüchtlingsbüro

## /// **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Gelsenkirchen**

In der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern können Angebote zur Erziehungsberatung, Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (einschließlich Beratung bei Trennung und Scheidung, Gewalt, Missbrauch, Schule, Entwicklung), Familienberatung, Jugendberatung, Krisenintervention und telefonische Beratung wahrgenommen werden.

/// Türkischsprachige Beratung möglich.

Rotthausener Straße 48 (Schweizer Dorf) | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 95 39 0 | Telefax: 0209 38 94 86 12 und

Telefax: 0209 38 06 84 20

Hochstraße 40–44 (Lindenkarree) | 45894 Gelsenkirchen

Beratungsstelle-fuer-kinder@gelsenkirchen.de

[www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de](http://www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de) > beraten >

Erziehung > Erziehungsberatung

## /// **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Die Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen bietet kostenlose fachliche Beratung und Informationen zu den Themenbereichen Leben mit einer Behinderung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für betroffene Menschen und Angehörige an. // Keine türkischsprachige Beratung.

Urbanusstraße 13 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 37 344 | Telefax: 0209 38 094 69

## /// **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Gelsenkirchen**

Gelsenkirchen Belediyesi Çocuk, Ergen ve Ebeveynlere Danışma Merkezi'nde eğitim danışmanlığı, çocuk, ergen ve ebeveyn danışmanlığı, (ayrılma, boşanma, şiddete maruz kalma, cinsel istismar, okul, gelişim konuları dahil olmak üzere) aile danışmanlığı, ergenler danışmanlığı, kriz durumunda müdahale ve telefonda danışmanlık hizmetlerimizden yararlanabilirler.

/// Türkçe hizmetimiz bilinir.

Rotthausener Straße 48 (Schweizer Dorf) | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 95 39 0 | Faks: 0209 38 94 86 12 Veya:

Faks: 0209 38 06 84 20

Hochstraße 40–44 (Lindenkarree) | 45894 Gelsenkirchen

Beratungsstelle-fuer-kinder@gelsenkirchen.de

[www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de](http://www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de) > beraten >

Erziehung > Erziehungsberatung

## /// **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid'in Engelliler İçin Danışma Merkezi. Engelliler İçin Danışma Merkezi ilgili kişi ve yakınlarına, bir engelle yaşamak ve toplumsal hayata katılma konularında ücretsiz uzman danışmanlık ve bilgi sunmaktadır. /// Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Urbanusstraße 13 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 37 344 | Faks: 0209 38 094 69

## /// **Evangelische Beratungsstelle für Ehe- und Lebensfragen, Schwangerschaftskonfliktberatung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Die Beratungsstelle bietet kostenlose Hilfen und Beratung zu den Themenfeldern Ehe- und Lebensberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Schwangerenberatung und Sexualpädagogik. In Krisen und Konfliktfällen finden Sie professionelle Unterstützung. // Keine türkischsprachige Beratung.

Urbanusstraße 13 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 37 344 | Telefax: 0209 38 094 69

ev.beratung.ge@gelsenet.de

www.meinediakonie.de > Beratungsdienste > Ehe-, Lebens- und Schwangerschaftskonfliktberatung

## /// **Fachstelle für an Demenz erkrankte MigrantInnen und ihre Angehörigen des Internationalen Multikulturellen Zentrum (IMZ) der Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

Bei Fragen zu Demenzerkrankungen wenden sich Erkrankte und pflegende Angehörige an die Fachstelle für an Demenz erkrankte Migrantinnen und Migranten und ihre Angehörigen des Internationalen Multikulturellen Zentrums (IMZ) der Arbeiterwohlfahrt (AWO). Dort finden Sie neben professioneller Beratung und Begleitung auch Gruppenangebote wie Bewegungs-, Sport- und Tanzgruppen. // Beratung deutsch, russisch, türkisch.

AWO Unterbezirk Gelsenkirchen-Bottrop

Internationales Migrantenzentrum | Demenzservicezentrum - DSZ

Paulstraße 4 | 45889 Gelsenkirchen

Tel: 0209 6 04 83 28 | Tel: 0231 54 83 255

www.awo-gelsenkirchen.de

## /// **Evangelische Beratungsstelle für Ehe und Lebensfragen, Schwangerschaftskonfliktberatung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid'in Protestan, Evlilik ve Yaşam Sorunları Danışmanlığı, Gebelik-Kürtaj Çelişmesi Danışmanlığı Merkezi Danışma merkezi ücretsiz olarak evlilik, yaşam sorunları, gebelik kürtaj çelişmesi durumlarında danışmanlık, hamile danışmanlığı ve cinsellik pedagojisi hizmetleri sunmaktadır. Kriz ve çelişme durumlarında profesyonel yardım alabilirsiniz. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Urbanusstraße 13 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 37 344 | Faks: 0209 38 094 69

ev.beratung.ge@gelsennet.de

www.meinediakonie.de > Beratungsdienste > Ehe-, Lebens- und Schwangerschaftskonfliktberatung

## /// **Fachstelle für an Demenz erkrankte MigrantInnen und ihre Angehörigen des Internationalen Multikulturellen Zentrums (IMZ) der Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Internationales Multikulturelles Zentrum'un (IMZ) Demans Hastası Göçmenler ve Yakınları İçin Danışma Merkezi Demans hastalığıyla ilgili soruları olan hasta ve hasta yakınları Arbeiterwohlfahrt (AWO) Internationales Multikulturelles Zentrum'un (IMZ) Demans Hastası Göçmenler ve Yakınları İçin Danışma Merkezi'ne başvurabilirler. Orada profesyonel danışmanlık ve refakatçilik hizmeti yanı sıra hareket, spor ve dans grupları gibi grup faaliyetleri de bulabilirler. // Danışmanlık hizmeti Almanca, Rusça veya Türkçe olarak verilmektedir.

AWO Unterbezirk Gelsenkirchen-Bottrop

Internationales Migrantenzentrum | Demenzservicezentrum - DSZ

Paulstraße 4 | 45889 Gelsenkirchen

Tel: 0209 6 04 83 28 | Tel: 0231 54 83 255

www.awo-gelsenkirchen.de

## /// Flüchtlings- und Migrantenbetreuung der PariSozial Emscher Lippe

Die Flüchtlings- und Migrantenbetreuung der PariSozial Emscher Lippe bietet professionelle Unterstützung und Beratung für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Ein spezialisiertes Angebot besteht in der Begleitung von arabischen Familien. Zum Angebot gehören außerdem Mütter-/Elternschulungen, Sozialkompetenztraining für Kinder und Jugendliche, Hausaufgabenbetreuung/Einzelbetreuung und Projektarbeit an Schulen.

PariSozial - gemeinnützige Gesellschaft  
für paritätische Sozialdienste mbH in der Region Emscher-Lippe  
Dickampstraße 12 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 91 328 43 | Telefax: 0209 91 328 33  
[www.parisozial-emscher-lippe.de](http://www.parisozial-emscher-lippe.de)

## /// Integrative Fachberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V.

Die Integrative Fachberatungsstelle des Caritasverbandes Gelsenkirchen berät Menschen mit psychischen Erkrankungen, bietet Suchtberatung, Sozialberatung, telefonische Beratung, Beratung für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte und Spätaussiedler/-innen sowie Krisenintervention und Gruppenarbeit an. // Keine türkischsprachige Beratung.

Bahnhofsvorplatz 4 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 95 71 46 20 oder  
Hochstraße 47 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 16 58 77 43  
[www.caritas-gelsenkirchen.de](http://www.caritas-gelsenkirchen.de)



## /// Flüchtlings- und Migrantenbetreuung der PariSozial Emscher Lippe

PariSozial Emscher Lippe'nin Sığınmacı ve Göçmenler Danışmanlığı göçmenlik geçmişi olan insanlara profesyonel destek ve danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Arap ailelerine destek alanında özel hizmet bulunmaktadır. Ayrıca anne/ebeveyn eğitimi, çocuk ve ergenler için sosyal yeterlik eğitimi, ev ödevlerine destek/kişisel destek, okullarda proje çalışmaları sunulmaktadır.

PariSozial - gemeinnützige Gesellschaft  
für paritätische Sozialdienste mbH in der Region Emscher-Lippe  
Dickampstraße 12 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 91 328 43 | Faks: 0209 91 328 33  
[www.parisozial-emscher-lippe.de](http://www.parisozial-emscher-lippe.de)

## /// Integrative Fachberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V.

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V.'nin Entegratif (Bütünleştirici) Uzmanlık Danışma Merkezi ruhsal veya bağımlılık hastalığı bulunan insanlara danışmanlık hizmeti vermektedir. Sosyal danışma, telefonda danışma, göçmenlik geçmişi olan ve eski Doğu Blok ülkelerinden gelen Alman asıllı göçmenlere danışmanlık ile kriz durumlarında müdahale ve grup çalışmaları sunmaktadır. //Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Bahnhofsvorplatz 4 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 95 71 46 20 Veya  
Hochstraße 47 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 16 58 77 43  
[www.caritas-gelsenkirchen.de](http://www.caritas-gelsenkirchen.de)

## /// Integrationsfachdienst (IFD) für Gelsenkirchen, Gladbeck und Bottrop

Der IFD unterstützt Menschen mit Behinderungen bei Problemen am Arbeitsplatz, dem Übergang aus einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt, dem Übergang von der Schule auf den allgemeinen Arbeitsmarkt, dem Übergang aus einer psychiatrischen Einrichtung auf den Arbeitsmarkt und der Suche und Vermittlung einer Arbeits- oder Ausbildungsstelle. // Keine türkischsprachige Beratung.

Bahnhofsvorplatz 4 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 95 71 46 10

ifd-ge@ifd-westfalen.de | [www.ifd-westfalen.de/ifd-ge](http://www.ifd-westfalen.de/ifd-ge)

## /// Jugendmigrationsdienst des Diakoniewerks Gelsenkirchen Wattenscheid

Der Jugendmigrationsdienst bietet zugewanderten Jugendlichen im Alter von zwölf bis 17 Jahren Beratung und Begleitung in den Bereichen Orientierung und Integrationshilfen, Sprach- und Integrationskurse, Aufenthaltsangelegenheiten, Lebensumfeld und Wohnen, Kindergarten und Schule, Ausbildung und Beruf. // englisch-, polnisch-, russischsprachige Beratung.

Pastoratstraße 6 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 38 94 89 71 oder 72 | Telefax: 0209 38 94 89 78

[jmd.naujoks@meinediakonie.de](mailto:jmd.naujoks@meinediakonie.de) oder [jmd.proft@meinediakonie.de](mailto:jmd.proft@meinediakonie.de)

[www.meinediakonie.de](http://www.meinediakonie.de) > Beratungsdienste > Begegnung und Beratung für Menschen mit psych. Erkrankungen

## /// Kommunales Integrationszentrum Gelsenkirchen (KIGE)

Das KIGE hat die Aufgabe, die Bildungschancen von Menschen mit Zuwanderungshintergrund zu verbessern. Gleichzeitig soll eine gleichberechtigte, gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte erreicht werden. Es wird vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert. KIGE arbei-

## /// Integrationsfachdienst (IFD) für Gelsenkirchen, Gladbeck und Bottrop

Gelsenkirchen, Gladbeck ve Bottrop için Entegrasyon Uzmanlık Servisi (IFD), işyerleriyle sorun yaşayan, engelliler atölyesinden genel iş piyasasına geçmek isteyen, okuldan genel iş piyasasına veya psikiyatrik bir kurumdan iş piyasasına geçiş yapacak olan veya iş ya da meslek eğitim yeri arama ve irtibat kurma konusunda engelli insanlara destek sunmaktadır. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Bahnhofsvorplatz 4 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 95 71 46 10

ifd-ge@ifd-westfalen.de | www.ifd-westfalen.de/ifd-ge

## /// Jugendmigrationsdienst des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid

Diakoniewerk e.V.'nin Ergen Göçmenler Servisi 12 ile 17 yaş arasındaki göçmen ergenlere oryantasyon ve entegrasyon yardımları, dil ve entegrasyon kursları, oturma işleri ve yaşam çevresi ile ev, çocuk yuvası ve okul, meslek eğitimi ve meslek konularında danışmanlık ve refakatçilik sunmaktadır. // Danışmanlık Almanca, İngilizce, Lehçe (Polonyaca) ve Rusça olarak sunulur.

Pastoratstraße 6 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 38 94 89 71 veya 72 | Faks: 0209 38 94 89 78

jmd.naujoks@meinediakonie.de veya jmd.proft@meinediakonie.de

www.meinediakonie.de > Beratungsdienste > Begegnung und Beratung für Menschen mit psych. Erkrankungen

## /// Kommunales Integrationszentrum Gelsenkirchen (KIGE)

Gelsenkirchen Belediyesi Entegrasyon Merkezi'nin görevi göç geçmişi olan insanların eğitim şanslarını iyileştirmektir. Ayrıca göç geçmişi olan insanların eşit biçimde toplumsal katılımlarının sağlanması amaçlanmaktadır. KIGE Kuzey Ren Vestfalya eyaleti tarafından desteklenmektedir. Ağırlıklı iki

tet schwerpunktmäßig in zwei Handlungsfeldern: Integration durch Bildung und Integration als Querschnittsaufgabe.

KIGE | Kommunales Integrationszentrum Gelsenkirchen  
Wissenschaftspark | Munscheidstraße 14 | 45886 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 16 928 48

## /// **Kontakt- und Beratungsstelle des Diakoniewerks**

In der Kontakt- und Beratungsstelle des Diakoniewerks finden sowohl Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder in seelischen Krisen als auch ihre Angehörigen eine Anlaufstelle. Hier werden Einzel-, Paar- und Familiengesprächen angeboten, in weitere Einrichtungen vermittelt, offene Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten angeboten und die Angehörigen unterstützt.

// Keine türkischsprachige Beratung.

Kontaktdaten siehe Seite 40

## /// **Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer MBE der Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

Bei der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer MBE der Arbeiterwohlfahrt (AWO) erhalten Sie professionelle soziale Beratung und Unterstützung. // Türkischsprachige Beratung.

Integratives Multikulturelles Zentrum IMZ  
Paulstraße 4 | 45889 Gelsenkirchen | Tel: 0209 60 483 11 oder 0209 60 483 14  
[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

## **Sprechstunden**

Montag	9.00–12.00 Uhr	Mittwoch	13.00–15.00 Uhr
Dienstag	9.00–12.00 Uhr	Termine nach Vereinbarung.	

konuyla ilgilenir: „Eđitim yoluyla entegrasyon“ ve „Toplumun tüm alanlarını ilgilendiren kesitsel bir görev olarak entegrasyon“.

KIGE | Kommunales Integrationszentrum Gelsenkirchen  
Wissenschaftspark | Munscheidstraße 14 | 45886 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 16 928 48

### /// **Kontakt- und Beratungsstelle des Diakoniewerks**

Diakoniewerk'in İrtibat ve Danışma Merkezi ruhsal hastalığı olan veya ruhsal krizde bulunan kişilerle yakınlarının başvurabilecekleri bir yer olmaktadır. Burada bireysel, çift ya da aile konuşmaları sağlanır, gerektiğinde diğer kurumlara sevk yapılır, herkese açık ilişki kurma ve boş zaman değerlendirme olanakları ve aile yakınlarına destek hizmeti verilir. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

İrtibat bilgileri bkz. sayfa 41

### /// **Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer MBE der Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

Arbeiterwohlfahrt'ın (AWO) Yetişkin Göçmenlere Göçmenlik Danışmanlığı'ndan profesyonel sosyal danışmanlık ve destek alabilirsiniz. // Türkçe hizmetimiz bulunmaktadır.

Integratives Multikulturelles Zentrum IMZ  
Paulstraße 4 | 45889 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 60 483 11 veya 0209 60 483 14  
[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

### **Görüşme Saatleri**

Pazartesi, Saat 9.00–12.00 arası      Çarşamba, Saat 13.00–15.00 arası

Salı, Saat 9.00–12.00 arası

Randevu yapılması durumunda, belirtilen zamanlar dışında da görüşme imkanı olabilir.

## /// Nienhof e. V. - Verein zur Förderung psychosozialer Arbeit e. V.

Bei psychischen Erkrankungen eines Elternteils finden Sie Unterstützung für die Kinder in dem Projekt „Pustebblume“ – für Kinder psychisch kranker Eltern des Nienhof e. V. - Verein zur Förderung psychosozialer Arbeit e. V.

Die psychische Beeinträchtigung eines Elternteils hat Auswirkungen auf die ganze Familie. Besonders die Kinder spüren es, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. Jedes Kind reagiert anders auf diese Belastungen. Die oft schwer zu verstehenden Verhaltensweisen irritieren die Kinder. Sie fühlen sich vielleicht hilflos, haben Angst oder das Gefühl, schuld an der psychischen Erkrankung ihres Vaters oder ihrer Mutter zu sein. // Keine türkischsprachige Beratung.

Nienhofstraße 8 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 37 95 81 | Telefax: 0209 37 61 46  
verein@nienhof.de  
www.nienhof.de

### Öffnungszeiten

Montag	9.30–18.00 Uhr	Donnerstag	9.30–19.00 Uhr
Dienstag	9.30–15.00 Uhr	Freitag	9.30–13.30 Uhr
Mittwoch	9.30–15.00 Uhr		

## /// Neustadttreff (NeST) im Stadtteilzentrum Südost des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V.

Der Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e. V. bietet Beratung in allgemeinen Lebensfragen sowie psychosoziale Hilfen in offenen Sprechstunden (Dienstag bis Donnerstag von 12–14 Uhr) im Neustadttreff (NeST) des Stadtteilzentrums Südost an. Hier erhalten Sie auch Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen. Darüber hinaus finden regelmäßig interkulturelle Angebote statt, wie zum Beispiel das Frauen-Frühstück, Nähkurse, Sportgruppen für Frauen oder Kochangebote. // Keine türkischsprachige Beratung.

### /// Nienhof e. V. - Verein zur Förderung psychosozialer Arbeit e.V.

Nienhof e. V. - Psikososyal Hizmetleri Destekleme Derneği

Ebeveynlerden birinin ruhsal bir rahatsızlığa yakalanması durumunda çocuklarına hizmet sunan Nienhof e. V. – Verein zur Förderung psychosozialer Arbeit e. V. derneğinin „Pustebume“ adlı projesinde destek alabilirsiniz. Anne veya babanın psikolojik sorunu tüm aileyi etkilemektedir. Anne babasının iyi olmadığını özellikle çocuklar hissederler. Böyle bir yüke her çocuk başka biçimde tepki gösterir. Sıkça anlaşılması çok zor olan davranışlar çocukları şaşkınlığa düşürür. Bazıları kendini çaresiz, bazıları da korku veya baba ya da annesinin hastalığından dolayı kendilerini suçlu hissederler. // Türkçe hizmetimiz bulunmaktadır.

Nienhofstraße 8 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 37 95 81 | Faks: 0209 37 61 46

verein@nienhof.de | www.nienhof.de

#### Görüşme Saatleri:

Pazartesi, Saat 9.30–18.00 arası      Perşembe, Saat 9.30–19.00 arası

Salı, Saat 9.30–15.00 arası              Cuma, Saat 9.30–13.30 arası

Çarşamba, Saat 9.30–15.00 arası

### /// Neustadttreff (NeST) im Stadtteilzentrum Südost des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V. | Güneydoğu Semti Neustadttreff (NeST)

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V., Neustadttreff (NeST) adlı Güneydoğu semt merkezinde genel yaşam sorunlarıyla ilgili danışmanlık ve (Salı, Çarşamba ve Perşembe günleri, Saat 12.00–14.00 arası) açık danışma saatlerinde psikososyal yardımlar sunmaktadır. Form ve başvuru formu doldurmakta da yardım edilir. Ayrıca düzenli olarak kadınlar için kahvaltı, dikiş kursu, kadın spor grupları veya yemek yapma kursları gibi kültürlerarası etkinlikler düzenlenmektedir. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

## NeST-Neustadttreff

Bochumer Straße 11 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 99 94 38 0

[www.stadtteilzentrum-neustadt.de](http://www.stadtteilzentrum-neustadt.de)

### **Öffnungszeiten:**

Montag–Donnerstag 8.30–16.00 Uhr

Freitag 8.30–14.00 Uhr

## **/// Psychosoziale Beratung in türkischer Sprache**

Psychosoziale Beratung und Krisenintervention finden Bürger/-innen aus Gelsenkirchen bei der Arbeiterwohlfahrt (AWO) und im Nienhof - Verein zur Förderung psychosozialer Arbeit e. V. // Türkischsprachige Beratung.

### **■ Nienhof e. V.**

Nienhofstraße 8

45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 37 95 81

[kontaktundberatung@nienhof.de](mailto:kontaktundberatung@nienhof.de)

[www.nienhof.de](http://www.nienhof.de)

### **Öffnungszeiten**

Termine nur nach Vereinbarung.

Dienstag 10.30–15.30 Uhr

Donnerstag 9.30–15.30 Uhr

und

### **■ Integratives Multikulturelles**

**Zentrum der AWO**

Migrationsberatung

Paulstraße 4 | 45889 Gelsenkirchen

Tel: 0209 7 02 89 08

[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

### **Öffnungszeiten**

Termine nur nach Vereinbarung.

Montag 10.30–14.30 Uhr

Mittwoch 11.00–15.00 Uhr



NeST - Neustadttreff  
Bochumer Straße 11 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 99 94 38 0  
www.stadtteilzentrum-neustadt.de

## Görüşme Saatleri

Pazartesi ile Perşembe, Saat 8.30–16.00 arası  
Cuma, Saat 8.30–14.00 arası

/// **Psychosoziale Beratung der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Türkischer Sprache**  
Arbeiterwohlfahrt'ın (AWO) Türkçe Psikososyal Danışmanlık Hizmeti. AWO ve Nienhof - Verein zur Förderung psychosozialer Arbeit e. V. adlı kurumların Gelsenkirchen'de yaşayan hemşeriler için Türkçe danışma merkezinde psikososyal danışmanlık ve kriz durumunda müdahale hizmeti alabilirsiniz.

### ■ Nienhof e. V.

Nienhofstraße 8  
45894 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 37 95 81  
kontaktundberatung@nienhof.de  
www.nienhof.de

### Çalışma Saatleri

Yalnızca randevu olarak görüşme yapılır.  
Salı, Saat 10.30–15.30 arası  
Perşembe, Saat 9.30–15.30 arası

Ve

### ■ Integratives Multikulturelles Zentrum der (AWO)

Arbeiterwohlfahrt'ın (AWO)  
Entegratif (Bütünleştirici)  
Çokkültürlü Merkezi  
Göçmenlik Danışmanlığı  
Paulstraße 4 | 45889 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 7 02 89 08 | www.awo-gelsenkirchen.de

### Görüşme Saatleri

Yalnızca randevu olarak görüşme yapılır.  
Pazartesi, Saat 10.30–14.30 arası  
Çarşamba, Saat 11.00–15.00 arası

## **/// Rechtliche Betreuung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Menschen mit psychischen Krankheiten, körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderungen, die ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht (mehr) erledigen können, haben Anspruch auf rechtliche Betreuung zur Hilfe bei Vertretung der persönlichen Belange und Bedürfnisse.

// Keine türkischsprachige Beratung.

Kontaktdaten siehe Seite 40

## **/// Schuldner- und Insolvenzberatung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Bei der Schuldner- und Insolvenzberatung erhalten Sie Informationen, wie Sie Ihre Grundversorgung sicherstellen und Wege aus der Schuldsituation finden können. // Keine türkischsprachige Beratung.

Kontaktdaten siehe Seite 40

## **/// Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Gelsenkirchen**

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet kostenlose Beratung, Hausbesuche und Krisenintervention für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen, für Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen. Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Angehörige, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen können sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden.

// Keine türkischsprachige Beratung.

### ■ Rathaus Buer | Gelsenkirchen-Nord

Goldbergstraße 12 | 45875 Gelsenkirchen

Tel: 0209 1 69 42 74 | Telefax: 0209 1 69 45 96

### ■ Referat Gesundheit | Gelsenkirchen-Süd

Kurt-Schumacher-Straße 4 | 45881 Gelsenkirchen

Tel: 0209 1 69 21 03 | Telefax: 0209 1 69 37 28

[www.gelsenkirchen.de](http://www.gelsenkirchen.de) > Rathaus > Gesundheit > Sozialpsychiatrischer Dienst

## /// **Rechtliche Betreuung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid Derneğinin Kanuni Müşavirlik Hizmeti Ruhsal bir hastalığı ya da bedensel, zihinsel veya ruhsal bir engelliliği bulunan ve dolayısıyla (artık) işlerini kendi başına tam ya da kısmen halledemeyen insanlar, kişisel çıkarlarını koruyacak ve ihtiyaçlarını yerine getirecek kanuni müşavirlik hizmetinden yararlanma hakkına sahiptirler.

/// Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

İrtibat bilgileri bkz. sayfa 41

## /// **Schuldner- und Insolvenzberatung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid Derneğinin Borç ve İflas konularında Danışmanlık Borç ve iflas danışmanlığında temel geçiminizi sağlamak ve borç durumundan kurtuluş yollarını nasıl bulacağınız konusunda bilgi alabilirsiniz.

İrtibat bilgileri bkz. sayfa 41

## /// **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Sosyal Psikiyatrik Servis, bağımlılığı, ruhsal hastalığı veya zihinsel engelliliği olan insanlara ücretsiz danışmanlık, ev ziyaretleri ve kriz durumunda müdahale hizmetleri sunmaktadır. Yalnızca mağdurlar değil yakınları, arkadaşları, tanıdıkları veya iş arkadaşları da Sosyal Psikiyatrik Hizmet'ine başvurabilmektedir. /// Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

### ■ Rathaus Buer | Gelsenkirchen-Nord

Goldbergstraße 12 | 45875 Gelsenkirchen

Tel: 0209 1 69 42 74 | Faks: 0209 1 69 45 96

### ■ Referat Gesundheit | Gelsenkirchen-Süd

Kurt-Schumacher-Straße 4 | 45881 Gelsenkirchen

Tel: 0209 1 69 21 03 | Faks: 0209 1 69 37 28

[www.gelsenkirchen.de](http://www.gelsenkirchen.de) > Rathaus > Gesundheit > Sozialpsychiatrischer Dienst

## /// Sozialwerk St. Georg e. V. Ruhrgebiet

Das Sozialwerk St. Georg erbringt mit seinen Tochtergesellschaften personenzentrierte Dienstleistungen, damit Menschen mit Behinderungen, Erkrankungen und sozialen Schwierigkeiten selbstbestimmt leben können. Das Sozialwerk St. Georg will die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Es begleitet und betreut Menschen mit Assistenzbedarf und bietet ihnen Angebote in den Bereichen Wohnen und Leben, Arbeiten und Beschäftigung, Alltag und Freizeit.

### ■ Wohnverbund Papillon

Am Achternberg 1 | 45884 Gelsenkirchen

Ansprechpartner: Werner Büscher

Tel: 0209 17 74 54 12 | [w.buescher@sozialwerk-st-georg.de](mailto:w.buescher@sozialwerk-st-georg.de)

### ■ Wohnverbund Carpe Diem

Ückendorfer Straße 117 | 45886 Gelsenkirchen

Ansprechpartner: Rolf Domnik-Kubata

Tel: 0209 17 97 72 0 | [r.domnik-kubata@sozialwerk-st-georg.de](mailto:r.domnik-kubata@sozialwerk-st-georg.de)

### ■ Ambulant Betreutes Wohnen

Fachbereich Psychische Behinderung

Ahlmannshof 22 | 45889 Gelsenkirchen

Ansprechpartner: Gerd Nowocien

Tel: 0209 14 97 27 11 | [g.nowocien@sozialwerk-st-georg.de](mailto:g.nowocien@sozialwerk-st-georg.de)

### ■ Ambulant Betreutes Wohnen

Kontakt und Beratungsstelle – Familienunterstützender Dienst

Kapellenstraße 6 | 45881 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerin: Carina Gottwald

Tel: 0209 70 25 20 01 3 | [c.gottwald@sozialwerk-st-georg.de](mailto:c.gottwald@sozialwerk-st-georg.de)

[www.sozialwerk-st-georg.de](http://www.sozialwerk-st-georg.de)

### /// Sozialwerk St. Georg e. V. Ruhrgebiet

St. Georg Sosyal Hizmetler Derneği öteki şubeleriyle birlikte engelliliği, hastalığı ya da sosyal sorunları olan insanların yaşama durumlarını özerkçe belirlemelerini sağlamak için bireye odaklanan hizmetler sunmaktadır. St. Georg Sosyal Hizmetler Derneği toplumsal yaşama katılımı mümkün kılmayı amaçlamaktadır. Desteğe ihtiyacı olan insanlara refakat ve danışmanlık ile oturmak ve yaşamak, iş ve uğraş, günlük yaşam ve boş zaman alanlarında imkanlar sunmaktadır.

#### ■ Wohnverbund Papillon

Am Achternberg 1 | 45884 Gelsenkirchen

İrtibat kurulacak kişi : Werner Büscher

Tel: 0209 17 74 54 12 | [w.buescher@sozialwerk-st-georg.de](mailto:w.buescher@sozialwerk-st-georg.de)

#### ■ Wohnverbund Carpe Diem

Ückendorfer Straße 117 | 45886 Gelsenkirchen

İrtibat kurulacak kişi : Rolf Domnik-Kubata

Tel: 0209 17 97 72 0 | [r.domnik-kubata@sozialwerk-st-georg.de](mailto:r.domnik-kubata@sozialwerk-st-georg.de)

#### ■ Ambulant Betreutes Wohnen

Fachbereich Psychische Behinderung

Ahlmannshof 22 | 45889 Gelsenkirchen

İrtibat kurulacak kişi : Gerd Nowocien

Tel: 0209 14 97 27 11 | [g.nowocien@sozialwerk-st-georg.de](mailto:g.nowocien@sozialwerk-st-georg.de)

#### ■ Ambulant Betreutes Wohnen

Kontakt und Beratungsstelle – Familienunterstützender Dienst

Kapellenstraße 6 | 45881 Gelsenkirchen

İrtibat kurulacak kişi: Carina Gottwald

Tel: 0209 70 25 20 01 3 | [c.gottwald@sozialwerk-st-georg.de](mailto:c.gottwald@sozialwerk-st-georg.de)

[www.sozialwerk-st-georg.de](http://www.sozialwerk-st-georg.de)

## /// Psychosoziale Beratungs- und Behandlungstelle für Suchtkranke und Drogengefährdete des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V.

In der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungstelle für Suchtkranke und Drogengefährdete des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V. finden betroffene Menschen und deren Angehörige Unterstützung.

// Keine türkischsprachige Beratung.

## /// Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes Gelsenkirchen und Wattenscheid

Im Rahmen von Einzel-, Paar- oder Gruppengesprächen bietet die Suchtberatung umfassende Informationen und vertrauliche Beratung an. Außerdem vermitteln die Fachkräfte in Entgiftungsmaßnahmen, bereiten auf ambulante Entwöhnungsbehandlung vor, helfen bei der Anbindung an Selbsthilfegruppen und übernehmen die Nachsorge im Anschluss an eine stationäre Langzeittherapie. // Keine türkischsprachige Beratung.

Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes

Munckelstraße 32 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 09 100 oder 0209 16 09 437

sekretariat@meinediakonie.de

[www.meinediakonie.de](http://www.meinediakonie.de) > Beratungsdienste > Suchtberatung

### **Sprechzeiten**

(außerhalb dieser Zeiten läuft ein Anrufbeantworter)

Dienstag 16.00–18.00 Uhr

## /// Sucht-Jugend-Kommunikation gGmbH – Drogenberatung Kontaktzentrum – Fachstelle für Suchtvorbeugung Gelsenkirchen

In der Drogenberatung Kontaktzentrum – Fachstelle für Suchtvorbeugung

/// **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungstelle für Suchtkranke und Drogengefährdete des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen e. V.**  
Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V.'nin Uyuřturucu Bađımlısı ve Bađımlılık Riski Tařıyanlara Psikososyal Danıřma ve Tedavi Merkezi'nde ilgililer ve yakınları destek alabilirler. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

/// **Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes Gelsenkirchen und Wattenscheid**

Diakonisches Werk Gelsenkirchen und Wattenscheid'ın Uyuřturucu Bađımlılarına Danıřma Merkezi bireysel, çift veya grup seansları çerçevesinde geniş kapsamlı bilgi ve güvenli danıřmanlık hizmeti sunmaktadır. Ayrıca uzmanlar arındırma yapılan kurumlara irtibat sađlar, hastane dıřında yapılan arındırmaya hazırlar, kendi kendine yardım grupları bulmakta yardımcı olur ve hastanede uzun süreli tedaviden sonraki refakatçilik üstlenirler. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes

Munckelstraße 32 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 16 09 100 veya 0209 16 09 437

sekretariat@meinediakonie.de

www.meinediakonie.de > Beratungsdienste > Suchtberatung

**Görüşme Saatleri** (Bu saatler dıřında telesekreter çalışmaktadır)

Salı 16.00–18.00 arası

/// **Sucht-Jugend-Kommunikation gGmbH – Drogenberatung**

**Kontaktzentrum – Fachstelle für Suchtvorbeugung Gelsenkirchen**

Uyuřturucu Bađımlılıđı, Gençlik ve İletişim toplum yararına çalışan şirket

Uyuřturucu Danıřmanlıđı İrtibat Merkezi - Gelsenkirchen Uyuřturucu

Bađımlılıđından Koruma Uzmanlık Merkezi'nde (Uyuřturucu Bađımlılıđı,

Gelsenkirchen (Sucht-Jugend-Kommunikation gGmbH) finden Sie und Ihre Angehörigen Unterstützung und Beratung zum Thema Drogenmissbrauch.  
// Keine türkischsprachige Beratung.

Weberstraße 77 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 5 17 83 0 | Telefax: 0209 5 17 83 29  
suchtvorbeugung@drogenberatung-kc.de  
www.drogenberatung-kc.de

## **Geschäftszeiten**

Montag bis Donnerstag 8.30–16.30 Uhr  
Freitag 8.30–14.00 Uhr

## **/// Türkisch Deutscher Hilfsverein e. V. TAYSD**

Der eingetragene Verein für hilfsbedürftige Menschen bietet in vielen Bereichen Hilfe: Unterstützung von Erdbebenopfern, Spenden an krebskranke Menschen, regelmäßige Spenden von Rollstühlen, finanzielle Hilfe für kranke Menschen und Operationen, Unterstützung für mittellose Schüler, Seniorenarbeit, Kulturveranstaltungen, Integrationsarbeiten sowie Schul- und Hausaufgabenhilfe für Kinder und Jugendliche. // Türkischsprachige Beratung.

Schalklerstraße 155 | 45881 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 49 95 73  
Mobil: 0178 3 346 062

## **/// Werkverein Gelsenkirchen e. V.**

Der gemeinnützige Werkverein Gelsenkirchen e. V. betreibt die Gesellschaften Gelsenkirchener Werkstätten für angepasste Arbeit gGmbH sowie die Lebenswelt Gabriel gGmbH. Menschen mit Behinderung finden hier in den Bereichen Arbeit, Wohnen und Begegnung zahlreiche Angebote. // Keine türkischsprachige Beratung.



Gençlik ve İletişim toplum yararına çalışan şirket) kendiniz ve yakınlarınız uyuşturucu maddelerin istismarı konusunda ilgili destek ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Liboriusstraße 37 | 45881 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 5 17 83 0 | Faks: 0209 5 17 83 29  
suchtvorbeugung@drogenberatung-kc.de  
www.drogenberatung-kc.de

## **Çalışma saatleri**

Pazartesi – Perşembe, Saat 8.30 – 16.30 arası  
Cuma saat 8.30 ile 14.00 arası

/// **Türkisch Deutscher Hilfsverein e. V. TAYSD** | Türk Alman Yardım Sevenler Derneği Yardıma muhtaç insanlar için çalışan dernek birçok alanda hizmet sunmaktadır: Depremzedelere destek ve yardım, kanser hastalığı olan insanlar bağış, düzenli olarak tekerlekli sandalye bağışları, hasta insanlara ve ameliyatlara için para yardımları, yoksul öğrencilere destek, yaşlılara yönelik çalışmalar, kültür etkinlikleri, entegrasyon çalışmaları ile çocuk ve ergenlere öğrenci ve ev ödevi yardımlarında bulunur. // Türkçe hizmet bulunmamaktadır.

Schalkenstraße 155 | 45881 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 49 95 73  
Mobil: 0178 3 346 062

/// **Werkverein Gelsenkirchen e. V.** | Gelsenkirchen Atölye Derneği  
Gelsenkirchen Atölye Derneği, Gesellschaften Gelsenkirchener Werkstätten für angepasste Arbeit gGmbH (Gelsenkirchen Uyarlanmış İş İçin Atölyeler Ortaklıkları toplum yararına çalışan şirket) ile Lebenswelt Gabriel gGmbH (Gabriel Yaşam Çevresi toplum yararına çalışan şirket) adlı şirketlerini işletmektedir. Bunlarda engelli insanlar iş, oturmak ve başkalarıyla bir araya gelmek alanlarında birçok olanak bulabilir.

## ■ **Werkverein Gelsenkirchen e. V.**

Braukämperstraße 100 | 45899 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 95 896 0 | Telefax: 0209 95 89 68 8  
info@werkverein-ge.de

## ■ **Gelsenkirchener Werkstätten für angepasste Arbeit gemeinnützige GmbH**

Braukämperstraße 100 | 45899 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 9 58 96 0

## ■ **Lebenswelt Gabriel gemeinnützige GmbH**

Plaggenweg 31 | 45897 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 95 98 20  
www.werkverein-ge.de

## /// **Wohnungslosenhilfe der Caritas Gelsenkirchen**

Die Wohnungslosenhilfe bietet Menschen, die obdachlos geworden sind, neben dem Erhalt von Mahlzeiten und Kleidung, dem Waschen und Trocknen von Wäsche, Raum zur Körperpflege, Möglichkeiten zur Übernachtung und Freizeitangebote sowie professionelle Beratung und Krisenintervention an. // Keine türkischsprachige Beratung.

## ■ **Weißes Haus**

Beratungs- und Begegnungsstätte  
Hochstraße 80 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 34 92 74 | Fax: 0209 14 77 65 0  
wohnungslosenhilfe@caritasverband-gelsenkirchen.de

## ■ **Wilhelm Sternemann Haus**

Beratungs- und Begegnungsstätte  
Husemannstraße 52 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 20 14 02 | Fax: 0209 92 58 43 81  
wohnungslosenhilfe@caritasverband-gelsenkirchen.de

## ■ **Werkverein Gelsenkirchen e. V.**

Braukämperstraße 100 | 45899 Gelsenkirchen

Tel: 0209 95 896 0 | Faks: 0209 95 89 68 8

info@werkverein-ge.de

## ■ **Gelsenkirchener Werkstätten für angepasste Arbeit gemeinnützige GmbH**

Braukämperstraße 100 | 45899 Gelsenkirchen

Tel: 0209 9 58 96 0

## ■ **Lebenswelt Gabriel gemeinnützige GmbH**

Plaggenweg 31 | 45897 Gelsenkirchen

Tel: 0209 95 98 20

www.werkverein-ge.de

## /// **Caritas Gelsenkirchen Evsizlere Yardım Hizmeti**

Evsizlere Yardım Hizmeti evsiz kalan insanlara yemek ve giysi yardımları yanında, çamaşır yıkayıp kurutma olanağı, vücut bakımı yapılabilecek bir yer, geceleme ve boş zaman değerlendirme olanakları ile profesyonel danışma ve kriz durumunda müdahale sunmaktadır. Türkçe danışma hizmeti bulunmamaktadır.

## ■ **Weißes Haus**

Beratungs- und Begegnungsstätte

Hochstraße 80 | 45894 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 349274 | Faks: 0209 1477650

wohnungsloshilfe@caritasverband-gelsenkirchen.de

## ■ **Wilhelm Sternemann Haus**

Beratungs- und Begegnungsstätte

Husemannstraße 52 | 45879 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 201402 | Faks: 0209 92584381

wohnungsloshilfe@caritasverband-gelsenkirchen.de

## /// Wohnungslosenhilfe des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid

Die Wohnungslosenhilfe bietet Menschen, die obdachlos geworden sind, neben dem Erhalt von Mahlzeiten und Kleidung, dem Waschen und Trocknen von Wäsche, Raum zur Körperpflege, Möglichkeiten zur Übernachtung und Freizeitangebote sowie professionelle Beratung und Krisenintervention an. // Keine türkischsprachige Beratung.

### ■ Regenbogenhaus in Horst

Auf dem Schollbruch 47c

45899 Gelsenkirchen

Tel: 0209 51 33 48

[www.meinediakonie.de](http://www.meinediakonie.de) > Beratungsdienste > Wohnungslosenhilfe

## Türkische und türkischsprachige Psychotherapeuten in Gelsenkirchen und Umgebung

### /// Dipl.-Psych. Sanem Aygün | psychologische Psychotherapie

Bahnhofstraße 75 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 1 48 77 25 | //englisch // französisch // türkisch

### /// Dipl.-Päd. Ayşe Sakallı | Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie

Hochstraße 48 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 93 89 62 88 | // englisch // türkisch //arabisch

### /// Sema Soylu | Psychotherapeutin

Holbeinstraße 1 a | 45883 Gelsenkirchen

Tel: 0209 4 08 20 19 | // türkisch

### /// Dipl.-Psych. Mine Gözütok | Psychologische Psychotherapie

Münsterstraße 13–15 | 45657 Recklinghausen

Tel: 02361 9 06 26 73 | // türkisch

/// **Wohnungslosenhilfe des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid**  
Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid'in Evsizlere Yardım Merkezi Evsizlere Yardım Merkezi, evini kaybeden insanlara yemek ve giysi yardımının yanı sıra, çamaşır yıkama ve kurutma, vücut bakımı, geceleme olanakları, boş zaman değerlendirme etkinlikleri ile profesyonel danışma ve kriz durumunda müdahale sunmaktadır. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

■ **Horst'ta Regenbogenhaus**

Auf dem Schollbruch 47c

45899 Gelsenkirchen

Tel: 0209 51 33 48

[www.meinediakonie.de](http://www.meinediakonie.de) > Beratungsdienste > Wohnungslosenhilfe

## Gelsenkirchen ve Çevresinde Türkiyeli ve Türkçe Konuşan Psikoterapistler

/// **Dipl.-Psych. Sanem Aygün** | Psikolojik Psikoterapi

Bahnhofstraße 75 | 45879 Gelsenkirchen

Tel: 0209 1 48 77 25 | // İngilizce // Fransızca // Türkçe

/// **Dipl.-Päd. Ayşe Sakallı** | Çocuk ve Ergen Psikoterapisi

Hochstraße 48 | 45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 93 89 62 88 | // Arapça // İngilizce // Türkçe

/// **Sema Soylu** | Psychotherapeutin

Holbeinstraße 1 a | 45883 Gelsenkirchen

Tel: 0209 4 08 20 19 | // Türkçe

/// **Dipl.-Psych. Mine Gözütok** | Psikolojik Psikoterapi

Münsterstraße 13–15 | 45657 Recklinghausen

Tel: 02361 9 06 26 73 | // Türkçe

/// **Dipl.-Psych. Şükrü Şimsek** | Psychologische Psychotherapie  
Kaiserwall 46–48 | 45657 Recklinghausen  
Tel: 023 61 3 06 82 68 | // englisch // türkisch

/// **Dipl.-Psych. Aylin Weiß** | Psychologische Psychotherapie  
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne  
Tel: 02325 94 48 00 | // englisch // türkisch

Die Liste der Therapeuten ist nicht vollständig. Wenden Sie sich bitte in jedem Fall an die Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL), deren Kontaktdaten sie unter den Links auf Seite 80 finden.

## Kliniken

### Evangelische Kliniken Gelsenkirchen

/// **Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**  
Munckelstraße 27 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 16 01 60 1 | Telefax: 0209 16 02 68 5  
psychiatrie@evk-ge.de  
www.evk-ge.de

/// **Elisabeth-Krankenhaus**  
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie  
Crangerstraße 226 | 45891 Gelsenkirchen-Erle  
Tel: 0209 70 03 58 8 oder 0209 70 03 31 6  
Aufnahme: montags–freitags von 14.00–16.30 Uhr  
www.elisabeth-krankenhaus-ge.de

/// **Dipl.-Psych. Şükrü Şimsek** | Psikolojik Psikoterapi  
Kaiserwall 46–48 | 45657 Recklinghausen  
Tel: 023 61 3 06 82 68 | // İngilizce // Türkçe

/// **Dipl.-Psych. Aylin Weiß** | Psikolojik Psikoterapi  
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne  
Tel: 02325 94 48 00 | // İngilizce // Türkçe

Terapistler listesi tam olmamaktadır. Lütfen her durumda irtibat bilgilerini „Yararlı adres ve internet bağlantılar“ bölümünde bulacağınız Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe'ye (KVWL) (Vestfalya Lippe Sigortaya Bağlı Hekimler Birliği) başvurunuz Sayfa 81.

## Hastaneler

### Evangelische Kliniken Gelsenkirchen

/// **Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**  
Gelsenkirchen Protestan Hastaneleri; Psikiyatri, Psikoterapi ve  
Psikosomatik Hastanesi  
Munckelstraße 27 | 45879 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 16 01 60 1 | Faks: 0209 16 02 68 5  
psychiatrie@evk-ge.de | www.evk-ge.de

### /// Elisabeth-Krankenhaus

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie  
Elisabeth Hastanesi, Psikiyatri ve Psikoterapi Bölümü  
Crangerstraße 226 | 45891 Gelsenkirchen-Erle  
Kayıt telefonu: Pazartesi - Cuma, Saat 14.00 –16.30 arası  
Tel: 0209 70 03 58 8 veya 0209 70 03 31 6  
www.elisabeth-krankenhaus-ge.de

## /// LWL-Klinik Herten

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
im LWL-Psychiatrie-Verbund Westfalen  
Im Schlosspark 20 | 45699 Herten  
Tel: 02366 802 81 00 | Telefax: 02366 802 81 09  
[www.lwl-klinik-herten.de](http://www.lwl-klinik-herten.de)

## /// St. Marien-Hospital Eickel

Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Marienstraße 2 | 44651 Herne  
Tel: 02325 374 0  
[info@marienhospital-eickel.de](mailto:info@marienhospital-eickel.de)  
[www.marienhospital-eickel.de](http://www.marienhospital-eickel.de)

## /// Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Jugendalters

Die Traumaambulanz richtet sich an Kinder und Jugendliche, die Opfer einer Gewalttat sind und zeitnah Hilfe benötigen.

Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen/BKB GmbH  
Adenauerallee 30 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 36 93 64 | Telefax: 0209 36 03 56  
[tagesklinik@kjkge.de](mailto:tagesklinik@kjkge.de) | [www.kinderklinik-ge.de](http://www.kinderklinik-ge.de)

Montag bis Freitag            9.00–11.30 Uhr  
Montag bis Donnerstag    14.30–15.30 Uhr



## /// LWL-Klinik Herten

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
im LWL-Psychiatrie-Verbund Westfalen  
Hastaneleri Birliđi, Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikosomatik Hastanesi  
Im Schlosspark 20 | 45699 Herten  
Tel: 02366 802 81 00 | Faks: 02366 802 81 09  
www.lwl-klinik-herten.de

## /// St. Marien-Hospital Eickel

Eickel St. Marien Hastanesi  
Eickel semtinde bulunan Eickel St. Marien Hastanesi Psikiyatri, Psikoterapi ve  
Psikosomatik Uzmanlık Hastanesi olmaktadır.  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Marienstraße 2 | 44651 Herne  
Tel: 02325 374 0  
info@marienhospital-eickel.de  
www.marienhospital-eickel.de

## /// Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Jugendalters

Ergen Psikiyatri ve Psikoterapisi Gündüz Hastanesi  
Trauma Mađdurları İçin Ayakta Tedavi Merkezi, şiddet kurbanı ve acilen  
yardıma ihtiyacı olan çocuk ve ergenlere hizmet sunmaktadır.

Kinder-und Jugendklinik Gelsenkirchen/BKB GmbH  
Adenauerallee 30 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel: 0209 36 93 64 | Faks: 0209 36 03 56  
tagesklinik@kjkge.de | www.kinderklinik-ge.de

Pazartesi - Cuma, Saat 9.00–11.30 arası  
Pazartesi - Perşembe, Saat 14.30–15.30 arası

## Angebote für Frauen

### /// Frauenhaus Gelsenkirchen

Das Frauenhaus in Gelsenkirchen ist ein Zufluchtsort für körperlich und seelisch misshandelte Frauen und ihre Kinder. An diesem sicheren Ort finden sie neue Kraft, Mut und Selbstvertrauen, um ihre Zukunft zu planen. // Türkischsprachige Beratung.

Adressen von Frauenhäusern sind geheim, damit die Bewohnerinnen nicht gefunden werden können. Die Kontaktaufnahme erfolgt deshalb entweder per Telefon oder per E-Mail. // Türkischsprachige Internetseite.

Tel: 0209 20 11 00

[info@frauenhaus-gelsenkirchen.de](mailto:info@frauenhaus-gelsenkirchen.de)

[www.frauenhaus-gelsenkirchen.de](http://www.frauenhaus-gelsenkirchen.de) > Değerli Bayan Arkadaşlar

### /// Gleichstellungs-Frauenbüro der Stadt Gelsenkirchen

Das Gleichstellungs-Frauenbüro berät Sie in Trennungs- und Scheidungssituationen, bei sozialen Fragen (z. B. Sozialhilfe, Scheidung, Arbeitslosigkeit), in einer Krise, wenn Sie sexuelle, seelische/körperliche Gewalt erlebt haben, diskriminiert wurden als alleinstehende Frau, alleinerziehende Mutter, behinderte oder ältere Frau. // Keine türkischsprachige Beratung.

Ebertstraße 11 | 45879 Gelsenkirchen

Hans-Sachs-Haus

Tel: 0209 16 92 71 2 | Fax: 0209 16 93 5 4 0

[frauenbuero@gelsenkirchen.de](mailto:frauenbuero@gelsenkirchen.de)

[www.gelsenkirchen.de](http://www.gelsenkirchen.de) > Rathaus > Dienstleistungskatalog > Gleichstellung

### Öffnungszeiten

Dienstag und Donnerstag und nach telefonischer Vereinbarung.

## Kadınlara Yönelik Hizmetler

### /// Frauenhaus Gelsenkirchen

Gelsenkirchen Kadınlar Evi

Gelsenkirchen Kadınlar Evi bedenen veya ruhen şiddet gören kadın ve çocuklar için bir sığınak yeridir. Bu güvenli yerde geleceklerini planlayabilmek için yeniden güç, cesaret ve özgüven bulurlar. // Türkçe danışmanlık bulunmaktadır.

Sakinlerinin güvenliği açısından kadın sığınma evlerinin adresleri saklı tutulmaktadır. Dolayısıyla irtibat telefon veya e-mail aracılığıyla kurulur.

Tel: 0209 20 11 00

[www.frauenhaus-gelsenkirchen.de](http://www.frauenhaus-gelsenkirchen.de)

// Türkçe internet sitesi:

[www.frauenhaus-gelsenkirchen.de](http://www.frauenhaus-gelsenkirchen.de) > Değerli Bayan Arkadaşlar

### /// Gleichstellungs-Frauenbüro der Stadt Gelsenkirchen

Gelsenkirchen Belediyesi Eşitleştirme Kadınlar Bürosu

Gelsenkirchen Belediyesi Eşitleştirme Kadınlar Bürosu, tek başına yaşayan, tek başına çocuk yetiştiren, engelli ya da yaşlı kadın olarak ayrılık ve boşanma durumlarında, sosyal sorunlarda (sosyal yardım, boşanma işsizlik vs.), krizlerde, cinsel, ruhsal/bedensel şiddet yaşadığınızda veya ayrımcılık gördüğünüzde size danışmanlık sunmaktadır. Danışmanlık ve bilgilendirme ücretsiz sunulmaktadır. // Türkçe hizmetimiz bulunmamaktadır.

Ebertstraße 11 | 45879 Gelsenkirchen

Hans-Sachs-Haus

Tel: 0209 16 92 71 2 | Faks: 0209 16 93 54 0

[frauenbuero@gelsenkirchen.de](mailto:frauenbuero@gelsenkirchen.de)

[www.gelsenkirchen.de](http://www.gelsenkirchen.de) > Rathaus > Dienstleistungskatalog > Gleichstellung

### Görüşme Saatleri

Salı ve Perşembe günleri ve telefonla verilen randevu üzerine

## /// Mädchenzentrum Gelsenkirchen e. V.

Das Mädchenzentrum ist Anlauf- und Beratungsstelle für Mädchen in Krisensituationen. Weibliche Fachkräfte beraten und begleiten Mädchen, junge Frauen und Bezugspersonen zum Beispiel bei Erfahrungen mit sexueller Gewalt, Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten, Schwierigkeiten in der Schule oder während der Ausbildung, bei Problemen mit den Eltern, der Freundin oder dem Freund und bei Fragen zur Entwicklung und Sexualität.

Mädchenzentrum Gelsenkirchen e. V.

Liboriusstraße 40 | 45881 Gelsenkirchen | Tel: 0209 30 25 3

maedchenzentrum-ge@t-online.de

www.maedchenzentrum.com

## /// Frauenberatungs- und Kontaktstelle

**Notruf für vergewaltigte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen e. V.**

Die Frauenberatungs- und Kontaktstelle ist eine Einrichtung von Frauen für Frauen. Die Frauenberatungsstelle ist gegliedert in eine allgemeine Beratungsstelle sowie eine Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt. Die Fachstelle bietet psychosoziale Einzelhilfe, therapeutische Krisenintervention, Gewaltschutz, Hilfe bei häuslicher Gewalt oder Hilfen zur Alltagsorientierung. Allgemeine Beratungen sind in arabischer, englischer, französischer, russischer und türkischer Sprache möglich, bei Bedarf mit Dolmetscherin. Die Kontaktstelle innerhalb der Beratungsstelle bietet einen internationalen Treffpunkt, offene Gruppenarbeit und Bildungsangebote.

Frauenberatungs- und Kontaktstelle e. V.,

Robert-Koch-Straße 18, 45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 20 77 13 | täglich 9.00–12.00 Uhr, nachmittags nur mit Terminen.

frauenberatung-ge@gmx.de

www.frauenberatung-ge.de/

### /// Madchenzentrum Gelsenkirchen e. V.

Gelsenkirchen Kızlar Merkezi

Gelsenkirchen Kızlar Merkezi, kriz durumu yaşıayan kızlar için bir başvuru ve danışma yeridir. Kadın olan çalışanlar, kız ve genç kadın ile yakınlarına, örneğin cinsel şiddet yaşadıklarında, yeme bozukluğunda, kendi kendini yaralama durumları olmasında, okul ya da meslek eğitimindeki veya ebeveynlerle, kız ya da erkek arkadaşıyla sorunlarda ya da gelişme ve cinsellikle ilgili sorularda danışmanlık ve refakatçilik hizmeti sunmaktadır.

Madchenzentrum Gelsenkirchen e. V.

LiboriusstraÙe 40 | 45881 Gelsenkirchen | Tel: 0209 30 25 3

maedchenzentrum-ge@t-online.de

www.maedchenzentrum.com

### /// Kadın Danışma ve İrtibat Merkezi

**Tecavüz veya cinsel tacize uğramış kadın ve kızlara acil yardım telefonu**

Kadın Danışma ve İrtibat Merkezi, kadınların kadınlara destek sundukları bir kurumdur. Kadın Danışma Merkezi kadınlarla genel danışma yanında cinsel bağlantılı şiddete karşı uzman danışma hizmeti sunmaktadır. Kişiyeye psikososyal destek, tedavi amaçlı kriz müdahalesi, şiddetten koruma, aile içi şiddet ile ilgili yardım ve güncel yaşamda destek gibi hizmetlerden oluşmaktadır. Genel danışma hizmeti Arapça, İngilizce, Fransızca, Rusça ve Türkçe olarak sunulup, gerektiğinde tercüman desteğiyle yapılır. Danışma Merkezi'ndeki İrtibat Merkezi kapsamında bir uluslararası buluşma yeri, tüm kadınlara açık grup çalışmaları ve bilgilendirme etkinlikleri bulunmaktadır.

Frauenberatungs- und Kontaktstelle e. V.,

Robert-Koch-StraÙe 18, 45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 20 77 13 | her gün saat 9.00–12.00 arası, öğleden sonraları için randevu yapılabilir

frauenberatung-ge@gmx.de

www.frauenberatung-ge.de/

## Hilfreiche Adressen und Internet-Links

### /// **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (BApK)**

Oppelner Straße 130 | 53119 Bonn

Telefonische Beratung: 0228 71 22 24 00 (Festnetztarif)

Telefonische Beratung unter SeeleFon (14 ct/min): 0180 5 95 09 51

Beratung per E-Mail: [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de) oder

[seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de) | [www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe](http://www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe)

#### **Sprechzeiten**

Montag bis Donnerstag 10.00–12.00 Uhr und 14.00–20.00 Uhr

Freitag 10.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr

### /// **Bundespsychotherapeuten Kammer (BPtK)**

Türkische Broschüre: „Wege in die Psychotherapie“ – “Psikoterapi Kılavuzu” nu buradan indirebilirsiniz” | [www.bptk.de](http://www.bptk.de) > Publikationen

Klosterstraße 64 | 10179 Berlin

Tel: 030 27 87 85 0 | [www.bptk.de](http://www.bptk.de)

### /// **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verfolgt das Ziel, Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen.

Maarweg 149–161, 50825 Köln

Tel: 0221 89 92 0 | [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### /// **Fachstelle für Migration und Gesundheit der Stadt Frankfurt**

Türkische Broschüre zum Thema Drogenabhängigkeit der Stadt Frankfurt

[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de) > Rathaus > Ämter und Institutionen > Amt für multikulturelle Angelegenheiten > Publikationen > Informationsbroschüre über Drogenabhängigkeit in Türkisch

## Yararlı Adres ve İnternet Bağlantıları

### /// Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (BApK)

Ruhsal Hasta Yakınları Federal Birliği | Oppelner Straße 130 | 53119 Bonn  
 Telefonda danışma 0228 71 22 24 00 (sabit hat tarifesi)  
 Telefonda danışma (14 ct/dk.) SeeleFon: 0180 5 95 09 51  
 E-Mail aracılığıyla danışma: bapk@psychiatrie.de veya  
 seelefon@psychiatrie.de | [www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe](http://www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe)

### Görüşme Saatleri

Pazartesi–Perşembe, Saat 10.00–12.00 ve 14.00–20.00 arası  
 Cuma, Saat 10.00–12.00 ve 14.00–18.00 arası

### /// Bundespsychotherapeuten Kammer (BPtK)

Federal Psikoterapistler Odası  
 „Wege in die Psychotherapie“ – “Psikoterapi Kılavuzu” adlı Türkçe kitapçığı  
 buradan indirebilirsiniz. | [www.bptk.de](http://www.bptk.de) > Publikationen  
 Klosterstraße 64 | 10179 Berlin | Tel: 030 27 87 85 0 | [www.bptk.de](http://www.bptk.de)

### /// Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Sağlık Aydınlatılması Federal Merkezi  
 Sağlık Aydınlatılması Federal Merkezi sağlık risklerini önlemeyi ve sağlıklı  
 yaşamı desteklemeyi amaçlamaktadır.  
 Maarweg 149–161 | 50825 Köln | Tel: 0221 89 92 0 | [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### /// Fachstelle für Migration und Gesundheit der Stadt Frankfurt

Frankfurt Belediyesi Göçmenlik ve Sağlık Uzmanlık Merkezi  
 „Uyuşturucu Bağımlılığı Nedir? Ne Yapmalı?” adlı Türkçe kitapçık şuradan  
 indirilebilir: [www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de) > Rathaus > Ämter und Institutionen > Amt für  
 multikulturelle Angelegenheiten > Publikationen > Informationsbroschüre  
 über Drogenabhängigkeit in Türkisch

## /// **Landeskoordinierungsstelle für Glücksspielsucht Nordrhein-Westfalen**

Niederwall 51 | 33602 Bielefeld

Türkische Beratungshotline bei Glücksspielsucht

0800 3 26 47 62 (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)

[www.glueckspielsucht-nrw.de](http://www.glueckspielsucht-nrw.de)

## /// **Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL)**

Die KVWL hilft Ihnen bei der Suche nach einem psychotherapeutischen Therapieplatz. Die Therapieplatz-Vermittlung nennt Ihnen anhand vorliegender Daten den Therapeuten mit der kürzesten Wartezeit, dem gewünschten Schwerpunkt (z. B. Essstörungen) oder mit speziellen Sprachkenntnissen.

Robert-Schimrigk-Straße 4–6 | 44141 Dortmund

Therapieplatz-Vermittlung | Tel: 0231 94 32 10 00

## /// **KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW**

Hier finden Sie Informationen zu Selbsthilfegruppen, zur Selbsthilfebörse, Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfeverbänden, Fach- und Beratungsstellen in NRW.

Friedhofstraße 39 | 41236 Mönchengladbach

Tel: 02166 24 85 67 | Telefax: 02166 24 99 44

[selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de) | [www.koskon.de](http://www.koskon.de)

## /// **Nationale Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS)**

Selbsthilfe in Deutschland: Allgemeine Information, Aufklärung, Kontakte

Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 31 01 89 60 | Telefax: 030 31 01 89 70

[selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

[www.nakos.de](http://www.nakos.de) | [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)



## /// Landeskoordinierungsstelle für Glücksspielsucht Nordrhein-Westfalen

Kumar Bağımlılığı İle İlgili Kuzey Ren Vestfalya Eyalet Koordinasyon Bürosu  
Niederwall 51 | 33602 Bielefeld

Kumar bağımlılığı konusunda Telefonda danışmanlık hizmeti verilmektedir.  
0800 3 26 47 62 (Almanya sabit hatlarından ücretsizdir.)  
[www.glueckspielsucht-nrw.de](http://www.glueckspielsucht-nrw.de)

## /// Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL)

Vestfalya Lippe Kasaya Bağlı Hekimler Birliği

Vestfalya Lippe Kasaya Bağlı Hekimler Birliği psikoterapi yeri aramakta size yardımcı olur. Başvurduğunuzda terapi yeri bulma servisi size en kısa bekleme süresini, istenen terapi konusunu (örn. yeme bozuklukları gibi) ya da değişik dilde hizmet sunan terapistin irtibat bilgilerini bildirir.

Robert-Schimrigk-Straße 4–6 | 44141 Dortmund  
Psikoterapi yeri bulma servisi: Tel: 0231 94 32 10 00

## /// KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW

Kuzey Ren Vestfalya Kendi Kendine Yardım Koordinasyonu

Kendi kendine yardım grupları, kendi kendine yardım borsası, kendi kendine yardım irtibat merkezleri ve kendi kendine yardım birlikleri ile uzmanlık ve danışmanlık merkezleri hakkında bilgi bulabilirsiniz.

Friedhofstraße 39 | 41236 Mönchengladbach  
Tel: 02166 24 85 67 | Faks: 02166 24 99 44  
[selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de) | [www.koskon.de](http://www.koskon.de)

## /// psychenet- Hamburger Netz psychische Gesundheit

psychenet ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördertes Verbundprojekt mit dem Ziel, heute und in Zukunft psychische Gesundheit zu fördern, psychische Erkrankungen früh zu erkennen und nachhaltig zu behandeln.

Tel: 040 74 105 29 78 | Telefax: 040 74 105 81 70 | [info@psychenet.de](mailto:info@psychenet.de)  
[www.psychenet.de](http://www.psychenet.de) | [www.psychenet.de/tr](http://www.psychenet.de/tr)

## /// Selbsthilfenetz

[selbsthilfenetz.de](http://selbsthilfenetz.de) ist ein umfangreiches Internetportal zum Thema „Selbsthilfe in NRW“ und bietet Informationen zu über 8 000 Selbsthilfegruppen in NRW.  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## /// Türkische Suchtberatung der Kontakt- und DrogenBeratungsstelle KODROBS von jugend hilft jugend Hamburg

Max-Brauer-Allee 116 | 22765 Hamburg  
Türkischsprachige Beratung | Tel: 040 30 68 82 0  
[www.jugend-hilft-jugend.de/tr/](http://www.jugend-hilft-jugend.de/tr/)

## /// Unabhängige Patientenberatung (UPD)

Die Unabhängige Patientenberatung (UPD) bietet Beratung auf Russisch und Türkisch zu rechtlichen, medizinischen und psychosozialen Gesundheitsfragen sowohl telefonisch als auch in den 21 bundesweiten Beratungsstellen. Zudem richtet sie sich verstärkt an arbeitslose Ratsuchende.

Tel: 0800 011 77 23  
(Türkisch, kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)  
Tel: 0800 011 77 22  
(Deutsch, kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)  
[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)  
[www.patientenberatung.de/tr](http://www.patientenberatung.de/tr)

## /// **Nationale Kontakt- und InformationsStelle (NAKOS)**

Ulusal İrtibat ve Bilgi Merkezi

Almanya'da kendi kendine yardım: Genel bilgi, aydınlatma, irtibat

Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 31 01 89 60 | Faks: 030 31 01 89 70 | [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

[www.nakos.de](http://www.nakos.de) | [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

## /// **psychenet- Hamburger Netz psychische Gesundheit**

psychenet- Hamburg Ruhsal Sağlık Ağı

Psychenet, bugün ve gelecekte ruhsal sağlığını güçlendirme, ruhsal hastalıkları erken teşhis etme ve tutarlı bir biçimde tedavi etme amaçlı Federal Eğitim ve Araştırma Bakanlığı (BMBF) tarafından teşvik edilen bir projeler birliğidir.

Tel: 040 74 105 29 78 | Faks: 040 74 105 81 70

[info@psychenet.de](mailto:info@psychenet.de)

Ruhsal hastalık konusunda Türkçe internet sayfası

[www.psychenet.de/tr](http://www.psychenet.de/tr)

## /// **Selbsthilfenetz**

**Kendi Kendine Yardım Ağı**

[selbsthilfenetz.de](http://selbsthilfenetz.de), „Kuzey Ren Vestfalya'da Kendi Kendine Yardım“ konusunda geniş kapsamlı bir internet portalı olup Kuzey Ren Vestfalya'daki 8 000'den fazla kendi kendine yardım grubu hakkında bilgi sunmaktadır.

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## /// Türkische Suchtberatung der Kontakt- und DrogenBeratungsstelle KODROBS von jugend hilft jugend Hamburg

jugend hilft jugend Hamburg'un KODROBS adlı İrtibat ve Uyuşturucu Danışma Merkezi'nin Türkçe danışmanlığı.  
jugend hilft jugend Hamburg

Max-Brauer-Allee 116 | 22765 Hamburg

Türkçe danışmanlık:

Tel: 040 30 68 82 0

[www.jugend-hilft-jugend.de/tr](http://www.jugend-hilft-jugend.de/tr)

## /// Unabhängige Patientenberatung (UPD)

Bağımsız Hasta Danışma Hattı (UPD)

Bağımsız Hasta Danışma Hattı (UPD) hem telefon hem de Almanya çapında çalışan 21 danışma merkezinde hukuki, tıbbi ve psikososyal sağlık konularına ilişkin Rusça ve Türkçe olarak danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Ayrıca giderek, işsiz olan yardım arayanlara da yönelmektedir. Sunulan hizmet ücretsiz, tarafsız ve bağımsızdır.

Tel: 0800 011 77 23 (Türkçe, Almanya sabit hatlarından ücretsiz)

Tel: 0800 011 77 22 (Almanca, Almanya sabit hatlarından ücretsiz)

[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

Türkçe internet sayfası:

[www.patientenberatung.de/tr](http://www.patientenberatung.de/tr)

## Impressum/Künye

### Herausgeber

Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen  
Träger: PariSozial gemeinnützige Gesellschaft  
für paritätische Sozialdienste  
in der Region Emscher-Lippe

### Redaktion

Christa Augustin-Sayin  
Ute Rosenthal

### Übersetzung ins Türkische/Türkçeye çeviri

Ulla Karadeniz, Bochum

### Layout

Der Paritätische NRW  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Birgit Klewinghaus  
Loher Straße 7 | 42283 Wuppertal

2. Auflage

---

Die Aktivitäten des Projekts „Birlikte çözüm bulmak – Gemeinsam einen Weg finden“ werden gefördert mit Mitteln der Krankenkassen/-verbände NRW

„Birlikte çözüm bulmak – Gemeinsam einen Weg finden“ adlı projenin faaliyetleri Kuzey Ren Vestfayla hastalık sigortaları ve birlikleri tarafından desteklenmektedir.



[www.selbsthilfe-ge.de](http://www.selbsthilfe-ge.de)

