

Biz yardım ediyoruz ve nasıl yardımcı olacağımıza sadece sen karar veriyorsun?

Wir helfen und nur Du bestimmst wie!

1 Sen bizimle iletişime geçiyorsun.
Du nimmst Kontakt zu uns auf.

2 Biz seni dinliyoruz ve sana yönelik yardım önerimizi yapıyoruz.
Wir hören Dir zu, bieten Dir Hilfe an.

3 Nasıl devam edeceğimizin kararını sen veriyorsun!
Du bestimmst, wie es weiter geht!

4 Biz senin için buradayız.
Wir sind für Dich da.

BEENDE DEIN
SCHWEIGEN, NICHT
DEIN LEBEN

Senin bize ihtiyacın olur ise, biz senin için buradayız!

Wir sind für Dich da, wenn Du uns brauchst!

HAYATINA DEĞİL

SUSKUNLUĞUNA SON VER

Bizim Hakkımızda

Biz, SpiMig-Team'nin (Türkiye kökenli göçmen bayanlara yönelik İntihar önleme inisiyatifi / girişimi) ve Charité bünyesinde „Göçmenlere yönelik ve Sağlık Destekleme Hizmetleri Araştırma Grubunun“ elemanlarıyız. Araştırma alanlarımızı, göçmen kökenli insanların hayat şartları, problemleri ve ruhsal yada fiziksel şikâyetleri oluşturmaktadır.

www.suskunlugunasonver.de

Über uns

Wir sind das SpiMig-Team (Suizidpräventionsinitiative für Frauen mit türkischem Migrationshintergrund) und Mitarbeiterinnen der Arbeitsgruppe Migrations- und Versorgungsforschung der Charité. Wir befassen uns mit der Lebenssituation, den Problemen und seelischen sowie körperlichen Beschwerden von Menschen mit Migrationshintergrund in Berlin.

www.beende-dein-schweigen.de

SpiMig

Arbeitsgruppe Migrations- und Versorgungsforschung

Dr. Meryam Schouler-Ocak

Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

Große Hamburger Str. 5 - 11

10115 Berlin

Partner

Berliner Bündnis gegen Depression e.V.

Berliner Krisendienst, Region Mitte

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Mit freundlicher Unterstützung

M Metropol Druck & Werbegeräte

Berliner Abendblatt

Paparazzi

Initiatoren

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

 CHARITÉ
UNIVERSITÄTSKLINIKUM BERLIN

 SPI Mig

KRİZ TELEFONU/HOTLINE
01805 - 22 77 07

KRİZ TELEFONU/HOTLINE
01805 - 22

Ümitsiz ve çaresiz misin?

Du bist verzweifelt und hoffungslos?

Hislerin, problemlerin için bir çözüm olmadığını mı söylüyor?

Hast Du das Gefühl, es gibt keine Lösung für Deine Probleme?

Kimseyle problemlerin hakkında konuşamıyor musun?

Du kannst mit niemandem darüber sprechen?

Kız arkadaşın için korkuyor musun?

Du hast Angst um Deine Freundin?

Düşüncelerin, endişelerin ve problemlerin ile ilgili konuşmak yardım eder!

Über Deine Gedanken, Sorgen und Probleme zu sprechen hilft!

Senin bize ihtiyacın olur ise, biz senin için buradayız!

Wir sind für Dich da, wenn Du uns brauchst!

Sadece bizi araman yeterli!

Ruf uns einfach an!



Dr. Schouler-Ocak

Sana yardım etmek istiyoruz!

Hayatın bazı dönemlerinde ve zor durumlarda insan kendini çaresiz ve yalnız bırakılmış veya çözüm bulamaz hisseder. Bu tür krizler bir çok farklı sebeplerden meydana gelebilir, mesala aile içi anlaşmazlıklar, arkadaşlar arasındaki tartışma, okul ile ilgili problemler, ayrılıklar ve bunun gibi bir çok sebep olabilir. İnsanlar dönem dönem hayat içerisinde olan, bazı zor dönemlerden geçebilirler. Bu dönem zor olabilir ama unutmaya ki, her problem bir zaman sonra gelip geçicidir. Problemlerden kurtulmak için insanın yardıma ihtiyacı vardır.

- O yüzden BIZ senin için buradayız!!
- Biz sana bu krizden çıkabilmen için yardımcı olmak istiyoruz!
- Çünkü en önemlisi SENSİN!

Wir möchten Dir helfen!

In manchen Lebenslagen und Krisen fühlt man sich verzweifelt, überfordert und weiß nicht mehr weiter. Solche Krisen können durch viele Dinge ausgelöst werden wie durch Konflikte innerhalb der Familie, Streit mit Freunden, Probleme in der Schule, Trennungen und vieles mehr. Manchmal hat man Phasen, die nicht einfach sind, die aber zum Leben dazugehören. Aber vergiss nicht, dass jedes Problem auch irgendwann vorüber geht und sich lösen lässt. Um aus dem Kreis der Probleme auszutreten, benötigt der Mensch Hilfe. Deshalb sind WIR für Dich da!

Wir möchten Dir helfen aus der Krise herauszukommen!
Denn das Wichtigste bist Du!

Kriz telefonu 01805 - 22 77 07

Almanca/Türkçe Kriz telefon hattımız, hayatın zor dönemlerinden geçen ve çözüm bulamayan, Türkiye göçmen kökenli bayanlara ve genç kızlara yönelik Danışmanlık Hizmeti sunmaktadır. Bize kriz telefonu aracılığı ile Pazartesi'den Cuma'ya saat 9 ile 16 arası ulaşabilirsiniz.

www.suskunlugunasonver.de

Hotline 01805 - 22 77 07

Unser deutsch/türkisches Krisentelefon bietet Beratung für Frauen und Mädchen mit türkischem Migrationshintergrund, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden und nicht mehr weiter wissen. Du kannst uns auf unserer Hotline von Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr erreichen.

www.beende-dein-schweigen.de

Sık sorulan sorular:

Häufig gestellte Fragen:

Kiminle görüşüyorum?

Mit wem spreche ich?

Almanca ve Türkçe konuşan yetkili uzman kişiler ile.

Mit kompetenten Fachfrauen auf Deutsch oder Türkisch.

Ücret tarifesi nedir?

Was für Kosten entstehen?

Telefon hattımız yerel ücret tarifesine göre hizmet vermektedir. Danışmanlık hizmeti için herhangi bir ücret talep edilmemektedir.

Die Telefonnummer ist zum Ortstarif, die Beratung am Telefon kostenlos.

İsmimi vermek zorundayım?

Muss ich meinen Namen nennen?

Hayır, bu görüşme anonim (isimsiz) gerçekleştirilebilir. İsmi vermek zorunda değilsin.

Nein, das Gespräch ist anonym. Du musst Deinen Namen nicht nennen.

Ne zaman arayabilirim?

Wann kann ich anrufen?

Bizi Pazartesi'den Cuma'ya kadar, saat 9 ile 16 arası bu 01805 - 22 77 07 numaradan arayabilirsiniz.

Du kannst uns von Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr unter der 01805 - 22 77 07 anrufen.



Bahar Kizil:

„Çözülemez sorular yoktur. Ailenle yada arkadaşlarınla konuşamayacak sorunlarını Charité ekibiyle paylaşabilirsin.“

„Alle Krisen lassen sich lösen. Mit dem Team der Charité kannst Du über Schwierigkeiten sprechen, über die Du Dich nicht mit Familie oder Freunden zu reden traust.“



Aziza A:

„Müziğim, bana duygularımı ifade etmekte ve aslında söylemeyeceğim şeyleri söylemekte yardımcı oluyor. Cesur ol ve sana sıkıntı verenleri anlat!“

„Meine Musik hilft mir, Gefühle auszudrücken und Dinge auszusprechen, die ich sonst nicht sagen würde. Hab den Mut und erzähle, was Dich bedrückt!“