

Oyun grubu, çocuk doktoru, KiTa ve aile merkezi ...

- Türkisch -



Bilgilendirilen ebeveynlerin işi daha kolay ...

Hoşgeldiniz!



Herausgeber:

Kreis Coesfeld / Coesfeld İlçesi

Jugendamt / Gençlik Dairesi

İşbirliğinde bulunan kuruluş

Kommunales Integrationszentrum / Mahalli Entegrasyon Merkezi

E-posta: jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de

Telefon: 0049 (0) 25 41 / 18-0

Destekleyen:



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



© Coesfeld İlçesi, Şubat 2017
Sayfa 6 fotoğrafı: Klaus Eppele-fotolia.com

Aile rehberimizi internette bu
adreste bulabilirsiniz: www.kreis-coesfeld.de



Akıllı telefonunuz için bir QR Kod Okuyucusunu Google Play Store (Android)
veya iTunes App Store (Apple) mağazalarında bulabilirsiniz.

Sevgili ebeveynler,

bir çocuğun doğumu daima özel bir olaydır – böyle olağandışı bir zamanda sizlere cesaret, güç ve refah dilekleriyle birlikte kucak dolusu mutluluklar diliyorum.

Ebeveyn olmak çok güzeldir, bazen zor olsa da.

Çocuğunuzla gün be gün karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelmek için başvuracağınız iyi bir yardım olarak, bilgi almak veya uzmanlarla kişisel bir görüşme yapmak yoluna gidin.

Erken yardıma yönelik Coesfeld ilçesinin Frühe Hilfen koordinasyon merkezi sorularınıza cevap verir ve uzmanlarla iletişimi sağlar, çünkü:

Bilgilendirilen ebeveynlerin işi daha kolay!

Kaymakamınız

Dr. Christian Schulze Pellengahr





Bizden, hamile kadınlar için ve hayatlarının ilk yıllarında çocukları olan ebeveynler için pek çok sunumla ilgili ayrıntılı bilgiler alabilirsiniz.

Frühe Hilfen Koordinasyon Merkezi

Coesfeld İlçesi, Gençlik Dairesi

Bizi telefonla arayabilirsiniz. Veya bir e-posta gönderin.



fruehehilfen@kreis-coesfeld.de

Andrea Menschner / Marion Grams

Telefon: 0049 (0) 25 41 / 18-0

Adınızı ve adresinizi belirtmek istemiyorsanız – **Sorun değil!** Telefon numaranız veya e-posta adresiniz de yeterlidir. **Size yine yardımcı oluruz.**

Detaylı aile rehberlerimizi internette buradan bulacaksınız:
www.kreis-coesfeld.de



Coesfeld ilçesindeki danışma sunumları tüm aileler için serbest ve ücretsiz olup, milliyetten ve dinden bağımsızdır. Yapılan tüm görüşmeler gizli tutulur ve sır saklama yükümlülüğüne tabidir.

Bu rehber birçok soruya cevap verir:

	Sayfa
Hamile olduğumda bana kim yardım eder? Ya da bebek doğduğu zaman?	6
Bebek doğduğunda kimden ek destek alabilirim?	9
Çocuğum sağlıklı büyüyor mü? Çocuğum hastalanınca ne yapabilirim?	10
Çocuğumu daha iyi anlamayı nasıl öğrenebilirim? Nerede başka ebeveynlerle bilgi alış verişinde bulunabilirim?	11
Sorunlarımla artık baş edemediğimde kime danışabilirim? Çocuk ve kendim için nereden yardım alabilirim?	12
Aile içindeki problemler çıkmaza girdiğinde bana ve çocuğuma kim yardım eder?	13
Çocuğum başka çocuklarla birlikte nerede oynayabilir ve iyi bir bakım alabilir?	14
Çevremde ailelere yönelik teklifleri nerede bulurum?	15
Doğumdan önce ve sonra çocuğum için nereden para alabilirim?	16
Önemli telefon numaraları ve internet sayfaları	17

Hamile olduğumda bana kim yardım eder? Ya da bebek doğduğu zaman?

Kadın doktoru gebelik süresince sizin ve doğmamış çocuğunuzun sağlık durumunu kontrol eder.

Her dört haftada bir kez yapılacak olan bir bakım kontrolü için muayenehaneye gidebilirsiniz. Doğumdan önceki son iki ay içinde bakım kontrolü 14 günde bir yapılır.



Kadın doktoru tarafından size bir **annelik karnesi** verilecektir. Bu karnede kan grubunuz, ultrason sonuçları ve diğer kontrol bulguları yazılıdır. Annelik karnesini hamilelik süresince her zaman üzerinizde bulundurmanız gerekir ve her muayeneye gelirken yanınızda getirmelisiniz.

Doktora gidip gitmemek kendi isteğinize bağlıdır ve çocuğunuzun olası hastalıklarının doktor tarafından erken teşhisi için iyi bir yardımdır.



Ya bir tedavi belgesi ya da bir elektronik sağlık kartınız olmalıdır – yerleşim yerinizdeki Belediye Dairesi'nden zamanında gerekli bilgiyi alın.

Muayene için istediğiniz bir kişiyi yanınızda getirebilirsiniz. Bu sayede endişeli bir durumdayken destek alabilir ve kuşaklarınız hakkında sonradan da bir kez daha konuşabileceğiniz birisi olur.

Burada bir kadın doktoru bulabilirsiniz:



www.kvwl.de ➔ Doktor araması

Kadın doktorlarıyla ilgili bilgileri Sağlık Dairesi'nden alabilirsiniz.



gesundheit@kreis-coesfeld.de

Hamile olduğumda bana kim yardım eder? Ya da bebek doğduğu zaman?

Hamile bayanlar ve küçük çocuklu aileler için bir **hamilelik danışma servisine** gidilebilir. Eşinizle veya ailede sorunlar yaşadığınızda doğum öncesinden çocuğunuzun 3. yaşına kadar uzmanlar size destek sağlar. Doğumdan önceki muayene yöntemleri, cinsellik ve gebelikten korunma ile ilgili sorularda bilgi verirler.

Çocuk için para:

Bunun yanı sıra uzmanlar, ancak az para kazanıyorsanız veya birikmiş paranız yoksa da size yardım ederler. Bu durumda bebeğinizin ilk ihtiyaçlarının giderilmesi için para alacaksınız. Bunlar bir yatak ve kıyafetleri kapsamaktadır. Ayrıca ek mali yardımlar için de bilgiler sağlanacaktır.



www.schwanger-und-viele-fragen.de

Bir hamilelik kadar hayatı değiştiren başka şey yoktur. Hangi sorular, kuşular ya da korkularla meşgul olursanız olun, sizin için varız. Çevrimiçinde, telefonda veya kişisel olarak mahallinde.

Telefon 08 00 40 40 020

Çevrimiçi danışma: Türkçe, Rusça, Fransızca, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, İtalyanca, Lehçe, Sırpça, Hırvatça, Çince, Bulgarca, Romence, Arapça, Farsça ve Vietnamca.

Hamilelik danışmayla ilgili bilgileri Sağlık Dairesi'nden alabilirsiniz.



stefan.kraus@kreis-coesfeld.de
birgit.deese@kreis-coesfeld.de

Hamile olduğumda bana kim yardım eder? Ya da bebek doğduğu zaman?

Ebe hamilelik, doğum ve çocuk bakımı ile ilgili tüm konularda uzmandır.

Ve hamilelikten itibaren size eşlik eder.

Her kadın ebe yardımı talep edebilir.

Hastalık sigortaları ebe yardımını ödemektedir.

Bunun için bir ücret ödemeniz gerekmiyor.



Ya bir tedavi belgesi ya da bir elektronik sağlık kartınız olmalı – yerleşim yerinizdeki Belediye Dairesi'nden zamanında gerekli bilgiyi alın.

Bir ebenin desteği, hayata yeni başlayan çocuğunuza çok iyi koşullar sağlar.

Daha önce çocuğu olan arkadaşlarınız veya tanıdıklarınız var mı? Belki onlar size bir ebe tavsiye edebilir.



Burada bir ebe bulabilirsiniz:



www.hebammennetzwerk-muensterland.de

Ebelerle ilgili bilgileri Sağlık Dairesi'nden alabilirsiniz.



stefan.kraus@kreis-coesfeld.de
birgit.deese@kreis-coesfeld.de

Bebek doğduğunda kimden ek destek alabilirim?

Bir aile ebesi çocuğunuz 1 yaşına gelene kadar, bazı durumlarda da 3 yaşına kadar size yardım eder.



Olaylarla baş etmekte güçlük çektiğinizde. Yanlış bir şey yapmaktan çekindiğinizde. Veya başka endişelerle uğraştığınızda. Örneğin eşinizle şiddetli anlaşmazlık. Sağlık sorunları. İşsizlik.

Bir aile ebesi evinize gelir ve size birçok işte yardımcı olur:

- Bebeği nasıl besleyeceğinizi ve altını ne şekilde bağlayacağınızı gösterir.
- Bebekle çocuk doktoruna ne zaman gideceğinizi söyler.
- Danışmanlık hizmeti verir. Örneğin bebek ve sizin için hangi yemeklerin iyi olduğunu. Veya bebek devamlı ağladığında neler yapacağınızı.
- Başvurularla ve formları doldurmada size yardım eder. Örneğin ebeveyn parası ve çocuk parası için.
- Gebe kadınlar ve bebeği olan kadınlar için size hangi imkanların olduğunu söyler. Ve sizi başka annelerle buluşturur.
- Aile içindeki problemlerde size yardım eder.

Bir aile ebesi sizin için var. Ücretsiz olarak. Çocuğunuza iyi bakabilmeniz için. Ve bebekle sizin sağlıklı olmanız için.

Burada bir aile ebesi bulabilirsiniz:

www.kreis-coesfeld.de



Daha fazla bilgiyi erken yardıma yönelik Frühe Hilfen koordinasyon merkezinden alabilirsiniz.



fruehehilfen@kreis-coesfeld.de

Çocuğum sağlıklı büyüyor mü? Çocuğum hastalanınca ne yapabilirim?

Çocuğunuz hastalandığında onu muayene etmek için çocuk doktorları var. Çocuğunuz ilk 6 yaş yıllarında yine düzenli aralıklarda erken teşhis muayenelerine gidebilirsiniz.



Çocuk doktorunun yapabilecekleri:

- Çocuğunuz muayene eder ve iyi gelişip gelişmediğini belirler.
- Önemli ipuçları sağlar.
- Aşılar hakkında sizinle konuşur. Zira aşılar, çocukları birçok bulaşıcı hastalığa karşı koruyabilir.
- Çocuğunuza aşı yapar.
- Sorularınızı yanıtlar.

Çocuk doktoru, muayenelerin sonuçlarını **sarı muayene defterine** kaydeder. Defteri her muayene için tekrar yanınızda getirmelisiniz.

Aşıları **aşı karnesine** kaydedilir.

Çocuk doktorundaki muayeneler **ücretsizdir**.



Ya bir tedavi belgesi ya da bir elektronik sağlık kartınız olmalı – yerleşim yerinizdeki Belediye Dairesi'nden gerekli bilgileri alın.

Çocuğunuzla muayenelere gidin. Sağlıklı bir gelişim için bu konu çok önemlidir. Bu sayede çocuğunuza iyi bakabilirsiniz.

Çocuk muayeneleri ve aşılarla ilgili bilgileri Sağlık Dairesi'nden alabilirsiniz:



gesundheit@kreis-coesfeld.de

Burada bir çocuk doktoru bulabilirsiniz:



www.kvwl.de



Doktor araması



Çocuğumu daha iyi anlamayı nasıl öğrenebilirim? Nerede başka ebeveynlerle bilgi alış verişinde bulunabilirim?

Aile merkezlerinde ve aile eğitim kuruluşlarında ebeveynlerle çocukları için yararlı eğitim imkanları sunulmaktadır. Çoğunlukla küçük bir grupta yapılan sunumlara özel eğitilmiş bir kişi eşlik eder. Sunumların çoğu **ücretsizdir**.

Orada anneler ve babalar

- süt çocuğunuzun „dilini“ daha iyi anlamayı öğrenebilir,
- çocuğunuzun gelişimini daha bilinçli yaşayıp destekleyebilir,
- bebek ve kardeş çocuklarla etkileşim için sorularını bildirebilir ve
- günlük aile hayatı için öneri ve ipuçları alabilir
- çocukla oynayıp birlikte eğlenebilir.

Grupta başka çocukların ebeveynleri ile tanışılır.

Onlarla bilgi alış verişinde bulunabilirler.

Erken yardıma yönelik Frühe Hilfen koordinasyon merkezinden ve yerel entegrasyon merkezinden bilgi alabilirsiniz:



fruehehilfen@kreis-coesfeld.de veya ki@kreis-coesfeld.de

Sorunlarımla artık baş edemediğimde kime danışabilirim? Çocuk ve kendim için nereden yardım alabilirim?

Coesfeld ilçesinde size ve çocuğunuza sıkıntılı yaşam durumlarında yardım edecek birçok uzman var. Kişisel bir görüşmede sizinle birlikte aileniz için çözüm ararlar. Bu danışma servislerinin çalışanları isteğinize bağlı olarak evinize de gelebilirler. Danışmanlık **ücretsizdir**.



Bana kim yardım eder?	Hangi konuda?
Evlilik, aile, yaşam ve eğitim için danışma servisi	Eşle yaşanan anlaşmazlıklar, aileden, çocuktan kaynaklanan sıkıntılar
Uyuşturucu ve alışkanlık problemlerinde danışma servisi	Aşırı alkol, esrar, WiFi tüketimi
Göçmenlik danışma servisi	İş arama, dil, yetişkin göçmenlerin entegrasyonu
Borçlu danışmanlığı	Para borçları
Aile merkezi	Sunumlar, ebeveyn kursları, danışmanlık arama ve bulma

Uzmanların telefon numaralarını ve adreslerini yerleşim yerinizdeki Gençlik Dairesi'nden, Belediye Dairesi'nden veya aile rehberinden alabilirsiniz.



jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de

Aile içindeki problemler çıkmaza girdiğinde bana ve çocuğuma kim yardım eder?

Gençlik Dairesi, çocuklarıyla yalnız yaşayan ebeveynlere veya annelere ve babalara yardım eder. Ve konuşmak artık işe yaramadığı zaman.



Çocuklu hayat için yardım

Gençlik Dairesi, çocuğunuzun eğitiminde daha fazla destek talep ettiğinizde yardım eder. Uzmanlar böyle durumlarda sizin için ücretsiz yardım ayarlar. Yardımcı bir dönem boyunca evinize gelir. Bunun adı: **Eğitim doğrultusunda yardım**.



Çocuk için para:

Gençlik Dairesi, çocukla yalnız yaşıyor ve öbür veliden para alamıyorsanız yardım eder. Gençlik Dairesi çocuk için parayı öder.

Bunun adı: **Nafaka avansı**.



Çocukla iletişim için kurallar:

Gençlik Dairesi, ebeveynlerin bir ayrılığından sonra çocuğun ağırlıklı olarak bir ebeveynin yanında yaşaması halinde yardım eder. Böyle durumlarda Gençlik Dairesi, çocuğu görmek için kurallar konusunda sizinle ve öteki ebeveynle görüşme yapar. Bunun adı: **Etkileşim düzenleme**.

Daha fazla bilgiyi Gençlik Daire'nizden alabilirsiniz:



jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de

Çocuğum başka çocuklarla nerede oynayıp iyi bakılabilir?

Çocuğunuza gündüz bakımevinde veya günlük çocuk bakıcıları tarafından bakılabilir. Çocuğunuz güzel bir ortamda başka çocuklarla oynar. Şarkı söylemeyi ve resim yapmayı öğrenir. Ve açık havada hareket eder. Çocuğunuza her gün kahvaltısı verilir.

Çocuğunuz gündüz bakımevine giderken ilk zamanlarda ona eşlik edebilirsiniz. Orada bakıcısıyla tanışabilirsiniz.

§ Kanun der ki: Çocuğunuz 1 yaşına girdiği anda gündüz bakımevinde bir bakım yerine hakkı vardır. Çocuğunuz zamanında bir gündüz çocuk bakımına kaydettirin. Çocuğunuz gündüz bakımevi kuruluşunda veya Gençlik Dairesi'nde kaydedebilirsiniz.

Farklı dillere her zaman kapımız açıktır!

Gençlik Dairesi ve aile merkezleri size tavsiyede bulunur ve bir gündüz çocuk bakımını aramada yardım eder.



jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de

Burada bir gündüz çocuk bakımı bulabilirsiniz:



www.kinderbetreuung.kreis-coesfeld.de



Çevremde ailelere yönelik teklifleri nerede bulurum?

Bir aile merkezinde çocuklar ve ebeveynleri için değişik teklifler vardır:

- hamilelik sonrası toparlanma
- ebeveynler için bebeği tartma zamanı
- başka ebeveynlerle tanışabileceğiniz ebeveyn toplantıları
- çocukla ilgili tüm konularda ebeveyn akşamları
- tüm aile için etkinlikler ve geziler

Aile merkezinde danışma servisleri kişisel görüşmeler sunar. Aile merkezinin uzmanları ayrıca sizinle yakında bulunan bir çocuk doktorunu veya ebe arayabilir. Bir çocuk bakımını bulmada size yardımcı olurlar.

Arzu ederseniz yerleşim yerinizdeki aile merkezine bir uğrayın ve ücretsiz tekliflerin sunumu hakkında bilgi alın.

Ailelere yönelik teklif sunumları hakkında bilgileri, yerleşim yerinizdeki Belediye Dairesi'nden de alabilirsiniz:



www.ascheberg.de
www.billerbeck.de
www.coesfeld.de
www.duelmen.de
www.havixbeck.de
www.luedinghausen.de
www.nordkirchen.de
www.nottuln.de
www.olfen.de
www.rosendahl.de
www.gemeinde-senden.de



Doğumdan önce ve sonra çocuğum için nereden para alabilirim?

Birçok insan işsizdir. Ya da az kazanıyor olabilirler ve birikmiş paraları yoktur. Böyle durumlarda bir başvuru yapabilirler. Yerleşim yerinizdeki Belediye Dairesi'nden bilgi alınız. Telefon numaraları ve adresleri buradan bulabilirsiniz:



www.jobcenter-kreis-coesfeld.de

➔ İletişim

➔ Coesfeld ilçesinin tüm kent ve mahallelerinin muhataplarının listesi



Ne için?	Nerede?
Resmi daireden para alıyorsanız	
Hamilelik elbiseleri	Yerleşim yerinizdeki iş bulma merkezi veya Sosyal Daire; Gençlik Dairesi'nin nafaka avansı veznesi (=> sadece çocuğunuzla yalnız yaşıyorsanız!); Hamilelik danışma servisi; Elbise dağıtım yeri, kilise cemiyeti
Hamilelik sırasında sağlıklı beslenme	
İlk bebek ihtiyaçları (yatak ve kıyafet)	
sizlik parası 2 veya çocuk için sosyal yardım (giyim, ihtiyaçlar, yemek için)	
Eğitim ve katılım • Gündüz bakımevi kuruluşunda öğle yemeği veya geziler; • Oyun grubu, bebek-yüzme	Yerleşim yerinizdeki iş bulma merkezi
Ev ve ısınma için kira	Yerleşim yerinizdeki kira yardımı servisi, iş bulma merkezi, Sosyal Daire
Doğum sonrasında tüm ebeveynler için	
Ebeveyn parası (giyim, ihtiyaçlar ve yemek için)	Gençlik Dairesi'nin ebeveyn parası servisi
Çocuk parası (giyim, ihtiyaçlar ve yemek için)	Bulma Kurumu'ndaki aile veznesi

Önemli telefon numaraları ve internet sayfaları

Polis	110
Nöbetçi Doktor /İtfaiye/ Hasta Nakli	112
Acil Zehir Çağrı Bonn	0049 (0) 2 28 19 24 0
Tıbbi Acil Servis	11 61 17
geceleyin, haftasonu veya tatil günlerinde	



Mein Körper
in Wort
und Bild

www.zanzu.de

Söz ve resim ile bedenim

Bu çevrimiçi portalı 13 dilde beden ve cinsellik hakkında bilgi vermektedir. İnternet sayfasında beden bilgileri, aile planlaması ve gebelik, enfeksiyonlar, cinsellik, ilişkiler ve duygular ve aynı zamanda hukuk ve yasalar ya da reçeteye doğum kontrol hapı konularında bilgiler yer almaktadır. Okuma-yazması olmayanlar işitebilir: Tüm içerikler arzu edilirse okunur, hoparlör sembolüne bir tıklama yeterlidir.

Ebeveyn telefonu

Tüm eyaletlerden ulaşılabilen federal 08 00 11 10 55 0 no.lu telefondan (yeni) ebeveynler hamilelik aylarından itibaren ve 3. yaşa kadar çocuğu olan aileler anonim ve ücretsiz olarak bireysel danışmanlık hizmeti alabilir.



anonym und kostenlos erreichbar:
über das deutsche Festnetz und Handy
montags bis freitags
9 – 11 Uhr und
dienstags und donnerstags
17 – 19 Uhr

Varış uygulaması - Almanya'daki ilk haftalarınız için bir yoldaş

Almanya'da hayat ve iltica işlemi ile beraber iş ve eğitim konularında bilgilerini „Varış“ uygulamasında bulacaksınız. Ayrıca bu uygulamayla Almanca öğrenmeye başlayabilirsiniz.



Welcome to NRW uygulaması

Nordrhein-Westfalen eyaletinin mülteciler için resmi uygulamasıdır. Bu uygulama genel ve temel bilgileri bir araya getirir ve korunmaya muhtaç insanların Nordrhein-Westfalen'de yön bulma ve düzen kurmalarında yardımcı olmak amacını taşır.

„Kadınlara karşı şiddet“ yardım telefonu, şiddete maruz kalmış ya da kalan kadınlar için federal çapta bir danışmanlık hizmeti sunumudur. Yılın 365 gününde her saat **08 00 01 16 016** numaralı telefonda ve

www.hilfetelefon.de ile çevrimiğinde randevulu ve hemen sohbet üzerinden ve ayrıca e-posta yoluyla buna erişilebilir. Danışma hizmeti veren bayanlar 15 dilde ve Almanca işaret dili ile birlikte Hafif Dilde de bilgilendirir ve tavsiyelerde bulunur.



Erken yardıma yönelik Frühe Hilfen ağındaki uzmanlar için önemli

not: Ailelerle çalışmak için daha ileri çok dilde bilgileri şu internet sayfasında bulabilirsiniz:

www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/arbeiten-mit-fluechtlingsfamilien



İlçe Gençlik Dairesi, Coesfeld ve Dülmen kentleri hariç, ilçedeki tüm kentler ve mahallelerden sorumludur.

Coesfeld kentinde ikamet eden aileler için yetkili makam:

Stadt Coesfeld - Fachbereich 51
Bernhard-von-Galen Str. 10
48653 Coesfeld
Telefon: 0049 (0) 25 41 / 939-0

Dülmen kentinde ikamet eden aileler için yetkili makam:

Stadt Dülmen - Fachbereich 51
Markt 1
48249 Dülmen
Telefon: 0049 (0) 25 94 / 12-0

Coesfeld ilçesinde **çocuk sağlığı** için yetkili makam:

Coesfeld ilçesi - Sağlık Dairesi / Çocuk ve Adolesan Servisi
Schützenwall 16 - 48653 Coesfeld
Telefon: 0049 (0) 25 41 / 18-53 10

Coesfeld ilçesinin yerel entegrasyon merkezi mahallinde tüm entegrasyon sunumlarını bünyesinde toplar. Entegrasyon burada eğitim ve ortak ilgi alanları çalışması olarak tasarlanmaktadır. Yerel entegrasyon merkezi, Coesfeld ilçesinin tüm yerleşim birimlerindeki ailelerden sorumludur.



ki@kreis-coesfeld.de

Telefon: 0049 (0) 25 41 / 18-94 01



Bu metin Hafif Dil kurallarını esas almaktadır.

Daha iyi bir okunabilirlik adına erkek ve kadın hitap şekillerinin aynı anda kullanılmasından vazgeçilmiştir. Bu rehber, yer alan bilgilerin tamlık, güncellik ve doğruluğu bakımından herhangi bir iddia taşımamaktadır. Sözü geçen yasal hizmetler ve devlet yardımları ile bunların hak istemi esasları değişebilmektedir.

