

PRO MENTE SANA EL KİTABI

HAZİRAN 2010

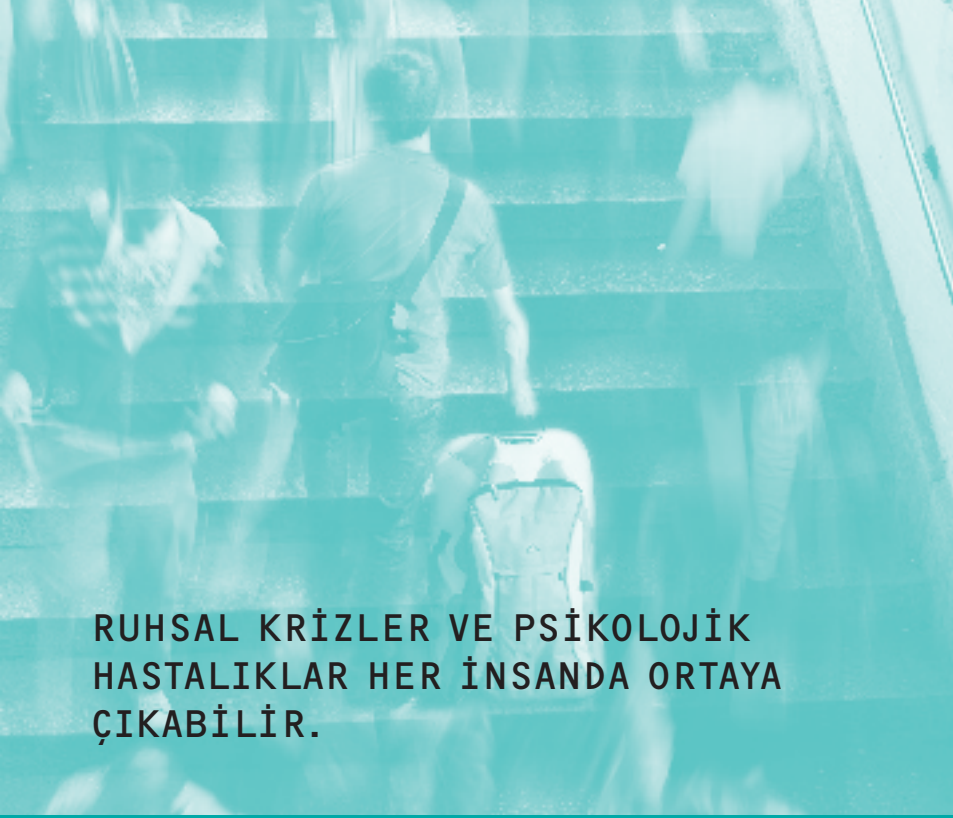
TÜRKÇE
TÜRKISCH



RUHSAL KRİZ –
NE YAPMALI?

migesplus

pro mente sana



**RUHSAL KRİZLER VE PSİKOLOJİK
HASTALIKLAR HER İNSANDA ORTAYA
ÇIKABİLİR.**

Künye:

© Pro Mente Sana 2010

Metin: Pro Mente Sana ve İsviçre Kızıl Haçı, Sağlık Şubesi

Tasarım: Raoul Schweizer, Zürich, anull.ch

Fotograf: Martin Volken, Zürich

Çeviri: Süleyman Kayra

Baskı: Brüggli, Romanshorn

Sağlık Bakanlığı'nin (BAG) Göç ve Sağlık 2008 Ulusal Programı çerçevesinde Migesplus'un finansal desteğiyle.

«KENDİMİ YORGUN, BİTKİN VE KEYİFSİZ HİSSEDİYORUM. ÜÇ AYDAN BERİ BU BÖYLE.»

Canan Hanım, 25

«GECELERİ YATAMIYORUM VE SIKINTILI DÜŞÜNCELER AKLIMA GELİYOR. SABAHLARI KENDİMİ GÜÇSÜZ HİSSEDİYOR VE KALKAMIYORUM.»

Ali Bey, 57

«KORKULARIM VAR VE SEBEBİNİ BİLMİYORUM.»

Hatice Hanım, 31

Bu ruh halleri size tanıdık geliyor mu? Kendinizi çaresiz ve fazla yüklenilmiş gibi mi hissediyorsunuz?

Moral bozuklukları gidip gidip geliyor. Bu durum kalıcı olursa ne olur? Sonrası genellikle ruhsal veya psikolojik bir krize zemin hazırlar. Ruhsal kriz, yaşamda bir şeylerin değiştirilmek zorunda olduğuna dair bir işaret olabilir. Ruhsal bir kriz psikolojik bir hastalığa da dönüşebilir.

İsviçre’de bir yılda, yapılan tıbbi teşhislere göre yaklaşık olarak, nüfusunun dörtte birinin bir psikolojik rahatsızlığa yakalandığı tespit edilmiştir.

Bir çok insan hayatı boyunca bir defa, kendi gücüyle üstesinden gelemeyeceği psikolojik bir krize veya hastalığa yakalanır.

Bazı insanlar yaşadıkları krizi kendi güçleriyle aşmayı başarırlar. Eğer krizi aşmaya gücünüz yetmiyorsa, güvendiğiniz biriyle konuşma çabasına giriniz.

Krizinizi ciddiye alınız ve bir değişikliğe açık olunuz! Güvendiğiniz ve sizi dinleyecek biriyle görüşmeye çalışınız.

RUHSAL KRİZİN SEMPTOM VE BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?

SIKINTI

BURNOUT

ÜZGÜN OLMAK

HUZURSUZLUK

PANİK

KABUĞUNA ÇEKİLMEK

HASSAS OLMAK

KENDİNİ YANLIZ HİSSETMEK

HİÇ BİR ŞEYE İLGİSİ KALMAMAK

BİR ANLAM İFADE ETMEK

İÇSEL BOŞLUK HİSSİ

SIKINTI VEREN DÜŞÜNCELER

SUÇLULUK DUYMAK

GÜVENSİZLİK DUYMAK

ÇELİŞKİLİ DUYGULARA SAHİP OLMAK

AŞAĞILIK DUYGUSU

KENDİNİ ÇARESİZ HİSSETMEK

SIK SIK AĞLAMAK

BİTKİNLİK

ASABİYET

VÜCUT, KAFA, KARIN VEYA

KORKULAR

SIRT AĞRILARI

Ruhsal krizler farklılıklar gösterebilir, her insanda farklı yaşanır ve algılanır.

Ruhsal kriz ne bir kuruntu ne de kişisel bir başarısızlıktır.

Ruhsal krizlerin ve psikolojik hastalıkların çoğunlukla bir ön geçmişi vardır. Zor yaşam koşulları, sıkıntı verici olaylar veya uzun süreli aşırı zorlanma, ruhsal krizlere ve psikolojik hastalıklara yol açabilirler. Ruhsal bir kriz birden bire ve beklenmedik bir biçimde de ortaya çıkabilir.

Bazen ruhsal bir krizi gün içinde yaşanan can sıkıntısından ayırt etmek zordur.

Emin olmadığınız durumlarda, güvendiğiniz bir uzman ile konuşunuz.

RUHSAL BİR KRİZİ TETİKLEYEN NEDENLER?

- Meslek hayatındaki yüksek beklentiler – randıman ve zaman baskısı, ağır fiziki veya psikolojik baskılanmalar.
- Mesleki hayattan, ev işlerinden ve çocuklardan dolayı bir çok yönden aşırı yük altına girmek.
- Finansiyel kaygılar, düşük bir maaş veya işini kaybetme korkusu.
- Çocukluk, gençlik, emeklilik veya ileri yaşlılık gibi belirli yaşam dönemlerinde, insanların ruhsal bunalıma girme ya da psikolojik bir hastalığa yakalanma riski yüksektir.
- Kadınlar için hamilelik veya loğusalık hem duygusal hem de fiziksel olarak sıkıntılı ve zorlayıcı dönemlerdir.
- Gençler çok fazla yüklenmelere maruz kalırlar. Şöyleki; okuldaki yüksek beklentiler, arkadaşları tarafından kabul görmeme ve sürekli baskıya maruz kalma.
- Evlilikte, eşlerde, veya aile içerisinde sürekli devam eden kavga veya anlaşmazlıklar.
- Kayıplar insan yaşamında derin izler bırakır.
- Mültecilik yaşamı devamlı bir gerilime yol açabilir, özellikle aşağıda belirtilen özgün durumların üstesinden gelinmesi gerekiyorsa:
 - Ailesinden, yakın dost ve arkadaşlarından ayrı düşme
 - Belirsiz bir oturma statüsü ve buna bağlı olarak gelecek korkusu
 - Yetersiz toplumsal kabul, yabancı düşmanlığı ve ayrımcılık deneyimleri
 - Sosyal ve mesleki entegrasyon şansının ve imkanlarının eksikliği
 - Çocukların uyumuna yönelik endişeler
 - Anavatandaki aile bireyleri için endişeler
 - Dil yetersizliği
- Geçmişte yaşanmış travmalar ve ağır ruhsal rahatsızlıklar ruhsal bir krizin ortaya çıkmasına neden olabilir. Göçmenler için, mültecilikten önce anavatandaki - savaş, şiddet, yıkım, işkence, kaçış- gibi durumlar ağır bir travmatik tecrübe olabilir.

Diğer bütün hastalıklarda olduğu gibi bir ruhsal krizde de riski arttıran faktörler ve uyarıcı etmenler vardır.

YARDIMA İHTİYACIM VAR!

«MÜMKÜN OLAN HER ŞEYİ DENEMEME RAĞMEN, DAHA İYİ OLAMIYORUM.»

Hasan Bey, 42

«KENDİMİ TUTSAK GİBİ, ÇARESİZ HİSSEDİYORUM VE NE YAPACAĞIMI BİLMİYORUM.»

Hatice Hanım, 31

«EŞİM BENİM DERDİMİ ANLAMİYOR. AYRICA BENİ ANLAYACAK, DESTEKLEYECEK VE DİNLEYECEK BAŞKA KİMSEM DE YOK.»

Ali Bey, 57

Böyle düşünceler artarsa, yardım alma zamanı gelmiştir.

Bazen kişinin yardıma ihtiyaç duyduğunu kendi kendine itiraf etmesi zordur.

Ruhsal krizlere ve psikolojik hastalıklara halen önyargılarla yaklaşıldığı gibi bu hususta yanlış düşünceler de çok yaygındır. Çoğu insan, sorunlarından kendi başlarına kurtulamadıkları için problemlili damgası yemekten veya kendilerini başarısız hissetmekten korkarlar.

Yardım almak ayıp değil, aksine cesur bir karardır!

Hepimiz zor durumlarla başa çıkmaya çalışırken gücümüzün sınırlarını tanırız. Bu sınırlar her insanda farklılıklar gösterir. Çaresiz kaldığım bir noktada, belki dışarıdan biri, değişim için bir yol bulmama yardımcı olabilir.

Krizden kurtulmanın ilk adımı bir uzman ile yapılacak görüşmedir.

- Bu sizin isminizi açıklamak zorunda olmadığınız bir uzman ile yapılabilecek telefon görüşmesi olabilir (gizlilik esaslı).
- Ev doktorunuz veya güvendiğiniz başka bir uzman kişi olabilir.



«İÇSEL HUZURSUZLUĐUMDAN DOLAYI
HAFTALARDIR GERĐİNİM. ÜZGÜNÜM VE
BÜTÜN BEDENİM AĐRIYOR.»

Hasan Bey, 42

NEREYE BAŞ VURABİLİRİM?

Tüm uzman mütehassıslar gizlilik yükümlülüğü altındadır!

■ **Güvendiğiniz bir doktor**

Bu sizin ev doktorunuz, veyahut psikiyatrist ve psikoterapi uzmanı bir doktor olabilir.

■ **PRO MENTE SANA**

Mente Sana'nın danışma büroları- telefonla anonim danışma Telefonla anonim danışmanlığına başvurma profesyonel bir yardım için atılan ilk adımdır. **Mente Sana'nın** psikolog ve avukatları sizlere telefonla danışma hizmeti verirler.

Almanca

Pazartesi, Salı, Perşembe saat 9–12, Perşembe saat 14–17 arası

Telefon 0848 800 858 (normal tarife)

E-Mail üzerinden danışmanlık yoktur

Fransızca

Pazartesi, Salı, Perşembe saat 10-13 arası

Telefon -Hukuk danışmanlığı: 0840 0000 6

Sosyalpsikolojik danışmanlık: 0840 0000 62 (yerel tarife)

■ **Dargebotene Hand – kriz durumlarında telefonla anonim yardım (alm, fr, it)**

Dargebotene Hand acil yardım ihtiyacı olan insanlara anonim konuşma partnerleri ayarlar. Burada sorunlarınızı içtenlikle konuşabilirsiniz. Dargebotene Hand kültürel ve mezhepsel aidiyetlerden bağımsız bir kurum olarak günün yirmi dört saati ilk baş vurulacak yerdir.

Dargebotene Hand aynı zamanda E-Mail üzerinden (cevap 48 Saat içinde) ve karşılıklı chat yoluyla da yardım hizmeti verir.

Telefon 143, www.143.ch

- **Çocuklar ve gençler için yardım** (alm, fr, it) – kriz durumlarında anonim yardım
Kriz durumlarında ve ağır hayati durumlarda çocuklar ve gençler için ücretsiz telefonla ve chat yöntemiyle danışma. Yılın 365 günü 24 saat ulaşılabilir ve isteğe göre anonim olarak yapılır.
İnternette çocukları ve gençleri ilgilendiren konular hakkında çok sayıda cevap, bilgi ve faydalı öğütler bulunur.

Telefon 147, www.147.ch

- **Sosyal Hizmetler**
İkamet edilen belediyenin sosyal hizmet uzmanları farklı sorunlar için ilk baş vurulacak önemli yerlerdir.
- **Dini cemaatlerin psikolojik yardımı**
Dini cemaatlerinizde psikolojik yardım vermekle görevli bir yetkili, hayati önemi olan durumlarda, danışma hizmeti verebilecek ilk başvuru adresi olabilir.

GÖÇMENLİĞE ÖZGÜN HİZMETLER

- **Göçmenler için görüşme saatleri**
Basel, Bern, Cenevre, Lozan, Winterthur, Zürih gibi büyük şehirlerde göçmenler için psikiyatri klinikleri ve poliklinikleri veya başka kurumlar, psikiyatrik veya psikolojik destek saatleri vardır. Ve gerekli görüldüğü takdirde bu görüşmeler bir tercüman aracılığıyla yürütülür. Tercümanlar gizlilik esasına bağlıdır.
- **İşkence ve savaş mağdurları terapi merkezi – İsviçre Kızıl Haçı (Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper afk, Schweizerisches Rotes Kreuz)**
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
Telefon 031 960 77 77, gi-ambulatorium@redcross.ch,
www.redcross.ch
- **İşkence ve savaş mağdurları terapi merkezi , Psikiyatrik polikliniği (Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper, Psychiatrische Poliklinik)**
Universitätsspital Zürih, Culmannstrasse 8, 8091 Zürih
Tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)** Département de médecine communautaire, rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14,
téléphone 022 372 53 28, www.hcuge.ch

- **İşkence ve savaş mağdurları için danışma merkezi Cenevre**
Appartenances Genève: bd St-Georges 72 1205 Genève
tél.022 781 02 05
appartenances@appartenances-ge.ch, www.appartenances-ge.ch
- **İşkence ve savaş mağdurları için danışma merkezi Appartenances Vaud**
Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)
www.appartenances.ch
 - **CPM-Lausanne**, rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne,
téléphone 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch
 - **CPM-Vevey**, rue des Communaux 2A 1800 Vevey,
téléphone 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch
 - **CPM-Yverdon**, rue de l’Ancienne-Poste 2 1400 Yverdon-les-Bains,
téléphone 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch
- **Yabancı dil konuşan psikoterapistlerin listesi**
Yayımcı kuruluş: İsviçreli psikoterapistler birliği
(Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband)
Telefon 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

ANİ KRİZ DURUMLARINDA ACİL YARDIM

- **Acil yardım telefonu**
Hayati tehlike arzeden (kaza veya hastalık fark etmez) bütün konularda doğrudan **144** acil arama numarasına başvurunuz.
- **Tıbbi acil servis**
Eğer kendi doktorunuza ulaşamıyorsanız, tıbbi acil servise baş verunuz. İkamet ettiğiniz bölgenin acil servis numarasını, **1811** danışma hattını arayarak öğrenebilirsiniz.
- **Hastane acil servisi**
En yakındaki hastanenin acil merkezi. Bütün acil merkezler psikolojik kriz geçiren insanları kabul ederler.
- **Ayakta tedavi uygulanan psikiyatri servisleri**, örneğin; harici psikiyatri servisi, kriz merkezi, psikiyatri polikliniği: doktorlar tarafından işletilen tedavi kurumlarıdır. Bir çok kantonda bunun gibi ilk başvuru merkezlerini bulabilirsiniz. Yetişkinler için olduğu gibi, aynı zamanda çocuklar ve gençler için de böyle kurumlar vardır.



HANGİ YARDIM VE TEDAVİ OLANAKLARI VARDIR?

Yardım ve tedaviler birçok farklı düzeylerde gerçekleşir. İlaçlar, psikoterapi ve sosyal destek buna dahildir.

İlaçla terapi: Bana nasıl yardımcı olur?

İlaçla tedavi her zaman gerekli değildir. Fakat kişi uzun bir süre uyuyamıyor veya asabi ise, o zaman bir doktor tarafından tavsiye edilmiş uyku ilacı ya da sakinleştirici ilaç düşünülebilir. Depresyon veya korku sorunu yaşayan hastalar uzman bir doktor tarafından psikofarma olarak bilinen belirli ilaçlarla tedavi edilirler. Bu ilaçlar tabiki tek başına şifa vermez. Ama sıkıntılı yan belirtileri azaltabilir ve iyileşmeye yardımcı olabilirler. Psikofarmakayı düzenli olarak reçetede yazılmış dozuyla almak ve ilacın etkisi üzerine doktorla konuşmak önemlidir.

Psikoterapinin işlevi nedir?

Psikoterapi, iç dünyaya yönelik bir terapidir. Bütün tedavi yöntemlerinde olduğu gibi çeşitlilik arzeder, mesela konuşma ve vücut terapileri uygulanır. Psikoterapiler bir psikiyatrist veya psikolog tarafından uygulanır.

Psikoterapi

Size, zor yaşam koşullarınızı, sıkıntılarınızı, duygu ve düşüncelerinizi konuşabileceğiniz korunaklı bir alan sağlar. Yaşamınızda süreklilik etkisi gösterecek değişimlerle yeni tecrübeler edinebilir ve bakış açıları kazanabilirsiniz. Psikoterapi korkularınızı hafifletmeye, düzenli uyku uyumaya, başka insanlarla birlikte olma cesareti göstermeye veya var olan sıkıntılı koşul ve durumlarla başa çıkabilmeye yardımcı olur.

Vücut terapisi

Hareketlilik ve nefes alış-verişi tinsel dışavuruma yöneliktir. Gerilimler ve vücut ağrıları da tinsel acıların dışı vurumu olabilirler. Vücut terapisinde vücudunuzu gevşetmeyi ve nefes alış-verişinizi etkilemeyi öğrenirsiniz. Böylelikle ruhsal huzurunuz için olumlu etkide bulunmuş olursunuz.

Sosyal ve mali destek

Dilediğiniz takdirde ağır yaşam şartlarına ve çatışmalı durumlara karşı uygulamalı destek alabilirsiniz. Bu, aile bireyleriyle birlikte doktor görüşmesi, işveren veya resmi dairelerle görüşme olabilir. Uzmanlar (Doktorlar, psikologlar, sosyal hizmet kurumları) sizinle birlikte günlük yaşamdaki zorluklar için çeşitli çözümler ararlar .

BAŞKA YARDIMLAR DA VAR MIDIR?

Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri

Klasik üniversite kökenli tıbbi tedavi yöntemlerinden başka, ayrıca homeopati veya çin hekimliği gibi tedavi şekilleri de vardır.

Kendi kendine yardım grupları

Benzer sorun yaşayan insanlar birlikte grup oluştururlar. Düzenli olarak biraraya gelirler, tecrübelerini birbirlerine aktarır ve karşılıklı bilgi alış verişi yaparlar.

Manevi destek

Dini cemaatinizin manevi yardımla görevlendirilmiş bir yetkilisi size refakat eder ve ilgilenir.

AİLE ÜYELERİ DE YARDIM ALABİLİR Mİ?

Rusal kriz yaşayan kişilerin aile üyeleri, yakınları, evli çiftlerde eşler, birlikte yaşadığınız partneriniz de güçlerinin sınırlarına gelebilir ve zorlanabilirler.

Bazen aile bireyleri, yakınlar ve eşler de ruhsal bir krizi veya psikolojik bir rahatsızlığı anlamak ve kabul etmekte güçlük çekerler. Bu durum acizlik duygusuna ve çaresizliğe yol açabilir, ama aynı şekilde hasta kişiye karşı suçlamalara da dönüşebilir; örneğin: «Sen tembelsin'», «Çalışmak istemiyorsun», «Senin zayıf bir kişiliğin var».

Aile üyeleri de profesyonel yardım alabilirler. Telefonla danışma olanağından faydalanınız veya ev doktorunuza başvurunuz. Uzmanlar bu konuda size yardımcı olabilirler.

ÖZEL TEDAVİLERİ KİMLER UYGULAR?

Psikiyatristler

Psikiyatri alanında uzmanlaşmış doktorlardır. Psikolojik sorunlara karşı psikoterapi ve psikofarmaka (sinir hastalıklarında kullanılan ilaç) tedavisi uygulamaya yetkilidirler.

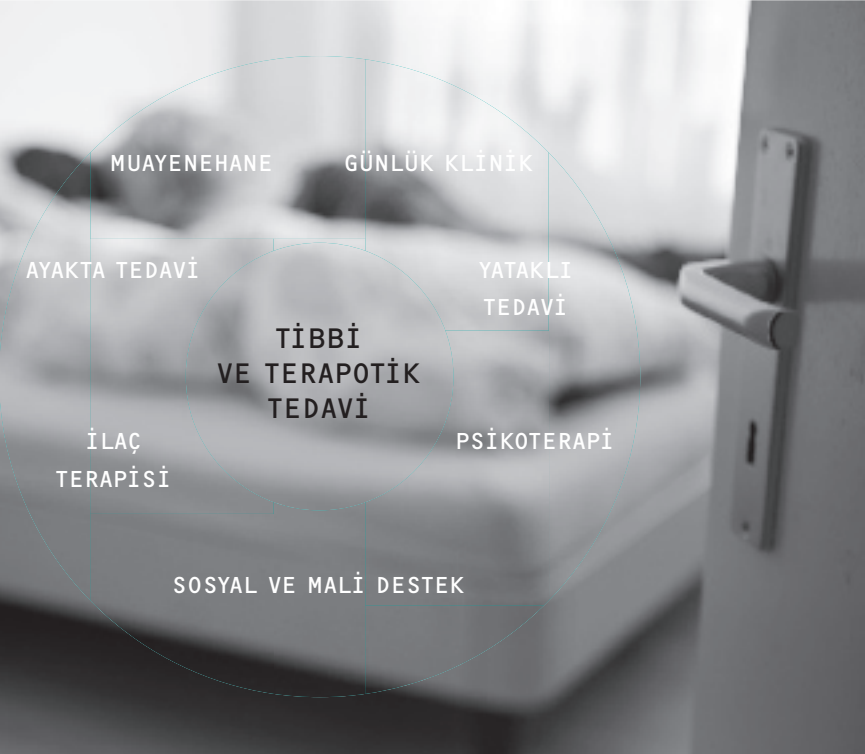
Psikoterapistler

Psikoterapi alanında özel eğitim almış uzmanlardır. Ruhsal kriz yaşayan ve psikolojik sorunları olan kişileri tedavi eder ve yardımcı olurlar.

Esas mesele güvenmektir

Tedavi gören kişinin terapistine güvenebilmesi önemlidir. Bazen hastalar için uzman kişinin aynı cinsiyette olması kolaylık sağlar. Tedavinin ana-dilde yapılması da önemli olabilir. İstek ve ihtiyaçlarınızı dile getirmekten çekinmeyiniz.

Genel bakış: tıbbi ve terapötik tedavi



KİM ÖDEYECEK?

Esas itibariyle: Tedavi masraflarının, sağlık sigortası ana sözleşmesi uyarınca yapılması. Bu İsviçre’de sigortalı olan herkesin sahip olduğu ortak haktır.

HASTALIK SİGORTAM NELERİ ÖDER?

Hekimsel ve psikiyatrik tedavi

Sağlık sigortanız yapılan ana sözleşme kapsamında tedavi masraflarını karşılar. Psikoterapide özel koşullar geçerlidir.

Doktor olmayan psikoterapistlerde yapılan tedaviler

Doktor olmayan psikoterapistler bir doktorun sözleşmeli elemanı olarak çalışıyorlarsa, bu durumda sağlık sigortası, masrafları sigorta ana sözleşmesi çerçevesinde üstlenir (vekaleten psikoterapi). Buna karşılık tıp mezunu olmayıp kendi muayehanelerini işleten psikoterapistlerin yaptığı psikoterapilerin ödenme yükümlülüğü yoktur. Ama bununla birlikte bir çok sağlık sigortası, kalifiyeli psikoterapistlerin yapmış olduğu tedavi masraflarının bir kısmının üstlenilmesi için ek sigorta olanağı sunarlar. Terapistiniz ile ilk görüşmenizde sağlık sigortasının tedavi masraflarının ne kadarını üstlendiğini sorunuz.

Tamamlayıcı tedavi yöntemleri

Bu tedavilerin masrafları sigortayla yapılan ana sözleşme dahilinde karşılanmaz. (İstisna: özel eğitilmiş doktorlar tarafından uygulanan akupunktur). Çok sayıda sağlık sigortası tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin masraflarının bir kısmını ödemek için ek sigorta olanakları sunarlar.

Aldığım yardım ve danışmanlık masraflarını kim ödeyecek?

Talep ettiğiniz yardımları kimin ödeyeceğini bilmiyorsanız, ilgili daireden bilgi alınız (örneğin. Sosyal Hizmetler Dairesi, sosyal psikiyatri, Spitex).

HER İYİLEŞME YOLU FARKLIDIR

İnsanlar gibi, sağlığa kavuşma yolları da çok çeşitlidir. Birini iyileştiren bir yöntemin diğer herkesi de iyileştireceği beklenmemelidir. Çünkü bu, iyileşmek ve kendini yeniden iyi hissetmek için ihtiyaç duyulan çıkış yoluna bağlıdır. Kimi için psikofarmaka uygulaması, kendini tekrarlanan krizlerden korumak için büyük bir yardımdır, buna karşılık başkaları için ilaç yardımı almadan sorunu atlatmak önemlidir. Krizi önlemek, korkuları yenmek, ruh halindeki dalgalanmaları azaltmak veya moral bozukluğuyla başa çıkmak için başka stratejiler ararlar.

İyileşme engebesiz, kusursuz bir yolculuk değildir.

İyileşme yolları düz istikamette gelişmez. İyileşme sürecinizde tekrar bir kriz yaşanabilir, münferit semptomlarla tekrar karşılaşılabilir ve hatta bir kliniğe yatmak gerekebilir. Bundan dolayı cesaretinizin kırılmasına izin vermeyiniz.

Bilim, iyileşme sürecinde krizlerle seyrek karşılaşıldığını ve kısa sürdüklerini ıspatlamaktadır.

Aktif olmak, yardım almak ve kendi yolunda yürümek şans ve aynı zamanda meydan okumadır.

«BUGÜN PSİKİYATRİSTE GİTTİĞİM İÇİN MUTLUYUM. BU BENİM İÇİN BÜYÜK BİR ADIMDI. BAŞLANGIÇTA KİMSEYE BU KONUDAN BAHSETMEDİM. PSİKİYATRİST İLE BİRLİKTE TEDAVİ İMKANLARINI TARTIŞTIK. BEN İLAÇ TEDAVİSİ VE PSİKOTERAPİ İÇİN KARAR VERDİM.DAHA SONRA KENDİ KENDİNE YARDIM GRUBUPLARINDAN BİRİYLE DE TEMASA GEÇTİM. BAŞKA MAĞDURLARLA YAPTIĞIMIZ GÖRÜŞMELER SAYESİNDE ANLAŞILDIĞIMI HİSSETTİM. TEDAVİ İÇİN HAZIR REÇETE BULUNMADIĞINI ÖĞRENDİM. BUGÜN YİNE İYİYİM VE TEKRAR GÜLEBİLİYORUM.»

Bayan M.

ÇALIŞANLAR İÇİN HUKUKİ AÇIKLAMALAR

Kriz yaşadığımı ve bundan dolayı şu sıralar kısmen veya hiç çalışmayacak durumda olduğumu işverene söylemeli miyim?

İşverene yalnızca sağlık sorunları nedeniyle işe gelemeyeceğinizi bildirme yükümlülüğünüz vardır, buna karşın ne tür bir sağlık probleminiz olduğunu bildirmek durumunda değilsiniz. Aynı zamanda doktor raporunda da çalışamaz oluşunuzun nedeni hakkında bilgi verilmek zorunda değildir.

İş göremez durumuna düştüğümde para alabilecek miyim?

Size işçi olarak bir müddet için maaş veya hastalık günleri sigorta ödeneği verilecektir. Aynı zamanda işsizlik veya iş görememezlik durumunda sigorta poliçelerinizde (sağlık sigortası ve özel sigortalar) günlük ödenek verilmesi'nin kararlaştırılıp kararlaştırılmadığını kontrol ediniz .

Psikolojik sorunlarım yüzünden işveren beni işten çıkarabilir mi?

Esas olarak işveren herhangi bir nedenden dolayı işten çıkarabilir. Ama psikolojik nedenlere bağlı iş görememezlik durumunda da işverenin işçiye çıkış veremeyeceği süreler vardır. Bu güvencenin sizin durumunuzda nasıl işlediğini bir hukuk danışmanlık bürosundan, örneğin Pro Mente Sana'dan öğrenebilirsiniz.

İşveren ısrarla işten çıkmamı tavsiye ediyor. Bunu yapmalı mıyım?

Eğer işinize çıkış verir veya anlaşmalı olarak iş ilişkisininin bozulmasına razı olursanız, maaş veya sigorta hakkınızı kaybedebilirsiniz. Böyle bir girişimde bulunmadan önce bir hukuk danışmanlık bürosuna başvurup bilgi alınız.

Yardımla bir çok şey değişebilir! Cesaretinizin kırılmasına izin vermeyiniz!

Dilediğiniz bir uzmanı bulmak bazen biraz yorucu olabilir. Aşağıdaki bürrolardan yakınınızda bulunan adresleri sorunuz. Bu danışmanlıklar ücret-sizdir.

PSİKİYATRİK-PSİKOTERAPÖTİK YARDIM

- **Ev doktorunuza sorunuz**
- **SGPP:** İsviçre psikiyatri ve psikoterapi birliği
Telefon 031 313 88 33, www.psychiatrie.ch

PSİKOTERAPİ: TERAPİ ALANI MERKEZİ

- **FSP:** İsviçreli psikologlar federasyonu
Telefon 031 388 88 00, www.psychologie.ch
- **SPV:** İsviçreli psikoterapistler birliği,
Telefon 043 268 93 75, www.psychotherapie.ch
Yabancı dil bilen psikoterapistlerin listesi
- **Vekaleten çalışan psikoterapistler topluluğu**
Telefon 043 497 95 65 (Stefan Dietrich), www.gedap.ch

KENDİ KENDİNE YARDIM GRUPLARI

- **KOSCH:** İsviçrede kendi kendine yardım gruplarının koordinasyon ve himayesi. Kendi kendine yardım grupları hakkında bilgiler.
Telefon 0848 810 814, www.kosch.ch
- **VASK:** Şizofreni ve psikolojik hasta yakınları derneği
Telefon 061 271 16 40, www.vask.ch

İNTİHAR ÖNLEME

- **IPSILON:** İsviçrede intiharı önleme inisiyatifi.
Milli ve yerel ilk başvuru merkezlerine arabuluculuk eder.
www.ipsilon.ch

HUKUK DANIŞMA BÜROLARI

**Ruhsal bir kriz durumunda hukuki soruları aydınlatmak!
(çoğunlukla ücretsiz)**

■ PRO MENTE SANA

Almanca

P.tesi, Salı, Perş. Saat 9–12 , Perş. Saat 14–17 arası.

Danışma telefonu 0848 800 858 (normal tarife)

Fransızca

P.tesi, Salı, Perş. Saat 10-13 arası.

Hukuk danışmanlık telefon: 0840 0000 61 (yerel tarife)

İnternet

İnternet sayfamızda çeşitli danışmanlık bürolarının linklerini bulabilirsiniz.

www.promentesana.ch

- **Eğer yakınınızda bir hukuk danışma bürosu arıyorsanız, internet üzerinden veya telefon rehberinden aşağıda yazılı olan kavramları kullanarak bilgilenebilirsiniz:**

Rechtsberatung (hukuk danışmanlığı), Beratungsstellen (danışmanlık büroları), Sozialdienst (sosyal hizmetler dairesi), Frauenzentrale (kadın merkezi),

Gewerkschaften (sendikalar), Kaufmännischer Verein (ticari dernek) ve ayrıca Migrant/Migrantin (göçmen), Migration (göç) kelimeleri ile bağlantılı olarak ve ikamet ettiğiniz yere yakın olan şehrin adını yazınız.

Örneğin: Rechtsberatung (hukuk danışmanlığı), St.Gallen, Migration (göç).

PRO MENTE SANA

İsviçreli Pro Mente Sana Vakfı psikolojik hastalıklar ve ruhsal sağlık alanında bilgi ve danışmanlık hizmeti verir. Hastaların istek ve hakları için uğraşır.

Pro Mente Sana çeşitli el kitapları ve broşürler takdim eder. Hizmetlerimiz hakkında bilgi için lütfen yayın listesine veya internet sayfamıza bakınız.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG
PRO MENTE SANA
HARDTURMSTRASSE 261
POSTFACH
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00
TELEFAX 044 563 86 17

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE
PRO MENTE SANA
RUE DES VOLLANDES 40
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40
TELEFAX 022 718 78 49

info@promentesana.org
www.promentesana.org
CP 17-126679-4

