

Türkiye ve Suriye'deki deprem felaketinden sonra konuşacak birine mi ihtiyacınız var?



Türkiye ve Suriye'yi vuran deprem felaketi hepimizi dehşete düşürüyor ve şok ediyor. Etkilenen bölgelerden arkadaşları ve sevdikleri olan birçok insan belediyemizde yaşıyor. Bu kişilerin konuşacağı veya başka şekillerde yardım alacağı birisine ihtiyaçları olabilir. Trondheim belediyesi, zor zamanlarda yardıma ve desteğe ihtiyacı olan insanlar için şimdi ayrı bir acil telefon numarası kuruyor.

Trondheim belediyesinin yardım hizmetleri, şu anda zor bir durumda olan veya başka şekillerde yardıma ve desteğe ihtiyacı olanlar için çeşitli yardım ve destek biçimleriyle ilgili soruları yanıtlamaya hazırdır.

Deprem afeti ile ilgili olarak zor zamanlar geçiriyor olmanız durumunda iletişime geçebileceğiniz profesyonel niteliklere sahip personelimiz mevcuttur.

18 yaşından büyük yetişkinler için

Doğal afetlerde insanın durum üzerinde çok az kontrolü vardır. Aileniz ve arkadaşlarınız hakkında bilgi almak kaotik ve zor olur ve kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz. Krizlere farklı tepkiler veririz ama çoğumuz kendimizi stresli, huzursuz, korkulu veya duygusuz hissedebiliriz. Uzun süreli endişe

uyumayı zorlaştırabilir. Bazıları için bir felaket, kişinin yaşadığı benzeri olaylardan kaynaklanan zor anıları veya travmayı uyandırabilir.

Deprem felaketi ile ilgili düşünce ve duygularla baş etmekte zorlanıyorsanız ve birisiyle konuşmak istiyorsanız 47 61 59 68 numaralı telefondan Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Birimi'ndeki yas-/kriz ekibiyle hafta içi Pazartesi'den Cumaya, gündüz saat 9-15 arası iletişime geçin.

Halihazırda Mülteci Sağlık Ekibindeki irtibat kişiniz tarafından takip ediliyorsanız, Pazartesi-Cuma 09.00-15.00 saatleri arasında 72 54 70 80 numaralı telefondan kendisine ulaşabilirsiniz.

18 yaşından küçük çocuklar ve gençler için

Çocuklar genellikle yetişkinlerin konuşmalarını dinlerler ve depremden etkilenen bölgelerde bulunan aile ve arkadaşları için endişelenebilirler. Çocuklar, düşünce ve duygularla başa çıkabilmek için yetişkinlerin sahip olduğu yaşam deneyiminin aynısına sahip değildir. Çocukların korktukları zamanlarda uyumakta güçlük çekmeleri, huzursuz olmaları, iştahlarını kaybetmeleri, yalnız kalmaktan korkmaları ve ebeveynlerinden ayrılmak istememeleri sık görülen bir durumdur. Bu reaksiyonlar genellikle kendi kendine geçer.

Çocuklar ve gençler hem bilgiye hem de ekstra takibe ihtiyaç duyabilirler. Ebeveynlerin veya çocukların/gençlerin okulda veya anaokulunda tanıdıkları biriyle veya doğrudan kendi bölgelerindeki Çocuk ve Aile Hizmetleri ile iletişime geçmelerini öneririz (08.00-15.30).

Heimdal mahallesi: Tel: 72 54 50 50
Østbyen mahallesi: Tel: 48 04 04 44
Midtbyen mahallesi: Tel: 72 54 07 18
Lerkendal mahallesi: Tel: 72 54 06 00

Ebeveynler veya çocuklar/gençler ayrıca hafta içi günlerde, Pazartesi'den Cuma'ya 09:00 ile 15:00 saatleri arasında 47 61 59 68 numaralı telefondan Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Birimi'ndeki yas-/kriz ekibiyle iletişime geçebilirler.

Konuşacak birine ihtiyaç duymanız halinde temasa geçilebilecek diğer ilgili kuruluşlar:

Yardım hattı, Ruh Sağlığı, telefon 116 123. Telefon tüm yıl boyunca her gün 24 saat açıktır. Ruh Sağlığı'nın <Mental Helse> web sitesi aracılığıyla, hizmetin sohbet <chat> işlevini kullanarak da iletişime geçebilirsiniz.

SOS telefon: telefon 22 40 00 40. Telefon tüm yıl boyunca her gün 24 saat açıktır. SOS telefonunun web sitesinde ayrıca bir sohbet <chat> işlevi vardır.