

**ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
PSİKOSOSYAL DESTEK
REHBERİ**



**Güç Sende!
Biz de Yanında!**





Öncelikle **HOŞ GELDİN!**

Üniversite hayatı daha önceki yaşantılarımızdan daha farklı olabilir. Yeni bir şehre gelmiş ve burada belki ilk defa kendi ayaklarının üzerinde durmak zorunda kalmış olabilirsin. Bunların hepsi aslında güzel şeyler. Bu süreç, bazen sıkıntıyla, bazen coşkuyla geçecek. Bu süreçte ihtiyacın olabilecek destek ve kaynaklar konusunda sana bu rehber kitapçığı hazırladık. **Unutma, yalnız değilsin!**

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan kitapçıkta sana bahsettiğimiz kaynaklara hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

Öncelikle bizi zora sokan bazı durumlardan bahsedelim. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için kendi kendimize yapabileceğimiz şeyler var ve gerçekten işe yarıyor.

STRESLE BAŞ EDEBİLMEK



Stres içimizden ya da dışımızdan gelen bir uyarıcıya karşı vücudumuzun durumla savaşmamız

ya da bu durumdan kurtulmak için kaçmamızı sağlamak üzere harekete geçirdiği biyolojik tepkilerimizdir. Yani stresli bir durumda yaşadığımız stres normaldir.

Ancak bazen hayatımızda gerçek, somut bir tehlike olmaksızın da stres tepkileri veririz. Hatta bazen oldukça aşırı... İşte o zaman stresin, duygularımızın, düşüncelerimizin ve tepkilerimizin kontrolünü elimize almamız gerekir.

Stres “normal, hayatta kalmamız için gerekli ancak kontrol edilebilen” bir durumdur. Stresle baş etmede bugüne kadar işe yaradığı görülen bazı yöntemler belki senin de işine yarayabilir:

1

Öncelikle bazı şeyleri baştan kabul etmek: Stres ve kaygı herkesin yaşayabileceği durumlardır ama sonsuza kadar sürmez.

2

Bedeni ve zihnimizi rahatlatabilmek için doğru nefes almayı öğrenmek ve uygulamak: 4 saniye boyunca burnundan derin bir nefes al (tıpkı bir gülün kokusunu içine çekmek gibi), 4 saniye nefesini tut, 6 saniyede tüm ama tüm nefesini yavaşça boşalt. Sanki ciğerlerin bir balonmuş gibi düşün, balonu iyice söndür. Bunu birkaç sefer tekrarla.

3

Olumsuz duygu ve düşüncelere meydan okumak:

Stresli veya kaygılı hissettiğinde “ne düşündüğüne” dikkat et ve kendine şu soruları sor:

- Bu düşüncemin doğru olduğuna ilişkin kanıtım var mı? Doğru olmayacağına ilişkin kanıtım var mı?
- Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?
- Olabilecek en kötü şey ne? Bu sonuca katlanamaz mıyım?
- Böyle düşünmem beni nasıl etkiliyor?
- Bu konuda yapabileceğim bir şey var mı? Neler yapabilirim?
- Eğer yakın bir arkadaşım böyle düşünseydi, ona ne derdim?

DEPRESYONLA BAŞ EDEBİLMEK

Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- Çökkün ya da üzgün hissediyorsan,
- Hayattan zevk almıyorsan,
- Huzursuz ya da durgunsan,
- Halsiz ve yorgunsan,
- Kendini değersiz ya da suçlu hissediyorsan,
- Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık çekiyorsan,
- Bunlar günlük işlevselliğinde belirgin bir kayba neden oluyorsa,
- İştahın azaldı ya da arttıysa,
- Uykun azaldı ya da arttıysa,
- Aklına sık sık ölüm ya da intihar fikirleri geliyorsa

bir uzmana danışmanı öneririz. Bu bir depresyon olabilir ve depresyon tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Çoğu insan hayatının bir döneminde depresyon yaşayabilmektedir. Hatta kimileri yaşamına son vermeyi de düşünmektedir. Özellikle gençlik döneminde, ne yazık ki, intihar riski daha yüksektir. Bunun nedenlerinden bir tanesi dürtüsellüğün yüksek olmasıdır. O nedenle duygu ve düşüncelerimizi fark etmek, kendimizi, hayallerimizi, davranış şekillerimizi, becerilerimizi tanıyıp geliştirmek bizi dürtüsel davranmaktan alı koyabilir. O zaman hayatın bizim için bir anlamı olur. Bu da yaşamak için coşku ve istek getirir.

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen [merkezlere](#) hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.



- MEDİKO VE ÜNİVERSİTENİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ
- SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ
- HASTANELERİN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI (PSİKİYATRİ) POLİKLİNİKLERİ
- BELEDİYELERİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ
- AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ

İyi haber şu ki depresyon ve benzeri durumlarda kendin için de yapabileceğin şeyler var.

- **Ö**ncelikle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettirecek aktivitelerini artırmaya başla. Hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.
- **E**skisi kadar zevk almasan da, içinden yapmak gelmese de eskiden sana keyifli gelen ya da başkalarına keyifli gelen aktivitelere daha sık katılmaya çalış. Diğer insanlarla birlikte oldukça ya da kendi başına bir şeylerle meşgul oldukça durumun artık eskisi kadar kötü olmadığını fark etmeye başlayacaksın.
- **K**endini kötü hissettiğin zamanlarda bir kağıt kalem al ve aklına hangi olumsuz düşüncelerin geldiğini yaz. Bunu her gün yap. Düşüncelerinin gerçek olup olmadığını, gerçekse bile en fazla ne olabileceğini yaz. “Başka biri sana bunları anlatsa ona ne derdin?” bunları da yaz. Yazmak sana duygu ve düşüncelerini daha doğru değerlendirme fırsatı verir, zaman içinde yazmanın da iyi hissettirdiğini göreceksin.

Bu süreçte yardım ve desteğe ihtiyaç duyarsan uzman desteği almaktan çekinme, çünkü yalnız değilsin.

Ruh sağlığını korumak ve güçlendirmek için:

- ✓ Düzenli egzersiz yap
- ✓ Dengeli beslen
- ✓ Bol su iç
- ✓ İyi ilişkiler kur
- ✓ Olumlu düşün
- ✓ Uyku düzenine dikkat et
- ✓ İyi bir dinleyici ol
- ✓ Duygularını paylaş
- ✓ Yeni şeyler üret
- ✓ Yeni şeyler öğren ve keşfet
- ✓ İhtiyacın olduğunda destek al
- ✓ Gülümse

İyi ilişkiler kur:

Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

Umudunu kaybetme:

Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı sana olaylarla baş etme gücü verir. Başına gelen olaylara odaklanırsan kaygın artar ve enerjini kaygını azaltmak için sarf edersin.

Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullen:

Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

Resmin bütününe bakmaya çalış:

Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunda bile hayatına daha geniş bir açıdan bak, olumsuz olayların hayatının tümünü karartmasına izin verme. Bu olayların hayatının tümü değil, sadece bir bölümü olduğunu unutma.

Kararlı davran:

Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

Kendine dair olumlu bakış açısı geliştir:

Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

Hedeflerine doğru hareket et:

Öncelikle, gerçekçi hedefler belirle ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerine yönelik adımlar atmaya çalış. Baş edemediğin adımlara odaklanmak yerine, kendine 'İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?' diye sor.

Zorlu hayat koşullarının ardından kendinle, ilişkilerinle, hayatla ilgili yeni özelliklerini keşfet:

Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkik olmanın yeni yollarını keşfeder.

Kendine iyi bak:

Dikkatini duygularına ve ihtiyaçlarına ver. Sana keyif veren ve gevşeten aktivitelere katıl, düzenli egzersiz yap. Ruhun kadar bedenine de gerekli önemi ver.

Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak için





Kullanabileceğin ne kaynaklar var, gel birlikte bakalım:

Şimdi sana üniversite hayatın boyunca işine yarayabilecek bazı konularda ücretsiz erişebileceğin kaynaklar hakkında bilgi vermek istiyoruz. Umarız senin işine de yarar. Bahsi geçen konularda desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlerimize *hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım*.

Tablo 1: Ulusal Psikososyal Destek Kaynakları

Konu	Kaynak	Nasıl erişebilirsin?
<i>Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;</i>	Güvenlik birimleri En yakın karakol KADES uygulaması ALO 183 sosyal destek hattı	112 (155 ve 156) Tel: https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
<i>Eğitim desteği Kurslar Kişisel gelişim desteği Gönüllülük</i>	KYK merkez/ kaynakları Gençlik merkezi Genç ofis Gençlik kampı gonulluyuzbiz.gov.tr gencibiz.gsb.gov.tr Halk eğitim merkezi Halk Kütüphaneleri İŞKUR KOSGEB yetenekkapisi.org kariyerkapisi.cbiko.gov.tr egitim.cbiko.gov.tr Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	Tel: / Adres:/ Web sitesi www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr www.turkiye.gov.tr yetenekkapisi.org kariyerkapisi.cbiko.gov.tr egitim.cbiko.gov.tr gonulluyuzbiz.gov.tr gencibiz.gsb.gov.tr https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama)
<i>Fiziksel sağlık hizmetleri</i>	Aile Sağlığı Merkezi KETEM Sağlıklı Hayat Merkezi Ağız Diş Sağlığı Merkezi Hastaneler (devlet-üniversite-özel) HIV AIDS gönüllü danışma merkezleri Göçmen Sağlığı Merkezleri	www.turkiye.gov.tr https://shm.saglik.gov.tr/ ALO 182 www.mhrs.gov.tr https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve-test-merkezleri.html Tel: / Adres:/ Web sitesi

Psikososyal destek Ruh sağlığı danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı ve tedavi hizmetleri	Üniversitelerin Psikososyal Destek Birimi- Mediko Sağlıklı Hayat Merkezi Bağımlılık Danışma Merkezi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Güçlendirilmiş Göçmen Sağlığı Merkezleri Belediye psikososyal destek birimi ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı Yeşilay YEDAM	Tel: / Adres:/ Web sitesi https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/
Kitap ve bilgi kaynakları	Halk Kütüphaneleri Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü Millet Kiraathaneleri Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri	Tel: / Adres:/ Web sitesi www.turkiye.gov.tr www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr www.tubitak.gov.tr www.ua.gov.tr https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinma-ajanslari
Burs, eğitim, araştırma destekleri	Kalkınma ajansları İŞKUR KOSGEB Tübitak Ulusal Ajans Belediye Sivil toplum kuruluşları	Tel: / Adres:/ Web sitesi
Sosyal ve ekonomik destekler	ALO 183 sosyal destek hattı Sosyal Hizmet Merkezi Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	Tel: / Adres:/ Web sitesi

Karaman İli Psiko-Sosyal Destek Kaynakları				
Konu	Kurum	Başvurulacak Kurumlar	Kurumların İşleyişi	Erişim
Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar, kötü muamleye uğradığını düşünüyorsan başvurulacak kurumlar;	İl Sağlık Müdürlüğü	Karaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Sağlıklı Hayat Merkezi (SHM), Aile Sağlığı Merkezleri	Hastaneler: Kişilerin tıbbi muayenesi yapılır, adli rapor tutulur, tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri sunulur. SHM: Doğrudan başvuranlara, aile hekimlerince yönlendirilen kişilere telefon randevusu oluşturulup gerekli psikosoyal danışmanlık hizmeti sunulur. ASM'ler: Kişilerin tıbbi muayenesi yapılır, adli rapor tutular, tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri sunulur.	Karaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Adres: Üniversite Mh. Şehit Ömer Halis Demir Caddesi Blok No:7 İç No:1 Merkez /KARAMAN Tel No: (0 338) 226 30 00 Sağlıklı Hayat Merkezi Adres: Cumhuriyet Mah. Recep Tayyip Erdoğan Bulvarı Cumartesi Pazarı Kavsağı No:2 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 213 88 80
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	Alo 183 Sosyal Destek Hattı Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi(ŞÖNİM) Çocuk Hizmetleri Birimi	Alo 183: 7 gün 24 saat çalışma prensibi ile kişilere telefon üzerinden psikososyal destek hizmetleri sunulur. ŞÖNİM: Başvuru içeriğine göre gerekli çalışmalar yürütülür. Çocuk Hizmetleri Birimi: 18 yaş altı mağdur çocuklara yönelik gerekli işlemler başvurular sonucunda yürütülür.	Adres: Ziya Gökalp Mahallesi Ahmet Yesevi Caddesi No:46 Merkez / KARAMAN Tel No: 0338 213 75 16
	İl Emniyet Müdürlüğü ve Jandarma	Güvenlik Birimleri En Yakın Karakol KADES Uygulaması	İlgili adreslere müracaat olması halinde gerekli işlemlere başlanılır (KADES Uygulamasında sadece kadınların müracatı alınır).	Acil Çağrı: 112 (155 ve 156) Yunus Emre Polis Mer. Amirliği Tel No: 0.338.2127544 Çarşı Polis Merkezi Amirliği Tel No: 0.338.2131078 KADES: https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	GSB Yurt idare birimi	Psikolog: İlimizde bulunan GSB yurtların hepsinde yurt idare birimi bulunmakta ve yurttaki konaklayan bireylere talepleri halinde kurum psikoloğu tarafından psikolojik danışmanlık hizmeti sunulur.	Adres: Kazımkarabekir Paşa,Şht.İsa Kahraman Cad. No:7 Merkez / KARAMAN Tel No: 338 213 16 61
1. Eğitim Desteği 2. Kurslar 3. Kişisel Gelişim Desteği 4. Gönüllülük Hizmetleri 5. Psikososyal Müdahale ve Krizi Önleme Kapsamında Okul İdarecilerine Seminer Hizmeti (1)	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Yurt Müdürlükleri Gençlik Merkezi	Eğitim Birimi: Her yurdun bünyesinde sosyal faaliyet birimine başvurularak eğitim, kurslar ve kişisel gelişim desteği sağlanır. Gençlik Merkezi: Başvuruda bulunanlara bünyesindeki kurslar, eğitim, kişisel gelişim ve gönüllülük hizmetleri sağlanır.	Adres: Kazımkarabekir Paşa,Şht.İsa Kahraman Cad. No:7 Merkez / KARAMAN Tel No: 338 213 16 61
	İl Milli Eğitim Müdürlüğü	Karaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi	Rehberlik ve Araştırma Merkezi: Öğrenciler ihtiyaç halinde bireysel başvuru yaparak psikososyal destek hizmetinden ve mesleki rehberlik (kariyer rehberliği) danışmanlığından yararlanabilirler. Rehberlik ve Araştırma Merkezi : Okulda yaşanan öğrenci ihmal ve istismar olaylarında idarecilerin nasıl bir yol izlemesi gerektiği konusunda destek alabilirler. Halk Eğitimi Merkezi: Halka mesleki ve sosyal-kültürel amaçlı bilgi, beceri kazandıran, kişilerin boş zamanlarını olumlu faaliyetlerle değerlendirmelerini sağlayan ve gelirlerini artırmaya yardımcı kurs ve etkinlikler düzenlenir. MEB Hayat Boyu Öğrenme modülünden kurs ve eğitimler takip edilebilir. Katılımcı sayısı 12 (on iki) olduğunda kurs açılır.	Rehberlik ve Araştırma Merkezi: Adres: Hamidiye Mh. Fevzi Paşa Cd. No:18 Merkez / KARAMAN Tel No: 0 338 212 67 91 Halk Eğitimi Merkezi Adres: Koçakdede Mh. A.Hilmi Birant Cd. No:104 Merkez / KARAMAN Tel No: 0 338 213 13 95

Karaman İli Psiko-Sosyal Destek Kaynakları				
Konu	Kurum	Başvurulacak Kurumlar	Kurumların İşleyişi	Erişim
1. Eğitim Desteği 2. Kurslar 3. Kişisel Gelişim Desteği 4. Gönüllülük Hizmetleri 5. Psikososyal Müdahale ve Krizi Önleme Kapsamında Okul İdarecilerine Seminer Hizmeti (2)	Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü	İŞKUR Kampüs İŞKUR	*İŞKUR Kampüs: Öğrencilerin İş-Kur Kampüse başvuru yapmaları halinde 10'ar kişilik gruplar halinde CV hazırlama, özgeçmiş, mülakat teknikleri gibi konularda eğitim verilir. Öğrencilerin üniversitede eğitimini aldıkları bölümlerine yönelik olarak; iş istihdamı, kariyer basamakları, özel ve devlet sektöründe yerleşebilecekleri kurum/kuruluşlar, staj imkanları, çalışma koşulları, hak ve sorumlulukları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak için iş ve meslek danışmanlığı hizmeti sunulur. *İEP(İşbaşı Eğitim Programı): Teorik bilgileri uygulama yaparak pekiştirmelerini veya mesleki deneyim kazanmalarını sağlamak amacıyla İEP programı düzenlenir. Bu programa kişiler, işbaşı eğitim yapacağı işveren ile birlikte gelerek kurumumuza başvuru yapar. Program toplamda iki yüz kırk fiili günden fazla olmamak şartıyla düzenlenir, katılımcılara programa devam ettiği günler için yönetim kurulu tarafından belirlenen tutarda zaruri gider ödenir. Staj: Lise, üniversite, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin özel sektör staj ilanlarına erişebilmeleri ve başvurabilmeleri için staj portalı oluşturulmuştur. https://staj.iskur.gov.tr uzantısı üzerinden staj ilanlarının yayınlanmaktadır.	İŞKUR KAMPÜS Adres: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Çarşı Merkez/ Kariyer Merkezi Tel No:(0 338)226 20 00 İŞKUR Adres:Tahsin ÜNAL Mahallesi 8. Sokak no:16 Merkez / KARAMAN Telefon No: 0 338 212 3136
	İl Müftülüğü	Karaman İl Müftülüğü	GSB Öğrenci Yurtları ve Gençlik Merkezlerinde görevlendirilen Manevi Danışmanlar aracılığıyla rehberlik hizmeti sunulur. Talep doğrultusunda Kur'an-ı Kerim ve Dini Bilgiler konu başlıklarında kurs açılır. Karaman İl Müftülüğü binasında bulunan Aile Danışmanlık Rehberlik Bürosuna öğrenciler bireysel başvuru yaparak destek alabilirler. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde bulunan caminin altında Diyanet Gençlik Merkezi bulunmaktadır.	Adres : Sekiçeşme Mahallesi Şamkapı Caddesi 069 Sokak No:1 Merkez/KARAMAN Tel No : 0338 213 1594
	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı	Kütüphane hizmetinden bütün öğrenciler ve misafir kartı ile vatandaşlar yararlanabilmektedir. Kütüphane çalışma saatleri dönemsel olarak değişmekte olup, web sitesinde çalışma saatleri güncellenmektedir.	Adres: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı Yunus Emre Yerleşkesi 70200-KARAMAN Tel No:(0 338)226 20 51
	Karaman Belediyesi	Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü	Müdürlüğümüz kurslarımıza başvuran kadınlarımızın kaydını alır. Beceri geliştirme ve mesleki eğitim hizmeti sunulur.	Adres: Valide Sultan Mah. 1. İstasyon Cad. No:81 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 212 22 10

Karaman İli Psiko-Sosyal Destek Kaynakları				
Konu	Kurum	Başvurulacak Kurumlar	Kurumların İşleyişi	Erişim
* Klinik Sağlık Hizmetleri	İl Sağlık Müdürlüğü	1. Karaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Aile Sağlığı Merkezleri 3. Sağlıklı Hayat Merkezi 4. Ağız Dış Sağlığı Merkezi 5. Yabancı Uyruklular Polikliniği (SHM) 6. KETEM (SHM)	Kişilerin başvuru nedenine göre fiziksel sağlıklarını korumaya yönelik hizmetlerin sunulduğu merkezdir.	Karaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Adres: Üniversite Mh. Şehit Ömer Halis Demir Caddesi Blok No:7 İç No:1 Merkez /KARAMAN Tel No: (0 338) 226 30 00 Sağlıklı Hayat Merkezi Adres: Cumhuriyet Mah. Recep Tayyip Erdoğan Bulvarı Cumartesi Pazarı Kavsacı No:2 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 213 88 80 Ağız Dış Sağlığı Merkezi Adres: Gevher Hatun, Şehit Ömer Halisdemir Cad No:120/A, 70100 Merkez/KARAMAN Tel No: (0338) 212 56 28
	Karaman Belediyesi	Sağlık Polikliniği	Hafta içi 08.30-16.30 saatleri arasında, kişilerin başvuru nedenine göre fiziksel sağlıkların korumaya yönelik hizmetlerin sunulduğu merkezdir. Belediye çalışanı ve yakınları dışındaki vatandaşlar da poliklinik hizmetinden yararlanabilir.	Adres: Ahiosman Mah. İsmet Paşa Cad. No:4 Kat:1 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 214 80 64
1. Psikolojik Destek 2. Psiko- Sosyal Danışmanlık 3. Bağımlılık Danışmanlığı Hizmetleri (1)	Yeşilay Danışmanlık Merkezi	Danışma hattı 115	Psikolojik destek: YEDAM'a başvuran alkol ve uyuşturucu madde sorunu olan bireylerle yapılan yüz yüze görüşmelerdir. Aile Görüşmesi: YEDAM'a başvuran bağımlı kişilerin aileleriyle yapılan görüşmelerdir. Sosyal Destek: YEDAM'da psikolojik destek sürecine devam eden kişilere sağlanan sosyal destek, kişinin topluma uyum sağlama sürecinde önemlidir. İŞKUR vasıtasıyla iş bulmak için yönlendirme, öğrenim sürecine destek olma, sosyal aktiviteler düzenleme, hobi ve beceri edindirme kurslarına yönlendirme, sosyal güvence için destek olma gibi faaliyetleri içerir. Grup Terapisi: YEDAM'da psikolojik destek görüşmelerine gelen kişilerin bir arada toplandığı, bilgilendirme ve paylaşım dayalı iyileşmeyi destekleyici görüşmelerdir. YEDAM Atölye: Bireyin topluma en iyi şekilde katılımını hedefleyen YEDAM modelinin, beceri ve mesleki kazanımını hedefleyen adımır. Amaç; bireyin hobi,mesleki beceri yeteklerini geliştirerek bireylerin temiz kalmalarını sağlamak, toplumla sosyal uyumlarını arttırmak, meslek edinmelerinde yardımcı olmak ve toplumda üreten konuma gelmelerini sağlamaktadır. YEDAM Atölye'de; gastronomi, spor ve hobi, oyuncak ve grafik tasarım olmak üzere 4 atölye yer almaktadır. Bağımlılıkla Mücadele: 12 yaş üstüne alkol/madde, internet; 16 yaş üstüne tütün bağımlılığıyla mücadele kapsamında danışmanlık sunulur.	Adres: Topucak mahallesi, 62.sokak, no:3 Merkez / KARAMAN Tel No: 0338 212 80 49
	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi	Üniversite öğrencileri Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı web sitesi üzerinde bulunan rezervasyon sisteminden randevu olarak ihtiyaç halinde bireysel olarak psikososyal görüşme yapabilirler.	Adres: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi; Üniversite Mh. Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Kat:2 Merkez/KARAMAN Tel No: (0 338) 226 20 00 (3456)

Karaman İli Psiko-Sosyal Destek Kaynakları				
Konu	Kurum	Başvurulacak Kurumlar	Kurumların İşleyişi	Erişim
1. Psikolojik Destek 2. Psiko- Sosyal Danışmanlık 3. Bağımlılık Danışmanlığı Hizmetleri (2)	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	Karaman Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü Eğitim ve Danışmanlık Birimi	Psikolojik Destek: Bireysel ya da e-devlet üzerinden yapılan başvurular sonucunda danışmanlık hizmeti sunulur. Psiko-Sosyal Danışmanlık: Bireysel ya da e -devlet üzerinden yapılan başvurular sonucunda danışmanlık hizmeti sunulur.	Adres: Ziya Gökalp Mahallesi Ahmet Yesevi Caddesi No:46 Merkez / KARAMAN Tel No: 0338 213 75 16
	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Hatuniye Yurt Müdürlüğü	Psikolog: İlimizde 6 tane KYK yurdu bulunmaktadır. 3 tanesi kız, 3 tanesi erkek öğrenci yurdudur. Yurtta kalan öğrenciler talep etmeleri halinde bireysel ya da grup olarak psikososyal danışmanlık hizmeti sunulur.	Adres: Hamidiye Mah. İbrahim Öktem Bulvarı No:49/1 Merkez / KARAMAN Tel No: 338 228 03 17
	İl Sağlık Müdürlüğü	Karaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) Alo 171 (Sigara Bırakma Danışma Hattı) Alo 191 (Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı)	Hastaneler: Psikiyatri poliklinikleri aracılığıyla talep edilmesi halinde psikolojik destek sunulur. TRSM: Hastanelerden psikiyatri uzmanının yönlendirmesiyle merkezde hastaların takip işlemleri, terapi ve eğitim hizmetleri sunulur. SHM: Doğrudan başvuranlara, aile hekimlerince yönlendirilen kişilere telefon randevusu oluşturulup gerekli psikososyal danışmanlık hizmeti sunulur. Danışmanlık Hatları: 7 gün 24 saat çalışma prensibi ile kişilere telefon üzerinden psikososyal destek hizmetleri sunulur.	Karaman EAH adres: Üniversite Mh. Şehit Ömer Halis Demir Caddesi Blok No:7 İç No:1 Merkez / KARAMAN Tel no: (0 338) 226 30 00 SHM adres: Cumhuriyet Mah. Recep Tayyip Erdoğan Bulvarı Cumartesi Pazarı Kavsağı No:2 Merkez / KARAMAN Tel no: (0338) 213 88 80
	Karaman Belediyesi	Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü	Psikolojik destek almak isteyen bireyler ve aileler için Aile Danışma Merkezimiz bulunmaktadır. Psikolojik destek almak isteyen danışanlara ve ailelere telefonla randevu oluşturulmaktadır.	Adres: Valide Sultan Mah. 1. İstasyon Cad. No:81 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 212 22 10
Kitap ve Bilgi Kaynakları / Erişilebilecek kütüphaneler	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Gençlik Merkezi	Gençlik Kütüphanesi: Gençlik merkezine üye olunarak bilgisayar ve ders çalışma ortamlarından faydalanılabilir.	Adres: Mehmet Akif Ersoy, Şht. Adnan Ateş Cd. No:47 Merkez / KARAMAN Tel No: 338 212 26 20
	İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü	Karamanoğlu Mehmet Bey İl Halk Kütüphanesi Ahmet Altınay Çocuk Kütüphanesi Kayserilioğlu Halk Kütüphanesi	Kütüphaneler: Herkesin yararlanması için yazılı, basılı, görsel-işitsel ve çizgisel her türlü bilgi kaynağını sağlayan, düzenleyen, en elverişli yararlanma ortamını yaratacak araçları ve yöntemleri kullanarak kullanıcılarına ulaştırma hizmeti sunulur.	Karamanoğlu Mehmet Bey İl Halk Kütüphanesi Adres: Ziya Gökalp Mah. Ahmet Yesevi Cad. No: 26 PK: 70200 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 213 1008 Ahmet Altınay Çocuk Kütüphanesi Adres: Rauf Denktaş Mah.1. İstasyon Cad. Arslan Ay Apt. No: 42 Merkez / KARAMAN Tel No: 0338 213 0019 Kayserilioğlu Bebek ve Çocuk Kütüphanesi Adres: İmaret Mah. 169. Sk. No:18 Merkez / KARAMAN
	Mevlana Kalkınma Ajansı	Mevlana Kalkınma Ajansı	Çıkılan hibe programları ile bölgesel kalkınmaya katkı sunulur. MEVKA Teknik Destek Programı kapsamında Kar Amacı Gütmeyen Kurum/Kuruluşlara yönelik yerelde “Kurumsal Kapasitenin Geliştirilmesi” için tematik konularda araştırma ve eğitmen eğitimi danışmanlık hizmetlerinin sağlanması için söz konusu programa başvuru yapılabilir. Detay bilgi için MEVKA Karaman Yatırım Destek Ofisi ile irtibata geçilebilir.	Karaman Ofis: Ahiosman, İsmet Paşa Cd., 70100 Karaman Merkez/ KARAMAN Tel no: 0(338 213 00 20) Merkez Adres: Konevi Mah. Ferit Paşa Cad. No:18 Meram/Konya/Türkiye 42040 Tel No: (0) 332 236 32 90 Web Adres: www.mevka.gov.tr

Karaman İli Psiko-Sosyal Destek Kaynakları				
Konu	Kurum	Başvurulacak Kurumlar	Kurumların İşleyişi	Erişim
Burs, Eğitim ve Araştırma Destekleri	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Kredi ve Yurtlar Genel Müdürlüğü	Genel Müdürlükten başvuran belli kriterdeki öğrencilere burs, her öğrenciye geri ödemek koşuluyla kredi imkanı sağlanır.	Adres: Mehmet Akif Ersoy, Şht. Adnan Ateş Cd. No:47 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 212 26 20
	Karaman Belediyesi	Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü	Yardıma muhtaç aileler belediyeye gelerek yardım müracaat formu alır ve mahalle muhtarına onaylattıktan sonra kurumumuz gerekli incelemeleri yapar. Gerekli gördüğü takdirde aynı ve nakdi yardımda bulunur.	Adres: Kirişçi Mah. Atatürk Bulvarı No:79 Merkez / KARAMAN Tel No: (0338) 226 40 28
Sosyal ve Ekonomik Destekler	KOSGEB KARAMAN MÜDÜRLÜĞÜ	KOSGEB Karaman Müdürlüğü	İlk defa iş kuracak girişimcilere girişimcilik desteği verilir. Destek için öncelikle www.kosgeb.gov.tr üzerinden online girişimcilik eğitim alınmalıdır. Detraylı bilgi için girişimcilerin KOSGEB Müdürlüğüne başvurması uygun olacaktır.	Adres: 1.Cad. D:12, 70000 Organize Sanayi Bölgesi Merkez/ KARAMAN Tel No: 0 (312) 595 25 70
	Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	3294 sayılı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Kanunu ve 5510 Sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu kapsamında vatandaşların e- devlet kanalı ya da bireysel başvuru yöntemi ile yaptıkları yardım başvuruları hane gelir tespiti yapılır ve Mütevelli Heyet tarafından değerlendirilerek nakdi ya da aynı yardım yapılabilir.	Adres: İmaret Mah. 144. Sok. No:6 Merkez / KARAMAN Tel No: 0 (338) 213 60 00



Güç Sende!
Biz de Yanında!