

عروضنا

في محادثة مع طبيب نفسي، لديك الفرصة للتحدث عن المخاوف أو الأعباء أو المشاكل وإيجاد حل لنفسك معًا. النصيحة مجانية وسرية ويمكن أن تكون بشكل مجهول إذا رغبت بذلك!

على سبيل المثال، يمكنك الاتصال بنا إذا كنت ...

- غالبًا ما تشعر بالإرهاق والارتباك
- تشعر بالحزن معظم الوقت
- غالبًا ما تكون خائفًا
- تنام بشكل سيء
- مررت بشيء سيء
- لديك مشكلة مع الكحول أو المخدرات أو الاستهلاك الإعلامي.

نحن نقدم

- إرشاد نفسي مستقر
- توضيح الحاجة إلى المساعدة وتفعيل الموارد
- الدعم في ترتيب عروض المساعدة
- الترجمة، على سبيل المثال مع ترجمة الفيديو

نحن لا نقدم: التشخيص، والعلاج النفسي، العلاج من تعاطي المخدرات، وإعداد شهادات طبية أو تقارير أو شهادات

ترتيب المواعيد

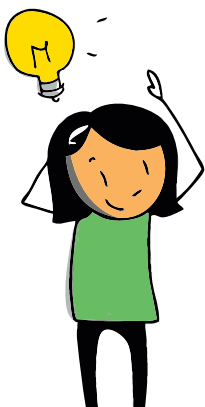
المواعيد ممكنة مع الترجمة عبر الفيديو.

يرجى تحديد موعد عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني على:

الهاتف (الخط المباشر): 0461854643

سكرتارية الهاتف: 0461854587

البريد الإلكتروني: pbs@flensburg.de



کمک های ما

در مکالمه با یک روانشناس این فرصت را دارید که در مورد نگرانی ها، فشارها یا مشکلات خود صحبت کنید و با هم یک راه حل پیدا کنید. مشاوره رایگان، محرمانه و در صورت تمایل ناشناس انجام میگیرد!

در موارد ذیل شما میتوانید به ما مراجعه کنید:

- احساس خستگی شدید روحی
- اغلب غمگین هستید
- اغلب احساس ترس دارید
- بد خوابی دارید
- چیز بدی را تجربه کرده اید
- در مصرف الکل، مواد مخدر و یا استفاده از وسائل ارتباطی دچار مشکل میشوید.

این کمکها به شما ارائه داده می شود:

- مشاوره روانشناسی
- تشخیص مقدار کمک و فعال سازی توانایی ها
- حمایت در جستجو و پیدا کردن کمک و برقراری ارتباط با مراکز مربوطه
- کمک در زمینه ترجمه بطور مثال از طریق تماس ویدیویی

ما در این زمینه ها کمکی ارائه نمی دهیم: تشخیص بیماری، روان درمانی، درمان از طریق تجویز دارو، صدور گواهی پزشکی، گزارش پزشکی در مورد بیماری و تائیدیه پزشکی

وقت گذاری و نوبت دهی

قرار ملاقات از طریق تماس ویدیویی امکان پذیر است.

لطفاً از طریق تلفن یا ایمیل وقت بگیرید

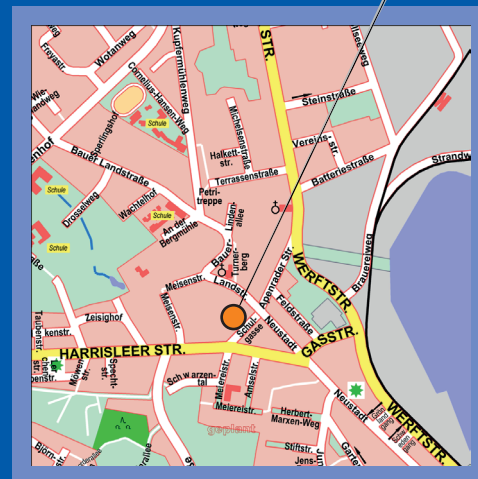
تلفن (مستقیم): 0461 854643

تلفن دفتر منشی: 0461 854587

ایمیل: pbs@flensburg.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR MIGRANT:INNEN

Schulgasse 4
24939 Flensburg



IMPRESSUM

Herausgeberin: Stadt Flensburg | Der Oberbürgermeister |
Zentrale Einheit Schutz-Integration-Teilhabe

Redaktion: Zentrale Einheit Schutz-Integration-Teilhabe | Katja Jüngling

Gestaltung & Druck: Stadt Flensburg

Illustrationen: Svenja Mix

Stadtplan: © TBZ-Vermessung

Stand: 2023



FLENSBURG
Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR PSYCHISCH BELASTETE MIGRANT:INNEN

Psychological Counselling
for Migrants suffering mental or
emotional strain

Психологическое консультирование
для мигрантов, испытывающих
психический стресс

الإرشاد النفسي للمهاجرين
المصابين بضائقة نفسية

مشاوره روانشناسی برای مهاجرین
تحت فشار روحی و روانی

UNSER ANGEBOT

In einem Gespräch mit einer Psychologin haben Sie die Möglichkeit über Sorgen, Belastungen oder Probleme zu sprechen und gemeinsam eine Lösung für sich zu erarbeiten. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym!

Sie können sich z. B. an uns wenden, wenn Sie ...

- sich oft überfordert und überlastet fühlen
- sich die meiste Zeit traurig fühlen
- oft Angst haben
- schlecht schlafen
- etwas Schlimmes erlebt haben
- ein Problem mit Ihrem Alkohol-, Drogen- oder Medienkonsum haben

WIR BIETEN

- Stabilisierende psychologische Beratung
- Klärung des Hilfe-Bedarfs und Ressourcenaktivierung
- Unterstützung bei der Vermittlung von Hilfsangeboten
- Übersetzung z. B. mit Videodolmetschen

Das bieten wir **nicht** an: Diagnostik, Psychologische Psychotherapie, medikamentöse Behandlung, Erstellung von Attesten, Gutachten oder Bescheinigungen

VEREINBARUNG VON TERMINEN

Termine sind mit Videodolmetschen möglich.

Terminvereinbarung bitte per Telefon oder E-Mail unter:

Telefon (Durchwahl): 0461 85 46 43

Telefon Sekretariat: 0461 85 45 87

E-Mail: pbs@flensburg.de



OUR OFFER

In a chat with a psychologist, you can talk about any worries, burdens or problems you are having, and work together on finding solutions for you. The counselling is free, confidential, and on request anonymous!

You can come to us for example, if you...

- often feel overwhelmed and weighed down
- feel sad most of the time
- are often anxious
- have trouble sleeping
- have been through a bad experience
- have a problem with your consumption of alcohol, drugs or media

WE PROVIDE

- stabilising psychological counselling
- clarification of the help needed and activating available resources
- help in getting you the services you need
- translation, for example with a video translator

We **cannot** help with: diagnosis, psychological psychotherapy, medical treatment, issuing a medical certificate or evaluation

TO MAKE AN APPOINTMENT

We can arrange a video translation service for you.

You can make an appointment by phone or email under

Phone (direct line): 0461 85 46 43

Phone (central office): 0461 85 45 87

Email: pbs@flensburg.de



НАШЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

В беседе с психологом у вас есть возможность поговорить о том, что вас тревожит, напрягает или о ваших проблемах и вместе найти решение. Консультирование проводится бесплатно, конфиденциально и по желанию анонимно!

Вы можете обратиться к нам, если вы:

- часто чувствуете себя перенапряженными или перегруженными
- большую часть времени чувствуете себя грустными
- часто испытываете страх
- плохо спите
- пережили что-то плохое
- есть проблемы с алкоголем, наркотиками или медийная зависимость.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ

- стабилизирующее психологическое консультирование
- выяснение необходимости в помощи и активацию внутренних ресурсов
- поддержку в посредничестве при выборе предложений о помощи
- перевод, например, при помощи видеосвязи

Мы не предлагаем: диагностику, психологическую психотерапию, медикаментозное лечение, составление медицинских свидетельств, экспертных заключений или справок.

ЗАПИСЬ НА ПРИЁМ

На приёме возможен видеоперевод. Запись на приём по телефону или электронной почте:

прямой номер телефона: 0461 85 46 43

номер телефона приёмной: 0461 85 45 87

электронная почта: pbs@flensburg.de

