SeeleFon

deutsch
english
français
عربي

0228/
7102425

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie
Telefonische Selbsthilfeberatung

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
help@seelefon.org
www.psychiatrie.de/bapk

SeeleFon

familien selbsthilfe psychiatrie
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

gefördert durch:
BKK
Dachverband
Landesverband
NORDWEST

Wie geht es Ihnen?

Sie leben in einer völlig neuen Situation nach Ihrer Flucht. Viele Eindrücke der neuen Umgebung verunsichern Sie. Ihr Kind sitzt betrübt am Rande und grübelt vor sich hin. Ihr Partner schläft nachts unruhig und erzählt morgens von Alpträumen. Sie leben selbst in ständiger Angst, die ganz alltägliche Aktivitäten beeinträchtigt. Sie spüren, dass Sie Unterstützung brauchen.

Wie wir helfen können
Mit unserem „SeeleFon“, dem bundesweiten telefonischen und elektronischen Selbsthilfeangebot, unterstützen wir psychisch erkrankte Menschen sowie deren Angehörige.

Ihre Nummer zum seelischen Gleichgewicht

0228/71002425

Montags, dienstags, mittwochs:
10 bis 12 Uhr sowie 14 bis 15 Uhr

In der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie finden Sie Ansprechpartner, die Erfahrungen im Umgang mit psychischen Ausnahmesituationen haben. Es lohnt sich, die Hilfe anzunehmen.

كيف حالك؟

أنت تعيش الآن في وضع مختلف جديد من بعد هروبك من وطنك وحضورك إلى ألمانيا. وإنطباعات كثيرة من البيئة الجديدة تقلقك. ويجلس طفلك محتارا منعزلا ويفكر في المصير. وتنام زوجتك أو زوجك قلقة وتصحو لكي تحكي أو يحكي عن كوابيس أثناء النوم. وتعيش في خوف مستمر ولا تستطيع متابعة نشاطاتك اليومية. وتشعر أنك محتاج إلى المساعدة.

كيف نقدم لك مساعدتن
عن طريق هاتفنا SeeleFon المنتشر في كل ألمانيا نقدم الدعم للاجئين والمهاجرين ممن يعانون نفسيا، وهو الهاتف النفسي الذي نقدم به خدمة الدعم النفسي للأناس المحتاجين وعائلاتهم.

ررقم الهاتف الخاص بالدعم والمساعدة النفسية

0228/71002425

كل يوم إثنين، وثلاثاء وأربعاء
من الساعة 10 إلى الساعة 12 صباحا
ومن الساعة 14 إلى الساعة 15 بعد الظهر.

في مقر المساعدة النفسية للعائلات Familien-Selbsthilfe Psychiatrie تجدون من يهتم بكم. وهم لهم خبرات في التعامل مع الأشخاص الذين يعانون نفسيا. ومن السليم أن تطلبوا مساعدتهم.

How are you?

You are living in a totally new situation after having fled from home. Many impressions in your new environment are unsettling you. Now, you have the impression that your family feels not fine. Your child sits sadly on the side and ponders all the time. Your wife or husband talks about nightmares in the morning. You live in steady fear which compromise even your daily routine. You feel that you need support.

How we can help you
With our “SeeleFon”, the nationwide telephone and electronic self-help service, we support refugees and migrants in mental distress and their families.

Your number for mental support

0228/71002425

Monday, Tuesday, Wednesday
10 to 12 am and 2 to 3 pm

At Familien-Selbsthilfe Psychiatrie you will find partners who have experience in dealing with exceptional mental situations. It is worthwhile to accept the help.

Comment allez-vous?

Vous vivez après votre fuite dans une situation totalement nouvelle. Les impressions dans votre nouvel environnement vous déstabilisent. Vous avez l’impression que votre famille ne se porte pas bien. Votre enfant fait bande à part, triste et rumine sans cesse. Votre conjoint vous raconte tous les matins ses cauchemars. Vous vivez vous-même dans une angoisse constante qui perturbe vos activités quotidiennes. Vous sentez que vous avez besoin d’aide.

Comment pouvons-nous vous aider?
Nous soutenons avec notre service téléphonique et électronique « SeeleFon » les personnes souffrant d’un mal psychique et leurs proches.

Votre numéro pour votre équilibre psychique

0228/71002425

Tous les lundis, mardis et mercredis
de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 15h00

Vous trouverez à « la Familien-Selbsthilfe Psychiatrie » des personnes de contact qui ont de l’expérience dans la gestion des situations psychiques exceptionnelles. Il vaut la peine d‘accepter l‘aide.