

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM SÜD

NeW Wiesbaden – Fachberatungsstelle
für traumatisierte geflüchtete Menschen



Psychosocial counselling for refugees

Психосоціальне консультування для біженців

إرشاد نفسي واجتماعي للاجئين
مشاوره روانی اجتماعی برای پناهجویان



Ihr Weg zu uns

Contact

ваш шлях до нас

للتواصل
تماس

NeW Wiesbaden

Luisenstr. 26

65185 Wiesbaden

Tel. 0611 -69 07 04 45

0611 -69 07 04 46

0611 -69 07 04 48

Fax 0611 -69 07 04 47

info@new-wiesbaden.de

www.new-wiesbaden.de

NeW - Neue Wege in Wiesbaden -
Wer sind wir?

Wir kommen aus verschiedenen Ländern und helfen schon seit vielen Jahren anderen Menschen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben und in schwierigen Situationen leben.

NeW Wiesbaden ist ein Angebot des Psychosozialen Zentrums Süd der Werkgemeinschaft e.V. und wird durch die Stadt Wiesbaden finanziert. Die Werkgemeinschaft setzt sich für die Rechte von Menschen mit einer psychischen oder anderen Beeinträchtigung ein. Das Ziel des Vereines ist es, die Lebensbedingungen dieser Menschen in Wiesbaden und Umgebung zu verbessern und sie darin zu unterstützen, ihr Leben so weit als möglich selbstständig zu führen.

Neugierig? Weitere Informationen über uns, wer wir sind und was wir anbieten finden Sie auf unserer Homepage www.new-wiesbaden.de

برای چه کسی؟

شما مجبور شدید کشورتان را ترک کنید و اکنون در ویسبادن هستید، اما اغلب به تجربیات خودتان در طی، قبل و بعد از فرار فکر می‌کنید؟

- عدم تمرکز • بی‌خوابی • کابوس • فراموشی
- خستگی • پرخاشگری • درماندگی • بیخوابی
- سرگردانی • ضعف حافظه • عدم عزت نفس
- وحشت • بی‌اعتمادی • انزوا

این علائم می‌توانند بعد از یک ضربه روحی ایجاد بشوند. مسیر خود را بسوی آینده با ما طی کنید

چه پیشنهادی داریم؟

- مشاوره فردی اختلال اضطراب پس از حادثه
- ایجاد تعادل روانی، آگاهی‌ذهن و امنیت در زندگی‌روزمره
- باهم متوجه میشویم که چرا حال شما ناخوشایند است
- با تکنیک‌های کار می‌کنیم که به شما در کنار آمدن با استرس‌های ناشی از حادثه کمک می‌کند
- حرف‌ها و موضوعات مطرح شده شما با ما محرمانه است و به کسی بازگو نمی‌شود
- در جلسات مشاوره یک مترجم شما رو حمایت می‌کند
- با هم کمک‌های دیگر را جستجو می‌کنیم

آنچه که ارائه نمیدهیم

- توسط ما حمایت در حوزه مسکن و جستجوی خانه
- حمایت در خواندن و نوشتن، تجویز دارو، ارزیابی پزشکی و مشاوره حقوقی، ارائه نمی‌شود.
- در این زمینه به شما کمک میشود که کارشناس مناسبی را پیدا بکنید

رایگان • با تجربه و مهارت • مطمئن



Für wen?

Sie mussten Ihre Heimat verlassen und sind in Wiesbaden angekommen, aber denken sehr oft an die Erfahrungen vor/während/nach der Flucht?

- Konzentrationsprobleme • Ungeduld • Alpträume
- Vergesslichkeit • Erschöpfung • Aggressionen • Hilflosigkeit
- Schlaflosigkeit • Orientierungslosigkeit • Gedächtnisverlust
- ohne Selbstwertgefühl • Schreckhaftigkeit
- Vertrauensverlust • Rückzug • Angst

Diese Anzeichen können nach einem Trauma auftreten. Gehen Sie Ihren Weg Richtung Zukunft zusammen mit uns.

Was bieten wir an?

- Individuelle Beratung zum Thema Trauma
- Stabilisierung, Achtsamkeit und Sicherheit im Alltag
- Zusammen finden wir heraus, warum es Ihnen schlecht gehen könnte
- Wir erarbeiten Techniken, mit dem Erlebten umzugehen
- Worüber Sie mit uns sprechen, geben wir nicht weiter
- Zusammenarbeit mit Dolmetscher*innen
- Wir suchen zusammen nach weiteren Hilfen

Was wir nicht anbieten:

- Unterstützung im Bereich Wohnen und Wohnungssuche
- Unterstützung bei Lese- und Schreibhilfe

Medikamentenverschreibung, medizinische Begutachtungen und rechtliche Beratungen werden nicht von uns durchgeführt. Wir helfen Ihnen diesbezüglich geeignete Fachleute zu finden.

kostenlos • kompetent • vertraulich

Whom for?

You had to leave your homeland and are living in Wiesbaden now. Since you arrived, you are often thinking of your experiences before/during/after your escape?

- concentration problems • impatience • nightmares
- forgetfulness • exhaustion • aggressions • helplessness
- insomnia • disorientation • memory loss • without self-esteem • jumpiness • loss of trust • retreat • fear

These signs can appear after trauma. Walk your way towards the future together with us.

What do we offer?

- Individual counseling on trauma
- Stabilization, mindfulness and safety in everyday life
- Together with you we try to find out what it is that makes you feel bad
- We develop techniques to deal with what has been experienced
- We won't impart with anybody what we talked about
- Cooperation with translators
- We assist you in searching for further aid

What we don't offer:

- Support in the area of housing and apartment search
- Reading and writing assistance

Medication prescription, medical assessments and legal advice is not provided by us. We will help you to find suitable experts in this regard.

free • competent • confidential

Для кого?

Вас змусили покинути рідну Україну і ви переїхали до Візбадена, але ви дуже часто думаєте про те, що пережили до / під час / і після втечі?

- Проблени з концентрацією уваги • Нетерпіння • Нічні кошмари • Забудькуватість • Виснаженість • Агресія
- Безпорадність • Безсоння • Втрата орієнтації
- Втрата пам'яті • Відсутність самооцінки • Дезорієнтація
- Втрата впевненості і довіри • постійне відчуття страху
- Відчуття відсутності зв'язку з навколишнім світом

Ці ознаки можуть виникнути після усього пережитого вами. Тому пройдіть ваш шлях до майбутнього разом з нами.

Що ми пропонуємо?

- Індивідуальне консультування на тему пережитої травми
- Стабілізація, усвідомленність та безпека в повсякденному житті
- Разом ми з'ясуємо, чому у вас щось нескладається і ви почуваете себе погано
- Ми розробляємо методички які допоможуть вам впоратися з тим, що ви пережили
- Ми не розголошуємо те, про що ви говорите з нами
- Співпраця з перекладачами
- Ми разом шукаємо подальшу допомогу

Що ми не пропонуємо:

- Підтримку з проживанням і пошуком житла
- Допомогу з читанням і письмом

Виписування ліків, медичні огляди та юридичні консультації ми не надаємо. Але ми допоможемо Вам знайти відповідних фахівців у цьому відношенні.

Безкоштовно • компетентно • конфіденційно

لمن؟

كان عليك مغادرة وطنك وأنت في فيسبادن وصلت ، و لكن تفكر كثيراً في التجارب قبل / أثناء / بعد الهروب؟

- صعوبة التركيز • عدم الصبر • الكوابيس
- النسيان • الإرهاق • العدوانية • الشعور بالعجز
- الأرق • الحيرة • فقدان الذاكرة
- قلة الثقة بالنفس • الزعر • فقدان الثقة
- الانسحاب • الخوف

يمكن أن تظهر هذه العلامات بعد الصدمة. امش طريقك نحو المستقبل معنا.

ماذا نقدم؟

- الاستشارة الفردية بشأن الصدمات
- الاستقرار واليقظة والسلامة في الحياة اليومية
- معا نكتشف لماذا قد تشعر بالسوء
- نقوم بتطوير تقنيات للتعامل مع ما مررنا من التجارب
- نحن لا ننقل ما تخبرنا به لآخرين
- التعاون مع المترجمين الفوريين
- نبحث معا عن المزيد من المساعدات

ما لا نقدمه :

- الدعم في مجال الإسكان والبحث عن المسكن
- الدعم في القراءة والكتابة

وصف الأدوية والتقييمات الطبية ولا نقدم المشورة القانونية . سنساعدك في العثور على خبراء مناسبين في هذا المجال.

مجاني • مختص • سري