

# Seele Fon

deutsch

english

français

عربي

0228/  
71002425

**Familien-Selbsthilfe Psychiatrie**  
**Telefonische Selbsthilfeberatung**

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



gefördert durch:



## 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 Menschen sowie deren Angehörige, die von seelischem Leid betroffen sind.

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 Ausnahme-situationen haben. Es lohnt sich, die Hilfe anzunehmen.

## كيف حالك؟

أنت تعيش الآن في وضع مختلف تماماً بعد هروبك من الوطن. و العديد من الانطباعات والتجارب في البيئة الجديدة مقلقة لك. الآن، لديك الانطباع بأن عائلتك ليست على ما يرام.

طفلك يجلي منزويًا حزينا ولا يتحدث مع أحد و يفكر طوال اليوم. وزوجتك أو زوجك ينام بصعوبة في الليل ويتحدث عن الكوابيس في الصباح. وأنت تعيش في خوف مستمرٍ يؤثر سلباً حتى على روتينك اليومي. ألمانيا، البلد الذي كنت ترغب في الحصول على استقرار فيه بعد عدة أسابيع صعبة هي غريبة عليك. أنت تشعر أن هناك خطأ ما وأنت بحاجة للدعم

كيفية تقديم المساعدة

نقدم الدعم للاجئين والمهاجرين وعائلاتهم الذين يعانون من مشاكل نفسية في كل ألمانيا من خلال الـ SeeleFon وهي خدمة المساعدة النفسية عبر الهاتف

رقم الهاتف الخاص بالدعم والتوازن النفسي

**0228/71002425**

كل إثنين وثلاثاء وأربعاء  
وذلك من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة الثانية عشرة ظهراً ومن الساعة الثانية وحتى الثالثة ظهراً.

من نحن؟

نحن منظمة المساعدة الذاتية العائلية بخصوص الطب النفسي  
Familienselbsthilfe Psychiatrie

نقدم المساعدة للأشخاص الذين لديهم معاناة نفسية وأيضاً نقدم مساعدة خاصة لعائلاتهم، ذلك أن المعاناة النفسية تؤثر دائماً على كل العائلة. سوف تجد في منظماتنا أخصائيين لديهم خبرة في التعامل مع ظروف غير عادية. ومن المفيد أن تطلب منهم المساعدة

## 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**

**Mondays, Tuesdays, Wednesdays**  
**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.