

# Hilfe für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung im Sozialpsychiatrischen Zentrum



**Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen**, zum Beispiel mit Ängsten, Depressionen, Stimmenhören, Wahn, seelischen Krisen und anderen Problemen, finden Rat und Hilfe im **Sozialpsychiatrischen Zentrum**.

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle ist Teil dieses Zentrums.

Sie können hierhin kommen, wenn Sie

- in einer seelischen Krise sind und Hilfe brauchen
- mit jemandem über Ihre Situation und Ihre Probleme sprechen möchten
- nicht wissen, welche Möglichkeiten der Unterstützung es für Sie gibt, und was die nächsten Schritte für Sie sind
- Kontakt zu anderen Menschen in einem geschützten Umfeld suchen

Gerne können Sie sich auch melden, wenn Verwandte, Freunde oder Nachbarn betroffen sind, oder wenn Sie einer betroffenen Person ehrenamtlich helfen.

Wir sprechen neben Deutsch in vielen Fällen auch Englisch, manchmal auch weitere Sprachen. Wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen, können wir eine Übersetzung durch **Sprach- und Integrationsmittler/Innen** ermöglichen. Bitte informieren Sie uns in dem Fall einige Tage vorher.

# Помощь людям с нарушениями психики в социально-психиатрическом центре

Russisch



Люди с нарушениями психики, например при страхах, депрессии, бреде, слышащие голоса, при душевном кризисе и других проблемах могут получить помощь в **социально-психиатрическом центре**.

Вы можете обратиться в наши консультационные пункты, если

- у Вас кризис и Вам нужна помощь
- Вы хотите поговорить о Вашем состоянии и проблемах
- не знаете какие есть возможности получить поддержку и что Вам следует предпринять
- ищите контакт к другим людям в защищенной атмосфере

Вы можете обратиться к нам, если речь идёт о Ваших родственниках, друзьях или соседях или если Вы помогаете больному на добровольных началах.

Мы говорим не только по-немецки, но и по-английски, иногда и на других языках.

Если Вы не очень хорошо говорите по-немецки, мы можем пригласить переводчика. В этом случае дайте нам об этом знать за несколько дней.

# Psikolojik sorunları olan insanlara Sosyal Psikiyatri Merkezinde destek

Türkisch



**Psikolojik rahatsızlığı olan insanlar**, örneğin korku, depresyon, ses duyma, krizler ve benzeri rahatsızlıklarda destek ve yardımı **Sosyal Psikiyatri Merkezlerinden** alabilirler.

İletişim ve danışma merkezimiz bu merkezin bir parçasıdır.

Eğer

- psikolojik krizlerde ve yardıma ihtiyacınız varsa
- birisiyle durumunuz hakkında konuşmak istiyorsanız
- haklarınız, olanaklarınız ve hangi adımları atmanız gerektiği konularında bilgi edinmek istiyorsanız
- güvenli bir ortamda diğer insanlarla iletişime geçmek istiyorsanız

İletişim ve danışma büromuza başvurabilirsiniz.

Akrabalarınızdan, arkadaşlarınızdan veya gönüllü yardım ettiğiniz birisinin yukarıda belirttiğimiz durumda rahatsızlığı varsa, bu durumda da bize başvurabilirsiniz.

Merkezimiz de almanca yanında ingilizce konuşulmaktadır. Yeterli almanca yoksa, tercüman çağırıp yardımcı olabiliriz. Hangi dilde tercümana ihtiyacınız olduğunu lütfen birkaç gün önceden bildiriniz.

# إلى الاشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية



على سبيل المثال :

الفرح، القلق، الاكتئاب، هلوسة سمعية، الوهم ، أزمات العقلية والمشاكل الأخرى ....

لا تقلقو تجدون المساعدة والمشورة في مركز الطب النفسي الإجتماعي يمكنك القدوم الى مراكز الاتصال والاستشارة لدينا ،إذا كنتم :

- في أزمة ذهنية وتحتاج الى المساعدة
- كنت تريد التحدث مع أحد بخصوص مشاكلك وأوضاعك
- كنت لا تعرف ما هي امكانيات الدعم المتوافرة من اجلك ولا تعرف الخطوات القادمة بالنسبة لك
- تبحث عن الاتصال بأشخاص آخرين في بيئة محمية ومناسبة

بكل سرور يمكنكم التواصل معنا ايضا في حال كان احد من اقربائك او اصدقاءك او جيرانك واقع في هذا الامر او اذا كنتم قد تطوعتم في مساعدة شخص ما

بجانب اللغة الألمانية، فإننا نتحدث في كثير من الاحيان الإنكليزية , وأحياناً لغات اخرى. اذا كنت لا تتحدث الألمانية جيداً، يمكننا توفير الترجمة من خلال وسطاء و مترجمين مختصين، لكن نرجو اعلامنا قبل بضعة ايام من ذلك

## مرکز مشاوره درمانی و روانپزشکی



افراد مبتلا به اختلالات روانی، به عنوان مثال: اضطراب، افسردگی، هذیان، شنیدن صدا، بحران

های عاطفی و مشکلات دیگر که به دنبال مشاوره و کمک در مرکز روانپزشکی اجتماعی هستند میتوانند به این مرکز مراجعه کنند

اگر شما در یک بحران عاطفی و روحی هستید و آگاهی ندارید که به چه مرکزی مراجعه کنید ، ما میتوانیم در این مورد شما را راهنمایی و همراهی کنیم

در این مکان میتوانید با افراد در محیطی دوستانه ارتباط داشته باشید

اگر در بین دوستان و آشنایان فردی با این مشکلات مواجه می باشد میتواند با کمال میل به ما مراجعه کند

البته در این مرکز بجز زبان آلمانی ، زبان انگلیسی و غیره مشاوره داده می شود . در صورت نیاز به مترجم میتوانید با هماهنگی قبلی به ما اطلاع دهید

# Alîkarî ji bo Kesên Astengiyên derûnî vêre û xwedî hewcedariyên taybet li Navenda Psîkiyatîkê ya Civakî



## Kesên ku Astengiyên derûnî vêre hene,

wek Tirs, Depresyon, deng bihistin, şeydatî, kirîzên derûnî û pirsgirêkên din hene, dikarin li **Navenda derûnî ya Civakî** şîret û alîkariyê bibînin.

Têkilî û Şêwirmendiya me Beşek ji vê Navendê ye.

Hûn dikarin werin vir, heke hun:

- di qeyraneke derûnî de ne û we pêtivî bi alîkariyê heye
- hun dixwazin bi kesekî re li ser rewşa xwe û pirsgirêkên xwe bi axivin
- nizanin çi Rêkên piştgîriyê ji bo we hene û gavên pêşeroj ji bo we çi ne.
- di xwazin li hawîrdoreke parastî bi kesên din re têkilîyê bigerin.

Herweha hûn di karin peywendiyê bi me bi kin, ger hun bi zanin ku Kesûkar, Heval an Cîranên we jî bandordar bune û Astengiyên derûnî vêre hene, an jî we divê wek xwebexş alîkariya kesek bandordar (nexweş) bi kî.

Ji bilî Zimanê Almanî, em di gelek rewşan de îngilîzî jî di axivin, û carinan hinek zimanên din jî. Ger hûn baş Almanî nizanin, em dikarin wergêrek ziman bi Reya (**Wêrger û navbeynkar di warê Entegrasyonê de**) amade bi kin. Lêbelê ji kerema xwe bi çend rojan berya Jivan me li ser vê yekê agahdar bikin.

# Pomoc dla osób z problemami psychicznymi w Społeczno- psychiatrycznym Ośrodku



Osoby z zaburzeniami psychicznymi, na przykład z lękiem, depresją, słyszalnymi głosami w głowie, urojeniami, kryzysami psychicznymi i innymi problemami, mogą znaleźć poradę i pomoc w **Społeczno- psychiatrycznym Ośrodku**.

Nasze ośrodek pomocy jest częścią tej placówki.

Możesz tu przyjść, jeżeli

- znajdujesz się w kryzysie psychicznym i potrzebujesz pomocy
- chcesz porozmawiać z kimś o Twojej sytuacji i problemach
- nie wiesz, jakie są dostępne pomoce dla Ciebie do zaoferowania i jakie są następne kroki, które należy podjąć
- poszukujesz kontaktu z innymi ludźmi w bezpiecznym środowisku

Zapraszamy również do skontaktowania się z nami, jeśli Twoja rodzina, przyjaciele lub sąsiedzi są dotknięci daną problematyką lub jeśli dobrowolnie pomagasz osobie dotkniętej chorobą psychiczną.

Poza językiem niemieckim często mówimy po angielsku, czasami także po innych językach. Jeśli nie znasz dobrze języka niemieckiego, możemy również zorganizować bezpłatnie wykwalifikowanego tłumacza albo tłumaczkę. W tym przypadku prosimy o poinformowanie nas z kilkudniowym wyprzedzeniem.

## Essener Kontakte e.V.

Gemeinschaft für sozialpsychiatrische Hilfen



### SPZ Essener Kontakte e.V.

Frohnhauser Platz 1

45145 Essen



0201 73 36 46



kontaktstelle@essener-kontakte.de



www.essener-kontakte.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum  
Borbeck



Contilia  
Gruppe

### SPZ Katholische Kliniken Essen-Nord-West gGmbH

Germaniaplatz 3

45355 Essen



0201 6400 5341



stuetzpunkt@contilia.de



www.contilia.de



SOZIALPSYCHIATRISCHE  
KONTAKT- & BERATUNGSSTELLE

### SPZ Essen Süd-Ost, ASB Ruhr e.V.

Henricistraße 108

45136 Essen



0201 2696 294



spz@asb-ruhr.info



www.asb-ruhr.de