

INFORMATION AND REGISTRATION

Our team consists of interpreters, certified psychologists and social workers, who are experienced in cross-cultural counseling and working with interpreters.

Once you registered for counseling at our center with our assistance we will contact you as soon as we have an open counseling unit within our group or single sessions.

Registration

by phone: 0341/4145360

personal: please check our website for updated information

المعلومات والتسجيل

فريقنا مؤلف من وسطاء لغه، أخصائين نفسيين وإجتماعيين ذوي كفاءه وخبره في مجال الإرشاد النفسي للثقافات المختلفه بالإضافة الى العمل مع مترجمين. بمجرد تسجيلك للحصول على الإستشاره في مركزنا فإننا سنقوم بالإتصال بك في موعد لاحق و إدراجك في قائمه الجلسات الإجتماعيه أو الجلسات الشخصيه.

التسجيل

- عن طريق الهاتف: 0341/4145360
- بشكل شخصي: الرجاء زياره موقعنا على الانترنت للإطلاع على المواعيد والمعلومات الخاصه

اطلاعات و ثبت نام

تيم ما متشكل از مترجمين خبره، روانشناسان و مددكاران اجتماعي ميباشند كه در امر مشاوره بين فرهنگي و كار با مترجمان با تجربه خبره هستند. به محض ثبت نام در مركز مشاوره ما شما مي توانيد با منشي مركز تماس حاصل کرده و از وقت ملاقات برای مشاوره فردی اطلاع حاصل نماييد.

ثبت نام

- تماس با تلفن: 0341/4145360
- تماس شخصي: لطفا به وب سايت ما مراجعه نماييد تا اطلاعات لازم در مورد ساعات ملاقات و تماس را بدانيد.

CONTACT

PSZ Leipzig

Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig

to the stop Wilhelm-Leuschner-Platz

S-Bahn: Linien 1, 2, 3, 4, 5

Tram: Linien 2, 8, 9, 14

to the stop Münzgasse/LVZ

Tram: Linien 10 und 11

to the stop Rosspatz

Tram: Linie 16

الإتصال

ب اس تست لايبزيغ PSZ Leipzig
العنوان Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig
عند محطه Wilhelm-Leuschner-Platz
القطار : خط رقم 1, 2, 3, 4, 5
الترام : خط رقم 2, 8, 9, 14
عند محطه Münzgasse/LVZ
الترام : خط رقم 10 und 11
عند محطه Rosspatz
الترام : خط رقم 16

ارتباط:

پی اس ضد لایبزیگ PSZ Leipzig
آدرس : Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig
با ترن Wilhelm-Leuschner-Platz
ترن : خط 1, 2, 3, 4, 5
ترن : خط 2, 8, 9, 14
با ترن Münzgasse/LVZ
ترن : خط 10 و 11
با ترن Rosspatz
ترن : خط 16

Mosaik Leipzig e. V.

PSZ Leipzig

Peterssteinweg 3

04107 Leipzig

Phone: 0341/4145360

Fax: 0341/4145386

Email: psz@mosaik-leipzig.de

www.mosaik-leipzig.de



Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum
für transkulturelle Dialoge e. V.

Psychosocial Center for Refugees Leipzig
(PSZ Leipzig)

المركز النفسي الإجتماعي للاجئين لايبزيغ

(ب اس تست لايبزيغ)

مركز مشاوره روي و روانی - اجتماعي برای پناهندگان (پی اس ضد لایبزیگ)

HELLO AND WELCOME

أهلاً ومرحباً

خوش آمدگویی

PSYCHOSOCIAL CENTER FOR REFUGEES (PSZ) offer different programs for people with flight or migration experience.

Are there any memories which stress and follow you? Do you frequently feel stressed, sad or helpless? Are you not feeling well without knowing why?

A first step to find support and to develop strategies to cope with your problems might be the participation in one of the programs offered at the PSZ in your region.

Here are some information about what we at the PSYCHOSOCIAL CENTER FOR REFUGEES LEIPZIG (PSZ Leipzig) provide in order to support you:

- scientific based knowledge on the cause and effects of symptoms (e.g. post traumatic stress, insomnia, restlessness, pain)
- training in relaxation techniques (e.g. progressive muscle relaxation)
- information on coping strategies (e.g. stress and pain management)
- information about everyday life in Germany (e.g. the health and educational system; labour market access, legal acts concerning the protection of violence)

Our program includes:

- gender and language specific group sessions, e.g.:
 - discussion groups
 - information groups
- single counseling sessions including psychological examinations and socio-pedagogical support

إن المركز النفسي الإجتماعي للاجئين يقدم برامج مختلفه للاجئين و المهاجرين.

هل تلاحظك ذكريات أليمه وتسبب لك التوتر؟ هل تشعر في الغالب بالضيق، بالحزن أو العجز؟ هل تشعر بأنك لست على طبيعتك وأنت لاتعرف السبب؟

الخطوة الأولى لإيجاد المساعدة و الدعم للتعامل مع المشاكل التي تعاني منها قد تكون في أحد البرامج التي يقدمها المركز النفسي الإجتماعي الموجود في منطقتك.

هنا بعض المعلومات التي نقدمها في المركز النفسي الإجتماعي للاجئين لايبزغ لمساعدتك:

- شرح علمي عن السبب والآثار المترتبة عن الأعراض (مثلاً التوتر مابعد الصدمه النفسيه، الأرق، الألم)
- التدرّب على تمارين الإسترخاء (مثلاً تقنيه إسترخاء العضلات التدريجي)
- معلومات عن طرق مواجه المشكله (مثلاً إدارة حاله التوتر و الإجهاد)
- معلومات عن الحيات اليوميه في المانيا (مثلاً النظام الصحي والتعليمي , سوق العمل، الأعمال القانونيه لمواجهه العنف)

برامجنا تتضمن:

- جلسات جماعيه محدده لكلا الجنسين حسب اللغه مثلاً:
 - جلسات نقاش جماعيه
 - جلسات لتقديم المعلومات
- تقديم إستشاره فرديه تتضمن اجراء الفحوصات النفسيه و الدعم الإجتماعي

مركز مشاوره روعي و رواني - اجتماعي برای پناهندگان با ارائه يك سرى برنامه هاى مختلف برای افراد مهاجر كه به نوعى با دردها و استرس هاى زيادى روزانه مواجه هستند كمك مى كند . آيا خاطرات مهاجرت و استرس هاى مربوط به آن شما را آزار مى دهد؟ آيا اغلب اوقات احساس استرس و ناراحتى داريد؟ آيا دليل اين همه استرس را نمى دانيد؟

گام اول یافتن پشتیبانی و توسعه استراتژی برای مقابله با مشکلات شما است ممکن است با شرکت در یکی از برنامه های ارائه شده در PSZ دلیل نگرانی ها خود را یافته و بهبود یابید. اینجا برخی از اطلاعات در مورد آنچه ما در این مرکز مشاوره روعي رواني اجتماعي برای پناهندگان لايبزگ انجام مى دهيم داده شده. PSZ جهت پشتیبانی از شما می باشد:

- ارائه اطلاعاتی چند درباره تأثیرات مشکلات و غلبه بر آنها (مانند آسیب های روعي، بی خوابی، بی قراری، درد)
- آموزش تکنیک های تمدد اعصاب (مانند آرام سازي پیشرونده)
- اطلاعاتی در مورد راهبردهای مقابله با مشکلاتی (مانند استرس و درد)
- اطلاعاتی مربوط به زندگی روزمره در آلمان (مانند بهداشت و نظام آموزشی؛ بازار کار، دسترسی به اعمال حقوقی، و حمایت از خشونت خانگی)
- برنامه ما شامل:
 - گروه های جنسی مردان و زنان و گروه های با زبانهای متفاوت:
 - گروه های بحث
 - گروه های اطلاعات
- مشاوره فردی از جمله آزمون های رواني و اجتماعي و آموزشی پشتیبانی

