

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM FÜR GEFLÜCHTETE

HALLO UND WILLKOMMEN

Das **PSYCHOSOZIALE ZENTRUM FÜR GEFLÜCHTETE LEIPZIG**

(PSZ Leipzig) bietet Erwachsenen, Kindern und Familien mit Flucht- und Migrationserfahrung verschiedene Unterstützungsangebote und Informationen zu:

- den Ursachen und Auswirkungen von stressbedingten Symptomen (zum Beispiel Traumafolgestörungen, Schlafstörungen, Unruhe, Traurigkeit und Schmerzen)
- Entspannungsübungen
- Bewältigungsstrategien (zum Beispiel Umgang mit Stress und Schmerzen)
- dem Leben in Deutschland (zum Beispiel zum Gesundheits- und Bildungssystem, Arbeitsmarktzugang, Gewaltschutzprogramme)

UNSERE ANGEBOTE BEINHALTEN:

- psychologische Beratungen und Behandlungen
- Einzel- und Familiensitzungen
- Sozialberatung
- Gruppenangebote (zum Beispiel Gesprächsgruppen, Bewegungs- und Entspannungsgruppen oder Ohrakupunktur)

UNSER TEAM

Unser Team besteht aus Psycholog:innen und Sozialpädagog:innen. Unsere Beratungen sind kostenfrei und mit Dolmetschenden möglich.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Tel.: 0341-4145360

E-Mail: anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

Um auf die Kontaktseite zu gelangen, können Sie auch einfach den QR-Code scannen!



PSYCHOSOCIAL CENTER FOR REFUGEES

HELLO AND WELCOME

The **PSYCHOSOCIAL CENTER FOR REFUGEES Leipzig (PSZ Leipzig)** offers adults, children, and families who have a migratory or refugee background different types of support and information on:

- the causes and effects of stress-induced symptoms (e.g. post-traumatic stress disorder, insomnia, restlessness, sadness and pain)
- training in relaxation techniques
- coping strategies (e.g. for stress and pain)
- life in Germany (e.g. education, healthcare, employment access, and programs to prevent and protect from violence)

WE OFFER SERVICES SUCH AS:

- psychological counselling and therapy
- individual and family sessions
- social counselling
- Group sessions (e.g. support groups, exercise groups, exercises for relaxing in groups, and ear acupuncture)

OUR TEAM

Our team consists of certified psychologists and social workers. Our sessions are free of charge, and we can provide an interpreter if needed.

CONTACT AND REGISTRATION

Phone: 0341-4145360

Email: anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

The QR-code will lead you directly to the registration page!



LE CENTRE PSYCHOSOCIAL POUR RÉFUGIÉES

BONJOUR ET BIENVENU

Le **CENTRE PSYCHOSOCIAL POUR RÉFUGIÉES LEIPZIG (PSZ Leipzig)** propose aux adultes, aux enfants et aux familles en situation d'exil ou de migration différents services de soutien et des informations sur :

- les causes et les conséquences des symptômes liés au stress (par exemple les troubles post-traumatiques, les troubles du sommeil, nervosité, tristesse et douleur)
- des techniques de relaxation
- des stratégies d'adaptation (par exemple la gestion de stress et de douleur)
- la vie en Allemagne (par exemple sur le système de santé et de l'éducation, l'accès au marché du travail, des programmes de lutte contre la violence)

NOS SERVICES COMPRENENT :

- des traitements et des consultations de soutien psychologique
- des séances individuelles et familiales
- des services d'assistance sociale
- des séances en groupe (par exemple des groupes de discussion, d'activité physique et de relaxation ou d'acupuncture auriculaire)

NOTRE ÉQUIPE

Notre équipe est composée de psychologues et de travailleurs sociaux. Les consultations sont gratuites et des interprètes pourront être mis à disposition.

CONTACT ET INSCRIPTION

Tel. : 0341-4145360

E-Mail : anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

Pour accéder à la page d'accueil il suffit de scanner le code QR !



EL CENTRO PSICOSOCIAL PARA REFUGIADOS

HOLA Y BIENVENIDOS

El **CENTRO PSICOSOCIAL PARA REFUGIADOS EN LEIPZIG (PSZ LEIPZIG)** le brinda información y ofrece diferentes servicios de apoyo para personas adultas, menores y familias que huyeron o emigraron de su país de origen sobre:

- las causas y los efectos de los síntomas relacionados con estrés (por ejemplo, las secuelas de un trauma, trastornos de sueño, inquietud, tristeza y dolor)
- técnicas de relajación
- estrategias de superación (por ejemplo, formas de manejar el estrés y el dolor)
- la vida en Alemania (por ejemplo, sobre el sistema sanitario y educativo, el acceso al mercado laboral, programas de intervención de violencia)

NUESTROS SERVICIOS INCLUYEN:

- consultas y tratamientos psicológicos
- atenciones individuales y familiares
- asesoramiento social
- ofertas en grupo (por ejemplo, grupos de conversación, de ejercicio y de relajación o acupuntura auricular)

NUESTRO EQUIPO

Nuestro equipo está formado por psicólogos/as y asistentes sociales. Nuestras atenciones son gratuitas y se pueden realizar con intérpretes.

CONTACTO Y REGISTRO

Teléfono: 0341-4145360

Correo electrónico: anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

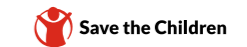
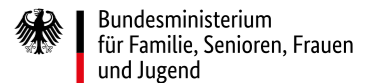
Escanea el código QR para acceder a la página de registro!



PSYCHOSOZIALES ZENTRUM FÜR GEFLÜCHTETE LEIPZIG (PSZ LEIPZIG)

Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V.

Wir werden gefördert von:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ БЕЖЕНЦЕВ В ЛЕЙПЦИГЕ

ЗДРАВСТВУЙТЕ И ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ БЕЖЕНЦЕВ В ЛЕЙПЦИГЕ (ПСЦ ЛЕЙПЦИГ) предоставляет беженцам и мигрантам (взрослым, детям и семьям) различные формы поддержки и информацию о:

- причинах и проявлениях симптомов, связанных со стрессом (например, посттравматический стресс, проблемы со сном, беспокойство, подавленность, боли в теле)
- существующих техниках релаксации
- профилактике стресса (стратегии по снижению стресса и уровня боли в теле)
- жизни в Германии (например, о системах здравоохранения и образования; а также о доступе к рынку труда и о существующих превентивных программах в борьбе с насилием)

СПЕКТР НАШИХ УСЛУГ:

- Психологические консультации и лечения
- Индивидуальные и семейные сессии
- Консультации по социальным вопросам
- Групповые форматы (например, группы поддержки, группы релаксации или же аурикулярная акупунктура)

НАШ КОЛЛЕКТИВ

В нашем центре работают компетентные психологи и социальные работники. Наши консультации проводятся бесплатно и, при необходимости, совместно с переводчиком.

НАШИ КОНТАКТЫ И РЕГИСТРАЦИЯ

Тел.: 0341-4145360

Эл. почта: anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

Чтобы попасть на страницу регистрации просканируйте, пожалуйста, QR-код!



المركز النفسي الاجتماعي للاجئين في لايبزغ

مرحبا و اهلا وسهلا بكم

المركز النفسي الاجتماعي للاجئين يقدم للكبار والأطفال واسر اللاجئين والمهاجرين خدمات دعم متنوعة ومعلومات حول

أسباب وآثار الأعراض المرتبطة بالتوتر (مثل اضطرابات الصدمات واضطرابات النوم والأرق والحزن والألم تمارين الاسترخاء استراتيجيات المواجهة (مثل التعامل مع التوتر والألم الحياة في ألمانيا (مثل نظام الصحة والتعليم، والوصول إلى سوق العمل، و برامج مكافحة العنف)

عروضنا تشمل على

الاستشارة والعلاج النفسي

جلسات فردية وعائلية

استشارة اجتماعية

عروض جماعية (مثل مجموعات مناقشة، ومجموعات تمارين واسترخاء أو الوخز

(بالإير في الأذن)

فريق العمل

يتكون فريقنا من علماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين

استشارتنا مجانية مع إمكانية طلب مترجمين

الاتصال والتسجيل

تلفون

٠٣٤١-٤١٤٥٣٦٠

بريد إلكتروني

anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

ضوئيًا للوصول إلى صفحة QR-Code يمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة الاتصال



مرکز مشاوره اجتماعی و روان درمانی برای پناهندگان

سلام و خوش آمدید

مرکز مشاوره اجتماعی و روان درمانی پناهندگان لایپزیگ برای بزرگسالان، اطفال و خانوادهها که زمینه مهاجرت یا پناهندهگی دارند خدمات متفاوت حمایتی و اطلاعات زیر را ارائه میدهد:

در مورد علل و علائم مرتبط با استرس مانند تنشها و ضربه‌های روانی، مشکلات خواب، نا آرامی، غم و درد روش‌های آرام شدن و به آرامش رسیدن راهکارهای مقابله مانند مقابله با استرس و درد

در مورد زندگی در آلمان به عنوان مثال در مورد سیستم بهداشت، سیستم آموزش دسترسی به بازار کار، قوانین حمایت در برابر تجاوز به حقوق شخصی

خدمات ما شامل موارد زیر می‌باشد:

جلسات روانشناسی مشاوره‌ای و جلسات روانشناسی درمانی

جلسات فردی و خانوادگی

مشاوره اجتماعی

فعالیت‌های گروهی مثلاً صحبت در گروه، انجام نرمش‌های بدنی

تمرین‌های انبساط خاطر و تمدد اعصاب، طب سوزنی

تیم ما

تیم ما متشکل از روانشناسان و مددکاران اجتماعی می‌باشد

خدمات ما رایگان و در صورت نیاز با مترجم انجام می‌شود

تماس و ثبت نام

تلفن: ٠٣٤١-٤١٤٥٣٦٠

ایمیل: anmeldung.psz@mosaik-leipzig.de

همچنین برای ورود به صفحه ی ثبت نام می‌توانید کد ,, کیو- ار ” را اسکن کنید



KONTAKT & REGISTRIERUNG



Um auf die Kontaktseite zu gelangen, können Sie auch einfach den QR-Code scannen!

https://www.mosaik-leipzig.de/anmeldeformular_de/

ANFAHRT

Anfahrt bis Haltestelle

Wilhelm-Leuschner-Platz

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

Tram: Linien 2, 8, 9, 14

Münzgasse/LVZ

Tram: Linien 10 und 11

Rosspatz

Tram: Linie 16

Bitte unterstützen Sie unsere psychosoziale Beratungsarbeit mit einer Spende!

Spendenkonto: Mosaik Leipzig e.V.

IBAN:DE37 4306 0967 1157 4608 00

BIC: GENODEM1GLS



Mosaik Leipzig e.V.

Psychosoziales Zentrum für

Geflüchtete Leipzig

(PSZ Leipzig)

Peterssteinweg 3

04107 Leipzig

Fon: 0341-4145360

E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de

www.mosaik-leipzig.de

Unsere Arbeit wurde ausgezeichnet mit dem Sächsischen Integrationspreis 2021!

Netzwerk & Auszeichnung:

