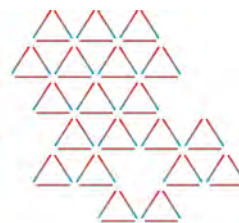




**Psychosozialer  
Verbund  
Rhein-Main**

Hilfe für Geflüchtete



Sprache: Deutsch

## Mehrsprachige telefonische Sprechstunde

Die aktuelle Ausbreitung des Corona-Virus betrifft alle Menschen. Um die Ansteckungsgefahr für alle zu minimieren, können wir derzeit keine persönlichen Beratungen im direkten Kontakt anbieten. Denn alle sind darum gebeten, sich von anderen fernzuhalten und ihre Zeit zu Hause zu verbringen.

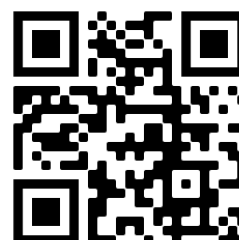
Diese Empfehlung kann zu Gefühlen der Enge, zu Ängsten und zu Einsamkeit führen. Sie kann dazu führen, dass man vermehrt grübelt und nachdenkt. Jeder reagiert etwas anders auf die neue Situation und es kann hilfreich sein, mit den Schwierigkeiten nicht allein zu sein.

Wir vom *Psychosozialen Verbund Rhein-Main* bieten daher psychosoziale Beratung für Geflüchtete am Telefon in verschiedenen Sprachen an. Sie erreichen uns auf diesen Sprachen wie folgt:

<b>Sprache(n)</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Telefonnummer</b>
Englisch	Montag, 10-12 Uhr Donnerstag, 9-11 Uhr	01517-2118965 069-971204151
Arabisch	Dienstag, 10-12 Uhr Donnerstag, 9-11 Uhr	0157-34252524 0178-6746047
Farsi	Mittwoch, 14-16 Uhr Donnerstag, 9-11 Uhr	0157-34848026 0151-56949853
Französisch	Montag, 10-12 Uhr Dienstag, 12.30-14.30 Uhr	0151-50795336 0151-20226596
Spanisch	Montag, 10-12 Uhr	0151-50795336

Für eine telefonische Beratung in deutscher Sprache wenden Sie sich bitte zu unseren telefonischen Sprechzeiten direkt an unsere Beratungsstellen:

[www.psv-rhein-main.de](http://www.psv-rhein-main.de)





Sprache: Englisch

### Phone hotline in different languages

The spread of Corona-Virus affects everyone. At the moment, it is not possible to conduct face-to-face counselling in order to minimize the risk of infection. Everyone is advised to stay at home and to keep distance from another.

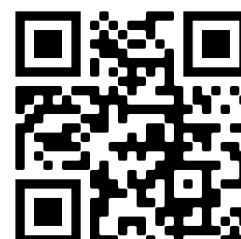
This advice may result in a narrowed mind, in anxieties or in feelings of loneliness. It may also increase thinking and rumination. Not everyone reacts the same way to this new situation. Therefore it might be helpful to share difficulties with others.

*Psychosozialer Verbund Rhein-Main* offers psychosocial counselling for refugees via phone in different languages. Find the languages and times below:

language(s)	Time table	number
English	Monday, 10-12 a.m. Thursday, 9-11 a.m.	01517-2118965 069-971204151
Arabic	Tuesday, 10-12 a.m. Thursday, 9-11 a.m.	0157-34252524 0178-6746047
Farsi	Wednesday, 2-4 p.m. Thursday, 9-11 a.m.	0157-34848026 0151-56949853
French	Monday, 10-12 a.m. Dienstag, 12.30-2.30 p.m.	0151-50795336 0151-20226596
Spanish	Monday, 10-12 a.m.	0151-50795336

For phone counselling in German get in touch with us during our office hours that you find on the websites below:

[www.psv-rhein-main.de](http://www.psv-rhein-main.de)





**Psychosozialer  
Verbund  
Rhein-Main**

Hilfe für Geflüchtete



Sprache: Spanisch

### **Consulta telefónica en diferentes idiomas**

La actual propagación del virus Corona afecta a todos los seres humanos. Debido a esta situación y con tal de minimizar el riesgo de contagio para todos no nos es posible ofrecer Consulta Psicosocial presencial en nuestros centros, ya que las autoridades han recomendado a todos los ciudadanos que mantengamos distancia física y que nos quedemos en nuestros hogares.

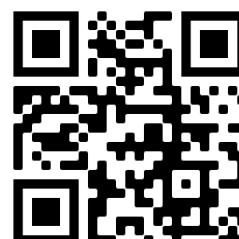
Esta recomendación puede derivar en sensaciones de miedo, agobio y soledad. Asimismo conducir al aumento de pensamientos rumiativos y desagradables. Cada persona reacciona de manera un poco diferente ante esta nueva situación, por ello puede ser de ayuda no estar solo con las dificultades que se puedan presentar.

Nosotros, desde *Red Psicosocial Rhein-Main* ofrecemos Consulta Psicosocial telefónica en diferentes idiomas para personas demandantes de asilo y refugiadas. Estamos disponibles en los siguientes idiomas y horarios:

<b>Idioma(s)</b>	<b>Horario</b>	<b>Numéro de Teléfono</b>
Español	lunes, 10-12 a.m.	0151-50795336
Inglés	lunes, 10-12 a.m. jueves, 9-11 a.m.	01517-2118965 069-971204151
Árabe	martes, 10-12 a.m. jueves, 9-11 a.m.	0157-34252524 0178-6746047
Farsi	miércoles, 2-4 p.m. jueves, 9-11 a.m.	0157-34848026 0151-56949853
Francés	lunes, 10-12 a.m. martes, 12.30-2.30 p.m.	0151-50795336 0151-20226596

Para consultas telefónicas en idioma alemán por favor diríjanse durante nuestros horarios de atención directamente a nuestros Centros de consulta, citados a continuación:

[www.psv-rhein-main.de](http://www.psv-rhein-main.de)





**Psychosozialer  
Verbund  
Rhein-Main**  
Hilfe für Geflüchtete



Sprache: Arabisch

## اوقات اسشارة هاتفية متعددة اللغات

صار انتشار فيروس كورونا يمس جميع الناس, وللتقليل من خطورة العدوى للجميع لا نستطيع تقديم اسشارة شخصية باتصال مباشر حاليا, إذ تم الطلب من الجميع الابتعاد عن الآخرين وقضاء اوقاتهم في البيت.

إن الالتزام بهذي النصيحة قد يؤدي إلى مشاعر الضيق والخوف والوحدة. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الأفكار والقلق. وكل واحد منّا يجابه الحالة بشكل مختلف, لذا قد يكون من المفيد ألا يجابه المرء الصعوبات وحده.

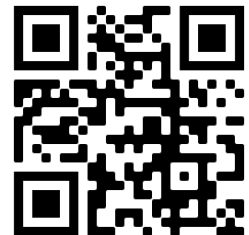
نحن الرابطة النفسية الاجتماعية راين – ماين نعرض لذلك استشارة نفسية-اجتماعية هاتفية للاجئين في عدة لغات, حيث يمكن الاتصال بنا على النحو التالي:

اللغة	الوقت	رقم الهاتف
العربية	الثلاثاء الساعة 10 - 12 الخميس الساعة 9 - 11	0157-34252524 0178-6746047
الإنكليزية	الاثنين الساعة 10 - 12 الخميس الساعة 9 - 11	01517-2118965 069-971204151
الفارسية	الاربعاء الساعة 14 - 16 الخميس الساعة 9 - 11	0157-34848026 0151-56949853
الفرنسية	الاثنين الساعة 10 - 12 الثلاثاء الساعة 12.30 - 14.30	0151-50795336 0151-20226596
الاسبانية	الاثنين الساعة 10 - 12	0151-50795336

للاستشارة الهاتفية في اللغة الألمانية يرجى الاتصال في اوقات الاستشارة الهاتفية للمراكز

الارشادية مباشرة

[www.psv-rhein-main.de/](http://www.psv-rhein-main.de/)





Sprache: Französisch

### Consultations téléphonique en langues diverses

La propagation actuelle du virus corona concerne tout le monde. Pour éviter tout risque d'infection, nous ne pouvons actuellement pas vous proposer des consultations en contact direct. Chacun de nous doit se tenir en distance et doit s'isoler.

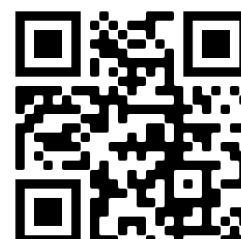
Cette recommandation peut provoquer des sentiments de gêne, d'angoisse et de solitude. Et ça peut aussi provoquer des idées noires. Chacun de nous réagit différemment à cette nouvelle situation et il peut être souhaité de ne pas être seul en ce moment.

Nous vous proposons dans le cadre du Psychosozialer Verbund Rhein-Main des consultations téléphoniques pour réfugiés en diverses langues.

Langues	Horaire	n° téléphone
Français	lundi, 10:00 - 12:00	0151-50795336
	mardi, 12:30 - 14:30	0151-20226596
Arabe	mardi, 10:00 - 12:00	0157-34252524
	jeudi, 9:00 - 11:00	0178-6746047
persan/farsi	mercredi, 14:00 - 16:00	0157-34848026
	jeudi, 9:00 - 11:00	0151-56949853
Anglais	lundi, 10:00 - 12:00	01517-2118965
	jeudi, 9:00 - 11:00	069-971204151
espagnol	lundi, 10:00 - 12:00	0151-50795336

Pour une consultation en allemand, svp contactez-nous par téléphone aux adresses suivantes:

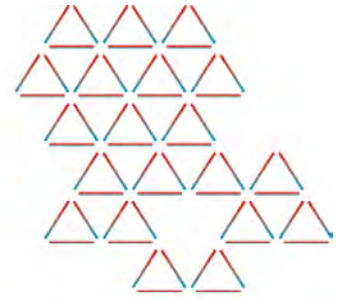
[www.psv-rhein-main.de/](http://www.psv-rhein-main.de/)





**Psychosozialer  
Verbund  
Rhein-Main**

Hilfe für Geflüchtete



## مشاوره تلفنی به چندین زبان در زمان قرنطینه:

شیوع فعلی ویروس کرونا همه افراد و همه مشاغل را در جامعه تحت تأثیر قرار داده است. به همین منظور و برای به حداقل رساندن خطر انتقال ویروس، در حال حاضر ما متأسفانه قادر به ارائه مشاوره شخصی در تماسهای مستقیم نیستیم. همانطور که مطلع هستید، از همه خواسته شده که از تماسهای شخصی با دیگر اشخاص و همچنین تردد در محلهای پر جمعیت دوری گزینند و اوقات خود را در خانه بگذرانند

این توصیه میتواند احتمالاً منجر به احساس ترس، اضطراب و تنهایی شود، گرچه همچنین میتواند منجر به اندیشیدن و تفکر و توجه بیشتر ما به اطرافمان و همینطور توجه بیشتر ما به عزیزانمان شود. هر کدام از ما نسبت به اوضاع جدید واکنش متفاوتی نشان میدهد، اما بسیار مهم هست که هیچکس خود را در این لحظات سخت تنها احساس نکند

ما در انجمن روانی شناختی راین-ماین مشاوره روان درمانی برای پناهندگان از طریق تلفن به زبان های مختلف ارائه می دهیم

شماره تلفن	در این ساعات اداری	زبان
01517-2118965 069-971204151	دوشنبه ، 10 صبح - 12 ظهر پنجشنبه ، 9 صبح 11 ظهر	انگلیسی
0157-34252524 0178-6746047	سه شنبه ، 10 صبح - 12 ظهر پنجشنبه ، 9 صبح 11 ظهر	عربی
0157-348 480 26 0151 - 56949853	چهارشنبه ، 14 - 16 پنجشنبه ، 9 صبح تا 11 ظهر	فارسی
0151-50795336 0151-20226596	دوشنبه ، 10 صبح - 12 ظهر سه شنبه ، 12.30 - 14.30	فرانسوی
0151-50795336	دوشنبه ، 10 صبح - 12 ظهر	اسپانیایی

[www.psv-rhein-main.de](http://www.psv-rhein-main.de)

