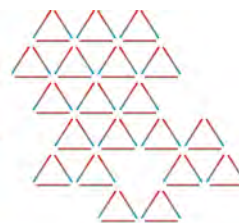




**Psychosozialer
Verbund
Rhein-Main**

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.

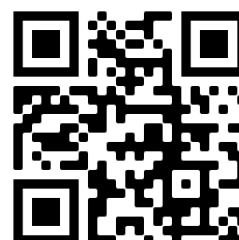
Diese Empfehlung kann zu Gefühlen der Enge, zu Ängsten und zu Einsamkeit führen. Sie kann dazu führen, dass man vermehrt grübelt und nachdenkt. Jeder reagiert etwas anders auf die neue Situation und es kann hilfreich sein, mit den Schwierigkeiten nicht allein zu sein.

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:

| Sprache(n) | Zeitraum | Telefonnummer |
|-------------------|--|--------------------------------|
| 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:

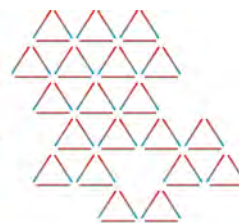
www.psv-rhein-main.de





**Psychosozialer
Verbund
Rhein-Main**

Hilfe für Geflüchtete



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.

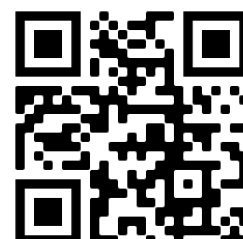
This advice may result in a narrowed mind, in anxieties or in feelings of loneliness. It may also increase thinking and rumination. Not everyone reacts the same way to this new situation. Therefore it might be helpful to share difficulties with others.

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:

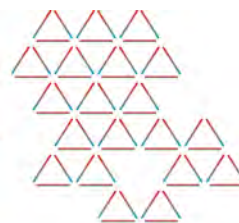
www.psv-rhein-main.de





**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.

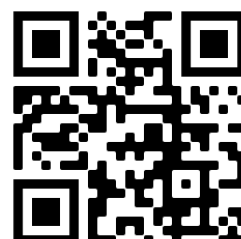
Esta recomendación puede derivar en sensaciones de miedo, agobio y soledad. Asimismo conducir al aumento de pensamientos rumiativos y desagradables. Cada persona reacciona de manera un poco diferente ante esta nueva situación, por ello puede ser de ayuda no estar solo con las dificultades que se puedan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

| Idioma(s) | Horario | Numéro de Teléfono |
|------------------|--|--------------------------------|
| 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





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



Sprache: Arabisch

اوقات استشارة هاتفية متعددة اللغات

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

إن الالتزام بهذه 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.

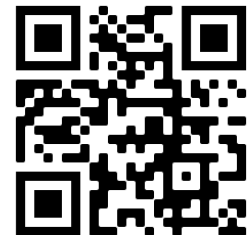
نحن الرابطة النفسية الاجتماعية راين – ماين نعرض لذلك استشارة نفسية-اجتماعية هاتفية للاجئين في عدة لغات, حيث يمكن الاتصال بنا على النحو التالي:

| 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/





Sprache: Französisch

Consultations téléphoniques 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.

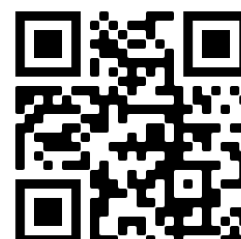
Cette recommandation peut provoquer des sentiments de gêne, d'angoisse et de solitude. Et ça peut aussi provoquer des idées noires. Chacun de nous réagit différemment à cette nouvelle situation et il peut être souhaité de ne pas être seul en ce moment.

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:

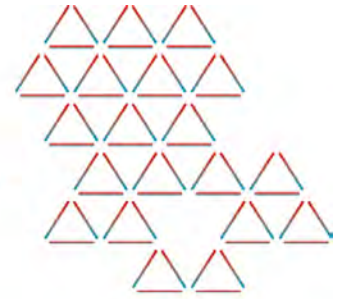
www.psv-rhein-main.de/





**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

