



## Der erste Schritt...

Das Integratives Beratungszentrum befindet sich im 1. Obergeschoss des Diakonischen Zentrums an der Riemsloher Straße Nr. 5 in Melle-Mitte. Den Eingang finden Sie auf der Rückseite des Gebäudes.

### Information und Anmeldung:

Integratives Beratungszentrum  
des Diakonischen Werkes  
in Stadt und Landkreis  
Osnabrück  
Riemsloher Straße 5  
49324 Melle  
Telefon (0 54 22) 94 00-80  
Fax: (0 54 22) 94 00-88  
E-Mail: [ib@diakonie-os.de](mailto:ib@diakonie-os.de)

**Diakonie**

**Diakonisches  
Werk** in Stadt  
und Landkreis  
Osnabrück



## Anmeldung unter:

**Diakonisches Werk in  
Stadt und Landkreis Osnabrück**  
Integratives Beratungszentrum  
Riemsloher Straße 5  
49324 Melle  
Telefon: (0 54 22) 94 00-80  
Telefax: (0 54 22) 94 00-88  
E-Mail: [ib@diakonie-os.de](mailto:ib@diakonie-os.de)  
[www.dw-osl.de](http://www.dw-osl.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

DIOS-Diakonie Osnabrück  
Stadt und Land gGmbH  
Turmstraße 10-12  
49074 Osnabrück  
Tel: 0541 98119-0  
[info@diakonie-os.de](mailto:info@diakonie-os.de)  
[www.diakonie-os.de](http://www.diakonie-os.de)

Eine Einrichtung der Diakonie Osnabrück Stadt und Land

**Diakonie**

Integratives  
Beratungszentrum

**Diakonisches  
Werk** in Stadt  
und Landkreis  
Osnabrück

Telegrafik: primatur - foto1a.com  
 Gestaltung und Kartengrafik: ELLERS-Media



**Beratung für Geflüchtete  
Consultation pour Réfugiés  
Counseling for Refugees**

استشارة للاجئين  
مشاوره و راهنمایی برای پناهندگان

**Alikarya Tenabera**

Eine Einrichtung der Diakonie Osnabrück Stadt und Land

## Beratung für Geflüchtete

Wir beraten Sie, wenn Sie oder jemand aus Ihrer Familie Schreckliches erlebt haben und Sie leiden unter

- Schlafstörungen
- Angstzuständen
- Unruhe
- Depressionen
- Aggressivität
- unklare Schmerzen
- wiederkehrenden Bildern von schrecklichen Erlebnissen

Wir helfen Ihnen,

- wenn sie schwanger sind und finanzieller Hilfe brauchen.
- wenn Sie schwanger sind und Fragen haben rund um die Geburt.
- wenn Sie Fragen zur Verhütung haben.

Wir begleiten Sie bei Arztbesuchen.

Die Beratung ist kostenfrei.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Bei Beratungen bemühen wir uns um einen Dolmetscher.

## استشارة للاجئين

تقدم لكم الاستشارة ، إذا كنتم أو أحد أفراد عائلتكم قد تعرضتم لتجربة قاسية في حياتكم و تعاون بسببها مثلا من

- اضطراب النوم
- نوبات ذعر
- قلق
- اكتئاب
- عدوانية
- ألم غير مشخص
- تذكر متكرر لمشاهد و صور من التجربة القاسية

نحن مستعدون لمساعدتكم

- في حالة الحمل مع وجود حاجة للدعم المادي
- في حال كان لديكم أسئلة فيما يخص الولادة
- إذا كانت لديكم أسئلة عن منع الحمل

نحن مستعدون لمساعدتكم عندما تحتاجون للذهاب إلى الطبيب

الاستشارة مجانية و يمكن تقديمها مع حماية معلوماتكم الشخصية نحن خاضعون لقانون ضمان سرية المعلومات يمكن أن نؤمن لكم مترجما

(arabisch)

## Counseling for Refugees

We shall be at your side and offer counseling if you or one of your family members have had to go through a horrible time and are suffering from, for instance

- sleeping disorder
- anxiety
- restlessness
- depression
- aggression
- unclear, unexplained pain
- recurring inner images of traumatizing events

We may offer help

- if you are pregnant and need financial support
- if you are pregnant and need answers to questions regarding giving birth
- if you require information regarding contraception

We shall accompany you to doctors' appointments.

Counseling is free of charge. It may be anonymous.

We are bound to confidentiality.

We can find you an interpreter.

## مشاوره و راهنمایی برای پناهنگان

اگر شما و یا شخص دیگری از افراد فامیل شما تجربه های وحشتناکی داشته و باین دلیل رنج میبرید، ما میتوانیم در موارد زیر بشما راهنمایی کنیم :

- \* شبها بیخوابی میکشید
- \* ترس و وحشت دارید
- \* دچار اضطراب و دلهره هستید
- \* افسرده و غمگین هستید
- \* یا بطور مثال بدیگران پرخاش میکنید
- \* درد دارید ولی ریشه آنرا نمیدانید
- \* تصاویر و صحنه های وحشتناک گذشته مدام در مقابل نظرتان میباشند

ما همچنین در کنار شما بوده و میتوانیم بشما کمک کنیم هرگاه:

- \* شما حامله بوده و نیاز بکمک مالی داشته باشید
- \* اگر شما حامله هستید و هرگونه سوالی در مورد وضع زایمان دارید
- \* و یا اگر مایلید از حاملگی جلوگیری کنید

ما برای مراجعه به پزشک شما را همراهی کرده و همچنین یک مترجم در اختیار تان خواهیم گذاشت

این راهنماییها بصورت رایگان بوده و میتواند بطور خصوصی انجام شود و هیچ فرد دیگری از آن آگاه نخواهد شد، زیرا ما وظیفه داریم که در این مورد همیشه سکوت کنیم

(farsi)

## Consultation pour Réfugiés

Nous serons à vos côtés et nous vous offrons assistance et consultation, si vous-même ou un membre de votre famille avez/ a dû subir un temps horrible et si vous souffrez de

- troubles du sommeil
- angoisses
- états d'agitation
- dépressions
- agressivité
- douleurs diffus
- pensées et images récurrents d'événements traumatisants

Nous pouvons vous donner de l'aide

- si vous êtes enceinte et avez des problèmes financiers
- si vous êtes enceinte et avez des questions autour de l'accouchement
- si vous avez besoin d'information sur les méthodes de contraception

Nous vous accompagnerons chez le docteur

La consultation est gratuite. Vous pouvez garder l'anonymat.

Nous sommes liés au secret professionnel.

Nous vous trouverons un interprète.

## Alikarya Tenabera

Em alikarya we dikin u alikarya malbata we dikin.

Heger kesek zor u zehmetye li we dike u sura we wesharti bi, we kes pe nizani be.

- Heger hun nikarin rakevin.
- Heger hun ditirsin.
- Heger hun westeyan derüni (nefsi).
- Heger hun Qeherin.
- Heger hun dieshen.

Em alikarin bi we re heger hun ketin rewsheke shermi.

- Heger tu ducan bi u hewceyi peran bi.
- Heger tu ducan bi u pirsêk te ser zaine hebe.
- Heger pirsêk we hebi li ser ducanye.

Em likarin go hun bighejin doctora be pere.

Em likarin go hun bighejin doctora be pere.

Em soz didin we u sura we vesharti be u

em karin werger (mutercim) ji were binen.

zov spas (kurdisch)