



Landesverband Berlin e.V.

ANGEHÖRIGEN-SELBSTHILFE
PSYCHIATRIE

Der ApK Landesverband Berlin e.V. ist Ansprechpartner für Angehörige. Er bietet unabhängige und anonyme Beratung und Informationen für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen/ Erkrankungen zur Bewältigung ihrer eigenen Lebenssituation.

Psychosozialer Gesprächsraum

für Angehörige* von Menschen mit Fluchterfahrung
und psychischen Krisen/ Erkrankungen

Sie machen sich Sorgen um einen Ihnen nahestehenden Menschen!?

**Vielleicht kann er sich nicht konzentrieren, wirkt abwesend oder unruhig,
grübelt oder zeigt Verhaltensweisen, die Sie nicht einordnen können?**

Sie fragen sich, was mit dem Menschen los ist und was sie tun können!?

Sie merken, dass es – auch für Sie – so nicht weitergehen kann!?

Deshalb bieten wir einen Ort, an dem Sie erzählen dürfen, uns Ihre Sorgen mit-
teilen, sowie Ihren Ärger und Ihre Enttäuschung zum Ausdruck bringen können.
Wir hören zu und wägen mit Ihnen gemeinsam ab, was hilfreich sein könnte.

Unser Beratungsangebot ist anonym und kostenfrei

Termine: nach Vereinbarung
Einbezug des Gemeindedolmetschdienstes nach Absprache möglich

Kontakt: Frau L. Lipinski lipinski@apk-berlin.de (dtsch./engl./frz.)
030 – 86 39 57 03
Frau I. Walter walter@apk-berlin.de (dtsch./engl.)

* Angehörige: Familie, Pat*innen, Nachbar*innen, Freund*innen, Betreuer*innen

Advice

for family members of refugees
with stress-related problems

Conseil et consultation

pour les familles et proches des réfugiés
avec du stress psychologique

استشارة
لأقارب وأصدقاء اللاجئين الذين
يعانون من ضغوطٍ نفسية

be  Berlin

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

Advice

for family members of refugees with stress-related problems

Are you worried about somebody who is close to you?

Perhaps he or she is unable to concentrate, seems absent-minded or restless, spends a lot of time thinking or behaves in ways you don't understand ...

You wonder what is the matter with that person and what you can do to help ...

You feel that things can't go on like this – not for you, either ...

We offer you a place where you can come to talk about everything, tell us about your worries and express your anger and disappointment. We will listen and consider together with you what could help.

Our services are anonymous and free of charge.

To make an appointment please contact:

Mrs. L. Lipinski lipinski@apk-berlin.de (german, english, french)
030 – 86 39 57 03

Mrs. I. Walter walter@apk-berlin.de (german, english)

If you require translation from another language an interpreter from the Community Interpreter Service (Gemeindedolmetschdienst) can be engaged.

استشارة

لأقارب وأصدقاء اللاجئين الذين يعانون من ضغوطٍ نفسية

أنتم قلقون على شخصٍ قريبٍ منكم!؟

ربما لا يستطيع هذا الشخص التركيز، أو يبدو سارحًا بأفكاره أو غير هادئ، أو يتصرف أحيانًا بشكلٍ غير مفهوم؟

تسألون أنفسكم عن أسباب ذلك، وعن ما يمكن أن تفعلونه!؟

تلاحظون أن الوضع صار صعبًا لا يُحتمل وتريدون فعل شيءٍ ما!؟

نحن نوفر لكم المكان الذي يمكن أن تتحدثوا فيه براحةٍ عما يُقلقكم وتعبّرُونَ فيه عما يضايقكم أو يغضبكم.

نحن نصغي إليكم ونبحث معكم في ما يمكن أن يساعدكم.

يمكنكم أن لا تفصحوا عن هويتكم أثناء الاستشارة التي نقدّمها، وهي استشارة مجانية.

المواعيد: بحسب الاتفاق

ويمكن الاستعانة بخدمة الترجمة المحلية عند الطلب.

للتواصل: السيدة ل. ليبينسكي lipinski@apk-berlin.de (ألماني/إنجليزي/فرنسي)
السيدة إ. فالتر walter@apk-berlin.de (ألماني/إنجليزي)

Conseil et consultation

pour les familles et proches des réfugiés avec du stress psychologique

Vous vous faites des soucis sur le comportement d'un de vos proches?

Peut-être n'arrive-t-il pas à se concentrer, paraît-il absent, se comporte-t-il d'une manière que vous ne comprenez pas?

Vous vous posez des questions sur votre proche et vous ne savez pas quoi faire?

Vous remarquez que cela - autant pour vous même - ne peut pas durer!?

C'est pour cela que nous proposons une possibilité, un endroit où vous pourrez communiquer vos soucis et faire partager votre déception.

On vous écouterait et on examinerait avec soin ce qui pourrait vous aider.

La consultation est anonyme et gratuite.

On prendra rendez-vous après un appel téléphonique.

La présence d'un interprète est possible si vous la souhaitez.

Contact:

Femme L. Lipinski lipinski@apk-berlin.de (allemand, anglais, français)
030 – 86 39 57 03

Femme I. Walter walter@apk-berlin.de (allemand, anglais)