



HAMBOORG.CITY

نام لآ رد نایج رآخ یارب ناگیار مرف ت لپ

- ✓ امش نابز هب 24/7 رای تسد
- ✓ اهت له م یروآدای

- ✓ یمسر دانسا رنک سا
- ✓ هنیزه کمک یاه باسحنی شام

دوب دهاوخ ناگیار هشیمه و تسا — hamboorg.city

ی، سرتسد — نام لآ رد ینامرد یسانشن اور راظتنا نامز و اههنیزه

یاه نامرد عاون و دهم ششوپ یحص یهمیب هچنآ، نامرد رد یه اگیاج نتفای هوحن
دوجوم.

Deutsche Begriffe: Psychotherapie | Psychotherapeut | Psychiater | Sprechstunde |
Probatorische Sitzung | Verhaltenstherapie

وبات نودب — یناور تمالس

رد **ناغلاب موس کی** ابیرقت — دنتسه راشتنارپ رایسب نام لآ رد یناور یاهیرامیب
و نارچاهم یارب. دنربیم چنر تسا نامرد دنمزانی هک یناور لال تخا کی زا ناشیگدنز لوط
دشاپ هت شاد هارمه هب یفاضا یاهراشف دناوتیم دیدج روشک رد یگدنز، ناگدنهانپ

- **یاهنت و یگنتلد**
- یراگزاس تالکش م و یگنهرف کوش
- اوزنا و ینابزعناوم
- (تنوشخ، گنج، رارف) **ازبیسآ برجات**
- هئاتسرپ داژن برجات و **ضیعبت**
- (لوپ، راک، تماقا تیعضو) **یدوج و یاهینارگن**

رد. تسا دوج زا تبقارم و تردق زا یاهنانشن — **تسین فعض** ینامرد یسانشن اور: **مهم**
ششوپ ار نآ یحص یهمیب و تسا هدش هتفریذپ یعامتجا ینامرد یسانشن اور نام لآ
دهدیم.

مکمک تسیک

سانشن اور. vs. کشزپن اور. vs. نامردن اور

ہ فرح	؟دن کی م ہج	؟اہوراد
نامردن اور سانشن اور	(اہوراد نودب) یوگوت فگ نامرد	ہن
کشزپ) کشزپ اور	اہوگوت فگ + اہوراد + صرخشت	یلب
سانشن اور	نامرد نودب) صرخشت ،ہرواشم (ہمانیہاوغ نودب	ہن
ناوجون و کدوک رگنامردن اور	لاس ۲۱ ریز دارفا یارب نامرد	ہن
ویت انرت لآ رگنامرد	ہمیب ششوپ نودب نامرد	ہن

سانشن اور ہب ہمیب طسوت ہدش ہداد ششوپ ی نامرد ی سانشن اور یارب
دیراد زاین ہمیب زوجم اب رگنامردن اور کشزپ ای نامردن اور

؟دن تسہ ہچ اہنامرد عاون

دہدی م ششوپ ار **امنہار قبط شور** راہچ یتلود ی حص ی ہمیب

1. Verhaltenstherapie (VT)

- نام لآ رد **نیرتج یار**
- نآ ی اہلج و **یلع ف تالکشم** رب زکرم ت
- اہتسشن نیب **یگناخ فیلاکت** و اہنیرم ت
- PTSD، یساوس و تالالتخا، ایبوف، بارطضا تالالتخا، یگدرسفا: یارب بسانم

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- یلع ف یگدنز رب نآ ریثأت و **ہاگآدوخان ی اہضراعت** رب زکرم ت
- وگوت فگ رتشیب، VT، زا یراتخاس رتمک
- ی اہطبار تالکشم، تیصخش تالالتخا، یگدرسفا: یارب بسانم

3. Psychoanalyse (لیلحتن اور)

- اہلاس یارب، ہتفہ رد راب نیدنچ — **لکش نیرت رتکم**
- دوخ ناور زا قیمع کرد
- ینالوط راطت نا ی اہنامز، ج یار رتمک

4. Systemische Therapie

- (راک، نیجوز، ہداوناخ) **اہم تسیس و طب اور** رب زکرم ت
- دوشیم ہداد ششوپ ہمیب طسوت ۲۰۲۰ زا

- یوشانز تالکشم، یگداوناخ یاهضراعت: یارب بسانم

مبایم هنوگچ ار نامرد هاگیاج؟

راظتنا یاهنامز: هلئسم

یهاگ گرزب یاهرهش رد — تسام ۳-۶ نامرد رد یهاگیاج یارب راطتنا نامز نیگنایم، رتشیب ییاتسوریحاون رد، رتمک

ینامردن اور هرواشم — ۱ هلحرم

هاگیاج یارب راطتنا نامز نودب) دنه هئارا **هرواشم** دیاب اهرگ نامرد مامت ۲۰۱۷ لاس زا تسایرورض نامرد ایآ هک تسایبایزرا و صیخشت یارب هرواشم. (نامرد

هرواشم هب یسرتسد هوجن:

- **Terminservicestelle نامجن ناکشزپ** هرامش: **116 117** (ناگیار)، هرواشم
- دزیری هم انرب هتفه ۴ رد
- تلایا همیب ناکشزپ نامجن تیسرتسد و رد تسرهف — **اهرگ نامرد اب میقتسم سامت** امش
- **نیالآن یوجتسج:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

یشیامزآ یاهتسشن — ۲ هلحرم

دینکیم یسررب رگ نامرد و امش — دوشیم لاند **یشیامزآ تسشن ۲-۴** هرواشم زا سپ دشابن بسانم رگا دیه ریغت ار رگ نامرد دیناوتیم، دراد دوجویوخ "یمیش" ایآ هک

همیب هب تساوخرد — ۳ هلحرم

دهدیم هئارا امش یحصیهمیب هب **ینامرد یسانشن اور یارب تساوخرد** کی رگ نامرد، دنکیم دیات هتفه ۳-۵ رد آلومعم همیب

نامرد — ۴ هلحرم

- تسشن ۱۲-۲۴: **تدمهاتوک نامرد**
- (لیلحتناور) ۳۰۰ ات، (VT/TP) تسشن ۶۰-۸۰: **تدمزارد نامرد**
- هتفه رد $1 \times$ آلومعم، **هقیقد ۵۰ = تسشن ۱**

اههنیزه

یتلود یهدشهمیب

هنیزه نودب) دوشیم هداد ششوپ همیب طسوت آلاماک — نامرد و هرواشم • (یفاضا

• هعجارم رگنامرد هب میقتسم دیناوتیم — تسین هداوناخ کشزپ یهخسن هب زاین دینک

• تسین امرفراک یکشزپ لیاف رد تبث

یصوصخ یهدشه میب

• (دینک یسررب ار دوخ همانهمیب) هفرعت ساسا رب تخادرپزاب

• دودحم یاهتسشن دادعت ای نامرد زا یصاخ عاونا فرص یهگا

ناگدننکتخادرپ دوخ

• تسشن ره رد € ۸۰-۱۵۰

• هدشه یصوت یصصخت یاهرگنامرد ای یتلود هگاگیاج یارب راطتنا ماگنه

دشابن سرتسد رد یهگاگیاج رگا — اههنیزه تخادرپزاب شور

دشابن لمحت لباقیریغ راطتنا نامز و دینکن ادیب یهگاگیاج رگا:

1. دیریگب سامت ار رگنامرد ۱۰-۵ لقادح) دینک دننکتسم ار دوخ یوجتسج • (دینک تشاددای ار راطتنا یاهنامز/اهعانتم

2. (یصوصخ کی نیلک) دینک ادیب همیب زوجم نودب یرگنامرد •

3. دیهد هئارا دوخ یحص یهمیب هب هنیزه تخادرپزاب تساوخرد •

4. هدی ششوپ ار یصوصخ رگنامرد یاههنیزه همیب •

!یلبق دییأت نودب نامرد دینکن عورش :مهم

امش نابز هب نامرد

یردام نابز یاهرگنامرد

دندهم هئارا فلتخم یاهنابز هب ار نامرد هک دنراد دوجو ینارگنامرد:

• تسا سرتسد رد نابز بسج رتلیف — **therapie.de** رد وجتسج •

• امش همیب ناکشزپ نمجنا — **KV** یاهرگنامرد وجتسج •

• ددعتم یاهنابز هب ناگدننکتهانپ یارب نامرد — (نیلرب، نمرب، خینوم) **Refugio** •

• نارجاهم رد صصختم، اهرهش زا یرایسب رد — **یعامتجاناور زکارم** •

یگنهرف و نابز نایج نایم

دشابن سرتسد رد یردام نابز یارب یرگ نامرد رگا

- **دهدیم ششوپ ار محرتم هنیزه همیب تالایا یخرب رد — نامرد رد محرتم**
- **سرتسد رد هدنیازف — یریوصت همجرت**

یروف کمک — نارحب

(ساره تالمح، دیدش بارطضا، یشکدوخ راکفا) دیراد رارق داح نارحب رد رگا

- **(سانشان ۲۴/۷، ناگیار) 0800 111 0 222 ای 0800 111 0 111: یناسرور نفلت**
- **030 44 35 09 821: ناناملسم یناسرور نفلت**
- **یکشزپناور شخب اب ناتسرامیب ره — یکشزپناور سناژروا**
- **راتفرگاناج طیارش رد — سناژروا ۱۱۲**
- **Krisenchat.de — (لاس ۲۵ ریز دارفا یارب) تچ قیروط زا ناگیار نارحب هرواشم**

تاکن

۱. **تسا رتهب، دیدیوج کمک رتدوز هچ ره — دینامن رطت نم**
۲. **دیریگب تبون ۱۱۶ ۱۱۷ قیروط زا تعرس هب — دینک هدافتسا هرواشم زا**
۳. **دنتسه نیایارب یشیامزآ یاهتسشن — دشاب بسانم دیاب رگ نامرد**
۴. **تاماقم ربارب رد یتح، تسا یگ نامرحم هب دودحم رگ نامرد — یگ نامرحم**
۵. **درادن امش تماقا تیعضو رب یریثات ینامرد ینسانشناور — بیع نودب**