



hamboorg.city

ی، سرتسد — نام لآ رد ی نامرد ی سانشن اور راظتنا نامز و اهنیزه

یاه نامرد عاون و ددی ششوپ ی حص یهمی ب هچنآ، نامرد رد یهاگی اج نتفای هوجوم

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

وبات نودب — ی اور تمالس

رد ناغلاب موس کی ابی رقت — دن تسه راشتنارپ رایسب نام لآ رد ی اور یاه ی رامی ب
و نارجاهم یارب، دن ربیم جنر تسا نامرد دن مزایان هک ی اور لال تخا کی زا ناشی گدنز لوط
دشاب هت شاد هارمه هب ی فاضا یاه راشف دن اوتیم دیج روشک رد ی گدنز، ناگدنهانپ

- یاهنت و یگن تلد
- یراگزاس تال کشم و یگن هرف کوش
- اوزنا و ی نابز ع ناوم
- (تنوشخ، گنج، رارف) ازب یسآ براجت
- هئات سرپ داژن براجت و ضعیبت
- (لوپ، راک، تم اقا تیعضو) ی دوج و یاه ی نارگن

رد، تسا دوج زا تب قارم و تردق زا یاه ناشن — **تسین فعض** ی نامرد ی سانشن اور: **مهم**
ششوپ ار نآ ی حص یهمی ب و تسا هدش هت فریذپ یعامتجا ی نامرد ی سانشن اور نام لآ
دهدی.

؟ کم مک تسی

سانشن اور vs. کشزپن اور vs. نامردن اور

هفح	؟دنکیم هچ	؟اهوراد
نامردن اور سانشن اور	(اهوراد نودب) ییوگوت فگ نامرد	هن
کشزپ اور (کشزپ)	اهوگوت فگ + اهوراد + صیخشت	یلب
سانشن اور	نامرد نودب) صیخشت ،هرواشم (همانیه اوگ نودب)	هن
ناوجون و کدوک رگ نامردن اور	لاس ۲۱ ریز دارفا یارب نامرد	هن
ویتانرت لآ رگ نامرد	همیب ششوپ نودب نامرد	هن

سانشن اور هب همیب طسوت هدش هداد ششوپ ی نامرد ی سانشن اور یارب
دیراد زاین همیب زوجم اب رگ نامردن اور کشزپ ای نامردن اور

؟دن تسه هچ اهانامرد عاون

دهدی م ششوپ ار **امنه ار قب ط شور** راهچ یتلود ی حص ی همیب

1. Verhaltenstherapie (VT)

- نام لآ رد **نی رت ج یار**
- نآ یاهلج و **یلع ف تال کشم** رب زکرم ت
- اهتسشن نیب **یگناخ فیلاکت** و اهنیرم ت
- PTSD، یس اوس و تالالتخا، ای بوف، بارطضا تالالتخا، یگدرسفا: یارب بسانم

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- یلع ف یگدنز رب نآ ریثأت و **هاگ آدوخان یاهضراعت** رب زکرم ت
- وگوت فگ رتشیب، VT زا یراتخاس رتمک
- یاهطبار تال کشم، تیصخش تالالتخا، یگدرسفا: یارب بسانم

3. Psychoanalyse (لیلحت ناور)

- اهل اس یارب، هتفه رد راب نیدنچ — **لکش نی رت رت کم**
- دوخ ناور زا قیمع کرد
- ینالوط راطت نا یاهنامز، ج یار رتمک

4. Systemische Therapie

- (راک، نی جوز، هداوناخ) **اهم تسیس و طب اور** رب زکرم ت
- دوشیم هداد ششوپ همیب 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 تیسرب و رد تسرهف — **اهرگ نامرد اب میقتسم سامت** امش
- **نیالآن یوجتسج:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

یشیامزآ یاهتسشن — ۲ هلحرم

دینکیمی سررب رگ نامرد و امش — دوشیم لابند **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، دنکیمی دیأت 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 مرواشم • (یفاضا

• عجارم رگ نامرد 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 یهگ

ناگدننکتخادرپ دوخ

• تسشن ره رد € ۸۰-۱۵۰

• هدشه یصوت یصصخت یاهرگ نامرد ای یتلود هگایج یارب راطتنا ماگنه

دشابن سرتسد رد یهگایج رگا — اههنیزه تخادرپزاب شور

دشابن لمحت لباقریغ راطتنا نامز و دینکن ادیب یهگایج رگا:

1. دیریگب سامت ار رگ نامرد ۱۰-۵ لقادح) **دینک دننکتسم ار دوخ یوجتسج**، (دینک تشاددای ار راطتنا یاهنامز/اهغانتم)

2. (یصوصخ کی نیلک) **دینک ادیب همیب زوجم نودب یرگ نامرد**

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

4. دهدی ششوپ ار یصوصخ رگ نامرد یاههنیزه همیب

!یلبق دییأت نودب نامرد **دینکن عورش: مهم**

امش نابز هب نامرد

یردام نابز یاهرگ نامرد

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

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

• امش همیب ناکشزپ نمجنا — **KV** یاهرگ نامرد **وجتسج**

• ددعتم یاهنابز هب ناگدننهانپ 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 یرگن نامرد رگا

- دهیم 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**: یناسرحور نفلت
- **030 44 35 09 821**: ناناملسم یناسرحور نفلت
- یکشزپناور شخب اب ناتسرامیب ره — یکشزپناور سناژروا
- راتفرگاناج طیارش رد — سناژروا ۱۱۲
- **Krisenchat.de** — (لاس ۲۵ ریز دارفا یارب) تچ قیرط زاناگیار نارحب هرواشم

تاکن

۱. تسارتهب، دییوج کمک رتدوز هچ ره — دینامن رطتنم
 ۲. دیریگب تبون ۱۱۶ ۱۱۷ قیرط زاتعرس هب — دینک هدافتسا هرواشم زا
 ۳. دنتسه نیایارب یشیامزآ یاهتسشن — دشاب بسانم دیاب رگنامرد
 ۴. تاماقم ربارب رد یتح، تسایگنامرحم هب دودحم رگنامرد — یگنامرحم
 ۵. درادن امش تماقایتیعضو رب یریثات ینامرد ینانیشناور — بیع نودب
- تنامض نودب تااعالطامامت ۲۰۲۶. سرام: تیعضو ---