

هنا تجد عروض للمساعدة في حالة وجود الشكاوى أو المشكلات

لإستفادة من هذه العروض تحتاج فقط للإتصال بالإنترنت. فيمكنك الدخول عليها والإستفادة منها من أي مكان.

يمكنك مشاهدة أفلام قصيرة باللغة العربية للإستعلام عن الرعاية الصحية للمرضى في ألمانيا على هذا الرابط:

[Gesundheitsfilme des Deutschen Roten Kreuzes](#)

تجد في هذا الدليل الإرشادي معلومات حول النظام الصحي في ألمانيا وكذلك الإرشادات العملية حول الحماية من الأمراض والوقاية من العدوى.

باللغة العربية: [Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland](#)

باللغة الإنجليزية: [Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland](#)

باللغة الألمانية: [Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland](#)

Zanzu هو موقع إلكتروني يعطيك المعلومات عن التعامل مع الحياة الجنسية والصحة في. بلغات عديدة من بينها اللغة العربية، الإنجليزية واللغة الألمانية. عندما تدخل على الموقع يمكنك أولاً إختيار لغتك ثم تقوم من خلال الضغط على صور صغيرة إلى أن تصل إلى الموضوعات المختلفة. يمكنك أيضاً تحميل تطبيق "Zanzu" على جهاز الموبايل الذكي!



يقودك هذا الرابط إلى موقع إلكتروني يحتوي على المساعدات للقادمين الجدد إلى ألمانيا وما زال ليس لديهم تأمين صحي (Malteser).

هنا توجد المعلومات عن طريقة تصرف الأشخاص المقيمين في ألمانيا في المواقف المعتادة.

باللغة العربية: Eine Orientierungshilfe für das Leben in Deutschland:

باللغة الإنجليزية: Eine Orientierungshilfe für das Leben in Deutschland:

باللغة الألمانية: Eine Orientierungshilfe für das Leben in Deutschland:

2

إذا ما كان من المفيد لك أن تتواصل تليفونياً مع أحد الأشخاص, فيمكن لقنوات التواصل التالية أن تساعدك:

يتم تقديم الرعاية النفسية الهاتفية للمسلمين "Das Muslimische Seelsorge Telefon" من قبل رجال الدين المهتمين بتقديم رعاية نفسية عبر الهاتف للمسلمين في ألمانيا. يمكنك التواصل معهم إذا ما كنت تتعرض لأحد الأزمات والكوارث النفسية. ستكون المحادثات باللغة الألمانية, يوم الثلاثاء تكون المحادثات باللغة التركية. يمكن بالإتفاق المسبق لأن تنتم المحادثات التليفونية باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية. من أهم مميزات الرعاية النفسية الهاتفية للمسلمين هي مراعاة الإطار الإسلامي.

- رقم تليفون الرعاية النفسية الهاتفية للمسلمين: 030 / 443509821
- يمكن الإتصال بها على مدار 24 ساعة



خط تليفون الرعاية النفسية (Das Seelefon) يعمل خصيصًا للاجئين. يمكنك إجراء المحادثات هناك باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية. يمكنك أيضًا طرح جميع الأسئلة التي ترتبط بالأمراض النفسية وكذلك بنظام الرعاية الصحية. كما يمكن أيضًا لأفراد عائلتك من الاستفادة من هذه الخدمة.
رقم تليفون الرعاية النفسية:

- Seelefon: 0228 / 71002425
- مواعيد العمل: من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً

يهتم هاتف الرعاية النفسية لمؤسسة الدياكوني Telefonseelsorge der Diakonie بالأشخاص الباحثين عن من يستمع إلى مشكلاتهم. ولا يلعب إتجاهك الديني وتبعيتك لدين وإعتقاد معين أي دور في تقديم هذه الخدمة لك.

تجرى المحادثات باللغة الألمانية. إذا ما كنت ترغب في التحدث إلى شخص ناطق باللغة العربية، فيمكنك التوجه إلى "Das Muslimische Seelsorge Telefon" الرعاية النفسية الهاتفية للمسلمين أو إلى تليفون الرعاية النفسية (أنظر إلى المعلومات أعلاه).

- الرعاية النفسية على الهاتف (Telefonseelsorge):
0800 / 1110111 أو 0800/ 1110222
- يمكن التواصل على مدار الـ 24 ساعة

يوجه رقم تليفون الإكتئاب خدماته خاصةً للأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب وذويهم من أفراد عائلاتهم. تقدم الخدمة حصرًا باللغة الألمانية. يمكنك التوجه إلى هناك والاتصال بهم في حالة حاجتك لمعلومات عن حالتك المرضية أو طريقة العلاج أو الأماكن المساعدة في العملية العلاجية. في حالات الكوارث والأزمات الراهنة لا يعتبر هذا التليفون هو الجهة المناسبة في تقديم المساعدة. فعليك في هذه الحالة بالتوجه إلى الطبيب المعالج أو طبيب الطوارئ تحت هذا الرقم 112



- رقم تليفون إستعلامات الإكتئاب (Info-Telefon Depression): 0800 / 3344533
- مواعيد العمل: الإثنين, الثلاثاء و الخميس من الساعة: 13:00 إلى الساعة 17.00
- الأربعاء من الساعة: 8:30 وحتى الساعة 12:30

يمكنك الحصول على المساعدة الشخصية في نطاق محل إقامتك وفي منطقة سكنك من الجهات المعروضة فيما يلي.

لمؤسسة الألمانية للمساعدة في علاج الإكتئاب
معلومات شاملة حول موضوع الإكتئاب
نظرة عامة عن المستشفيات والمراكز العلاجية وأماكن الطوارئ والأزمات, للتواصل

www.deutsche-depressionshilfe.de
info@deutsche-depressionshilfe.de

الإكتئاب
معلومات حول الإمكانيات المحلية للمساعدة والنشاطات المحلية على الموقع التالي

www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote



هناك أكثر من 30 جهة موزعة في ألمانيا، يمكنك التواصل معها والتوجه إليها في حالة وجود أسئلة لديك. تدعى هذه الجهات "بالمركز النفسي الإجتماعي"، " Psychosoziales Zentrum". هناك يهتم بك مجموعات مختلفة حتى تكون في حالة صحية جيدة. لقد توحدت هذه الجهات الرسمية وأصبحت تعمل في جميع أنحاء ألمانيا "كجمعية عمل إتحادية للمراكز النفسية الإجتماعية للإهتمام باللاجئين وضحايا التعذيب" (بإختصار BAFF):

- يوجد هناك تبادل للآراء مع أشخاص آخرون، ممن تعرضوا وعانوا بشيءٍ شبيه لما تعرضت له وعانيت منه أنت.
- يتم تقديم المشورة لك ولأفراد عائلتك حول المسائل المتعلقة باللجوء، والإقامة والقوانين الإجتماعية.
- هناك شبكة كبيرة من الجهات المساعدة في المناطق المختلفة، مما يمكن توجيهك وتحويلك بمطلبك أو بمشكلتك إلى الجهة المناسبة لك. يحصل أقاربك على هذه الخدمة أيضًا.

لحسن الحظ، يوجد مترجم عربي في أغلب مقرات المراكز النفسية الإجتماعية، مع العلم أن لدى أغلبهم معرفة ودراية بثقافة بلدك.

5

هنا تجد قائمة من الروابط الإلكترونية للمراكز النفسية الإجتماعية، التي تم تصنيفها جغرافيًا طبقًا للمناطق. إذا كانت لديك صعوبة في تحدث اللغة الألمانية، فيرجى من فضلك البحث عن مساعدة، حتى يتثنى لك التواصل مع تلك الجهات. بعض المواقع الإلكترونية موجودة أيضًا باللغة الإنجليزية.

**يمكنك الحصول على المساعدة الشخصية في نطاق محل إقامتك وفي منطقة سكنك من الجهات
المعروضة فيما يلي**

إسم الولاية	إسم الجمعية	الرابط الإلكتروني	الميزات الخاصة
Baden- Württemberg	BFU Ulm – Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm	https://www.bfu-ulm.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	PBV Stuttgart – Psychologische Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene	https://www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/psychologische-beratungsstelle-pbv/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Refugio Stuttgart e.V. – Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge	http://www.refugio-stuttgart.de/de/home.html الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • المركز الرئيسي ب Stuttgart • مراكز فرعية ب Tübingen, Nürtingen und Heilbronn • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Refugio Villingen-Schwenningen – Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge e.V.	https://ssl2.forumedia.eu/refugio-vs.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Traumanetzwerk Lörrach	https://www.traumanetz-loe.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم

إسم الولاية	إسم الجمعية	الرابط الإلكتروني	الميزات الخاصة
Bayern	PSZ Nürnberg – Psychoziales Zentrum für Flüchtlinge	http://migration.rummelsberger- diakonie.de/beratung/psychoziales-zentrum/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> العديد من مراكز الإرشاد ومجموعات السكن الموزعة في أنحاء ولاية بفاريا Bayern يمكنك البحث عن المركز الإقليمي على الموقع الإلكتروني عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	REFUGIO München – Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer e.V.	https://www.refugio-muenchen.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم "قاموس صغير" يمكن تحميله باللغة العربية
Berlin	Zentrum Überleben gGmbH	https://www.ueberleben.org/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والإنجليزية	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم كتيب إرشادي في قسم العيادات الخارجية للبالغين، يمكن تحميله باللغة العربية
	XENION Berlin – Psychoziale Hilfen für politisch Verfolgte	http://www.xenion.org/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والإنجليزية	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Brandenburg	Behandlungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge, Fürstenwalde	http://www.bbzberlin.de/projekte/kommit- brandenburg.html الموقع الإلكتروني بالألمانية والعربية	<ul style="list-style-type: none"> دروس تعليم اللغة الألمانية للناطقين باللغة العربية مقابلات متبادلة بين العرب والألمان لتعلم اللغة مشروع الإدماج للاجئين السوريين
	FaZIT – Fachberatungsdienst Zuwanderung, Integration und Toleranz	https://fazit-brb.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم

إسم الولاية	إسم الجمعية	الرابط الإلكتروني	الميزات الخاصة
Bremen	REFUGIO Bremen – Psychosoziales Zentrum für ausländische Flüchtlinge e.V.	http://www.refugio-bremen.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم • تقديم لمحة عن التنظيم والتنسيق وعن الروابط باللغة العربية والإنجليزية للتحميل
Hamburg	haveno	http://www.haveno.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم • التركيز على التواصل بين الثقافات, وخاصة اللغة العربية
	SEGEMI – Kompetenzzentrum Migration	http://www.segemi.org/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Hessen	Ev. Zentrum für Beratung und Therapie am Weißen Stein	https://www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de/de/angebote/beratung-und-therapie-fuer-migranten-und-fluechtlinge الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	FATRA Frankfurt/M. – Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V.	http://www.fatra-ev.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Mecklenburg-Vorpommern	Psychosoziales Zentrum für Asylsuchende und MigrantInnen in Vorpommern	https://www.psz-greifswald.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Niedersachsen	IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle e.V.	https://ibis-ev.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والعربية	<ul style="list-style-type: none"> • مرشد يتحدث اللغة العربية

إسم الولاية	إسم الجمعية	الرابط الإلكتروني	الميزات الخاصة
	Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.	https://www.ntfn.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> المركز الرئيسي بهانوفر Hannover مراكز فرعية في: Bremerhaven, Celle, Cuxhaven, Göttingen, Lüneburg, Oldenburg, Osnabrück Göttingen يوجد معالجين نفسيين عرب في مدينة عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Nordrhein-Westfalen	MFH Bochum – Medizinische Flüchtlingshilfe	https://mfh-bochum.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والعربية	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	PSZ Aachen – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge in der Städteregion Aachen (PÄZ Aachen e.V.)	http://www.paez-aachen.de/psz.html (vorübergehend offline wegen DSGVO)	
	PSZ Bielefeld – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge	http://www.psz-bielefeld.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> المساعدة في وجود مترجم كتيب معلومات إرشادية بالألمانية والإنجليزية
	Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Dortmund	http://www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-dortmund/ keine eigene Website, eingebettet in http://www.psz-nrw.de/ (auf Deutsch)	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf	http://www.psz-duesseldorf.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والإنجليزية	<ul style="list-style-type: none"> عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم عيادات خارجية لجميع الجنسيات

إسم الولاية	إسم الجمعية	الرابط الإلكتروني	الميزات الخاصة
	PSZ für Flüchtlinge Diakonie Mark-Ruhr	https://www.diakonie-mark-ruhr.de/unterstuetzung-und-beratung/migration-und-flucht/zuwanderungsberatung-hagen-en-kreis/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe	https://www.refugio-muenster.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Therapiezentrum für Folteropfer des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V.	https://caritas.erzbistum-koeln.de/koeln-cv/fluechtlinge_einwandernde/fluechtlinge/fluechtlingsberatung/therapiezentrum_fuer_folteropfer_fluechtlingsberatung الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Rheinland-Pfalz	IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge	http://migration.caritas-rhein-mosel-ahr.de/psz.htm الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • Standorte: Mayen, Ahrweiler, Andernach
	Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge, Altenkirchen	http://diakonie-altenkirchen.de/psz الموقع الإلكتروني بالألمانية	
	Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge, Trier	http://www.rcvtrier.caritas.de/73619.html الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Psychosoziales Zentrum Pfalz	http://www.diakonie-rlp.de/node/516 الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma	https://www.caritas-mainz.de/caritas-vor-ort/mainz/cbjz-st.-nikolaus/psychosoziale-zentrum-fuer-flucht-und-trauma الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم

إسم الولاية	إسم الجمعية	الرابط الإلكتروني	الميزات الخاصة
Saarland	PSZ Saarbrücken – Psychoziales Beratungszentrum des Deutschen Roten Kreuzes	https://www.lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-integration.html الموقع الإلكتروني بالألمانية	
Sachsen	Psychoziales Zentrum für Geflüchtete Leipzig (Mosaik e.V.)	http://www.mosaik-leipzig.de/ الموقع الإلكتروني بلغات عديدة ومن بينها الإنجليزية والعربية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Psychoziales Zentrum Dresden (CALM Sachsen)	https://psz-sachsen.de/de/psz-dresden/index الموقع الإلكتروني بلغات عديدة ومن بينها الإنجليزية والعربية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
	Sächsischer Flüchtlingsrat e.V.	http://www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والإنجليزية	<ul style="list-style-type: none"> • Standorte: Dresden, Chemnitz, Plauen
Sachsen-Anhalt	Psychoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten Sachsen-Anhalt	https://www.psz-sachsen-anhalt.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • Standorte: Halle (Saale), Magdeburg • بحسب الإمكانيات المتاحة يتم إجراء محادثات في وجود مترجم
Schleswig-Holstein	Psychoziale Anlaufstelle für Geflüchtete, Neumünster	https://www.diakonie-altholstein.de/de/psychosoziale-anlaufstelle-fuer-gefluechtete الموقع الإلكتروني بالألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Thüringen	Refugio Thüringen – Psychoziales Zentrum für Flüchtlinge e.V.	https://refugio-thueringen.de/neu/ الموقع الإلكتروني بلغات عديدة ومن بينها الإنجليزية والعربية	<ul style="list-style-type: none"> • Standorte: Jena, Erfurt • عند الضرورة يمكن تقديم المحادثات من خلال مترجم
Deutschland gesamt	Pro Asyl – Bundesweite Arbeits- gemeinschaft für Flüchtlinge e.V.	https://www.proasyl.de/ الموقع الإلكتروني بالألمانية والإنجليزية	<ul style="list-style-type: none"> • محادثات باللغة الإنجليزية والألمانية