

deutsch

Wir sind für Sie da bei

- **Psychischen Störungen**
- **Ängsten und Depressionen**
- **Suchtproblematiken**

Telefonberatung

05241 – 502-1111

Montag-Freitag von 12- 13 Uhr

polnisch / polskie

Jesteśmy tu dla ciebie na

- **zaburzenia psychiczne**
- **lęki i depresja**
- **Problemy z uzależnieniem**

porady telefoniczna

05241 502 1113

Poniedziałek piątek od 12:00 do 13:00

bulgarisch

Nie sme tam za vas

- **psikhichni razstroïstva**
- **strakhove i depresiya**
- **Problemi süs zavisimostta**

Telefonna konsultatsiya

05241 502 1111

vseki den ot 12 sledobed do 13 ch

nie si ugovaryame sreshta s prevodach

(wir vereinbaren für Sie einen Termin mit einem Dolmetscher)

rumänisch / română

Suntem aici pentru dumneavoastră

- **probleme psihice**
- **frică și depresie**
- **Probleme de dependență**

Consultanta telefonică

05241 – 502 1114

Luni vineri orele 12:00 și 13:00

Wir sind für Sie da!

Beratung und Vermittlung von psychosozialen Hilfsangeboten für Betroffene und professionell Helfende



**Telefonberatung
porady telefoniczne
Telefonna konsultatsiya
Consultanta telefonică**

Montag-Freitag von 12 – 13 Uhr

E-mail: lwl-klinik.guetersloh@lwl.org

Internet: www.lwl-klinik-guetersloh.de

deutsch

Ausgangsbeschränkungen, Kontakteinschränkungen, Quarantäne, Zusammensein auf engem Raum, generell Unklarheit über die Zukunft sind Ausnahmesituationen und Belastungen, die sich psychisch auswirken können. Sorgen, Ängste oder auch Ärger zu erleben, ist erstmal normal. Der Umgang mit diesen Gefühlen und der Gesamtsituation kann aber schwierig werden.

Wir bieten Ihnen in dieser Situation an, mit uns darüber zu sprechen und sich beraten zu lassen, wie Sie mit der Situation und der psychischen Belastung am besten umgehen können.

Unser Angebot gilt für alle Menschen, die unter der aktuellen Corona-Situation leiden. Wir klären am Telefon, wie wir Ihnen am besten weiterhelfen können. Manchmal reicht schon ein Gespräch, manchmal können wir andere Hilfsangebote vermitteln.

Das Angebot richtet sich auch an professionelle Helferinnen und Helfer, die aktuell betroffene Personen betreuen, Gesprächskontakte vermitteln möchten oder Rat benötigen.

polnisch / polskie

Ograniczenia wyjścia, ograniczenia kontaktu, kwarantanna, przebywanie razem na ograniczonej przestrzeni, ogólnie niejasność i niepewność odnośnie przyszłości to wyjątkowe sytuacje, które

mogą mieć wpływ psychologiczny. Normalne jest doświadczanie zmartwień, obaw, a nawet gniewu, ale radzenie sobie z tymi uczuciami i ogólną sytuacją może być trudne.

W tej sytuacji oferujemy rozmowę z nami na ten temat i porady, jak najlepiej poradzić sobie z sytuacją i stresem psychicznym.

Nasza oferta dotyczy wszystkich osób, które cierpią z powodu obecnej korona-sytuacji. Wyjaśniamy przez telefon, jak możemy Ci najlepiej pomóc. Czasami wystarczy rozmowa, czasem możemy zorganizować inne oferty pomocy.

Oferta skierowana jest również do profesjonalnych pomocników, którzy opiekują się osobami, których obecnie dotyczą, chcą umówić się na rozmowę lub potrzebują porady.

rumänisch / română

Restricțiile de deplasare, restricțiile de contact, carantina, coabitarea într-un spațiu îngust, în general incertitudinea despre viitor, confuzia, sunt situații excepționale care pot avea un impact psihologic asupra dumneavoastră. Este normal să experimentați griji, temeri sau chiar furie, iar abordarea acestor sentimente și a situației generale poate fi dificilă.

În această situație, vă oferim să ne vorbiți despre asta și să primiți sfaturi despre cum puteți face față

cel mai bine situației și stresului psihologic.

Oferta noastră se adresează tuturor celor care suferă situația actuală cauzată de Corona virus. Clarificăm la telefon cum vă putem ajuta cel mai bine. Uneori este suficientă o conversație, alteori putem aranja alte oferte de ajutor.

Oferta se adresează și asistenților profesioniști care au grijă de persoanele afectate în prezent, doresc să organizeze contacte de conversație sau au nevoie de sfaturi.

bulgarisch / bulgarski

Obadete ni se -

shte vi ugovorim sreshta s prevodach

(rufen Sie uns an-wir vereinbaren für Sie einen Termin mit einem Dolmetscher)

Pŭrvonachalnite ogranicheniya, ogranicheniyata na kontaktite, karantinata, da būdat zaedno v zatvoreno prostranstvo, obshtoto obŭrkvane za būdeshteto sa izklyuchitelni situatsii, koito mogat da imat psikhologichesko vŭzdeĭstvie.

Normalno e da izpitvate pritesneniya, strakhove ili dori gnyav, no spravyaneto s tezi chuvstva i tsyalostnata situatsiya mozhe da būde trudno. V тази situatsiya vi predlagame da pogovorite s nas za tova i da poluchite sŭvet kak naĭ-dobre da se spravite sŭs situatsiyata i psikhologicheskaya stres. Nashata oferta vazhi za vsichki khora, koito stradat ot nastoyashtata situatsiya. Po telefona izyasnyavame kak mozhem naĭ-dobre da vi pomognem. Ponyakoga edin razgovor e dostatŭchen, drug pŭt mozhem da uredim drugi predlozheniya za pomosht.