

## Kontakt & Termine\*

Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB)  
Frauen für Frauen e.V.

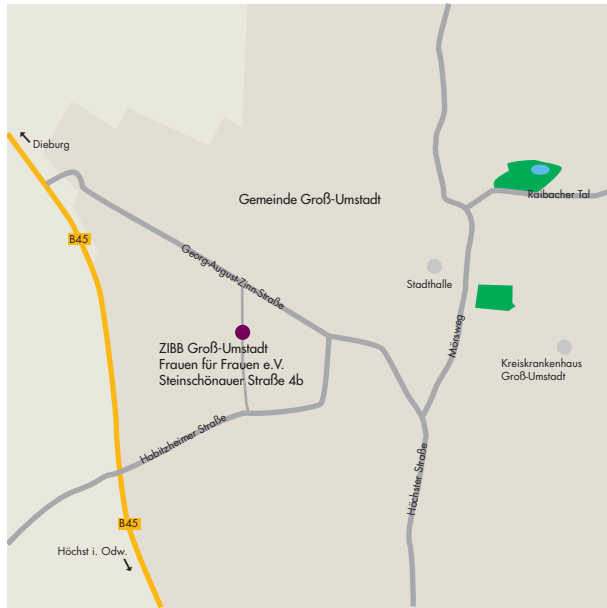
Steinschöner Str. 4b  
64823 Groß-Umstadt

Telefon 06078 72377

Mo, Di, Do & Fr  
9 bis 12 Uhr

info@zibb-umstadt.de  
www.zibb-umstadt.de

Beratungstermine nach Vereinbarung



Gefördert durch



## harîkarin destpêkê bo jin u koçber u penaber dê harikariya we kain .

arê hun naçar bûna ku weletê xo bhêlin ?  
arê we hndek têtên ne xoş dîtin b çavê xo yan hun b xo jîyaîna l nav nexoşya ?  
arê hindek çara hun xewnên nexoş u kabusa dbînn ku nkarn bnvn jber wan şer u arîşîn l we-latê we ? arê we prs j xo krîya ka hun çawa dê jbirken u çareka dî dê jîn ?  
em dê harîkarîya we keîn lî çarçovê caresariya derunî brêka dezgehê rawêjkarî yê jin u afretan brêka axvtin u dan u standnê u rahênan ka çawa dê karn binvin wekî berê u dê ev harîkarî bo we êtekrn brêka mterçmekî ku zimanê te bzant u bê ku tu parî bdeî .  
nav u nîşan bo peîwendî kîrnê u demên karî\*

ቀዳሜ ረዳኤትን ደገፍ ን ስደተኛታትን ን ደቂ ኣንስቲዮ ን ዕቅቦኛታትን ን ሕግዝ ን ዓይም ከገደፉ ተገዳይም ከመኡ ከኣ ኣብ ጀርመን ሓደሽቲ ን ስኽን ሕመቅ ነገራት ሪኢኽንዶ ከመኡ ወን ኣብ ነብስኽን ሕመቅ ኣጋጠዎኽን ዶ? ምናልባት ሓደሓደ ጊዘ ፍርሓት ሕመቅ ሕልሚኣብ ድቃስኽን ትርበሻ ጭቅ ጭቅ ይብለኽን? ነብስኽን ትሓታኣዶ? ምስቲ ምስቲ ዘለኽን ሻቅሎት ተጽዕኖን ሕመቅ ተዘክሮታትን ን ዝቅጽል ሂወትኽን ከመይ ኣልኽን ከትከዳ ከምትኸላ? ን ሕፍ ን ታሓጋገዘኽም ኣብ ናይ ደቀንስትዮ ወገሕ ዝኸን ምሃኸሪ ቦታ ብምዝርራብ: ከምይ ከርካ ትረጋጋእ ከምኡወን ትጻናና ዕ ን ምልምማድ:: እቲ ምኽሪ ብናይ ኣተርጋሚት ምትሕብባር እዩ ዝካየድ:: እዚ ዝካየድ ገንዘብ ኣይኸፎለን:: ርክብን ቐጽራን\*

ለጥገኛ እና ስደተኛ ሴቶች የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ እና እገዛ እዚህ ያለነው ልንረዳዎት ነው ቀዳሚትን ለቀው ወጥተው: በጀርመን ኣዲስ ነዎት? መጥፎ ነገር በእርስዎ ላይ ደርሰዎቦት ወይም ኣጋጥመዎት ነበር? ምናልባት ኣልፎኣልፎ ጭንቀት: ቅገቶት ወይም የእንቅልፍ ችግር ያጋጥመዎታል? ከስጋትዎ እና ከሚያስጨንቅዎት ነገር ትውስታ ጋር እንዴት እንደሚኖሩ እያሰቡ ነው? ጥበቃ በሚደረግለት በሴቶች የምክር ኣገልግሎት ማዕከል ቦታ ውስጥ ውይይት በማድረግ: መዝናናትን በመለማመድ እና በማረጋገጥ እናግዝዎታለን? በምክር ኣገልግሎቱ ወቅት የአስተርጓሚ ድጋፍ ይኖራል' ነጻ ነው' መገኛ እና ቀጠሮዎች\*



## Erste Hilfe und Unterstützung für geflüchtete Frauen und Migrantinnen

Yardım ve destek harîkarin destpêkê እገዛ እና ድጋፍ እርዳታ እና እገዛ

والدعم الأولية المساعدات  
های حمایت و اولی یه های کمک  
ملاکیر او مر سده  
معاونت اور مدد



First aid and a helping hand for refugee and migrant women

پناه گزین اور مہاجر خواتین کے لئے ابتدائی طبی امداد اور معاونت

ہم مدد کے لئے یہاں موجود ہیں

کیا آپ کو اپنا گھر چھوڑنا پڑا اور آپ جرمنی میں نئی آئی ہیں؟  
کیا آپ نے بڑی چیزیں دیکھیں یا ان کا خود تجربہ کیا؟

کیا آپ بعض اوقات بے چینی کا شکار ہوتی ہیں، ڈراؤنے خواب دیکھتی ہیں یا نیند کی مشکلات محسوس کرتی ہیں؟ کیا آپ سوچتی ہیں کہ آپ اپنی پریشانیوں اور پرتناؤ باتوں کی یادوں کے ساتھ کیسے جینا جاری رکھ سکتی ہیں؟

ہم مباحثوں، پُرسکون ہونے کے لئے ورزشوں اور مُستحکم بنانے کے ذریعے ویمنز کاؤنسلنگ سنٹر کی محفوظ بنائی گئی جگہ میں آپ کو تعاون مہیا کریں گے۔

ایک مُترجم آپ کو کاؤنسلنگ میں معاونت مہیا کر سکتا / سکتی ہے۔  
یہ مُفت ہے۔

رابطہ اور ایوانٹمنٹس\*

**Mülteci ve göçmen kadınlar için ilk yardım ve destek**

**Biz yardım ediyoruz**

Yurdunuzu terk etmek zorunda kaldınız ve Almanya'ya yeni mi geldiniz?

Kötü olaylara tanık mı oldunuz ya da kötü olaylar başınızdan mı geçti?

Belki zaman zaman korkuyorsunuz, kâbus görüyorsunuz ve uykusuz kalıyorsunuz? Dertlerinize ve olumsuz olaylara olan hatıralarınızla nasıl yaşayabileceğinizi mi düşünüyorsunuz?

Güvenli şartlar altında kadınlara yönelik danışmanlık merkezinde sohbetlerle, dinlenme ve sağlama için yapılan egzersizlerle size destek sağlıyoruz.

Danışma bir bayan tercümanın eşliğinde yapılabilir. **Danışma ücretsizdir. İrtibat ve randevular\***

کممک های اولیہ و حمایت ها برای زنان و مہاجرین خانم ما بہ شما کمک میکنیم

شما مجبور بہ ترک وطن خود شدہ اید و در آلمان نا بلد ہستید؟  
شما وقایع وحشتناکی را دیدہ یا تجربہ کردہ اید؟

بعضی اوقات اضطراب، خواب های بد و بی خوابی را تجربہ میکنید؟ از خود میپرسید کہ چگونه میخواہید با اضطراب و نگرانی ہا و خاطرات اتفاقات دردناک خود بہ زندہ گی ادامہ دہید؟  
ما در چہارچوب مرکز مشورتی زنان و از طریق صحبت کردن و تمرینات مخصوص حفظ آرامش و ثبات سازی بہ شما کمک خواہیم نمود۔

این مشورہ ہا میتوانند بہ کمک یک مترجم خانم انجام شوند۔ برای مترجم از شما کدام مصرف دریافت نمیشود۔

راہ ارتباطی و برنامه زمانی\*

کممک های اولیہ و حمایت های مخصوص بانوان و مہاجران خانم ما بہ شما کمک می کنیم

شما مجبور بہ ترک وطن خود شدہ اید و در آلمان نا آشنا ہستید؟  
شما وقایع وحشتناکی را دیدہ یا تجربہ کردہ اید؟

گاهی اوقات اضطراب، کابوس و بی خوابی بہ سراغ شما می آید؟ از خود می پرسید کہ چگونه می خواہید با دلہرہ و نگرانی ہا و خاطرات اتفاقات دردناک خود بہ زندگی ادامہ دہید؟

ما در چہارچوب مرکز مشاورہ زنان و از طریق صحبت کردن و تمرین های مخصوص حفظ آرامش و پایدار سازی بہ شما کمک خواہیم نمود۔

این مشاورہ ہا می توانند بہ کمک یک مترجم خانم انجام شوند۔ برای مترجم از شما ہزینہ ای دریافت نمی شود۔

راہ ارتباطی و برنامه زمانی\*

د کڈوالو می رمنو لپارہ لمرنی طبی مرستہ او مرستہ

مونیر دلته بو خو مرستہ وکرو

آیا تاسی ار شوی یاست خو خپل کور پرپریدی او په آلمان کې نوي یاست؟

آیا تاسی خراب شیان لیدلی یا پخپله تجربہ کړي؟

آیا تاسی کله اندیبننه کوی، خراب خوبونه وینی، یا د خوب کولو ستونزه لری؟ آیا پدې اړه اندیبننه لری چې څرنگه به له خپلو اندیبننو او د اندیبننو وړ یادونو سره خپل ژوند ته دوام ورکړی؟

مونیر به د می رمنو د سلا په خوندي مرکز کې د خبرو، آرامی

تمرینونو، او باثباته کولو له لارو ستاسی ملاتړ وکړو.

یو ژباړونکی کولای شي په سلا کې مرستہ وکړي. دغه خدمت وړیا دی.

اړیکه او د وختونو تنظیمول\*

**First aid and a helping hand for refugee and migrant women**

**We are here to help**

» You have had to leave your homeland and you are a stranger in Germany?

» You have witnessed or have, perhaps, even had first-hand experience of terrible things?

» Maybe, you sometimes suffer from attacks of anxiety, nightmares or sleep disturbances? Or you ask yourself how you can possibly carry on with all of those worries and memories of events and things that weigh heavily on your mind?

» We at the women's advisory centre are here to help you in an environment in which you will feel safe. We can offer you dialogue, exercises that will help you to relax and to find your feet again.

Our advisory sessions can also include an Interpreter. **This service does not cost anything.**

**Contact details & appointments\***

ال لاجنات ل ل نساء وال دعم الأولیة ال مساعدات

وال مهاجرات

ال عون ل کم ن قدم

ألا مانہ یا؟ ای می مؤخرًا وقدمتِ وطنک ل مغادرۃ اضطرتِ هل ک؟ ب نهن عشتهما و سیدئۃ أمورًا رأیتِ هل

أوال ذعردوبان من الأحیان بعض فی تعاندین رب ما

کیف ت تساءلین هل ال نوم؟ اضطراب ات أوال کوابین عن و ذکریتک مخاوفک مع العیث فی الاستمرار ی مکنک

نفسک؟ علی ال ثقیدلۃ الأم و رهذه

ال خطبة ال حمایة إطراف فی ال دعم لکن ن قدم نحن

Frauenberatungsstelle ل ل نساء استشاریة بمؤسسة

ال استرخاء علی وال تدریب ال محادثات خلل من وذلک ال توازن و استعادة

مترجمة بحضور الاستشارة هذه تجري أن وی مکن

مجانۃ یة وهي شفهیة

وال مواع یدالات صال یدانات\*

**Erste Hilfe und Unterstützung für geflüchtete Frauen und Migrantinnen**

**Wir helfen**

» Sie mussten Ihre Heimat verlassen und sind neu in Deutschland?

» Sie haben schlimme Dinge gesehen oder selbst erlebt?

» Vielleicht leiden Sie manchmal an Angstzuständen, Alpträumen, Schlafstörungen?

» Fragen sich, wie Sie mit Ihren Sorgen und Erinnerungen an belastende Dinge weiterleben können.

» Wir unterstützen Sie in einem geschützten Rahmen einer Frauenberatungsstelle durch Gespräche, Übungen zur Entspannung und Stabilisierung.

Die Beratung kann unter Mitwirkung einer Dolmetscherin stattfinden. **Sie ist kostenfrei.**

**Kontakt & Termine\***

Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB)

Frauen für Frauen e.V.

Steinschönauer Str. 4b

64823 Groß-Umstadt

Telefon 06078 72377

Mo, Di, Do & Fr

9 bis 12 Uhr

info@zibb-umstadt

www.zibb-umstadt.de

Beratungstermine nach Vereinbarung