



Der Lotse in Wilhelmsburg

Beratung • Treffpunkt • Krisenintervention

Her insan hayatının belli dönemlerinde zorlanmalar krizler yaşayabilir. Bu dönemlerde bir uzmana danışmak ve destek almak faydalı olabilir.

Eğer

- ▶ ruhsal bir kriz yaşıyorsanız
- ▶ korku, depresyon ve takıntılardan şikayetçiyse
- ▶ aşırı stresliyseniz
- ▶ iş yerindeki sorunlar sizi bunaltıyorsa
- ▶ eşinizle ve ailenizle olan sorunlarınızdan dolayı yardım arıyorsanız
- ▶ veya başka bir psikolojik rahatsızlıktan dolayı danışmanlığa
- ▶ klinik tedavi sonrası desteğe ihtiyacınız varsa bize başvurabilirsiniz.

Bu tür durumlarda bize başvurduğunuzda

size yalnız, eşinizle veya ailenizle birlikte katılabileceğiniz görüşme imkanı sunabiliriz.

- ▶ Görüşmelerimiz gizlilik esasına dayanır ve sizin onayınız olmadan kimseye hakkınızda bilgi verilmez.
- ▶ Bütün danışma hizmetlerimiz ücretsizdir.
- ▶ Eğer arzu ederseniz, isminizi açıklamadan danışma hizmetlerimizden faydalanabilirsiniz.

Wilhelmsburg'lu göçmenlere yönelik anadilde (türkçe ve farsça) psikolojik danışmanlık hizmetimizin açık görüşme saatleri

Salı 10:00-12:00 arası Perşembe 15:00-17:00 arası

Bu saatlerde bizi ziyaret edebilirsiniz, yada bize telefonla veya e-maile ulaşabilirsiniz.
e-mail: Lotse@der-hafen-vph.de Tel.: 040-75 33 106

Otobüs Hatları: 13, 156

Durak: Stübenplatz/Mannesallee

Der Lotse ist eine Einrichtung des Trägers
»Der Hafen – Verein für psychosoziale Hilfe
Harburg e. V.«

Er wird von der Freien und Hansestadt Hamburg
finanziert.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Die Beratung ist für Sie kostenlos und auf Wunsch
auch anonym. Wir stehen unter Schweigepflicht.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Lotse • Fährstrasse 70 • 21107 Hamburg
Tel: 040-75 66 01 75 • Fax: 040-75 66 01 76
e-mail: Lotse@der-hafen-vph.de
www.der-hafen-vph.de

Busverbindung: 13, 156
Haltestelle Stübenplatz bzw. Mannesallee

Stand: September 2009



Der Lotse in Wilhelmsburg

Beratung • Treffpunkt • Krisenintervention



Der Lotse in Wilhelmsburg

Beratung • Treffpunkt • Krisenintervention

Der Lotse - der Wilhelmsburger Ansprechpartner für Menschen in Krisen

Der Lotse will Sie dabei unterstützen, sich einen Weg durch persönliche Probleme zu bahnen und aus Schwierigkeiten herauszufinden.

Im Lotsen arbeitet ein Team von

Dipl.-Sozialpädagogen

Dipl.-Sozialarbeitern

und Dipl.-Psychologen

mit soziotherapeutischen und psychotherapeutischen Zusatzqualifikationen

Im Lotsen führen wir mit Ihnen ein persönliches Gespräch über das, was Sie belastet.

Sie können dieses Gespräch auch zusammen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Ihren Angehörigen führen.

Dann vereinbaren wir mit Ihnen, in welcher Form Sie von uns unterstützt werden. Dies kann sich in einer Begleitung in Krisen, einer Beratung oder in längerfristigen therapeutischen Hilfen gestalten.

Wir bemühen uns, lange Wartezeiten zu vermeiden. In akuten Krisen ist sofort ein Gespräch möglich. In Notfällen bieten wir auch Hausbesuche an.

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag: 15 - 18 Uhr

Freitag: 13 - 17 Uhr

sowie Dienstag und Donnerstag: 10 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Anmeldung persönlich,
telefonisch: 040-75 66 01 75 oder per
e-mail: Lotse@der-hafen-vph.de

Wir informieren, beraten und geben therapeutische Hilfen,

- ▶ wenn Sie sich in einer akuten seelischen Krise befinden,
- ▶ wenn Sie es wegen Ängsten oder Depressionen im Alltag schwer haben,
- ▶ wenn Sie unter Einsamkeit leiden,
- ▶ wenn Sie Probleme in Ihrer Partnerschaft oder in Ihrer Familie haben,
- ▶ wenn Sie unter psychosomatischen Schwierigkeiten leiden, z.B. wenn Ihnen die Probleme »auf den Magen schlagen« oder »im Nacken sitzen«,
- ▶ bei Mobbing am Arbeitsplatz,
- ▶ wenn Sie psychisch erkrankt sind, z.B. an einer Psychose oder Borderline-Störung,
- ▶ wenn Ihr Alkohol- oder Tablettenkonsum für Sie zu einem Problem geworden ist und Sie Hilfe suchen,
- ▶ wenn Sie nach einem Klinikaufenthalt weitere Unterstützung wünschen.
- ▶ Sie können sich mit sozialen Problemen an uns wenden (z.B. Fragen zur Rente, Sozialhilfe, Miete, Fragen zur Schuldenregulierung, Arbeitsplatz, Umgang mit Behörden).

Im Lotsen finden Sie einen Offenen Treff und verschiedene Gruppenangebote.



Der Lotse in Wilhelmsburg

Beratung • Treffpunkt • Krisenintervention

Migrantenberatung

Psychologische Beratung in Einzel-, Paar- und Angehörigengesprächen

für erwachsene Migranten und Migrantinnen aus Wilhelmsburg, Veddel und Rothenburgsort in der Muttersprache (persisch, türkisch)

Sprechzeiten für Migranten und Migrantinnen aus Wilhelmsburg in der Muttersprache (persisch, türkisch):

Dienstag: 10 - 12 Uhr

Donnerstag: 15 - 17 Uhr

Anmeldung persönlich,
telefonisch: 040-75 33 106 oder per
e-mail: Lotse@der-hafen-vph.de