





KONTAKT | CONTACT | İLETİŞİM

-  Mine Egbuniwe
 m.egbuniwe@wabeq.de
 0421 800 445 27 oder 0159 0132 8839
 WhatsApp 0176 5579 5528

PROJEKTLEITUNG




-  Ivo Gruner | WaBeQ GmbH gemeinnützig
Waller Heerstraße 56, 28217 Bremen
 (0421) 80044525 | (0176) 11068051
i.gruner@wabeq.de | www.nibw.de
 bit.ly/nibwFB  @insta.nibw



Das Projekt wird von der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Bremen gefördert.



Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa  Freie
Hansestadt
Bremen

Das Projekt ist bis zum
30. Juni 2022 bewilligt.

Änderungen vorbehalten

NETZWERK INTEGRATION



IM BREMER WESTEN

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Reden hilft! Wir hören Ihnen zu und sind für Sie da! Vertraulich und kostenfrei.

PSYCHOSOCIAL SUPPORT

Talking helps! We are there for you and listen to you! Confidential and free.

PSIKOSOSYAL DANIŞMA

Konuşmak iyi gelir. Sizi dinliyoruz ve sizin için burdayız. Güvenilir, profesyonel ve ücretsizdir.



NETZWERK INTEGRATION
IM BREMER WESTEN | Integration in
Arbeitsmarkt und Gesellschaft



WIR HELFEN IHNEN ...

- bei der Überwindung psychischer Belastungen wie Schlafstörungen, Angstzuständen, andauernder Traurigkeit, Einsamkeit, Stress
- einen besseren Alltag und psychische Gesundheit zu erreichen
- passende Fachärzte zu finden
- mit konkreten Tipps und Übungen zur Selbstentspannung
- vertraulich & kostenfrei

SIE SIND ...

- Geflüchtete oder Migrant/in ohne Fluchtgeschichte
- Fühlen sich psychisch belastet
- wohnhaft in Bremen

BERATUNGSZEITEN

- Täglich 9.00 – 14.00 Uhr (außer Mittwoch)
- Bitte vorher einen Termin vereinbaren
- Beratung auch telefonisch/ online möglich

WE HELP YOU ...

- in overcoming psychological stress such as sleep disorders, anxiety, grief, loneliness, stress
- to achieve a better everyday life and mental well-being
- to find the right specialist
- with specific tips and exercises for self-relaxation
- confidential & free

YOU ARE ...

- Refugee or migrant without a history of escape
- Feeling mentally stressed
- residing in Bremen

CONSULTATION TIMES

- Daily 9 a.m. - 2 p.m. (except Wednesday)
- Please make an appointment in advance!
- Advice by phone / online possible

BIZ SIZE YARDIMCIYIZ ...

- uyku sorunu, korku durumları, sürekli üzüntü, yalnızlık ve stres gibi psikolojik stresin üstesinden gelmeye
- daha iyi bir günlük yaşam ve ruhsal sağlığa ulaşmakta
- İhtiyacına göre uzman doktoru bulmakta
- rahatlamanız için özel ipuçları ve egzersizler ile
- profesyonel, güvenilir ve ücretsiz

SIZ ...

- mülteci yada yabancı uyruklusunuz
- kendinizi iyi hissetmiyorsunuz
- Bremen`de ikamet ediyorsunuz

KONSÜLTASYON SÜRELERİ

- Her gün saat 09:00 ile 14:00 arası
- Lütfen önceden randevu alınız!
- Danışma telefonda veya internet üzerinden`de mümkündür

