

**مجموعة المساعدة الذاتية لتعزيز الراحة النفسية
العربية**

فريقنا الدولي هو "مكان للاستماع" ضمنها نتحدث عن رغباتنا لتبادل تجاربنا ونتعلم ونتدرب في مجال "التكيف". في المجتمعات الحديثة كما هو الحال في العاصمة برلين، يواجه الماء والعوائل من حضارات مختلفة الأصل تحديات خاصة غالباً ما تكون صعبة التحمل. في ضرر" المشاورات الاجتماعية" وهو منهج منظم للاستشارات، نفتح فرص للحصول على الموارد اللازمة للتعامل مع الصغوط الشخصية وتعزيز" الراحة النفسية" للجميع

Foto u. Grafik: David Beecroft

Ruhi sağlığımızı destekleme grubu

Biz, her kültürden gelen ve birbirini dinleme hazır olan insanlardan oluşan bir grubuz. Güven ve huzur dolu bir ortam içinde, birbirimizle hikayelerimizi paylaşıp ve egzersizler yaparak, bize kuvet veren kaynaklar keşfeliyoruz. Berlin gibi büyük şehirlerde insanlar onları zorlayan ve yoran hayat şartları altında yaşıyorlar. Korku, yalnızlık, şiddet ve dışlanmak bunlardan bir kaç tanesi. biz, bir uzman rehberliği altında, sistemik metoduyla, bizi destekleyen kaynaklarımıza aktive ederek ruhumuzun sağlıklı kalmasını sağlıyoruz. Eyer ilginiz varsa, bize katılın bilirsiniz:
info@pepp-berlin.de

Landesnetzwerk für seelisches Wohlbefinden
in kultureller Vielfalt
c/o PEPP-Berlin e.V. - www.pepp-berlin.de

Grupo de Auto-ajuda para promover bem estar mental

O nosso grupo internacional é um „espaço de escuta“. Falamos de nossas preocupações (partilha/sharing) e fazemos exercícios de fortalecimento pessoal (empowerment). Nas sociedades modernas, como na metrópole de Berlim, as pessoas de diferente origem e cultura são confrontados com desafios e condicionalismos especiais os quais muitas vezes prejudicam o bem-estar. Na „terapia comunitária“, uma abordagem sistémica para consultoria, estamos abrindo o acesso à recursos a fim de lidar com o stress pessoal promovendo a saúde mental.

Selbsthilfegruppe zur Förderung seelischen Wohlbefindens

Unsere internationale Gruppe bildet einen „Ort des Zuhörens“. Wir erzählen von unseren Anliegen (sharing) und lernen Übungen zum Kraft schöpfen (empowerment). In modernen Gesellschaften, wie in der Metropole Berlin, stehen Menschen verschiedener Herkunft und Kultur vor besonderen Herausforderungen, die oft sehr belastend sind (Angst, Einsamkeit, Diskriminierung...). In der „Gemeinschaftlichen Beratung“, einem systemischen Beratungsansatz, erschließen wir Zugänge zu Ressourcen, um diese Belastung zu bewältigen und unsere seelische Gesundheit zu pflegen (mental health).



**Mentale Gesundheit
in kultureller Vielfalt**

**Gemeinschaftliche Beratung
„sharing“ & „empowerment“**

english

français

italiano

deutsch

العربية

español

português

türk konuşun

**Berliner
Landesnetzwerk
für seelisches
Wohlbefinden
in kultureller Vielfalt**

Gruppo di auto-aiuto per promuovere il benessere psichico

Il nostro gruppo internazionale è un „luogo di ascolto“. Condividiamo le nostre preoccupazioni (sharing) ed impariamo delle tecniche per ripredere le nostre forze (empowerment). Nelle società moderne, come nella metropoli di Berlino, spesso la gente di culture ed origini diverse deve confrontarsi con svariate emozioni quali paure, solitudine, discriminazioni. Nella terapia collettiva viene utilizzato un approccio sistemico- relazionale al fine di trovare un accesso alle risorse personali, utile per curare la nostra salute psichica (mental health).



Self-help group to promote mental wellbeing

Our international group is a „place of listening.“ We talk about our concerns (sharing) and learn exercises of „empowerment.“ In modern societies such as the metropolis of Berlin, people of different cultures and origins are confronted with challenges that may damage their mental health. In „community consultation“, and our systemic approach to consulting, we are opening access to resources, helping you to cope with personal stress, improving your mental health. You are most welcome to join us!

Your international team

Landesnetzwerk für seelisches Wohlbefinden
in kultureller Vielfalt
c/o PEPP-Berlin e.V. - www.pepp-berlin.de

Groupe d'entraide pour la promotion de la santé mentale

Notre groupe international est un „lieu d'écoute et d'échange“ (sharing). Chacun y exprime ce qui lui tient à cœur et le partage avec le groupe. C'est un lieu où les capacités de chacun sont valorisées et renforcées (empowerment). Dans une société moderne, comme la métropole de Berlin, les personnes aux origines culturelles diverses sont confrontées à d'importants défis qui peuvent devenir une lourde charge. Dans la «thérapie communautaire» forme thérapeutique d'approche systémique nous mettons en valeur les ressources présentes afin que chacun puisse surmonter ses difficultés personnelles promouvant ainsi la santé mentale. Soyez les bienvenus! Votre équipe internationale

Grupo de Auto-ayuda para promover el bienestar mental

Nuestro grupo internacional es un “lugar de escucha”. Hablamos de nuestras preocupaciones (sharing) y hacemos ejercicios de refuerzo (empowerment). En las sociedades modernas, como en la metrópolis Berlín, las personas de distintas culturas y orígenes se enfrentan a muchos desafíos y cargas mentales especiales. En la “terapia comunitaria” con un abordaje sistemico de consultoría, estamos abriendo el acceso a otros recursos, con el fin de tratar el estrés personal y promover la salud mental.



Gruppen als Orte des Zuhörens

Berlin Mitte, Neukölln, Wedding, Charlottenburg

Wenn Sie Einladungen erhalten wollen, schicken Sie uns eine Nachricht und lernen Sie unser internationales Team kennen!
Für weitere Sprachen bitte nachfragen.
Kinderbetreuung ist möglich, bitte ankündigen.

Aktuelle Termine:
www.pepp-berlin.de
E-mail: beratung@pepp-berlin.de
Tel.: 030-27593166

Koordination:
Stephanie Groitzsch
Psychologin, systemische Therapeutin

Johannes Holz
Theologe, Pädagoge;
systemische Beratung,
Coaching, Supervision
in internationalen Lebens-
u. Arbeitswelten