



## Unsere Beratung ist vertraulich

Wir beraten vertraulich und diskret,  
unser Service ist kostenlos

Ipsos Counselor sind unabhängig von anderen  
Institutionen oder Organisationen.

Wir haben eine nicht wertende Haltung  
gegenüber jedem Menschen,  
seiner religiösen Zugehörigkeit  
und Nationalität.



Wir freuen uns Dich zu unterstützen!

Wir sprechen deine Sprache, rufe einfach an!

[www.ipso-care.com](http://www.ipso-care.com)  
facebook : ipso counselling Hamburg  
Ipsos gGmbH  
Future City Campus, Baakenhöft,  
20457 HafenCity Hamburg  
Office Hamburg : 0176 - 4786691  
[a.delius@ipsocontext.org](mailto:a.delius@ipsocontext.org)



*„Ich bin geflohen um nach vorne zu kommen-  
jetzt weiß ich nicht mehr wo hinten und vorne ist“*

## WIR HÖREN DIR ZU

*„Ein gutes Gespräch  
in deiner Heimatsprache  
kann viel bewirken“*

## ipso COUNSELLING SERVICE

Unser Team aus professionellen Beratern  
setzt sich aus engagierten Frauen und Männern  
zusammen, die aus den unterschiedlichsten Ländern  
nach Deutschland geflohen oder immigriert sind.  
Sie sind darin ausgebildet Dich durch ein hilfreiches  
Gespräch in schwierigen Zeiten zu unterstützen.

[www.ipso-care.com](http://www.ipso-care.com)  
facebook : ipso counselling Hamburg  
Ipsos gGmbH



## Wer wir sind

**ipso** ist eine gemeinnützige, humanitäre Organisation.  
Seit 13 Jahren engagiert sich **ipso** weltweit  
im Bereich der kultursensitiven, seelischen  
Gesundheitsfürsorge.

In den letzten Jahren hat **ipso** auch in Deutschland  
Beratungszentren in Berlin, Hamburg  
und Thüringen aufgebaut.



Wir unterstützen Menschen aus anderen Kulturen,  
die durch Krieg und Vertreibung  
schwierige Herausforderungen zu meistern haben.  
Diese Lebenssituation kann sehr belastend sein und zu  
Stress führen.

Unser Counselling Service trägt dazu bei die  
Folgen von Flucht und Migration  
konstruktiv zu gestalten.



## Was wir tun?

### Deine Geschichte ist uns wichtig!

Wenn man Heimweh und schwere Gedanken hat,  
wenn man unter mentalen und körperlichen Stress leidet,  
wenn persönliche oder familiäre Konflikte belastend sind,  
wenn einen die Vergangenheit nicht schlafen läßt,  
wenn man keine Perspektive für die Zukunft hat...

**Dann hilft ein vertrauliches Gespräch!**

### Was immer DICH beschäftigt



**Wir nehmen uns Zeit!**

Schritt für Schritt finden wir gemeinsam Lösungen.  
Wir unterstützen Dich darin deine Ziele zu erreichen.  
Du gewinnst Klarheit und an Zuversicht.  
Wir helfen Dir dabei, die familiäre Harmonie  
wieder herzustellen.

فررت لأتقدم بحياتي إلى الأمام والآن لم أعد أعلم أين الخلف وأين الأمام

## نحن نستمع إليك

محادثة جيدة بلغتك الأم  
يمكن أن تحدث تغيير

## إيسو خدمة الأستشارة

فريق المستشارين المهنيين لدينا يتكون من نساء ورجال  
هذا الفريق يتكون من مهاجرين ولاجئين وصلوا إلى ألمانيا من  
دول مختلفة هم مدربون لدعمكم بمحادثة مثمرة في الأوقات الصعبة

نحن نقدم استشارتنا بثقة وبسرية تامة، خدمتنا مجانية

مستشارو إيسو مستقلون عن المنظمات والمؤسسات الأخرى نتعامل  
مع كل شخص بحيادية بغض النظر عن معتقداته أو جنسيته

  
  

نحن نتطلع إلى دعمكم

نحن نتكلم لغتكم – تواصلوا معنا

[www.ipso-care.com](http://www.ipso-care.com)

Facebook: ipso counselling Hamburg | Ipso gGmbH  
Future City Campus, Baakenhöft | 20457 HafenCity Hamburg

Office Hamburg: 0176 478 66 91

Mail: a.delius@ipsocontext.org

## من نكون

إيبسو منظمة إنسانية غير ربحية شاركت إيبسو لمدة 13 عاما في مشروع عالمي في مجال الرعاية الصحية النفسية في الثقافات المختلفة وفي السنوات الأخيرة، تمكنت إيبسو أيضا من بناء مراكز استشارية في ألمانيا وذلك في برلين ثورينجن وهامبورغ



نحن ندعم الناس من الثقافات المختلفة الذين يواجهون تحديات صعبة بسبب التجارب التي مروا بها خلال الحرب أو الترحيل والتي تؤدي إلى الضغط والعبء النفسي وتود المنظمة أن تساهم بطريقة بناءة في معالجة الآثار السلبية للترحيل والهجرة

## ماذا نفعل

### قصتك مهمة لنا

إذا كان لديك دائما أفكار تثقل كاهلك  
إذا كان أحد يعاذ من الضغط النفسي والجسدي  
إذا كانت النزاعات الشخصية أو العائلية مرهقة  
إذا كان المرء لا يستطيع النوم بسبب الذكريات  
و التجارب الماضية و عندما تنعدم الرؤية للمستقبل

### فأن محادثة مبنية على الثقة

### سوف تساعدك



### لدينا الوقت من أجلك مهما كانت مخاوفك

خطوة بخطوة سنجد الحلول معا نحن ندعمك في تحقيق أهدافك  
يمكنك فهم الوضع بشكل افضل و الحصول على الثقة  
مما يساعدك على استعادة الانسجام العائلي

## Our counselling is confidential

We support you confidentially and discreetly, our service is completely free of charge.

**ipso** counselors are independent of any other organisations and institutions.

We have a non-judgemental attitude towards every human being. We accept all religions, nationalities and other characteristics.



**We are looking forward to support you!**

**We speak your language - just call us!**

[www.ipso-care.com](http://www.ipso-care.com)

**Facebook:** ipso counselling Hamburg | Ipso gGmbH  
Future City Campus, Baakenhöft | 20457 HafenCity Hamburg

**Office Hamburg:** 0176 478 66 91

**Mail:** a.delius@ipsocontext.org

*"I fled to move forward – but now I don't know  
what is front and what is back anymore"*

## WE LISTEN TO YOU

*"A good conversation  
in your native language  
can make a difference"*

## ipso COUNSELLING SERVICE

Our professional team is composed of dedicated women and men, refugees and migrants who came to Germany from different countries.

They are trained to support you with a confidential conversation in difficult times!

[www.ipso-care.com](http://www.ipso-care.com)  
**facebook:** ipso counselling Hamburg  
Ipso gGmbH

## Who we are

**ipso** is a non-profit humanitarian organisation. For thirteen years, ipso has been active in the field of culturally sensitive mental health care across the world.

In recent years ipso has also build counselling centers in Germany, which are located in Berlin, Hamburg and Thüringen.



We support people from other cultures, who face difficult challenges through war and displacement.

This life situation can lead to burden and stress.

Our counselling service can help finding constructive ways of dealing with the consequences of displacement and migration.

## What we offer?

### **Your story is important to us!**

if you feel homesick and you have heavy thoughts,  
if you are suffering from mental and physical stress,  
if personal or family conflicts are a burden,  
if you can not sleep because of your memories,  
if you can not see a perspective for your future ...

**then a confidential conversation will help you out!**

### **Whatever concerns you**



### **We make time for you!**

Step by step we will find solutions together.

We support you in achieving your goals.

We help you restore family harmony.

You gain clarity and confidence.

کشورم را ترك کردم و پناهجو شدم، برای ساختن آینده ی بهتر!  
حال نمیدانم گذشته با من چه کرد و آینده چی خواهد شد؟

## ما به شما گوش فرا میدهیم!

يك گفتگوی مفید به زبان مادری شما  
میتواند کمک تان کند و مؤثر واقع شود.

## خدمات مشاوره Ipsos

تیم ما از مشاوران حرفه ای ( خانمها و آقایان) متعهد و آگاه در این رشته تشکیل شده است.  
مشاورین ما از میان پناهنده ها و مهاجرانی هستند که از کشورهای مختلف به آلمان آمده اند.  
آنها آموزش های لازم را فرا گرفته اند تا شما را در مواقع دشوار از طریق يك گفتگوی مفید  
یاری دهند.

گفتگوهای ما کاملن محرمانه و با اتکا بر اعتماد متقابل صورت می گیرد .  
خدمات ما بصورت رایگان است .  
مشاورین Ipsos مستقل هستند و به هیچ نهاد و سازمانی وابستگی ندارند .  
ما انسان ها را بر اساس مذهب و ملیت قضاوت نمی کنیم .

  
  

ما خوشحالیم که میتوانیم از شما پشتیبانی و حمایت کنیم .  
تماس بگیرید، و به زبان مادری تان با ما صحبت کنید .

[www.ipso-care.com](http://www.ipso-care.com)

**Facebook:** ipso counselling Hamburg | Ipsos gGmbH  
Future City Campus, Baakenhöft | 20457 HafenCity Hamburg

**Office Hamburg:** 0176 478 66 91

**Mail:** a.delius@ipsocontext.org

## ما کی هستیم؟

**Ipsos** یک سازمان غیر انتفاعی ( خیریه ) بشردوستانه است .  
**Ipsos** از ۱۳ سال قبل تا کنون در قالب پروژه های حساس بین المللی در زمینه مراقبت از سلامت ، فرهنگ، بهداشت و روان فعالیت دارد.  
**Ipsos** در سالهای اخیر، مراکز مشاوره ای متعدد در چندین شهر آلمان ( برلین، تورینگن و هامبورگ) ایجاد کرده است.

مشکلات خانواده گی و زناشویی ...  
ناراحتی های بدنی مانند مشکلات گوارشی، سردرد و  
بی خوابی و بیقراری فقدان تمرکز و ناتوانی در تصمیم گیری  
ناتوانی در کنترل خشم و عصبانیت، و بروز افسرده گی  
اعتیاد و سو مصرف مواد  
میتواند از طریق يك گفتگوی تخصصی برطرف گردد .



ما با صرف زمان و با در نظر گرفتن شرایط  
موجود به کمک همدیگر راه حل های برای بهبود وضعیت  
خواهیم، یافت حمایت تان خواهیم کرد  
تا به اهداف تان رسیده ، اعتماد بنفس و توانایی هایتان را باز یابید



ما از اشخاص دارای فرهنگهای مختلف که بدلیل جنگ و آوارگی  
در حال مقابله با دشواری های مهاجرت هستند، حمایت میکنیم .  
ما میدانیم که دوران مهاجرت، استرس و تنش فراوان را با خود  
به همراه دارد .  
**Ipsos** در تلاش کمک به رفع عواقب منفی مهاجرت است .