

# مواظب

Accompagnement en individuel - Stabilisation

## مراقبت برای بهتر شدن



### حالم خوب نیست

بدنم درد می‌کند

احساس نگرانی و دلشوره دارم

آرزوی خوشبختی و قدرت را دارم

### میخواهم یاد بگیرم

چگونه این دردهای بدنم، قلبم و سرم را کم کنم

چگونه میتوانم عصبانیت، غمگین بودنم ناامید بودنم را

کنترل کنم و احساس آرامش و اعتماد به نفس پیدا کنم. تا

با این روش‌ها بتوانم زندگی آسانی داشته باشم



**Ensemble**  
Santé mentale

# تخصص‌ها و کارشناسان ما

فرد مورد نظر خودت را انتخاب کن  
آگه خواستی میتوانی چند نفر انتخاب کنی

## آیا زمانی میرسه که از همه چیز خسته شدی؟

- کنترل کنی عصبانیت و دلشورتو
- احساس بهتری در قلبت داشته باشی
- وقتی تنها هستی یاد بگیری خودت را آرام کنی

**Natalie Uhlmann**

مشاور، متخصص پیشگیری (افکاری منفی) و توسعه  
دادن افکارهای شخصی (مثبت)

079 445 41 36 - stabilisation@ensemble-fr.ch  
La Canopée, Rue St Pierre 4  
2 ème étage, 1700 Fribourg



## بدون هیچ بیماری بدن درد داری؟

- دردها تو کم کنی
- آرامش به خودت بدی
- اهمیت بدی به سلامتی جسمی خودت

**Geneviève Charrière Ludwig**  
استثویات  
026 341 77 00  
perolleshuit@icloud.com  
Boulevard de Pérolles 8  
3ème étage. 1700 Fribourg



**Stéphanie Reynaud**  
استثویات  
077 488 40 38  
Rue St Pierre 12  
1700 Fribourg



## آیا با حیوانات بودن به شما احساس خوبی میدهده؟

- گذارندن وقت در طبیعت با حیوانات (سگ، خرگوش، اسب)
- این روش باعث کاهش دلشوره (استرس) و ایجاد آرامش می‌شود
- حرف بزن بدون قضاوت

**Milena Tripodina**  
خدمات تریابی حیوانی  
079 530 62 24  
info@millanimali.ch  
Chemin de Bethléem 20  
1700 Fribourg



## آیا عقیده‌ای منفی در سرت داری؟

- قطع کنی فکرهای که اذیت میکنه
- ترس و دلشورتو کم کنی

**Louise Hjort Ayer**  
روانی، ترومالوژی

079 889 77 52

[louise\\_hjort@hotmail.com](mailto:louise_hjort@hotmail.com)

Rue des frères-lumières 6  
1723 Marly



**Sybille Gerber**  
روانی، ترومالوژی

078 976 81 18

[sybille.gerber@fsp-hin.ch](mailto:sybille.gerber@fsp-hin.ch)

Rue des frères-lumières 6  
1723 Marly



## از تنهای حوصله ات سر میره؟

- در فعالیت‌های گروهی شرکت کن
- باغبانی، کاردستی
- یادبگیر چگونه برنامه ریزی کنی

**ErgoSum - Emilie, Aurélie**  
et leur équipe - کار درمانی

078 648 47 63 / 078 696 78 92

[emilie.ergosum@gmail.com](mailto:emilie.ergosum@gmail.com)

En ville de Fribourg ou au cabinet :

Rue du Botzet 9, 1700 Fribourg



## آیا پیش او مد برات که کلمه کم بیاری تا نتونی منظورت بیان کنی؟

- متونی با استفاده کردن از نقاشی، تصاویر، رنگ‌آمیزی یا با کاردستی حرف خودت بیان کنی
- فضای برای خودت ایجاد کنی که احساس آرامش و لذت ببری
- از احساسات درونی استفاده کن و اون چیزی را که در زندگی ت اذیت (مشغولت) میکنه تغییر بده

**Marie-Adèle Hemmer**  
هنردرمانگر

079 719 75 23

[marie-adele@hemmer.org](mailto:marie-adele@hemmer.org)

Route des Noisetiers 11,  
1700 Fribourg



**Nathalie Bourquin**  
هنردرمانگر

076 565 40 06

[nanobou@icloud.com](mailto:nanobou@icloud.com)

Bahnhofstrasse 11, 3186 Guin



# این برای منه؟

تا ۲۵ سالگی مجانی هست  
جلسه تنهای یا با همراهت (مسئول، مددکار)

تصمیم میگیری هر چند بار که خواستی  
میتونی بیای

ORS ما را میشناسه

از مددکاران (مسئولان) تقاضا کن برات وقت  
بگیرن با ما



< اطلاعات بیشتر :

## هرگز تسلیم نشه ما راه حل پیدا میکنیم

 Ensemble

این بودجه خرج مهاجران برای رشد و ترقی در جامعه هست بودجه خدمات سازمان Ensemble توسط استان فribourg و سرمایه گذاران مختلف تامین می شود.

این خدمات توسط انجمن خدمات عمومی به رسمیت شناخته شده به نام (Ensemble) ارائه می شود. گروهی هستند تشکیل شده از افراد حرفه ای این افراد حرفه ای مهارت های خود را در اختیار مهاجرانی که به تازگی وارد سوئیس شدن یا اینکه در حال حاضر از چندین نسل قبل ساکن سوئیس هستند

خدماتی را ارائه میدهند که درد و رنج را کاهش داده و باعث گسترش بیشتر ادغام و ارتباطات Ensemble این سازمان مهاجران با جامعه استان فribourg می شود

contact@ensemble-fr.ch / +41 78 248 40 44  
Bd de Pérolles 42, 1700 Fribourg  
www.ensemble-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

