BEDRE PSYKIATRI
KØBENHAVN

للبالغين فوق سن 18 عامًا
TIL VOKSNE OVER 18 ÅR



دليل لك بصفتك من المقرّبين

لشخص بالغ فوق سن 18 عامًا يعاني من مرض نفسي أو اضطراب نمائي

- مقيم في بلدية كوبنهاغن

هكذا تبدأ بطلب المساعدة

ابدأ من المكان الذي تشعر فيه بأكبر قدر من الأمان - البلدية أو طبيبك أو إحدى خدمات الاستشارة. تواصل معهم وأخبرهم بما يقلقك. طلب المساعدة علامة قوة، وتوجد إمكانيات عديدة للحصول على الدعم والمشورة وتخفيف أعباء الرعاية.

بصفتك من المقرّبين لشخص بالغ يعاني من مرض نفسي أو اضطراب نمائي، قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ. إليك نظرة عامة على الأماكن التي يمكنك فيها الحصول على المساعدة والدعم والإرشاد:

1. **مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية** - مشورة ودعم ومساعدة في المشكلات الاجتماعية
2. **مركز العمل في كوبنهاغن** - دعم فيما يتعلق بالعمل والمرض وبرامج الإرشاد
3. **بيت التوحّد وسبيكتروم** - خدمات وأنشطة جماعية ومشورة للبالغين المصابين بالتوحّد وذويهم
4. **بيت المقرّبين وخط المقرّبين** - شخص تتحدث معه بصفتك من المقرّبين
5. **مساعدة عاجلة** - إذا كان الوضع خطيرًا ويتطلب تدخّلًا سريعًا
6. **منظمات تطوعية** - مشورة مجانية ودعم وشبكات تواصل

1 مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية

توفّر البلدية خدمات مختلفة يمكنها دعم الشخص البالغ ودعمك بصفتك من المقرّبين. يمكنك، على سبيل المثال، الحصول على المساعدة في

- **تخفيف أعباء الرعاية في المنزل** - إراحة المقرّبين من البالغين الذين يحتاجون إلى رعاية
- **إجازة الرعاية والعناية** - إمكانية الحصول على دعم مالي لرعاية شخص مقرّب في المنزل لمدة تصل إلى ستة أشهر
- **خدمة المرافقة** - دعم للأنشطة والخروج لمدة تصل إلى 15 ساعة شهريًا
- **شخص اتصال داعم ومرشد منزلي** - دعم اجتماعي تربوي للمهام اليومية والعلاقات الاجتماعية
- دعم عملي واجتماعي - مساعدة في تنظيم الحياة اليومية والتعامل معها
- **مشورة** عند القلق بشأن شخص آخر

يمكنك التواصل مع مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية إذا كنت بحاجة إلى مشورة وإرشاد حول الدعم في الحياة اليومية، أو البحث عن سكن، أو التشرّد، أو المشكلات الاجتماعية. ويمكنك

أيضًا التواصل مع البلدية إذا كنت قلقًا بشأن شخص آخر. يمكنك الاتصال أو الحضور خلال ساعات العمل. وإذا كنت بحاجة إلى مترجم، يمكن حجز مترجم لك. هذه الخدمة مجانية.

مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية
(Din Sociale Indgang)
Griffenfeldsgade 46, st
2200 København N
الهاتف: 33 17 33 37

ساعات العمل والاتصال:
الاثنين إلى الأربعاء: 9.00–15.00
الخميس: 12.00–17.00
الجمعة: 9.00–13.00

2 مركز العمل في كوبنهاغن

إذا كنت بحاجة إلى مترجم، يحجز مركز العمل في كوبنهاغن مترجمًا لك. يمكنك، على سبيل المثال، الحصول على المساعدة في

- **تعويض الغياب المرضي** - يمكن لصاحب العمل الحصول على تعويض اعتبارًا من أول يوم غياب مرضي إذا كان المرض مرتبطًا بمسؤوليات الرعاية
- **برنامج الإرشاد** - دعم الأشخاص المصابين بمرض نفسي فيما يتعلق بالعمل أو الدراسة
- **مشورة** حول العمل والاستمرار في سوق العمل يمكن لمركز العمل في كوبنهاغن المساعدة إذا كان المرض أو مسؤوليات الرعاية يؤثران على العمل أو الدراسة.

مركز العمل في كوبنهاغن
(Jobcenter København)
Gammel Køge Landevej 43
2500 Valby
الهاتف: 82 56 56 82

ساعات العمل
الاثنين إلى الخميس: 8.30–15.30
الجمعة: 8.30–13.00

ساعات الاتصال
الاثنين إلى الخميس: 8.30–16.00
الجمعة: 8.30–15.00

3 بيت التوحّد وسبيكتروم

سبيكتروم
(Spektrummet)
سبيكتروم خدمة مفتوحة في بيت التوحّد للبالغين المصابين بالتوحّد، وتوفّر أنشطة ومجموعات وخدمات اجتماعية.

ساعات العمل
الاثنين إلى الخميس: 10.00–20.00
الجمعة: مغلق
السبت: 11.00–16.00

يقدّم بيت التوحّد خدمات للمصابين بالتوحّد من جميع الأعمار، وكذلك لذويهم وأسرهم.

بيت التوحّد
(Autismehuset)
Høffdingsvej 34
2500 Valby
الهاتف: 90 61 61 61

يعمل بيت التوحّد على بناء جسور وترابط بين الخدمات التي تتطلب إحالة والخدمات المفتوحة للأطفال والشباب والبالغين المصابين بالتوحّد.

4 بيت المقرّبين ومرشدو المقرّبين

مرشدو المقرّبين في بلدية كوبنهاغن
الهاتف: 87 79 37 23 أو 85 00 94 24

بيت المقرّبين
(Huset for pårørende)
Strandboulevarden 96
2100 Østerbro

الهاتف: 29 14 15 21
مباشر: 16 73 31 29

احصل على جلسة مجانية ودون الكشف عن الهوية مع مرشد لدعم المقرّبين. نقدّم أيضًا مقهى مفتوحًا ومجموعات حوار. لا يتطلب ذلك إحالة أو موافقة.

5 مساعدة عاجلة

الخدمة العاجلة
(Akuttilbuddet)
Griffenfeldsgade 44, 3. sal
2200 København N

الهاتف: 00 29 17 33

الخدمة العاجلة مخصّصة للأشخاص الذين يمرّون بأزمة نفسية حادّة، ولكنهم لا يحتاجون إلى دخول المستشفى

الخدمات المقدّمة

- خط هاتف عاجل يعمل على مدار الساعة
- دعم ومشورة عند الحضور شخصيًا
- إمكانية المبيت المؤقّت

الخدمة الاجتماعية المناوبة
(Den Sociale Døgnvagt)
Åboulevard 38
2200 København N
الهاتف: 33 33 17 33

تساعد الخدمة الاجتماعية المناوبة في المشكلات الاجتماعية العاجلة أو عند القلق بشأن شخص ما.

مفتوحة على مدار الساعة. يمكنك الاتصال أو ترك رسالة أو الحضور إلى العنوان.

مركز الطب النفسي في كوبنهاغن - بيسبيبيرغ
(Psykiatrisk Center København – Bispebjerg)
قسم استقبال الطوارئ - مفتوح على مدار الساعة
Esther Ammundsens Vej 36A
2400 København NV

الهاتف: 60 73 64 38

يستقبل سكان المناطق التالية

- Nørrebro
- Bispebjerg
- Brønshøj-Husum
- Vanløse
- Frederiksberg
- Indre By
- Østerbro

قسم استقبال الطوارئ النفسية في أماجر
(Psykiatrisk Akutmodtagelse Amager)
مفتوح على مدار الساعة
Digevej 110
2300 København S

الهاتف: 50 16 64 38

خط الطوارئ
(Akuttelefonen)
يمكنك أيضًا الاتصال على 1813 للحصول على مساعدة عاجلة وإرشاد

6 منظمات تطوعية - مشورة مجانية ودون الكشف عن الهوية

بيدره بسيكياتري
(Bedre Psykiatri)
مشورة وشبكات تواصل ودعم للمقرّبين من الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية

تقدّم، من بين أمور أخرى، جلسات حوار ودورات ودعمًا للمقرّبين

الهاتف: 91 34 74 71

ساعات الاتصال: الثلاثاء والخميس من: 10:00–11:00

مؤسسة الطب النفسي
(Psykiatrifonden)
مشورة بشأن الأمراض النفسية ودعم للمقرّبين

الهاتف: 25 25 25 39

ساعات العمل
الاثنين إلى الخميس: 10:00–22:00
الجمعة إلى الأحد: 10:00–18:00

النفس
(SIND)
خدمة الاستشارة الهاتفية على مستوى البلاد

الهاتف: 50 27 23 70

ساعات الاتصال
الاثنين والأربعاء والجمعة: 9:00–15:00
الثلاثاء والخميس: 10:00–16:00
السبت: مغلق

تقدّم خدمة الاستشارات النفسية في SIND ما يصل إلى خمس جلسات مجانية.

خط الحياة
(Livslinjen)
مشورة دون الكشف عن الهوية للأشخاص الذين يمرّون بأزمة أو تراودهم أفكار انتحارية

الاستشارة الهاتفية
الهاتف: 01 12 20 70

مفتوح جميع أيام السنة: 05:00–11:00

الاستشارة عبر الدردشة
الاثنين إلى الجمعة: 17:00–21:00
السبت إلى الأحد: 17:00–13:00