



NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren



NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren

„إنه دائماً من المبكر
الاستسلام!“

NORMAN VINCENT PEALE



في الحبس
— ما العمل الآن؟



Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor
(Foto: Winfried Tobias)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



افعل شيئاً مفيداً لنفسك!

استغل فرصة ...

... الخروج إلى الفناء

... كتابة الرسائل

... المحادثات على انفراد

... الخروج الجماعي اليومي في القسم /

زيارة سجين آخر في غرفته

في الكثير من الأحيان هناك كذلك إمكانية ...

... ممارسة الرياضة

... استعارة الكتب والألعاب

... التسوق

... المشاركة في جولات الحوار الجماعي

... الطبخ مع الآخرين

... استقبال الزيارات

استفسر عن
إمكانيات التعليم



استعلم عن المدرسة أو التدريب المهني في الحبس
وفيما بعد

لست وحيداً!

تقديم المساعدة للسجناء المراهقين

WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE
STAND 2025

Arabisch



الحبس ...

... هو عبارة عن نقطة تحول جذري في حياتك وسوف تكون هناك الكثير من الأمور الجديدة بالنسبة إليك.

هل تشعر بأ أنك:

قلق

عاجز

غير مفهوم من قبل الآخرين

يائس

فارغ من الداخل

وحيد

ضئيل

مهمَل

فاقد الأمل

هل تشعر أحياناً بأ أنك:

غاضب

حزين

غيران

مكتئب

متوتر

في مزاج سيء

لا تبقى لوحداك مع مشاعرك!

نحن كموظفات وموظفي
هذه المؤسسة كلنا آذان
صاغية لك!

تواصل معنا!