



अपने लिए कुछ करें!

उपयोग...

- ...आँगन में जाएं
- ... पत्र लेखें
- ... व्यक्तिगत बातचीत करें
- ... शाम को स्वतंत्र रूप से घूमें/अपने सेल में बंद रहें

अक्सर यह भी संभावना होती है...

- ...खेलकूद करें
- ...किताबें और गेम उधार लें
- ... खरीदारी करें
- ...चर्चा समूहों में भाग लें
- ... एक साथ मिलकर खाना पकाएं
- ... मेहमानों को आमंत्रित करें



होशियार हो जाएं

स्कूल के बारे में या जेल में प्रशिक्षण और उसके बाद के समय के लिए जानकारी प्राप्त करें

आप अकेले नहीं हैं!



NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren

"हार मानना हमेशा
जल्दबाजी होती है!"

NORMAN VINCENT PEALE



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



Gefördert durch:

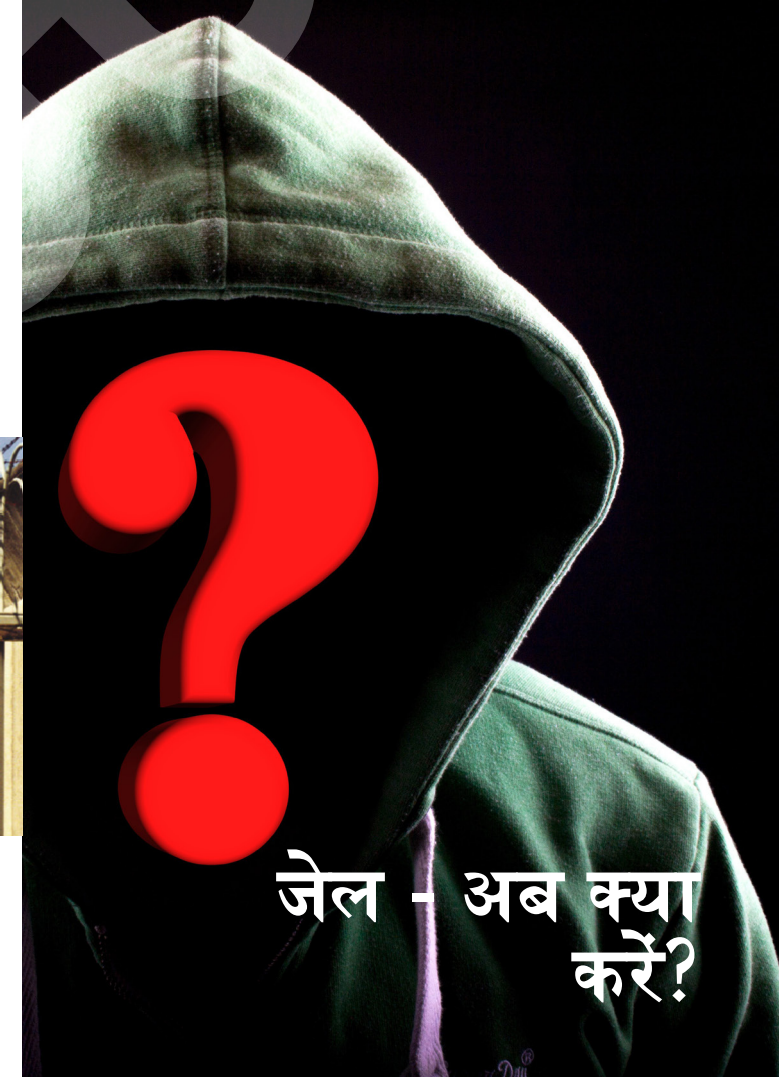


aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren



जेल - अब क्या
करें?

WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE
STAND 2024

Hindi

युवा कैदियों के लिए सहायता

जेल...

...मतलब आपके जीवन में एक गहरा मोड़ आएगा और आपके लिए बहुत सी चीजें नई होंगी।



क्या आप महसूस करते हैं:

शक्तिहीन

भयभीत

गलत समझा

निराश

खाली

अकेला

छोटा

अकेला छोड़ा हुआ

निराशाजनक

क्या आप कभी-कभी:

दुखद

गुस्सा

ईर्ष्या

भरा हुआ

अवसादग्रस्त

एक खराब अवस्था में

अपनी भावनाओं के साथ अकेले न रहें!

हम, इस संस्था के कर्मचारी श्रीमती श्रीमान, आपके लिए खुले कान रखते हैं!

हमसे बात करें!