Behskirina fikaran

Guhertin dem dixwaze. Mirov kêm caran tevgera xwe bi carekê diguherînin. Pispor qonaxan rave dikin: “Ev ne pirsgirêk e”, “Bi rastî divê ez…, lê …”, “Ez tiştekî plan dikim”, “Ez niha tiştekî diguherînim”, “Ez berdewam dikim”. Vegerîn beşek ji vê ne. Kesê ku tenê ji bo guhertinê nîqaş dike, pir caran berevajî digihîje.

Dema guncav. Hûn herdu jî hişyar in, aram e, wextê we heye, û te fikirîye ka tu dixwazî çi bibêjî. Ne guncav in: dema yekser piştî bikaranînê, nakokî an guhdarên din.

Tu çawa behs dikî.

- Bi peyamên bi “ez” tiştê ku tu dibînî rave bike: “Ez bi fikar im, ji ber ku min dît ku tu êdî hema dernakevî derve.”
- Behsa tevgerê bike, ne ya kesî.
- Pirsên vekirî bike, guhdarî bike, bihêle ku biqedîne. Ne şîreta exlaqî, ne teşhîs.
- Berî ku tu şîretekê bidî, bipirse.
- Li benda berxwedanê be û wê kesane negire.
- Tiştê ku baş diçe binirxîne, piştgiriyê pêşkêş bike. Biryar di destê wî kesî de ye.

Sînorên te. Bi zelalî bêje tu çi naxwazî tevlî bibî, û li ser bimîne. Veşartin, biçûkxistin û girtina erkên kesê din bêtir piştgiriya bikaranînê dikin. Ji bo xwe jî piştgiriyê bistîne.

Alîkarî, ji bo xizman jî. Şêwirmendiya bengîtiyê (bi almanî) şêwirê dide te jî, heke kesê têkildar bi xwe alîkariyê naxwaze jî: belaş, bi nepenî û bi daxwaz anonîm.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst (xizmeta derûnî-civakî ya Şaredariya Dortmundê), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, bi komên xizman
- DigiSucht: şêwirmendiya serhêl bi peyam, chat an vîdyo, belaş û anonîm
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, her roj 08:00-24:00, 0,20 € ji bo her telefonê

Ji bîr neke

- Hişyar, aram, amade.
- Peyamên bi “ez” û pirsên vekirî.
- Ne pêwîst e tu vê bi tenê hilgirî.

Çavkanî: DHS (2021), rêbernameya şêwirmendiya bi telefonê; DigiSucht (2024), pirsgirêka bengîtiyê li derdorê, şîret ji bo axaftineke serkeftî; drugcom.de (BIÖG), alîkarî ji bo malbat û hevalan.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/behskirina-fikaran/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê