

Hotline für psychische Belastungen

Die Corona-Pandemie kann vielfältige psychische Folgen haben: Schlafstörungen, Angst um die Existenz, Angst vor Ansteckung mit dem Virus, Panikattacken oder Depressionen. Menschen mit derartigen Problemen können sich bei einer Telefon-Hotline kostenlos Hilfe holen. Das teilte das baden-württembergische Sozialministerium mit. Unter der Nummer 0800 / 377 377 6 sind täglich von 8 bis 20 Uhr Fachleute zu sprechen – zum Beispiel PsychotherapeutInnen sowie SpezialistInnen aus Kliniken und Beratungsstellen. Sie arbeiten alle ehrenamtlich.

Mental stress: free help on the phone

The corona pandemic can have a variety of psychological impacts: sleep disorders, existential fear, fear of infections, panic attacks or depression. People who have any of these problems can get free help via a telephone hotline. This was announced by the Baden-Württemberg Ministry of Social Affairs. Professionals can be reached at 0800 / 377 377 6 every day from 8 a.m. to 8 p.m. - for example psychotherapists as well as specialists from clinics and advice centres. They all work on a voluntary basis.

السماح بزيارة مركز الخدمات الاجتماعية

يمكن زيارة خدمات توبنغن الاجتماعية من جديد. ولكن فقط في حالات الطوارئ والمسائل التي لا يمكن حلها عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. ومن الضروري تحديد موعد لذلك. كما يجوز لشخصين حضور الموعد كحد أقصى. يتم تبليغ إدارة المدينة، واستقبال الزوار في الوقت المتفق عليه عند باب مدخل المبنى Fruchtschranne 1 إلى 5. يتم إرفاق قائمة بالخدمات الاجتماعية إلى الباب الأمامي. خلال الزيارة، يجب ارتداء الكمامة أو قطعة قماش على الأنف والفم. وللمزيد من الحماية، يجب تطهير اليدين. المساعدة الاجتماعية. الوصول إلى الخدمات الاجتماعية، واستحقاقات الإسكان، وتصاريح السكن، والسلطة المحلية على رقم الهاتف: 070711850204، البريد الإلكتروني soziale-hilfen@tuebingen.de هاتف مساعدات للاجئين: 070711583204، البريد الإلكتروني hilfen.fuer.gefluechtete@tuebingen.de المزيد من المعلومات تجدونها على الصفحة التالية: www.tuebingen.de/corona-kontakt

قواعد السلامة في وسائل النقل العام

Safety rules on public transport

From Monday, 27th April, it is mandatory to cover your mouth and nose with a mask, scarf or shawl on all buses and trains in Baden-Württemberg. This was emphasised by Stadtwerke Tübingen as the operator of Tübingen's city buses and by the affiliated company naldo, which is responsible for buses and trains in this region. They also request public transport users to comply with further rules: Keep sufficient distance and try not to get too close to other passengers, i.e. do not stand or sit face to face. Passengers should use all doors to get on and off the bus and spread out evenly throughout the vehicle. In addition, the following applies: Allow people get off the bus first and then board the vehicle one after the other. Bicycles, e-scooters, etc. should not be carried in the TüBus, so that there is more space for the passengers. Anyone planning shopping and errands should postpone them to times when commuters, and from 4th May onwards schoolchildren, are not on the way.

On-site appointments at the District Office

The Tübingen District Office will open its doors to the public again on Monday, 4th May. However, appointments via telephone with the secretariat of the relevant department need to be made before the visit. This appointment will be checked in the entrance area. This was announced by the district administration office. In the waiting area in the glass hall, the call system for the foreigners area and the registration and driving licence office has been reactivated. Those who come personally should observe the rules of distance and wear a mask. Simple face masks are available for purchase at the District Office if required. Requests for which no on-site visit is necessary can be dealt with via telephone or e-mail. Further information is available at www.kreis-tuebingen.de.

اعتباراً من يوم الاثنين، 27 نيسان/أبريل، سيضطر جميع الركاب في الحافلات والقطارات في بادن فورتمبيرغ إلى تغطية أفواههم وأنوفهم بالأقنعة أو الأوشحة أو أي قطعة قماش. أشار إلى ذلك مرافق البلدية في توبنغن التي تدير حافلات المدينة وشركة نالدو المسؤولة عن الحافلات والقطارات في المنطقة. كما يدعو مستخدمي وسائل النقل العام إلى الامتثال للقواعد الأخرى: الحفاظ على مسافة كافية وتجنب الاقتراب الشديد من الركاب الآخرين. يجب على الركاب استخدام جميع الأبواب للصعود والنزول ويجب توزيع الركاب بالتساوي على الأبواب. وبالإضافة إلى ذلك يجب أولاً السماح للركاب بالنزول من الحافلة ثم يسمح بالصعود واحداً تلو الآخر. لا يسمح بأخذ الدراجات، السكوتر وما إلى ذلك في الحافلة، حتى تتوفر مساحة أكبر للناس. وينبغي لمن يخططون للتسوق، أن يؤجلوها إن أمكن إلى أوقات لا يكون فيها موظفين، أو الطلاب الذين سيعودون إلى المدارس اعتباراً من 4 أيار/مايو.

از چهارم ماه می اداره منطقه توبینگن قرار ملاقات حضوری میدهد

اداره منطقه توبینگن از روز دوشنبه 4 ماه می سال جاری دوباره به روی مشتریان باز خواهد شد. این درحالیست که شما قبل از آمدن به اداره شهر یا همان لندراتس امت باید وقت ملاقات را با سکرتریت که در سالن شیشه ای وجود دارد ترتیب سازید. بعداً آنها شما را در بخش مربوطه مانند رانندگی بخش پرورش و آموزش وصل میسازد البته بخش جواز رانندگی که فعال میباشد وقتی شما وارد اداره منطقه میشوید شما باید موضوعات بهداشتی مانند داشتن ماسک را در نظر بگیرید و در صورت نداشتن ماسک شما میتوانید ماسک را از لندراتس امت خریداری کنید. با استعلام هایی که برای آنها بازدید از سایت ضروری نیست می توان از طریق تلفن یا ایمیل با آنها تماس گرفت. برای معلومات بیشتر به این ادرس تماس بگیرید. www.kreis-tuebingen.de

انتقال مکان التافل في روتنبورغ

تم انتقال مکان التافل في روتنبورغ إلى منطقة Zehntscheuer. حيث اضطر إلى إغلاق مكانه القديم بسبب ضيق المكان. التافل يفتح أبوابه من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 14.30 إلى الساعة 17. في المكان الواسع الجديد سيتمكن الزبائن من الحفاظ على مسافة الأمان بينهم. يجب الانتباه أيضاً على ترك مسافة الأمان بين الزبائن والموظفين. بالإضافة إلى ذلك سيسمح بدخول فرد واحد من العائلة فقط.

قوانین ایمنی در حمل و نقل عمومی

خدمات عمومی توبینگن به عنوان سرپرست اتوبوس های شهری توبینگن و شرکت نالدو که مسؤلیت اتوبوس ها و قطار های منطقه را به عهده دارد گفتند: از روز دوشنبه ۲۷ ماه آپریل باید در کلیه اتوبوس ها و قطارهای بادن-وورتمبرگ دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه و یا شال پوشانید. آنها همچنین از کاربران وسایل نقلیه عمومی می خواهند که از قوانین بعدی نیز پیروی کنند. مثلاً: رعایت کردن فاصله کافی و خودداری کردن از نزدیک شدن به دیگران. از نشستن روبروی همدیگر نیز خودداری کنید. مسافران باید از تمام درها برای پیاده و یا سوار شدن استفاده کنند و بطور مساوی در کل وسایل حمل و نقل پراکنده شوند. اول اجازه بدهید دیگران پیاده شوند سپس یکی پس از دیگری سوار وسایل نقلیه شوید. نباید دوچرخه و اسکوتر الکترونیکی و غیره در اتوبوس حمل شود تا فضای بیشتری برای افراد فراهم شود. هر کسی که قصد سفر یا خرید دارد باید آن را به مدتی به تعویق درآورد. از چهارم ماه می شاگردان دیگر در جاده ها نباشند.

الإجهاد النفسي: مساعدة مجانية عبر الهاتف

يمكن لوباء كورونا أن يتسبب بعواقب نفسية مختلفة مثل اضطرابات النوم والخوف من الإصابة بالعدوى أو الموت، كما يمكن أن يتسبب بنوبات هلع أو اكتئاب. يستطيع الأشخاص الذين يعانون من هذه المشاكل الحصول على مساعدة مجانية عبر الخط المباشر المخصص لهذا الغرض والذي تمت مشاركته من قبل وزارة الشؤون الاجتماعية لولاية بادن فورتمبيرغ على الرقم: 08007737336. يتواجد المختصون مثل الأطباء النفسيين والعاملين من مراكز المشورات النفسية المتخصصة للمساعدة يومياً من الساعة 8 حتى الساعة 20. يعمل الجميع بشكل تطوعي.

جابجایی مؤقت تافل روتنبورگ

تافل روتنبورگ در یک انبار موضعی بطور مؤقت جابجا شد. به دلیل تنگی جا و کوچک بودن اتاق ها مجبور شد تعطیل شود. آنجا از دوشنبه تا جمعه از ساعت دو ونیم تا پنج بعدازظهر باز بود. در مکان جدید اتاق های بزرگتر وجود دارد و رعایت فاصله تأمین می شود. هنگام پذیرش مشتریان توجه کارمندان به رعایت فاصله ایمنی می باشد. دسترسی فقط به یک نفر در هر خانواده امکان پذیر است.

Social Services—visits only with appointment

The social services public office in Tübingen is now open for visitors. However, visits are only possible in case of emergencies or matters that cannot be solved via telephone or E-mail. Taking an appointment is mandatory. A maximum of two persons are allowed to attend the appointment. As explained by the city administration, visitors will be picked up at the building's entrance in Fruchtschranne 1 to 5 at the pre-arranged time. A list with all social services is attached to the main door. During the visit it is compulsory to wear an everyday mask or a piece of cloth which covers the mouth and nose. For additional protection, disinfectant will be provided.

Social assistance, assistance to the homeless, housing support, accommodation entitlement certificates and local authorities

Telephone: 07071 204-1850, E-Mail: soziale-hilfen@tuebingen.de

Help for refugees:

Telephone: 07071 204-1583, E-Mail: hilfen.fuer.gefluechtete@tuebingen.de

Further information at:

www.tuebingen.de/corona-kontakt

Landratsamt: Termine nach Absprache

Das Tübinger Landratsamt öffnet am Montag, 4. Mai, wieder für die Kundschaft. Allerdings muss sie vor dem Besuch telefonisch einen Termin mit dem Sekretariat der zuständigen Abteilung ausmachen. Dieser Termin wird im Eingangsbereich abgefragt. Das teilte das Landratsamt mit. Im Wartebereich in der Glashalle wird die Aufrufanlage für den Bereich Ausländerwesen sowie die Zulassungs- und Führerscheinstelle wieder aktiviert. Wer persönlich vorbeikommt, soll die Abstandsregeln einhalten und eine Maske tragen. Einfachen Mundschutz gibt es bei Bedarf im Landratsamt zu kaufen. Anliegen, für die kein Vor-Ort-Besuch notwendig ist, können per Telefon oder E-Mail erledigt werden. Weitere Informationen unter www.kreis-tuebingen.de.

Sicherheitsregeln im ÖPNV

Ab Montag, 27. April, gilt in allen Bussen und Bahnen in Baden-Württemberg die Pflicht, Mund und Nase mit Maske, Tuch oder Schal zu bedecken. Darauf weisen die Stadtwerke Tübingen als Betreiber der Stadtbusse in Tübingen und das Verbundunternehmen naldo, das für Busse und Bahnen in der Region zuständig ist, hin. Außerdem fordern sie die BenutzerInnen der öffentlichen Verkehrsmittel zur Einhaltung weiterer Regeln auf: Ausreichend Abstand halten und anderen Fahrgästen möglichst nicht zu nahe kommen, also auch nicht von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen oder -sitzen. Die Fahrgäste sollen alle Türen zum Ein- und Aussteigen nutzen und sich gleichmäßig im Fahrzeug verteilen. Außerdem gilt: erst aussteigen lassen und anschließend nacheinander einsteigen. Fahrrad, E-Scooter etc. sollen im TüBus nicht mitgenommen werden, damit mehr Platz für die Personen bleibt. Wer Einkaufs- und Besorgungsfahrten plant, soll diese möglichst auf Zeiten verschieben, in denen Berufspendler, und ab 4. Mai die Schüler, nicht unterwegs sind.

Soziale Dienste nur mit Termin zu besuchen

Tübingens Soziale Dienste können wieder in der Dienststelle besucht werden. Allerdings nur bei Notfällen und in Angelegenheiten, die nicht telefonisch oder per E-Mail zu klären sind. Dafür muss unbedingt ein Termin vereinbart werden. Zum Termin dürfen maximal zwei Personen kommen. Wie die Stadtverwaltung mitteilt, werden die BesucherInnen zur vereinbarten Zeit an der Eingangstür des Gebäudes Bei der Fruchtschranne 1 bis 5 abgeholt. Eine Liste der Sozialdienste ist an der Eingangstür angebracht. Beim Besuch muss eine Alltagsmaske oder ein Tuch vor Nase und Mund getragen werden. Für zusätzlichen Schutz gibt es die Möglichkeit, die Hände zu desinfizieren. Sozialhilfe, Wohnungslosenhilfe, Wohngeld, Wohnberechtigungsscheine und Ortsbehörde
Telefon 07071 204-1850, E-Mail soziale-hilfen@tuebingen.de
Hilfen für Geflüchtete
Telefon 07071 204-1583, E-Mail hilfen.fuer.gefluechtete@tuebingen.de
Weitere Informationen unter www.tuebingen.de/corona-kontakt

فقط با داشتن قرار ملاقات میتوانید خدمات اجتماعی را به دست آورید

خدمات اجتماعی را میتوان دوباره با این سرویس بازدید کرد البته تنها در شرایطی که مشکلات مراجعین از طریق تلفن یا ایمیل حل نمیشود. برای قرار ملاقات حد اکثر فقط الا دو نفر اجازه بازدید را دارند. لیست تمام کارکنان و خدمات اجتماعی را در درب ورودی و از غرفه ۱ الا ۵ دیده میتوانید. باید در نظر داشت که در وقت ملاقات داشتن ماسک و یا پارچه که دهان و بینی را بپوشاند ضروری میباشد. از مواد بهداشتی برای ضد عفونی که در آنجا موجود است میتوانید استفاده کنید. کمک های اجتماعی، کمک های بی خانمانی، یارانه مسکن، جواز مسکن و مقامات محلی.

soziale-hilfen@tuebingen.de

تلفن ۰۷۰۷۱۲۰۴۱۸۵۰

hilfen.fuer.gefluechtete@tuebingen.de

تلفن ۰۷۰۷۱۲۰۴۱۵۸۳

www.tuebingen.de/corona-kontakt

Rottenburg's Tafel moved temporarily

Rottenburg's Tafel has found a temporary home in the local tithe barn. The Tafel shop had to close due to its cramped premises. The service center is open for Tafel customers from Monday to Friday from 14.30 to 17 hrs. In the larger rooms of the tithe barn, the proximity rule can be followed easily. When Tafel customers are allowed to enter, the staff also ensures that they keep a large safety distance. Only one person per family has access.

Rottenburger Tafel umgezogen

In der örtlichen Zehntscheuer hat die Rottenburger Tafel eine vorübergehende Heimat gefunden. Der Tafel-Laden musste aufgrund seiner beengten Räume schließen. Die Anlaufstelle hat für die Tafel-KundInnen von montags bis freitags von 14.30 bis 17 Uhr geöffnet. In den größeren Räumen der Zehntscheuer kann die Abstandsregel besser eingehalten werden. Beim Einlass der Tafel-KundInnen achten die Einlass-Kräfte außerdem auf einen großen Sicherheitsabstand. Zugang erhält pro Familie nur eine Person.

استرس روانی

کمک رایگان از طریق تلفن. پاندمی کرونا می تواند عواقب روانشناختی مختلفی را در پی داشته باشد. بطور مثال: اختلالات خواب، ترس از وجود، ترس از آلوده شدن به ویروس، حملات هراسی و یا افسردگی. وزارت اجتماعی بادن-وورتمبرگ اعلان کرد: افراد دارای چنین مشکلات می توانند بصورت رایگان از خط تلفنی ۰۸۰۰۳۷۷۳۷۷۶ روزانه از ساعت ۸ صبح الی هشت شب با متخصصان صحبت کنند و کمک بگیرند. روانشناسان و متخصصان کلینیک و مراکز مشاوره همه داوطلبانه کار میکنند.

مواعید إدارة شؤون المنطقة اعتباراً من 4 أيار/مايو

أعلن مكتب إدارة شؤون المنطقة في توبنغن أنه سيتم افتتاح أبوابه مجدداً اعتباراً من يوم الاثنين 4 أيار/ مايو للمراجعين، ومع ذلك، يجب عليك تحديد موعد مع الإدارة المعنية عن طريق الهاتف قبل الزيارة. ويمكن الاستعلام عن المواعيد في مدخل مبنى المقاطعة. كما سيتم السماح بالانتظار في القاعة الزجاجية وإعادة تفعيل أرقام النداء للأقسام التالية: الأجانب والقبول وكذلك مكتب التسجيل ورخص قيادة السيارة. ويتوجب على من يحضر بشكل شخصي، مراعاة قواعد المسافة وارتداء الكمامات. كذلك يمكن شراء الكمامة البسيطة من مكتب المقاطعة إذا لزم الأمر. ويمكن انجاز المعاملات التي لا تتطلب الحضور الشخصي عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على الموقع الرسمي: www.kreis-tuebingen.de



IMPRESSUM / IMPRINT

tünews INTERNATIONAL

News von
Geflüchteten für alle,
ermöglicht vom
Landkreis Tübingen.

Redaktionsteam: Rahima Abdelhafid, Shadia Abdi, Lobna Alhindi, Yaman Alnajjar, Reem Al Sagheer, Roula Al Sagheer, Sahar Ahmadi, Ademola Adetunji, Alexandra Alb, Hakan Demir, Mostafa Elyasian, Sylvia Haden, Farzaneh Hassani, Lilian Hekmat, Natalie Hekmat, Sameer Ibrahim, Bright Igbinovia, Ute Kaiser, Youssef Kanjou, Martin Klaus, Kerstin Markl, Oula Mahfouz, Claron Mazarello, Halima Ibrahim Mohamud, Mohammad Nazir Momand, Naeem Nazari, Filiz Sahin, Fatima Salehi, Wolfgang Sannwald, Andrea Schmitt, Michael Seifert, Hajera Sheikh, Will Thomas, Feras Trayfi, Sajja Yarmal.

ISSN 2628-8087

Verantwortlicher Herausgeber:

Dr. Wolfgang Sannwald, Landratsamt,
Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen;
kulturgut@kreis-tuebingen.de

tünews INTERNATIONAL wird von KulturGUT e.V. herausgegeben und vom Landkreis Tübingen ermöglicht.

In Kooperation mit: Volkshochschule Tübingen und Freies Radio Wüste Welle.



www.tunews.de
www.tunewsinternational.com