



RefuCare

Trauma- Sprechstunde für geflüchtete Menschen

English Englisch

Kurdî Kurdisch

فارسی Farsi

عربي Arabisch

Русский Russisch

Ein Projekt von Lichtpunkt e.V.

Trauma-Sprechstunde

Es gibt Erlebnisse, die so schlimm sind, dass ein Mensch sie kaum verkraften kann. Sie hinterlassen tiefe seelische Verletzungen – ein Trauma.

Mögliche Folgen eines Traumas

- Sie schlafen schlecht oder haben schlimme Träume
- Sie haben Angst oder Panikattacken
- Sie sind unruhig und können sich schwer konzentrieren
- Erinnerungen an schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit überrollen Sie, als würde es gerade jetzt passieren, obwohl es vorbei ist (Flashbacks)
- Sie sind oft traurig, deprimiert oder hoffnungslos
- Manchmal fühlen Sie sich taub und nehmen kaum etwas um sich herum wahr
- Ihr Körper reagiert beispielsweise mit Kopf- oder Bauchschmerzen

Unser Hilfsangebot

In der Trauma-Sprechstunde sprechen Sie mit einer Therapeutin. Sie hilft Ihnen dabei, wieder mehr Kraft und psychische Stabilität zu gewinnen. Auf Wunsch ist eine Übersetzung möglich. Nach maximal acht Terminen überlegen wir gemeinsam, wie es für Sie weitergehen kann.

So melden Sie sich an

- 1 Anmeldeformular anfordern – telefonisch oder per E-Mail
- 2 Formular ausfüllen und zurücksenden
- 3 Sobald ein Platz frei ist, melden wir uns bei Ihnen

So erreichen Sie uns

Telefon: +49 40 – 76 48 16 84

E-Mail: info@lichtpunkt.org

Trauma Support Sessions

Some experiences in life are traumatic. That means they are so dangerous or painful that everyone would suffer from them, and they can leave deep emotional scars on the soul.

Possible signs of trauma

- You sleep badly or have nightmares often.
- You have anxiety or panic attacks.
- You feel nervous and cannot concentrate.
- Memories from the past stress you and feel like they are happening again (flashbacks).
- You often feel sad, depressed, or hopeless.
- At times, you feel emotionally numb and disconnected from your surroundings.
- Your body may react with symptoms such as headaches or stomach pain.

How can we help you?

At the Trauma Support Session you can meet an experienced trauma therapist for up to eight sessions. During this time our therapist will help you feel emotionally stronger. If you want, a translator can join the sessions. At the end of the eight sessions, we will help you decide what to do next.

How can you sign up?

- 1 Request a registration form – by phone or email
- 2 Fill out the form and return it to us
- 3 As soon as a spot becomes available, we will contact you

Contact Information

Phone: +49 40 – 76 48 16 84

Email: info@lichtpunkt.org

Şêwirmendiya Trawmayê

Hin bûyer hene ku ewqas dijwar in ku mirov bi zorê dikare xwe bi wan re bidin hev. Ew bûyer dikarin birînên dirêj a derûnî bihêlin – ango trawmayek.

Encamên trawmayekê dikarin ev bibin

- Naxwin an xewnên têrêxwîn dibînin
- Tirs û krîzên panîkê dikarin peyda bibin
- Bêaramiya derûnî û astengî di dikarîya konsantrasyonê de
- Bûyerên rabirdûyê dikarin dîsa bi hêz tê bîr were – (Flashbacks)
- Hestên xemgînî, bêhêvî û depresîf
- Hestek wek mirovekî bêhestî – ku hîn dikare jê re nasnameya xwe û dora xwe nehesibin
- Bersivên laşî yên wek dijwarî li serêşî an hêrsî

Pêşniyara me ya alîkariyê

Di dema şêwirmendiya trawmayê de, hûn ê bi terapîstekî re biaxivin. Ew ê ji we re bibin alîkar ku hûn hêz û aramiya psîkolojîk ji nû ve bi dest bixin. Werger li ser daxwazê heye. Piştî herî zêde heşt rûniştinan, em ê bi hev re bifikirin ka hûn çawa dikarin pêşve biçin.

Hûn çawa xwe qeydkirin dikarin

- 1 Forma qeydkirinê ji me re bixwazin – bi telefonê an e-nameyê
- 2 Forma tije bikin û ji me re bişînin
- 3 Gava ku cihek vala bibe, em ê bi we re têkilî daynin

Têkilî bi me re

Telefon: +49 40 – 76 48 16 84

E-Name: info@lichtpunkt.org

مشاوره تروما برای پناهندگان

خدمات پشتیبانی ما:

در طول مشاوره تروما، شما با یک درمانگر صحبت خواهید کرد. او به شما کمک خواهد کرد تا قدرت و ثبات روانی بیشتری را بازیابید. ترجمه بنا به درخواست در دسترس است. پس از حداکثر هشت جلسه، ما با هم در مورد نحوه ادامه کار صحبت خواهیم کرد

نحوه ثبت نام:

درخواست فرم ثبت نام - از طریق تلفن یا ایمیل

۱.

فرم را تکمیل و ارسال کنید

۲.

به محض اینکه جایی خالی شود، با شما تماس خواهیم گرفت.

۳.

نحوه تماس با ما:

تلفن: +49 40 - 76 48 16 84

ایمیل: info@lichtpunkt.org

مشاوره تروما

بعضی از تجربیات آنقدر وحشتناک هستند که فرد به سختی می‌تواند با آنها کنار بیاید. آنها زخم‌های عاطفی عمیقی - یک تروما - به جا می‌گذارند.

عواقب احتمالی تروما

- ← مشکل در خوابیدن یا دیدن خواب‌های بد
- ← دچار اضطراب یا حملات پانیک می‌شوید
- ← بی‌قرار هستید و در تمرکز مشکل دارید
- ← تجربیات بد گذشته، شما را غرق در افکار تان می‌کند، گویی همین الان در حال وقوع هستید، حتی اگر تمام شده باشند (فلش بک)
- ← اغلب غمگین، افسرده یا ناامید هستید
- ← گاهی اوقات احساس بی‌حسی می‌کنید و به سختی متوجه چیزی در اطراف خود می‌شوید
- ← بدن شما با مواردی مانند سردرد یا دل درد واکنش نشان می‌دهد

استشارات الصدمات النفسية

عروض الدعم المتاحة:

في جلسات استشارات الصدمات النفسية، ستحدث/ين مع معالجة نفسية تساعدك على استعادة القوة والتوازن النفسي، تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب، بعد مرور ما يصل إلى ثمانين جلسة، سنناقش معًا كيف يمكنك المضي قدمًا في طريق التعافي.

طريقة التسجيل:

1. اطلب استمارة التسجيل عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني
2. قم بملء الاستمارة وإعادتها إلينا
3. سنتواصل معك بمجرد توفر مكان.

بيانات الاتصال:

رقم الهاتف: +49 40 - 76 48 16 84
البريد الإلكتروني: info@lichtpunkt.org

هناك تجارب سيئة للغاية لدرجة أن الشخص يستطيع بالكاد التأقلم معها. حيث إنها تُخلف وراءها جروحًا عاطفية بالغة - وهو ما يسمى الصدمة النفسية.

العواقب المحتملة نتيجة التعرّض لصدمة نفسية:

- ← اضطرابات في النوم أو كوابيس متكررة،
- ← نوبات قلق أو هلع،
- ← الشعور بالتوتر وصعوبة في التركيز،
- ← ذكريات مؤلمة من الماضي تطفئ عليك كما لو كانت تحدث الآن، رغم أنها قد انتهت (استرجاع الماضي/فلاش باك)،
- ← الشعور المتكرر بالحزن أو الاكتئاب أو اليأس،
- ← الإحساس بالخدر العاطفي أو فقدان التفاعل مع ما يجري من حولك،
- ← أعراض جسدية مثل الصداع أو آلام المعدة،

Консультация для травматизиро- ванных людей

Некоторые события в жизни настолько ужасны, что с ними едва можно справиться. Они оставляют глубокие душевные раны - травмы.

Возможные последствия такой травмы

- Вы плохо спите или вам снятся кошмары
- Вы испытываете страх или панические атаки
- Вы находитесь в состоянии беспокойства и испытываете трудности с концентрацией
- Воспоминания о тяжелых событиях из прошлого внезапно накатывают на вас так, как будто эти события происходят прямо сейчас, хотя все уже позади (флешбэки).
- Вы часто чувствуете грусть, подавленность или безнадежность
- Иногда вы как будто цепенеете и практически ничего не замечаете вокруг
- Ваше тело реагирует, например, головными болями или болями в животе

Наше предложение о помощи

На консультации для травматизированных людей с вами будет работать психотерапевт. Она поможет вам восстановить силы и психическую стабильность. По запросу предоставляется переводчик. После максимально восьми встреч мы вместе решим, как действовать дальше.

Порядок регистрации

- 1 Запросите регистрационный бланк - по телефону или электронной почте
- 2 Заполните бланк и отправьте его нам
- 3 Как только освободится место, мы свяжемся с вами.

Как с нами связаться

Телефон: +49 40 – 76 48 16 84

Электронная почта: info@lichtpunkt.org



Lichtpunkt

Lichtpunkt ist ein Traumatherapie- und Psychosoziales Zentrum in Hamburg Altona.

Wir helfen geflüchteten Menschen, die seelisch sehr belastet sind, sich aus ihrer traumatischen Erstarrung zu befreien und neue Wege ins Leben zu finden.

Lichtpunkt

Traumatherapie- und Psychosoziales Zentrum e.V.
Präsident-Krahn-Straße 19
22765 Hamburg
www.lichtpunkt.org



RefuCare wird gefördert durch
die Europäische Union.



**Finanziert von der
Europäischen Union**