

- Вы не можете уснуть или видите плохие сны.
- Вы пережили ужасные вещи, и воспоминания о них причиняют сильную боль.
- Вы беспокоитесь о своих детях.
- Вы не можете сосредоточиться и часто забываете о чем-то.
- Вы не наслаждаетесь жизнью и прекрасными вещами, вам все дается с трудом.

Причина Вашей ситуации – переживания на Родине или во время бегства? Например, война или пытки?

Для Вас есть помощь. Например, в Refugio / Refugio в Бремене и Бремерхафене. Refugio заботится о беженцах, оказавшихся в подобной ситуации. В Refugio можно бесплатно пройти психотерапию или получить консультацию. Нам помогают опытные переводчики. В процессе психотерапии Вы можете говорить о своих проблемах. Эти беседы остаются конфиденциальными. Мы вместе подумаем: что может Вам помочь справиться с Вашими проблемами? Refugio – безопасное место. Refugio – это психосоциальный центр в Бремерхафене и Бремене для консультирования и лечения беженцев и жертв пыток. Регистрация возможна четыре раза в год.

Телефон: 0421 176 6770

www.refugio-bremen.de

- Ви не можете заснути чи бачити погані сни.
- Ви пережили жахливі речі, і спогад про них викликає дуже сильний біль.
- Ви переживаєте за своїх дітей.
- Ви не можете зосередитися і часто щось забуваєте.
- Ви не маєте радості в житті і до красивих речей, вам все вдається тяжко.

Причинами Вашої ситуації є переживання на Батьківщині чи під час втечі? Наприклад, війна чи тортури?

Для Вас є допомога. Наприклад, у Refugio / Refugio в Бремене та Бремерхафені. Refugio піклується про біженців у цій ситуації. У Refugio можна пройти безкоштовну психотерапію або отримати консультацію. У цьому нас підтримують досвідчені перекладачі. Під час психотерапії можна говорити про свої проблеми. Ці розмови залишаються конфіденційними. Ми разом розмірковуємо: що допоможе Вам у Ваших проблемах? Refugio – безпечне місце. Refugio – це психосоціальний центр у Бремерхафені та Бремені для консультивання та лікування для біженців і жертв тортур. Реєстрація можлива чотири рази на рік.

Телефон: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de

- Uyuyamıyorsunuz veya kötü rüyalar görüyorsunuz.
- Korkunç şeyler yaşadınız ve onları hatırlamak çok acı veriyor.
- Çocuklarınız için endişeleniyorsunuz.
- Konsantre olamıyorsunuz ve sıklıkla bir şeyleri unutuyorsunuz.
- Hayattan ve güzel şeylerden keyif alamıyorsunuz, her şey size çok zor geliyor.

Durumunuz nedeni memleketinizde veya kaçışta yaşadıklarınız mı? Örneğin savaş veya işkence mi?

Sizin için yardım var. Mesela Bremen ve Bremerhaven'de Refugio'da. Refugio, bu durumdaki mültecilerle ilgileniyor. Refugio'da psikoterapiye katılma veya danışma hizmetinden faydalanma imkânı ücretsiz olarak bulunmaktadır. Görüşmelerimizde bize deneyimli tercümanlar destekliyor. Psikoterapide sorunlarınız hakkında konuşabilirsiniz. Bu görüşmeleri güvenli bir ortamda gerçekleştirebilmek için terapiler gizli kalacaktır. Birlikte fikir yürüteceğiz: Sorunlarınız için size neler yardımcı olur? Refugio güvenli bir yerdir. Refugio, mülteciler ve işkence mağdurları için Bremerhaven ve Bremen'de psikosozyal bir danışmanlık ve tedavi merkezidir. Başvurular yılda dört defa mümkündür.

Телефон: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de

- Ne možete da zaspete ili sanjate lose snove.
- Dozivelii ste strasne stvari i sećanje na njih mnogo boli.
- Brinete za vašu djecu.
- Ne možete da se koncentrisete i cesto zaboravljate stvari.
- Nemate radosti u životu i u lepim stvarima sve vam pada teško.

Dali su razlozi vase situacije doživljaji u domovini ili u bekstvu? Na primer rat ili mucenje?

Postoji pomoc za vas na primer u Refugio u Bremenu i Bremerhavenu. Refugio brine o izbjeglicama u ovoj situaciji. Moguce je uraditi besplatnu psihoterapiju ili dobiti konsultacije u Refugio. U tome nas podržavaju iskusni prevodioci. Na psihoterapiji možete pričati o svojim problemima. Ovi razgovori ostaju poverljivi. Zajedno razmatramo: sta vam odgovara u vašim problemima? Refugio je sigurno mjesto. Refugio je centar za psihosocijalno savetovanje i tretman za izbeglice i žrtve torture u Bremerhavenu i Bremenu. Prijave su moguće četiri puta godišnje.

Телефон: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de

- شما نمی توانید بخوابید یا خواب های بد ببینید.
 - چیزهای وحشتناکی را تجربه کرده اید و خاطره آنها بسیار آزاردهنده است.
 - شما نگران فرزندانتان هستید.
 - نمی توانید تمرکز کنید و اغلب، چیزها را فراموش می کنید.
 - از زندگی و چیزهای زیبا هیچ لذتی نمیبرید، همه چیز برای شما سخت شده.
- علت وضعیت فعلی شما بخاطر اتفاقاتی هستند که در وطن خودتون یا در زمان فرار تجربه کردید؟ مثل جنگ یا شکنجه؟ برای شما کمک وجود دارد. به عنوان مثال در Refugio در برمن و برمهافن.
- Refugio پناهجویان را در چنین شرایطی حمایت میکند.

امکان انجام روان درمانی یا مشاوره رایگان در Refugio وجود دارد. در این زمینه مترجمان با تجربه ای ما را حمایت می کنند. در روان درمانی می توانید در مورد مشکلات خودتون صحبت کنید. این گفتگوها محرمانه باقی می ماند. ما با هم فکر میکنیم: که چه چیزی به شما در حل مشکلاتتان کمک می کند؟ Refugio یک مکان امن است. Refugio یک مرکز مشاوره و روان درمانی اجتماعی برای پناهندگان و قربانیان شکنجه در برمهافن و برمن است. ثبت نام چهار بار در سال امکان پذیر است. تلفن: 0421 1766770 دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 صبح تا 13 بعد از ظهر اطلاعات: www.refugio-bremen.de



Informationen | deutsch
Informacioni në gjuhën shqipe | albanisch
معلومات باللغة العربية | arabisch
Information in english | englisch
Informations en français | français
Agahiyên bi zimanê kurdî | kurdisch
اطلاعات به زبان فارسی | persisch
Informacije na srpskom | serbisch
Türkçe bilgiler | türkisch
Информация на українській мові | ukrainisch
Информация на русском языке | russisch

- Sie können nicht einschlafen oder haben schlimme Träume.
- Sie haben furchtbare Dinge erlebt und die Erinnerung daran tut sehr weh.
- Sie machen sich Sorgen um Ihre Kinder.
- Sie können sich nicht konzentrieren und vergessen oft Dinge.
- Sie haben keine Freude am Leben und an schönen Dingen, alles fällt Ihnen schwer.

Sind der Grund für Ihre Situation Erlebnisse in Ihrer Heimat oder auf der Flucht?
Zum Beispiel Krieg oder Folter?

Es gibt Hilfe für Sie. Zum Beispiel bei Refugio in Bremen und Bremerhaven. Refugio kümmert sich um geflüchtete Menschen in dieser Situation. Es ist möglich, bei Refugio kostenlos eine Psychotherapie zu machen oder eine Beratung zu bekommen. Dabei unterstützen uns erfahrene Sprachmittler*innen. In der Psychotherapie können Sie über Ihre Probleme sprechen. Diese Gespräche bleiben vertraulich. Wir überlegen gemeinsam: Was hilft Ihnen bei Ihren Problemen? Refugio ist ein sicherer Ort. Refugio ist ein psychosoziales Beratungs- und Behandlungszentrum für Geflüchtete und Folteropfer in Bremerhaven und Bremen. Anmeldungen sind viermal im Jahr möglich.

Telefon: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de



- Nuk mund të flini gjumë ose po shihni ëndrra të këqija?
- Keni përjetuar gjëra të tmerrshme dhe kujtimi për to ju shkakton shumë dhimbje?
- Ju po shqetësoheni për fëmijët tuaj?
- Nuk mund të përqendroheni dhe shpesh po i harroni gjërat?
- Nuk keni gëzim në jetë dhe në gjërat e bukura dhe gjithçka është e vështirë për ju?

Arsyet e gjëndjes suaj i keni nga përjetimet në vendlindje apo gjatë arratisjes?
Si për shembull, lufta apo tortura?

Ka ndihmë për ju! Për shembull, në Refugio në Bremen dhe Bremerhaven. Refugio kujdeset për refugjatët në këtë gjëndje. Është e mundur të pranoni psikoterapi falas ose të konsultoheni në Refugio. Mbështetje në këtë marrim edhe nga përkthyesit me përvojë. Gjatë psikoterapisë mund të flisni për problemet tuaja. Këto biseda mbeten konfidenciale. Ne e shyrtojmë së bashku: Çfarë ju ndihmon tek problemet tuaja?

Refugio është një vend i sigurt.

Refugio është një qendër këshillimi dhe trajtimi psikosocial për refugjatët dhe viktimat e torturës, në Bremerhaven dhe Bremen. Regjistrimet janë të mundshme katër herë në vit.

Numri i telefonit: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de

- لا يمكنك النوم أو لديك أحلام سيئة.
- لقد مررت بأمور فظيعة وذكراياتها تؤلم كثيراً.
- أنت قلق على أطفالك.
- لا يمكنك التركيز وغالباً ما تنسى الأشياء.
- لا تستمتع بحياتك والأشياء الجميلة ، وكل الأشياء صعبة عليك.
- هل أسباب وضعك تجارب في وطنك أم أثناء الهروب؟
- على سبيل المثال الحرب أم التعذيب؟
- هنالك سبل لمساعدتك. على سبيل المثال في Refugio في برمين وبريمرهافن.

يعتني جمعية Refugio باللاجئين في هذه الحالة.

من الممكن إجراء علاج نفسي مجاني أو الحصول على استشارة في

Refugio. المترجمون ذوو الخبرة يدعموننا في هذا.

في العلاج النفسي يمكنك التحدث عن مشاكلك. تظل هذه المحادثات

سرية. سوف نفكر معاً، ما الذي يساعدك في حل مشاكلك؟ Refugio هو الملجأ الآمن لك.

في Refugio في برمين وبريمرهافن هو مركز استشارات نفسية وعلاجية للاجئين وضحايا التعذيب. يمكنك تسجيل نفسك أربع مرات في السنة.

هاتف: 0421 1766770

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى 1 ظهراً للحصول على المزيد من معلومات: www.refugio-bremen.de

- You cannot fall asleep or have bad dreams.
- You have experienced terrible things and the memory of them hurts a lot.
- You are worried about your children.
- You cannot concentrate and often forget things.
- You do not enjoy life and beautiful things, everything is difficult for you.

Are experiences in your home country or in flight the reason for your situation? For example, war or torture?

There is help for you. For example at Refugio in Bremen and Bremerhaven.

Refugio takes care of refugees in this situation.

It is possible to receive psychotherapy or counselling free of charge at Refugio. We are supported by experienced interpreters.

In psychotherapy you can talk about your problems. These conversations remain confidential. We consider together: What helps you with your problems?

Refugio is a safe place.

Refugio is a psychosocial counselling and treatment centre for refugees and victims of torture in Bremerhaven and Bremen.

Registrations are possible four times a year.

Phone: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de

- Vous avez des difficultés à vous endormir ou vous faites d'horribles rêves.
- Vous avez vécu des choses terribles et le souvenir de ces événements vous oppresse.
- Vous vous faites du souci pour vos enfants.
- Vous n'arrivez pas à vous concentrer et vous avez souvent des trous de mémoire.
- Vous n'éprouvez aucune joie de vivre et à faire de belles choses, tout vous semble difficile.

Votre situation est-elle due à des événements survenus dans votre pays ou lors de votre fuite ? Par exemple la guerre ou la torture ?

Vous pouvez recevoir de l'aide. Par exemple chez Refugio à Brême et Bremerhaven.

Refugio s'occupe des personnes réfugiées dans cette situation.

Il est possible de suivre gratuitement une psychothérapie ou d'obtenir des conseils auprès de Refugio. Des interprètes expérimentés nous soutiennent dans cette démarche.

La psychothérapie vous donne l'occasion de parler de vos problèmes. Ces entretiens restent confidentiels. Nous réfléchissons ensemble : qu'est-ce qui peut vous aider à résoudre vos problèmes ?

Refugio est un lieu sûr. Refugio est un centre de conseil et de traitement psychosocial pour les réfugiés et les victimes de torture à Bremerhaven et Brême. Il est possible de s'inscrire quatre fois par an.

Téléphone : 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de

- Hûn nikarin razên an jî xewnên xerab dibînin.
- Te tiştên xedar dîtî û bîranîna wan pir diêşîne.
- Tu xema zarokên xwe dikî.
- Tu nikare konsantre bike û pir caran tiştan ji bîr dikî.
- Di jiyane û tiştên xweş de kêfa te tune, her tişt ji bo te zehmet e.

Sedemên rewşa we serpêhatiyên li welatê we yan dema revînê ne? Mîna şer an îşkence?

Alîkarî ji bo we heye. Weke Refugio li Bremen û Bremerhaven.

Refugio di vê rewşê de li penaberan digire.

Mimkun e ku meriv psikoterapiya belaş bike an jî li Refugioşewirdariyê bistîne. Di vê yekê de wergêrên pispor piştgirîya me dikin.

Di psikoterapiyê de hûn dikarin pirsgirêkên xwe biaxivin. Ev axaftin nehênî dimînin. Em bi hev re difikirin: Di pirsgirêkên we de çi ji we re dibe alîkar?

Refugio cihekî ewle ye.

Refugio navendekê ewirmendî û dermankirinê ya derûnî ye ji bo penaber û mexdûrên îşkenceyê li Bremerhaven û Bremenê.

Qeydkirin salê çar caran dibe.

Telefon: 0421 176 6770
www.refugio-bremen.de