

CAYA

Come as you are
psychosocial support for queer refugees

Für LSBT*I*Q - Geflüchtete haben wir mit rubicon e.V. das Projekt CAYA - "Come as you are - psychosocial support for queer refugees" - auf den Weg gebracht.

Sie sind im Projekt CAYA richtig, wenn ...

- Sie aus Ihrem Heimatland fliehen mussten,
- Sie aufgrund Ihrer sexuellen Orientierung und/oder geschlechtlichen Identität oder anderer Gründe im Heimatland, auf der Flucht oder in Deutschland Diskriminierung, Verfolgung oder Gewalt erleben mussten,
- es Ihnen aufgrund von dem, was Sie erlebt haben, nicht gut geht und Sie wünschen, dass es Ihnen besser geht,
- und Sie mit jemandem reden möchten.

Gemeinsam besprechen wir, wie wir Sie unterstützen können. Bei Bedarf können Sprachmittler_innen übersetzen. Beratungen können auch telefonisch oder videobasiert stattfinden.

Alle Angebote im Projekt CAYA sind **kostenlos**, **anonym** und **vertraulich**!

Im Projekt CAYA bieten wir im *Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht* an:

Psychosoziale Beratung:

Stress, Einsamkeit und Gefühle wie Ärger, Angst, Sehnsucht und Traurigkeit sind nach belastenden Erfahrungen und Flucht normal. Zusammen finden wir in der Beratung heraus, was Sie brauchen, um sich in Deutschland orientieren zu können, um sich sicher zu fühlen und die notwendige Unterstützung zu erfahren. Sie suchen jemanden mit dem Sie offen über erlebte Belastungen, das Leben in Deutschland, Sexualität, geschlechtliche Vielfalt, Beziehungen, Freundschaften, Familie, Community und das LSBT*I*Q-Leben sprechen können? Gemeinsam suchen wir nach Antworten und Lösungen.

Ein Kooperationsprojekt von:

rubicon.



CAYA

Come as you are
psychosocial support for queer refugees

Traumazentrierte Fachberatung

Sie mussten sehr belastende Erfahrungen machen. Sie können vielleicht nicht gut schlafen oder haben Alpträume. Ihre Erinnerungen lassen Sie nicht los. Sie sind vielleicht reizbar und können sich nicht gut konzentrieren. Sie möchten niemanden mit Ihren Problemen belasten.

In der traumazentrierten Beratung erfahren Sie, welche Reaktionen nach belastenden Erfahrungen normal sind und wie Sie diese beeinflussen können. Wir können Sie dabei begleiten, sich wieder handlungsfähiger zu fühlen und ihr Erleben einordnen, verstehen und verändern zu können.

Stabilisierungsgruppen

In der Gruppe unterstützen wir Sie dabei, zu verstehen, warum es Ihnen nach sehr belastenden Erlebnissen auch weiterhin nicht gut geht. Was passiert in Ihrem Körper, warum schlafen Sie nicht gut, warum sind Sie so unruhig? Sie lernen Strategien und Übungen kennen, die Ihnen helfen können, mit Ihren Reaktionen umzugehen.

Bei uns und im rubicon e.V. können Sie mehr über weitere neue Angebote im Projekt CAYA erfahren, z.B

- **Coming-Out Gruppe:** In der Gruppe wollen wir uns mit dem Thema Coming-Out beschäftigen. Es geht um die Fragen: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Was wünsche ich mir? Welche Worte gibt es für das, was ich fühle? Wie finde ich Liebe? Wie kann ich meine Sexualität und Identität in Deutschland leben?
- **Empowerment Workshops:** Die Workshops befassen sich mit verschiedenen Themen, wie z.B das LSBT*I*Q - Leben und die Community in Köln, Online-Dating, Safer Sex und queere Gesundheit, Maskulinität* und Feminität*, Selbstfürsorge und mehr.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

Ein Kooperationsprojekt von:

rubicon.



CAYA

Come as you are
psychosocial support for queer refugees

Ihre CAYA Ansprechpartner_innen

Idàn Sagiv Richter (rubicon e.V.) und Antonina Reiners (Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht in Köln e.V.)

Kontakte:

Idàn Sagiv Richter (er)
idan.sagiv.richter@rubicon-koeln.de
0221 – 27 66 999 - 38

Antonina Reiners (sie)
Antonina.Reiners@caritas-koeln.de
0221 – 16074 – 22

Für Organisationen

Das Projekt CAYA wird seit Juni 2021 in Zusammenarbeit zwischen dem LSBT*I*Q Beratungszentrum rubicon e.V. und dem Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht in Köln durchgeführt. Gefördert wird CAYA durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MKFFI). Unser gemeinsames Konzept umfasst eine Vielfalt an psychosozialen Versorgungsangeboten für LSBT*I*Q - Geflüchtete.

Ein Kooperationsprojekt von:

rubicon.

