

Звертайтеся до нас, будь ласка, та ми домовимося про першу зустріч!

Витрати на проїзд будуть компенсовані



Stand: August 2022  
Druck: cariprint/Caritas Wertarbeit  
auf 100% Recyclingpapier

[WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE](http://WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE)



## Ви втекли з України через війну і шукаєте захисту в Німеччині?

Війна у Вашій рідній країні, втеча, занепокоєння щодо родичів та життєва ситуація в Німеччині можуть бути дуже сильним психологічним стресом.

### Можливо, Ви помітили в собі наступні зміни?

- Ви гірше спите та Вам частіше сняться кошмари?
- Можливо, Ви відчуваєте внутрішню напругу та занепокоєння?
- Ви стали більш полохливими або відчуваєте сильне занепокоєння?
- Можливо, Вас також все більше турбує поведінка Вашої дитини/дітей чи іншої близької Вам людини?

Caritas Therapiezentrum  
für Menschen  
nach Folter und Flucht



für Köln

# Це абсолютно нормальна реакція на надзвичайно стресові життєві обставини!

У більшості випадків стресові реакції з часом проходять самі собою. Іноді може допомогти відповідний супровід або підтримка з боку третіх осіб.

Якщо Ви хочете дізнатися, як дати оцінку своїй реакції на стрес, як полегшити симптоми або просто поговорити про свою ситуацію з незацікавленою особою, будь ласка, звертайтеся до нас.

**i** Для того, щоб Ви могли говорити з нами своєю рідною мовою, ми користуємося послугами перекладачів.

**Ми пропонуємо  
безкоштовні та суворо  
конфіденційні розмови!**

## Хто ми:

Терапевтичний центр благодійної організації Римсько-католицької церкви (Caritas) для людей, які перенесли тортури та рятуються втечею

Психосоціальне консультування біженців з України

Spiesergasse 12

50670 Köln

Тел.: +49 (0)221 160740

Ел. пошта: therapiezentrum@caritas-koeln.de

## Наша команда:

**Брітта Ротер**

арт-педагог,  
магістр мистецтв,  
психолог, бакалавр наук

**Інна Клее**

психолог,  
магістр наук

**Крістофер Бертгес**

дипломований фахівець  
із соціальних питань,  
консультант із психотравматології.

