



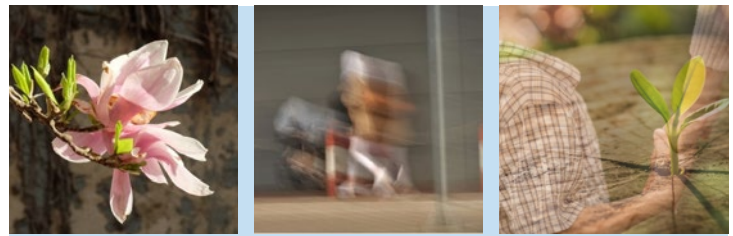
## Psychologische Beratung für Menschen mit Fluchterfahrung

- Sie sind auf Ihrer Flucht hier zu uns nach Deutschland gekommen.
- In Ihrem Heimatland und auf der Flucht haben Sie Schlimmes erlebt.
- Sie fühlen sich erschöpft und verloren.
- Auch wenn Sie hier in Sicherheit sind, bleibt die Angst um Ihre in der Ukraine verbliebenen Angehörigen, um Ihre Ehemänner, Eltern, Brüder Kinder und um Ihre Zukunft.
- Hilflosigkeit, Angst, Wut und Trauer sind manchmal überflutend.
- Schlafstörungen, Unruhezustände und Appetitlosigkeit können sich zeigen.
- Dennoch müssen sie handlungsfähig bleiben, um sich selbst und ihre Kinder zu versorgen.
- Sie haben auch erlebt, wieviel Kraft und Mut in Ihnen steckt.
- Wir wollen Sie unterstützen, wie Sie in der aktuellen Situation gut für sich sorgen können und was jetzt hilfreich sein kann, um stabil und aktiv zu bleiben.

### Kommen Sie zu uns zum Gespräch!

Wir hören Ihnen in einem geschützten Raum zu und suchen mit Ihnen gemeinsam Wege aus der inneren Not. Bei Bedarf kann die Beratung auch mit einem/r Sprachmittler\*in stattfinden. Unser Beratungsangebot ist für alle freiwillig und kostenfrei!

**Nehmen sie Kontakt zu uns auf!**



## Психологічна допомога біженцям

**Будь ласка, зв'яжіться з нами!**

**Допомогу надає:**

Католицький консультаційний центр щодо питань подружжя, сім'ї та життєво важливих ситуацій

## Психологическая помощь беженцам

**Свяжитесь с нами!**

**Помощь предоставляет:**

Католический консультационный центр по вопросам супружества, семьи и жизненно важным ситуациям

## Psychologische Beratung für Menschen mit Fluchterfahrung

**Kommen Sie und sprechen Sie mit uns!**

**Sie erreichen uns:**



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung

**Gerhard-von-Are-Straße 8**

**53111 Bonn**

**0228 630455**

**info@efl-bonn.de**

**www.efl-bonn.de**





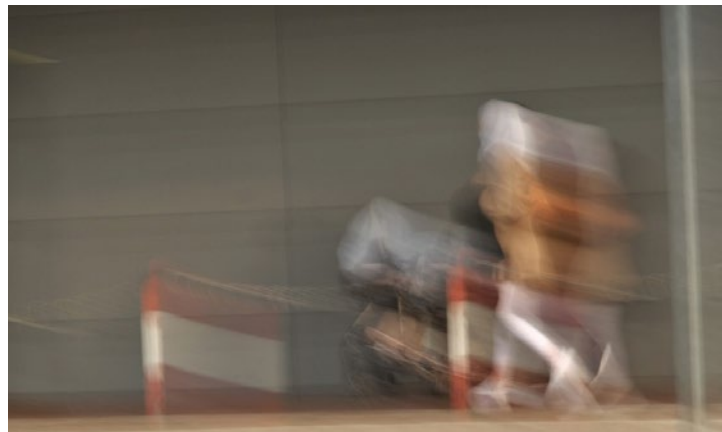
## Психологічна допомога біженцям

- Тікаючи від війни Ви приїхали до Німеччини
- У рідній країні та під час втечі Ви пережили жахиття
- Ви відчуваєте себе знесиленими та дезорієнтованими
- Навіть перебуваючи зараз у безпеці, Ви все ще відчуваєте страх за близьких, які залишилися в Україні, за своїх чоловіків, батьків, братів, дітей та за своє майбутнє
- Іноді Вас переповнюють безпорадність, страх, гнів та смуток
- Можливо, у Вас з'явилися безсоння, занепокоєння та втрата апетиту
- Тим паче, Ви повинні зберігати дієздатність, щоб потурбуватися про себе та своїх дітей
- Ви також збагнули наскільки Ви сильні та мужні
- Ми хочемо підтримати Вас у нинішній ситуації, щоб Ви мали змогу подбати про себе, а також залишатися емоційно стабільними та активними

### Приходьте до нас на консультацію!

Під час розмови у невимушеній атмосфері ми разом з Вами знайдемо шляхи виходу із внутрішньої кризи. Якщо необхідно, консультація може відбуватися з перекладачем. Наша консультація добровільна та безкоштовна для усіх!

**Будь ласка, зв'яжіться з нами!**



## Психологическая помощь беженцам

- Бежав от войны Вы приехали в Германию
- В своей родной стране и во время бегства Вы пережили страшное
- Вы чувствуете себя обессиленными и потерянными
- Даже находясь здесь в безопасности, Вы все еще ощущаете страх за близких, оставшихся в Украине, за своих мужей, родителей, братьев, детей и за свое будущее
- Иногда Вас переполняют беспомощность, страх, гнев и печаль
- Возможно, у Вас появилась бессонница, беспокойство и потеря аппетита
- Тем не менее, Вы должны сохранять дееспособность, чтобы позаботиться о себе и своих детях
- Вы также осознали, сколько у Вас силы и мужества
- Мы хотим поддержать Вас в сложившейся ситуации, чтобы Вы смогли позаботиться о себе, а также сохранить эмоциональную стабильность и активность

### Приходите к нам на консультацию!

Во время беседы в спокойной атмосфере, мы вместе с Вами найдем пути выхода из внутреннего кризиса. При необходимости консультация может проходить с переводчиком. Наша консультация добровольная и бесплатная для всех!

**Свяжитесь с нами!**