

## Trauma Sprechstunde in Wandsbek

Familien, die aus ihrer Heimat flüchten mussten sind möglicherweise durch traumatische Erlebnisse vor, während und nach der Reise nach Deutschland belastet. Auch die Umstellung auf die hiesige Kultur kann Schwierigkeiten bereiten. Welche medizinische Unterstützung steht mir eigentlich jetzt zu? Sind meine Beschwerden normal und gehen von alleine weg oder ist es sinnvoll, psychologisch unterstützt zu werden? Und wenn ja, wo kann ich Hilfe bekommen?

Was kann ich selbst tun, damit ich oder meine Kinder wieder stabiler werden und wir die neuen Herausforderungen gut bewältigen? Was kann meine Tochter oder mein Sohn tun, damit es ihm wieder besser geht?

Diese und andere Fragen möchten wir Ihnen in der Traumasprechstunde beantworten. Wir bieten Ihnen ein offenes Ohr für Ihre Probleme und informieren Sie auch über weitere Beratungsangebote in Erziehungsfragen oder bei Problemen mit Ihren Kindern.

Unsere offene Sprechstunde findet in der Regel dienstags im Wechsel mit Farsi und Arabisch Dolmetschern statt. Die genauen Termine entnehmen Sie auf unserer Internetseite unter dem Punkt Traumahilfe.

## Trauma Consultation in Wandsbek

Families having been forced to flee from their home countries may be burdened by incidents before, while and after their journey to Germany. Also the change of culture can cause difficulties. What kind of medical support am I entitled to? Are my disorders normal and will just disappear or does it make sense to get psychological support? If so, where do I get help?

What can I do myself in order to stabilise myself and my children and be able to manage the new challenges? What can my son or my daughter do in order to feel better again?

We would like to answer these and other questions you may have in our trauma consultation. We are open to listen to your problems and can as well inform you about further advisory services in areas such as education or problems with your children.

Our open consultation hours will generally take place on Tuesdays alternately with interpreters for Farsi and Arabic. You will find the exact dates on our Website under „Traumahilfe“.

الى جميع العائلات المهجرة  
نقوم بمتابعةكم وبيكنكم الحديث هنا  
عن جميع مشاكلكم ، وقد خصنا لكم  
هذه الامدادة خطيا ليوافقكم ومساعدتكم  
كيف لي مساعدة  
طفاي ، طفلي ، زوجي ، ابني ،  
وطبعا انت ؟  
كيف لي الحصول للامان ؟  
وطبعا ممكن ان تتحدث هنا عن جميع  
المشاكل و الخوف و الطمأنينة  
كل هذه الاشياء وكثيرها  
طبعا جميع اسئلتكم وكل ما هو متصبا  
متى ؟ واين ؟  
كل زيار فلدايا  
مع (ترجم عربي) للمساعدة  
و للحصول لجميع المعلومات  
انظر لنا صفحة اليونتر نت  
عنوان

Traumahilfe.

و نقدم مساعدتكم معويا ونفسيا  
و لكم هنا امر التحيات  
اذا كنت ترغب في معرفة المزيد  
نحن بانتظاركم



## Kontakt

Traumaspfachstunde@selbstundsicher.de

## Traumaspfachstunde für geflüchtete Familien in Wandsbek

Selbst und Sicher e.V.  
Bramfelder Dorfplatz 1  
22179 Hamburg  
[www.selbstundsicher.de](http://www.selbstundsicher.de)

رهنمایی و مشوره در قسمت رفع مشکلات روانی در وندسبیک.

فامیل های که مجبور به ترک وطن شان شده، خاطرات تلخ و ناگوار از زندگی قبل از ترک وطن شان و در عرض راه به آلمان داشتند، هنوز هم آنها را رنج میدهد و میتواند کلتورهای نا آشنا و محلی مشکل آفرین باشند.

- کمک های اولیه طبی من چگونه خواهد شد؟

- همین ناراحتی ها و تکالیف من خود به خود خوب میشود و یا از طریق کتاوی روانی رفع خواهد شد؟

- اگر قابل کتاوی روانی باشند از کجا کمک دریافت خواهیم کرد؟

- من خورم باید چه کم که خود و اولاد هلم دو باره سریای خود ایستاد و مشکلات فعلی خود را بر طرف سازیم؟

- دخترم و بصرم چه باید کنند تا دوباره سر حال شوند؟

همین سوالات شما و سوالات دیگر شما را ما میخواهیم در **ساعت مشاوره** ارائه و به مشکلات شما با پیشانی باز رسیدگی کنیم. معلومات های لازم را در قسمت مشکلات شما ارائه و مشوره های ضروری در قسمت اولادهای شما میدهم.  
اوقات مشاوره ما با حضور ترجمان در هر دو سه شنبه ها یکبار به مراتب عربی و فارسی برگزار میگردد.

اوقات ملاقات را میتواند نیداً از صفحه الترنتی ما در پایین نقطه Traumahilfe دریافت کنید.