

- 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 Dolmetscher\*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 1766770 Montag – Freitag 10 – 13 Uhr**  
**[www.refugio-bremen.de](http://www.refugio-bremen.de)**

Informationen in Deutsch,  
Ukrainisch und Russisch

Інформація на руськом  
язьке

Інформація на  
українській мові

**Beratungs- und Behandlungszentrum  
für Flüchtlinge und Folteropfer  
in Bremen und Bremerhaven**

- 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/Рефугио в Бремене и Бремерхафене. Refugio/Рефугио заботится о беженцах, оказавшихся в подобной ситуации. В Refugio/Рефугио 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/Рефугио - безопасное место. Refugio/Рефугио - это психосоциальный центр в Бремерхафене и Бремене для консультирования и лечения беженцев и жертв пыток. Регистрация возможна четыре раза в год.

**Телефон: 0421 1766770**

**Понедельник-пятница с 10:00 до 13:00.**

**Информация: [www.refugio-bremen.de](http://www.refugio-bremen.de)**

- Ви не можете заснути чи бачити погані сні.
- 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/Рефугіо в Бремене та Бремерхафені. Refugio/Рефугіо піклується про біженців у цій ситуації. У Refugio/Рефугіо 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/Рефугіо — безпечне місце. Refugio/Рефугіо — це психосоціальний центр у Бремерхафені та Бремені для консультивання та лікування для біженців і жертв тортур. Реєстрація можлива чотири рази на рік.

**Телефон: 0421 1766770**

**з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 13:00**

**Информация: [www.refugio-bremen.de](http://www.refugio-bremen.de)**