



تصویر: جعبه رنگ

آیا دچار اختلال در خواب
هستید؟

آیا در تمرکز کردن مشکل
دارید؟

آیا در زندگی تجربیات بدی
داشته اید؟

جوانان عزیز،

ما می‌خواهیم بدانیم که شما چطور هستید! ما گروهی از دانشمندان و درمانگران هستیم که در واقع یک پروژه جدید را انجام می‌دهیم: **"BETTER CARE"** (مراقبت بهتر).

بسیاری از جوانانی که به آلمان فرار می‌کنند، در زندگی تجربیات بسیار بدی داشته‌اند. آنها اغلب بعداً نیز از این تجربیات رنج می‌برند و در هراس هستند یا خوب نمی‌خوابند.

"BETTER CARE" در خصوص تمام این مشکلات کمک ارائه می‌دهد. "BETTER CARE" به چه معنا است؟

1) **یک نظرسنجی** - ما می‌خواهیم درباره تجربیاتی که شما در زندگی خود داشته‌اید، اطلاعاتی کسب کنیم و دریابیم که در حال حاضر چگونه با آنها برخورد می‌کنید.

2) **"Mein Weg" (راه من) یا روان‌درمانی** - "Mein Weg" یک جلسه گروهی منظم در خانه گروهی شما است که هر فردی در صورت تمایل می‌تواند در آن شرکت کند. در اینجا، شما می‌توانید برخورد بهتر با مشکلاتتان را یاد بگیرید. ما برای جوانانی که از تجربیات خود به شدت رنج می‌برند، روان‌درمانی را نیز ارائه می‌دهیم. این شامل یک جلسه هفتگی با درمانگر حرفه‌ای خانم در منطقه شما است.

تجربه به ما نشان داده است که چنین برنامه‌هایی می‌توانند در برخورد بهتر با مشکلات و علائم و نیز داشتن احساس بهتر نسبت به خود کمک کنند. برای "تشکر" بیشتر از مشارکت شما در این نظرسنجی، یک کوپن به مبلغ 30 یورو دریافت می‌کنید.

اگر به "BETTER CARE" علاقه‌مند هستید یا می‌خواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید، با مشاوران خود صحبت کرده یا این کد QR را اسکن کنید.

خوشحال می‌شویم به زودی شما را به طور حضوری ملاقات کنیم!

تیم شما از

