



عکس: Colourbox

آیا شما به اختلالات خواب
 دچار هستید؟

نمی توانید به خوبی تمرکز
 کنید؟

آیا تجربیات بدی داشتید؟

نوجوانان عزیز،

ما می خواهیم بدانیم که وضعیت شما چی قسم است؟ ما گروهی از محققین و معالجین هستیم و در حال حاضر در حال انجام یک پروژه جدید هستیم: **«BETTER CARE»**.

بسیاری از جوانانی که به جرمنی مهاجر می شوند، تجربیات وحشتناکی داشته اند. آن ها بیشتر اوقات حتی مدت ها بعد هم از این تجربیات رنج می برند، بیم و هراس دارند یا کیفیت خواب نامطلوبی دارند.

انتظار می رود که «BETTER CARE» در حل همه این مشکلات کمک کند. «BETTER CARE» بشمول کدام موارد است؟

1) **یک سروی -** در اینجا می خواهیم چیزهایی در مورد تجربیاتی که شما در زندگی تان داشته اید، بیاموزیم و بشنویم که در حال حاضر با این تجربیات وضعیت شما چی قسم است.

2) **«Mein Weg» یا فزیوتراپی -** «Mein Weg» یک نشست گروهی منظم در گروه همخانه شماست، که در این گروه هر کس که علاقه دارد، می تواند اشتراک کند. در اینجا شخص می تواند یاد بگیرد که با مشکلات خود به شکل مطلوب تری مواجه شود. ضمن این برای جوانانی که از تجربیات خود به شدت رنج می برند، فزیوتراپی عرضه می کنیم. این یک نشست هفته وار با یک خانم فزیوتراپیست حرفوی در نزدیکی شما است.

ما تجربه کرده ایم که چنین پروگرام هایی می توانند در مواجهه بهتر با مشکلات و دردها و داشتن احساس بهتر به شکل مطلوب کمک کنند. برای «تشکر و قدردانی» مضاعف برای مشارکت شما، برای این سروی یک کوپن به ارزش 30 یورو دریافت می کنید.

در صورت علاقه به اشتراک در «BETTER CARE» یا علاقه به کسب معلومات بیشتر، به محافظ خود مراجعه یا این کود کیو آر را اسکن کنید.

باعث خوشحالی ما خواهد بود که بتوانیم با شما به زودی بصورت حضوری آشنا شویم!

تیم

