



Foto: Colourbox

Hast Du Schlafstörun-  
gen?

Kannst Du Dich  
schlecht konzentrie-  
ren?

Hast du schlimme Er-  
fahrungen gemacht?



Liebe Jugendliche,

wir wollen wissen, wie es euch geht! Wir sind eine Gruppe von Wissenschaftlern und Therapeuten und führen aktuell ein neues Projekt durch: „**BETTER CARE**“.

Viele Jugendliche, die nach Deutschland flüchten, haben schreckliche Erfahrungen gemacht. Häufig leiden sie auch später noch unter diesen Erfahrungen, haben Angst oder schlafen schlecht.

„BETTER CARE“ soll bei all diesen Problemen helfen. Was beinhaltet „BETTER CARE“?

- 1) **Eine Befragung** – Hier wollen wir etwas über die Erfahrungen lernen, die Du in Deinem Leben gemacht hast, und hören, wie es Dir aktuell damit geht.
- 2) **„Mein Weg“ oder Psychotherapie** – „Mein Weg“ ist ein regelmäßiges Gruppentreffen in Deiner Wohngruppe, in der jeder, der möchte, teilnehmen kann. Hier kann man lernen, mit seinen Problemen besser umzugehen. Für Jugendliche, die sehr stark unter ihren Erfahrungen leiden, bieten wir zudem eine Psychotherapie an. Das ist ein wöchentliches Treffen mit einer professionellen Psychotherapeutin in Deiner Nähe.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass solche Angebote gut helfen können, mit Problemen und Beschwerden besser umzugehen und sich besser zu fühlen. Als zusätzliches „Dankeschön“ für die Teilnahme erhältst Du für die Befragung einen Gutschein im Wert von 30 €.

Wenn Du Interesse an „BETTER CARE“ hast oder mehr erfahren willst, sprich gerne Deine Betreuer an oder scanne diesen QR-Code.

Wir würden uns freuen, Dich bald persönlich kennenlernen zu können!

Dein Team von  
