



صورة: صنفوق الألوان

هل تعاني من مشاكل في  
النوم؟

هل تستطيع التركيز بصعوبة؟

هل مررت بخبرات صعبة؟

## أعزائي الشباب،

نود أن نعرف كيف حالكم! نحن مجموعة من علماء ومعالجين نقوم بمشروع جديد في الوقت الحالي: „عناية أفضل“.

قد عانى الكثير من الشباب الذين لاذوا إلى ألمانيا من ذكريات فظيعة، حيث يعاني الكثير منهم بعد ذلك من تلك الذكريات الأليمة ويتكون لديهم شعور بالخوف أو يعانون من اضطرابات في النوم.

نحن ننتظر من مشروع „عناية أفضل“ أن يساعد على حل تلك المشكلات، على ما يحتوي مشروع „عناية أفضل“؟

(1) **استجواب** – نرغب من خلال ذلك الاستجواب أن نتعرف على تلك الذكريات التي عاصرتها في حياتك وكيف تشعر حاليا بعد المرور بتلك الأحداث.

(2) **«طريقي أو العلاج النفسي»** – «طريقي» هو عبارة عن لقاء دوري في يتم في محل سكنك الجماعي، يستطيع أن يشارك فيه كل من يرغب. يمكنك أن تتعلم أن تتعامل مع المشاكل بشكل أفضل عن طريق المشاركة في تلك اللقاءات، بالإضافة إلى ذلك فنحن نقدم جلسات علاج نفسي للشباب الذين يعانون من تلك الذكريات بشكل كبير، البرنامج عبارة عن لقاء أسبوعي يتم مع أخصائي علاج نفسي بالقراب منك.

نحن خضنا التجربة وأيقنا أن تلك البرامج بإمكانها أن تساعد بشكل كبير على التعامل مع المشاكل والشكاوى بشكل أفضل حتى نشعر بشكل أفضل، ستحصل على قسيمة شراء بقيمة 30 يورو نظير الاشتراك في البرنامج وذلك تقديرا وشكرا منا لك على المشاركة في الاستجواب.

يمكنك أن تسأل مشرفك الخاص عن برنامج «عناية أفضل» إن كنت تريد أن تعرف المزيد عن البرنامج أو يمكنك مسح الكود التالي.

يسرنا أن نتعرف عليك بشكل شخصي قريباً!

فريقك من

