



Foto: Colourbox

As-tu des troubles du
sommeil?

As-tu du mal à te con-
centrer?

As-tu vécu des experi-
ences traumatisantes?



Chère jeunesse,

nous voudrions savoir comme tu vas! Nous sommes une équipe de spécialistes et de thérapeutes et nous menons actuellement un nouveau projet: « **BETTER CARE** ».

Un grand nombre de jeunes gens ayant fui vers l'Allemagne ont vécu des événements terribles. Il arrive souvent qu'ils souffrent encore longtemps après de ces expériences, qu'ils aient peur ou dorment mal.

« BETTER CARE » veut aider à résoudre tous ces problèmes. En quoi consiste « BETTER CARE »?

1. **Un échange** – Nous voulons en apprendre plus sur cette épreuve que tu as traversée et entendre où tu en es vis-à-vis de celle-ci.
2. **« Mein Weg » ou Psychothérapie** – « Mein Weg » (« mon chemin ») est un rassemblement régulier dans ton groupe de logement, auquel chacun qui le veut peut prendre part. On peut y apprendre comment mieux gérer ses problèmes. Nous proposons une psychothérapie en supplément pour les jeunes qui souffrent beaucoup de leurs expériences passées. Cela consiste en une rencontre hebdomadaire avec une psychothérapeute professionnelle proche de chez toi.

Nous avons fait l'expérience que de telles offres aident efficacement à mieux gérer ses problèmes et ses souffrances ainsi qu'à se sentir mieux. Un « Merci » supplémentaire pour ta participation se traduit par un bon d'achat de la valeur de 30€ lors de ton échange avec nous.

Si tu es intéressé.e par « BETTER CARE » ou que tu veux en apprendre plus, n'hésite pas à en parler à ton accompagnateur ou scanne ce QR-Code.

Nous serions heureux de faire bientôt ta connaissance personnellement!

Dein Team von
betterCARE