

Wie diese Website Geflüchteten helfen kann

Die hier bereitgestellten Materialien können Ihnen möglicherweise helfen, Ihre seelischen Reaktionen auf diese schweren Belastungen besser zu verstehen. Sie geben praktische Soforthilfe und können helfen, die Wartezeit auf eine vielleicht notwendige professionelle Therapie zu überbrücken.

Text- und Audio-Übungen zum kostenlosen Download

Ushtrime per persona te traumatizuar (Albanisch) (/fuer-betroffene/erwachsene/albanisch/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Arabic) (/fuer-betroffene/erwachsene/arabisch/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Serbokroatisch-Bosnisch) (<https://www.refugee-trauma.help/index.php?id=14>)

Übungen für traumatisierte Menschen (Deutsch) (/fuer-betroffene/erwachsene/deutsch/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Englisch) (/fuer-betroffene/erwachsene/englisch/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Farsi) (/fuer-betroffene/erwachsene/farsi/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Französisch) (/fuer-betroffene/erwachsene/franzoesisch/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Kurdisch-Kurmanci) (/fuer-betroffene/erwachsene/kurdisch-kurmanci/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Kurdisch-Sorani) (/fuer-betroffene/erwachsene/kurdisch-sorani/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Russisch) (/fuer-betroffene/erwachsene/russisch/)

Übungen für traumatisierte Menschen (Tamil) (/fuer-betroffene/erwachsene/tamil/)