

We offer free help for refugees
with stress burden

Do you suffer from:

- sleep disorders + nightmares
- concentration difficulties
- irritability + anger attacks
- fears and panic
- homesickness + depressions
- memories of violent experiences
- integration stress + discrimination

... then we can help you!

Transcultural tandem consulting
Four ears from two cultures hear
more and understand better

You can achieve these goals

- calming + balance
- stabilization + stress competence
- better health
- optimism + future perspective
and ...
get back the joy in your life

Information & Registration
Psychosoziale Beratung Nürtingen-Tübingen

Peter Scholz - 0152 5265 1330
E-Mail: p.scholz@pntf.de



Proposons une aide gratuite pour les
personnes réfugiées souffrant de stress

Souffrez-vous:

- d'insomnie et de cauchemars
- de problème de concentration
- de crise de colère, d'irritations
- de panique ou de peurs soudaine
- du mal du pays ou de dépression
- de souvenirs de faits violents
- de stress dû à l'intégration
- ou de discrimination

... nous pouvons vous aider !

Nous sommes un duo de conseillers
transculturelles car 2 oreilles de 2 cultures
différentes écoutent plus et comprennent
mieux

Les objectifs à atteindre:

- - calme, repos et harmonie
- - stabilité et compétence contre le stress
- - une meilleure santé
- - optimisme et perspectives pour l'avenir
et ...
retrouver le bonheur dans sa vie!

Informations et Inscriptions:
Psychosoziale Beratung Nürtingen-Tübingen

Peter Scholz - 0152 5265 1330
E-Mail: p.scholz@pntf.de

هل تعاني من:

- اضطرابات النوم + الكوابيس
- صعوبة في التركيز
- الانفعال + نوبات الغضب
- مخاوف + ذعر
- الحنين للوطن + الاكتئاب
- ذكريات عنف
- ضغوط الاندماج + التمييز

... نحن يمكننا مساعدتك

بمساعدة مترجمين ومختصين
باللغة الأم واللغة الأجنبية
لتسهيل عملية التبادل الثقافي

بهدف الوصول الى:

- الهدوء + التوازن
- الاستقرار + الكفاءة
- صحة أفضل
- تفاؤل + منظور مستقبلي
- و ... شعور بسعادة الحياة مرة أخرى

Peter Scholz - 0152 5265 1330
E-Mail: p.scholz@pntf.de

حمایت و کمکهای رایگان ما
در اضطراب و استرس، به پناهجویان

اگر شما یکی از مشکلات زیر را دارید:

- مشکلات خواب و خوابهای پریشان و کابوس
- مشکل تمرکز
- زودرنجی و حمله های عصبی
- ترس و وحشت
- حس دلنگی و حسرت وطن و افسردگی
- یادآوری اتفاقات ناخوشایند مانند تجاوز، شکنجه و غیره...
- مشکلات ادغام در کشور جدید و تبعیض نژادی

... در این صورت ما می توانیم به شما کمک کنیم.

مشاوره بین فرهنگی

چهار گوش شنوا از دو فرهنگ متفاوت
برای درک بیشتر، شما را همراهی خواهند کرد.

به اهداف زیر می توانید دست یابید:

- اطمینان و آرامش درون
- پایدار سازی و کنترل استرس و اضطراب
- بازبانی سلامتی
- خوش بینی و چشم اندازی به آینده
- و غیره ... و به طور جامع بازگرداندن شادی به زندگی

Peter Scholz - 0152 5265 1330
E-Mail: p.scholz@pntf.de