

Hûn penaberê ji bajarê erdhejê li Kurdistanê, Tirkîyeyê an Sûrîye ne û...

- hûn tengezar, bi stres û bargiran in?
- hûn pir xemgîn in?
- hûn pir difikirin?
- an hûn xwe xerab hîs dikin?

Em baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê pêşkêş dikin. Li vir hûn dikarin...

- li cihekî ewlekar û nas çay vexwin
- informasyon li ser tendurustîya derûnî bistînin
- informasyon li ser dermankirinîya tendurustîyê û psîkolojîyê li Almanyayê bistînin
- bi hev re şirove bikin veqetandî ji bo jin û mêr
- bi zimanê xwe: Kurmancî, Erebî, Tirkî, Inglîzî.

Hûn dixwazin beşdar bibin?

Xwendekarên zanîngeha li Frankfurtê (Goethe Universität Frankfurt) amade ne ji bo pirsên we li ser baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê.

Kesê têkilî:

Sophia Niggemeier û Zara Momand

momand@psych.uni-frankfurt.de

Rêveberê lêkolînê:

Prof. Dr. Ulrich Stangier
Samar Al Sari

Adres:

Projekt LoPe
Psychosoziale Beratungsstelle
für Flüchtlinge
Am Zentrum für Psychotherapie
der Goethe-Universität Frankfurt
Varrentrappstraße 40-42
60486 Frankfurt



Baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê ji bo penaberan

Li nav lêkolîn "LoPe" em baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê ji bo êşkişandinê erdhejê li Kurdistanê, Tirkîyeyê û Sûrîye pêşkêş dikin.





Lêkolîna me...

- Em lêkolînek li ser baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê dikin û dixwazin zanibin ka baxçeyê çayê alîkariya we dike.
- Hûn dikarin rasterast beşdar bibin.
- Baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê wê li 2 jivanan di nav 2 hefteyan cih bigirê, her yek ji wan 90 deq dewam dike.
- Pirsên mayî em dikarin bi hev re şirove bikin.

Kî dikare beşdar bibe?

- Hûn piştî erdhejê di nav mehê Sibat, Adar an jî Nîsan hatin Almanyaya.
- Hûn tengazar, bi stres û bargiran in an hûn pir xemgîn in an jî hûn pir difikirin.
- Hûn Kurmancî, Erebî, Tirkî an jî Inglîzî diaxivin.
- Hûn herî kêr 18 sal in.



Kîjan berjewendî hene?

- Beşdarbûn li baxçeyê çayê ji bo tendurustîyê
- Alîkarî dijî tengezarî, stres û bargiranî
- Alîkarîya bi hev re di nav komê.
- Bi zimanê dayikî