

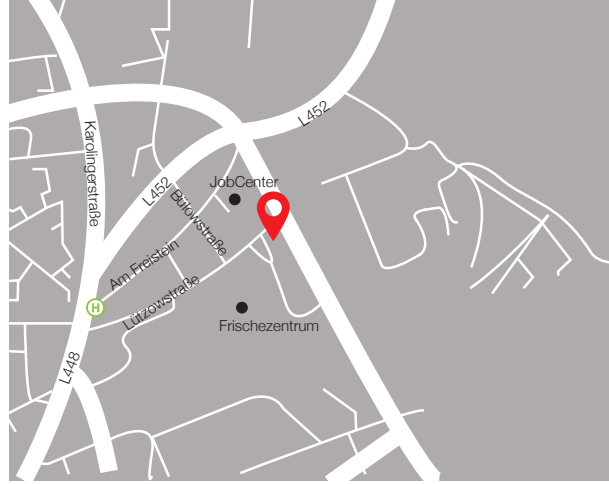
خه مۆکی چیه؟

خه مۆکی توش بونه به ناچيگيري باريده روني له نه نجامی کاره ساتيکی زور ترسناک، يا خود له نه نجامی توشبون به چه ند کاره ساتيکی بچوکه وه. له م کاته دا زورده ترسی هه سته که بهت هيچ چاره يه کت نيه، هيچ کهس ناتوانع يارمه تیت بدات. ئەم بارودوخه هه موو ئەم که سانه ناگرته وه که توشی خه مۆکی بوينه.

له وانه به له م کاته دا جه ند گۆرانکاری جاوه روان نه کراو رووبدات.

- بينيني خه ونی ترسناک و خه وی پچر پچر
- ترس و دلهره وکتی - دلهره وکتی به رده وام
- دورکه و تنه وه له هه لویسته دیاری
کراوه کان و مرؤقه کان
- سه ختی له بیرکردنه وه

ئەم شتانه ی که باسما ن کرد له م کاته دا کاردانه وه یه کی ئاساییه. له م کاته دا به تهنیا مه ميته وه! به دوا ی هاوکاری و چاره سه ری دا بگه ری!



ناونیشان:

Lore-Agnes-Haus
Lützowstraße 32, 45141 Essen

ئەو که سه ی په یوه ندی پیوه ده که ی

سښینیا رایمان

ته له فون: 0201 / 3-3105

فاکس: 0201 / 110-3105

ناونیشانی ئە لیکترۆنی:

handinhand.lore-agnes-haus.de

www.lore-agnes-haus.de

loreagneshaus@awo-niederrhein.de

ده توانی سه ردانمان بکه ی به هیلی شه مه نده فه ری

ژماره 107 یان 108

له ویزگه ی Am Freistein داده به زی

ئیمه ئامۆزگاریتان ده که ین به شیوه یه کی نه هینی و به خورایی.

له چوار چیوه ی پرۆزه ی چا لاکي مرؤفایه تی

ده ست له ناو ده ستی یه کتر و بروابه یه کتر بوون

ئامۆزگاری ئەم خانمه په ناوه ندانه ده که ین

که توشی کیشه ی خه مۆکی بوينه.



Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus



Hand in Hand
Für einander eintreten

زانباری

تایهت به وانه ی که زهرمه ند بوینه دوا ی هه ولدانیکی زور.



پېچەوانە بوونەوه چیه؟

هوانه يه له ژبانی روژانه تدا، میشتکت بتباته وه
ناو ئەم خهیا لانهی که کاتیرا بردوو به سهرتدا هاتوه!
به لامله مکاته ییتیدا ده ژیتیه مووشتیک
ئاسایی بو توه.

له م کاته دا ده تووان به چه ند
ریگایه ک زال بن

به سهر خه م و خه یاله کانتان.

هه لسوکه وتی باش له گه ل خو ت بو که
وه کو
هاورییه کی باش، خو ت خو شبویت و
ئارام به ره وه، خو ت له باوه ش بگره
له گه ل
خو ت قسه بکه له ناخه وه و پر به دل

له کوئی زانیاری و بیرواری زیاترم ده ست
ده که وی

زانیاری له سهر هه لسوکه ت کردن ،
دله راوکۆ و سه ره ره شتیاری سه ره به خو یی
www.be-here-now.eu/

آزانیاری و راهیتان به چه ند زمانی جیاواز:
www.refugee-trauma.help/



چ شتیگ له م کاته دا ده توانی یارمه تیت بدات:

هه موو شتیگ له ژباندا ناتوانی کو نترۆل بکه ی
بو نمونه: شوینی نیشه جی بوون و وه رگرتنی
مافی په نا هه نده ی.

چه ند شتیگی بچوک هه یه ده توانی له ژبانی
روژانه ت نه جیامی به دیت بو نه وه ی ژبانیکی
به ریگه ی و متمانه ت به خو تیت.

چه ند زانیاریه ک و ریتمانیه ک

- به رده وهام بوون له سه ر جو له و وه رزش کردن
هو رمونی سترسی ده توانی له ریگه ی
وه رزشه وه به سه ریدا زال بیت!
ده توانی تا قی بکه یته وه چه وه رزشیک و
جو له به ک هاوکاریت ده کات بو نمونه:
رویشتنی خیرا، یوگا یا خود سه ما.

- کاری بچوک خو ت نه جیامی به د:
به بچوکترین سه رکه وتن له ژبانی روژانه تدا،
وات لیده کات متمانه ت زیاتر به خو ت بیت
بو نمونه: هه ول به تهرمین لای دکتور
خو ت وه ریگه ی.

په یوه ندیکۆمه یه لایه تی:
په یوه ندیکۆمه لایه تیگرینگه و بو تباشه ،
چونکه که سانیک هه ن لیت تیده گه ن و گو ی
له راز و ئازاره کانت ده گرن. ده توانی
په یوه ندیان پیوه بکه ی.

- له چه شتیگ سه رکه وتوتیت نه جیامی به د:
چه چا لاکیک دلخوشت ده کات؟ ده توانی
له ژبانی روژانه ت پلانی بو دابنیت!
له وانه به چه ز بکه ی خشته یه ک دروست
بکه ی له گه ل ئەم یاده وه ریانه ی، که له رابردوودا
خه وت پیوه بیینی بیت، کاتێ که دل ته نگ بوویت:
چه شتیگ هیز و ئارامی پی به خشی!
بو نمونه: قسه کردن له گه ل که سی باوه ریگراو،
یا خود پیاسه کردن یان هه ر چه لاکی تر.
بو نمونه: وینه کیشان، موسیقا یا خود گو رانی وتن.
- له هه مووی گرینگ تر نه وه یه ئاگاداری به رده وامی
خواردن و خو اردنه وه ی ته ندروست بیت، هه ره وها
بزانه به گویره ی پیویست ده خه ویت!

له کوئی هاوکاریم ده ست ده که وی
هه ندی که س که کیشه یه ک روو به رو یان ده بیته وه
واده زانکه شتیبوینه به لامله مه دوره له راستی.

کاردانه وه یه کی ئاساییه بو به ده ست هینانی نه جیامیک

هه ندی جار گو رانکاربه کان له دوای چه ند
هه فته یه ک له بیرده کرین.
هه ندی که س دوای کاتیکی دیاری کراو کیشه کانیا ن
بیرده که ویته وه توشی کیشه ی ده رونی ده بن.
بو نمونه: له دوای کوچکردن بو ولاتیک،
که چیگر بوون له م شوینه ئینجا بیرکردنه وه
ده ست پیده کات و بیرله رابردوت
ده که یته وه به ره و زیاتر ده روات ،
له م کاته دا پیویسته به دوای هاوکاری بگه ری ت.
یارمه تیده دریتله لایه نراویژکار یا خو ت
سه نته ری راویژکاری. زورچار ده بی ت دوای
چاوه روان کردنیکی زور مه وعیدت به رده که ویت.
به لامچاوه روان کردنه که ته فیرو ناچیت.
یارمه تیت لیره ده ست ده که وی:

هاوکاری کردن و گه شه پیدانی توشیوانی خه موکی
بو مندال و گه نج و خانه واده ی په نابه ره کان:

www.eth-traumahilfe.de/

بنکه ی ده رونی بو په نابه ره قوربانیا نی ئازارو نه شکه نجه:

www.baff-zentren.org/psychosoziale-zentren/

سه نته ری چاره سه ری کیشه ده رونه کان:

www.psychotherapiesuche.de/

