

Refugio München kümmert sich um geflüchtete Menschen mit psychischen Problemen.

- > Sie können bei Refugio München eine **Psychotherapie** machen.
- > Bei der Psychotherapie können Sie über Ihre **Probleme** sprechen.
- > Wir überlegen gemeinsam: **Was hilft Ihnen** bei Ihren Problemen?
- > Sie können bei uns immer in Ihrer **Muttersprache** sprechen.

Auch hier bekommen Sie Hilfe:

- > bei Ihrer **Hausärztin** oder Ihrem **Hausarzt**
- > bei einer **Psychiaterin** oder einem **Psychiater**

Sie können auch Ihren Sozialdienst fragen.

- > Zusammen mit dem Sozialdienst können Sie das richtige Hilfsangebot für sich finden und sich dafür anmelden.

REFUGIO
MÜNCHEN



**MANCHEN MENSCHEN
GEHT ES OFT SCHLECHT.**

Ein Grund können psychische
Probleme sein.

Das können Zeichen dafür sein:

- > Sie können **nicht einschlafen** oder sind in der Nacht oft lange wach.
- > Sie haben **schlimme Träume**.
- > Sie haben schlimme Dinge erlebt. Die **Erinnerung** daran **tut sehr weh**.
- > Sie haben oft **Kopfschmerzen**.
- > Sie können sich **nicht konzentrieren**.
- > Sie **vergessen** oft Dinge.
- > Manchmal werden Sie sehr wütend. Dann werden Sie **laut** und **aggressiv**. In dieser Situation können Sie sich **nicht mehr gut kontrollieren**.
- > Sie haben **keine Kraft**, Dinge zu unternehmen. **Alles fällt ihnen schwer**. Am liebsten würden Sie gar nichts machen.
- > Sie haben **keine Freude am Leben** und an schönen Dingen.



Haben Sie eines oder mehrere von diesen Problemen?

Sind der Grund für Ihre Probleme schlimme Erlebnisse in Ihrer Heimat oder auf der Flucht? Zum Beispiel Krieg oder Folter?

Dann sollten Sie sich Hilfe suchen. Zum Beispiel bei Refugio München.

Hier finden Sie Informationen über Refugio und seine Hilfsangebote:



[Refugio-muenchen.de/anmeldung](https://refugio-muenchen.de/anmeldung)

