

## 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, 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 dieser Probleme?**

Sind der Grund für Ihre Probleme schlimme Erlebnisse in Ihrer Heimat oder auf der Flucht?

**Dann sollten Sie sich Hilfe suchen.**

**Zum Beispiel bei Refugio München.**





## REFUGIO MÜNCHEN MENTAL HEALTH CENTER UKRAINE

Das Mental Health Center Ukraine von Refugio München kümmert sich um alle Menschen, die aufgrund des Ukraine Krieges fliehen mussten und denen es psychisch nicht gut geht. Zu uns können Kinder, Jugendliche und Erwachsene kommen und auf ukrainisch, russisch, englisch, französisch und deutsch psychosoziale Hilfe bekommen. Für andere Sprachen können wir Dolmetscher\*innen hinzuziehen.

### Kontaktdaten:

Mental Health Center Ukraine  
Franziskanerstraße 14, 81669 München

 089/98 29 57 - 45

 mhcu@refugio-muenchen.de

**weitere Informationen finden Sie  
auf unserer Webseite.**

Sie können den QR Code einscannen oder  
diese Webseite besuchen:



 [www.refugio-muenchen.de/ukraine/angebote](http://www.refugio-muenchen.de/ukraine/angebote)