

Hintergrund

Bei **REFUGEEUM** handelt es sich um ein online-basiertes mehrsprachiges Selbsthilfeeinstrument für psychisch belastete Geflüchtete.

REFUGEEUM.eu ist im Rahmen eines gemeinsamen Studienprojekts zwischen dem Institut für Psychologie der Universität Hamburg und der Arbeitsgruppe Psychosoziale Migrationsforschung am Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf entstanden.

Zusammen mit Studierenden, Geflüchteten und Fachleuten wurden Aufklärungsmaterialien für geflüchtete Menschen entwickelt. Dank der umfangreichen ehrenamtlichen professionellen Unterstützung konnte eine ansprechende Website erstellt werden.

Ein Studienprojekt von



Internetauftritt und graphische Gestaltung:

SINNERSCHRADER

Fotografie:

SABINE SKIBA
FOTOGRAFIE

Fachliche Unterstützung:



Finanzielle Unterstützung:



Kontakt:

info@REFUGEEUM.eu

REFUGEEUM.eu

Erste Hilfe für die Seele



Informationen für Geflüchtete,
deren Wohlbefinden
beeinträchtigt ist



Willkommen bei REFUGEEUM.eu

Diese Website bietet Informationen und Unterstützung für geflüchtete Menschen, deren Wohlbefinden beeinträchtigt ist. Körperliche und seelische Beschwerden können Angst machen. Vor allem wenn man nicht weiß, was sie bedeuten, wo sie herkommen und was man dagegen tun kann.

DEUTSCH

Ova strana nudi informacije i podršku ljudima koji su izegli iz svojih zemalja i čija je dobrobit ugrožena. Telesne i duševne nelagodnosti mogu da uplaše. Pre svega, ako čovek sam ne zna šta one znače, odakle dolaze i šta se može protiv njih preduzeti.

SERBISCH

به رفیوجیوم خوش آمدید این وبسایت برای حمایت و اطلاع رسانی به پناهندگانی است که از مشکلات روحی و روانی رنج می‌برند. ناراحتی‌های فیزیکی و روانی باعث ترس می‌شود. به خصوص وقتی که فرد نمی‌داند، این ناراحتی‌ها چه معنایی دارد، یا از کجا نشات می‌گیرد و چه کاری می‌توان در مقابل آن انجام داد.

PERSISCH

Belastungen

Auf REFUGEEUM.eu finden Sie Informationen über einige der häufigsten Reaktionen, die Menschen auf belastende Situationen empfinden:

- Traurigkeit
- Angst
- Schlafprobleme
- Belastende Erinnerungen
- Innere Leere
- Innere Unruhe
- Körperliche Beschwerden
- Aggression

Sich und anderen helfen.

Zudem gibt es Informationen darüber, was Betroffene selbst tun können, um ihr Wohlbefinden zu steigern:

Selbsthilfestrategien

- Schlafhygiene
- Reden
- Den Alltag planen
- Persönliche Kraftquellen
- Tagebuch schreiben
- Bewegung
- Wahrnehmung trainieren



ریفیوجیوم فی بکم وسهلاً أهلاً

یواجهون الذین للاجئين لدعم معلومات الموقع هذا يعرض الجسدية الألام تخشى أن الممكن فمن التعافي في صعوبات وكيف تأتي، أين ومن معناها، تعرف تكن لم إن خاصة والنفسية، المعلومات قراءة المفيد من يكون أن يمكن! معها التعامل يمكنك ریفیوجیوم علی

ARABISCH

Kjo faqe interneti ofron informacione dhe mbështetje për njerëzit e arratisur, të cilët ndihen keq emocionalisht. Dëmtimet fizike dhe shpirtërore mund të shkaktojnë frikë, sidomos kur nuk dihen arsyet pse lindin, çfarë kuptimi kanë dhe se çfarë mund të bëhet për t'i trajtuar.

ALBANISCH

Ce site offre des informations et un soutien aux réfugiés dont le bien-être est mis à mal. Les douleurs corporelles et spirituelles peuvent faire peur, d'autant plus lorsque l'on ne sait pas ce qu'elles signifient, d'où elles viennent et ce que l'on peut faire pour s'en prémunir.

FRANZÖSISCH

This website provides information and help for refugees whose well-being has suffered. Physical and mental problems can be frightening. Especially when you don't know what these symptoms mean, what caused them and what can be done to stop them.

ENGLISH