

Versuchen Sie jetzt, soweit es irgendwie möglich ist, gut für sich selbst zu sorgen!

Und nehmen Sie, wann immer es nötig ist, Hilfe in Anspruch!

Caritasverband  
Rhein-Mosel-Ahr e.V.  
Fachdienst Migration  
**Psychosoziales Zentrum  
für Flüchtlinge | PSZ**

in Mayen  
Mehrgenerationenhaus St. Matthias  
St.-Veit-Straße 14  
Tel. 02651 — 98 69-0

in Andernach  
Ludwig-Hillesheim-Straße 3  
Tel. 02632 — 25 02-0

in Ahrweiler  
Bahnhofstraße 5  
Tel. 02641 — 75 98 60

[www.migration.caritas-rhein-mosel-ahr.de](http://www.migration.caritas-rhein-mosel-ahr.de)

## Geflüchtet vor Krieg Und jetzt?

Vielleicht wundern Sie sich, wie Sie es überhaupt bis hierher geschafft haben...

Und vielleicht sind Sie überrascht, wie gut Sie trotz allem noch funktionieren und alles Notwendige irgendwie geregelt bekommen.

### Informationen für Betroffene

Vielleicht wechseln sich auch Gefühle der ersten Erleichterung mit Gefühlen von großer Angst, Verzweiflung, Scham und Hoffnungslosigkeit ab.

Jedenfalls wäre so ein **Wechselbad** von sehr heftigen Emotionen recht typisch für die Zeit nach einer **Extrembelastung**, so wie Sie es unmittelbar erlebt haben. Es kennzeichnet eine Art von „Verdauungs“- oder Verarbeitungsprozess.



Herausgeber:  
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.  
St.-Veit-Straße 14  
56727 Mayen

Caritasverband  
Rhein-Mosel-Ahr e.V.



# Was brauchen Sie jetzt am dringendsten ?

Zunächst ist es natürlich wichtig, wieder ein Dach über dem Kopf zu haben und zu wissen, dass die **Versorgung mit dem Notwendigsten** — Lebensmittel, Kleidung, einige Möbel etc. — sichergestellt ist. Hierbei helfen die Caritasverbände oder vermitteln an entsprechende Stellen:

## Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.

- in Mayen  
Mehrgenerationenhaus St. Matthias  
St.-Veit-Straße 14  
Tel. 02651 — 98 69-0  
[Sprechstunde Ukraine](#)  
dienstags 11 — 13 Uhr | 14 — 16 Uhr
- in Andernach  
Ludwig-Hillesheim-Straße 3  
Tel. 02632 — 25 02-0
- in Ahrweiler  
Bahnhofstraße 5  
Tel. 02641 — 75 98 60

Was hat Ihnen bisher geholfen, wenn Sie Stress hatten oder schwer belastet waren?

Vielleicht hilft es Ihnen, regelmäßige **Gewohnheiten** im Alltag aufzunehmen: z.B. Bekannte treffen, einer Beschäftigung nachgehen, Sprache lernen, frühere Gewohnheiten und **Hobbies** wieder aufnehmen...

Was hat Ihnen noch geholfen? Welche Ihrer **Fähigkeiten** können Sie jetzt nutzen?

Treffpunktmöglichkeit in Mayen

[Cafe International](#)  
donnerstags 16 — 18 Uhr

im Mehrgenerationenhaus St. Matthias  
St.-Veit-Straße 14

Wir wünschen Ihnen ganz herzlich, dass Sie sich bei uns willkommen fühlen, sodass Sie bald wieder eine gewisse Normalität, Sicherheit und Lebensfreude empfinden können!

Wenn dies nicht gelingt und Sie auch auf Dauer unter Stressreaktionen, Ängsten und quälenden Erinnerungen leiden, sich zurückziehen und ausgeschlossen fühlen, — dann bitte scheuen Sie sich nicht, psychologische **Hilfe in Anspruch zu nehmen**:

Wir vom **Psychosozialen Zentrum für Flüchtlinge (PSZ)** des Caritasverbands in **Mayen** — in **Andernach** — und in **Ahrweiler** helfen Ihnen gerne weiter !

Wir möchten Ihnen eine kleine Übung empfehlen, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen und integrieren können und die wir „Genusstraining“ nennen. Stimulieren Sie täglich bewusst ihre fünf Sinne: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, auf der Haut spüren...

Versuche jeden Tag  
— etwas zu **sehen**,  
das du wunderschön  
findest



— etwas zu **hören**,  
das dir gefällt und dich  
in eine frohe Stimmung  
versetzt



— etwas zu **schmecken**,  
das du sehr, sehr  
lecker findest



— etwas zu **riechen**,  
das dir gut tut oder  
schöne Erinnerungen  
weckt...



— etwas **auf der Haut  
zu spüren**, das dir gefällt  
und deine Seele streichelt...