

Wege ins Leben



Information
auch auf:

English Русский
فارسی العربية
հայերէս سۆرانی



Lichtpunkt

Traumatherapie- und Psychosoziales
Zentrum für Geflüchtete in Hamburg

Lichtpunkt ist ein Traumatherapie- und Psychosoziales Zentrum in Hamburg-Altona, das durch seinen multimodalen und ganzheitlichen Ansatz, traumatisierten und psychisch belasteten Geflüchteten Wege zurück in ein selbstbestimmtes und angstfreies Leben ermöglichen möchte.

Durch traumatische Erlebnisse im Herkunftsland, bei der Flucht oder durch das Leben im Exil sind diese Menschen tief verunsichert und seelisch verletzt.

Posttraumatische Beschwerden mit vielfältigen Symptomen schränken sie in wesentlichen Lebensfunktionen ein. Denken, Fühlen, Handeln sowie Schlafen oder Beziehungserleben können stark beeinträchtigt sein. Sie benötigen umfassende therapeutische und psychosoziale Hilfe.

Das erfahrene Team von Lichtpunkt möchte langfristige Heilungsprozesse ermöglichen und hilft auf kultursensible, achtsame und respektvolle Weise Menschen aus ihrer traumatischen Erstarrung zu befreien und für den Alltag zu aktivieren.

Hilfesuchende finden bei uns einen verlässlichen, sicheren Rahmen, den sie brauchen um sich für den Umgang mit erlittenen Verletzungen zu stabilisieren und neue Hoffnung zu schöpfen. Denn nur so kann ein eigenständiges Leben und die Integration in unsere Gesellschaft erreicht werden.



Wege ins Leben

Unser Angebot

Therapeutische Hilfe

- + Psychotherapie
- + Traumatherapie
- + Kreativ- und Körper-Therapien

Psychosoziale Unterstützung

- + Psychologische Beratung
- + Psychoedukation
- + Gruppenangebote u. a. *Stabilisierung, Therapeutisches Singen, Tanztherapie, Qi Gong, Yoga*
- + Soziale Beratung, *Therapiebegleitend – nur für unsere Klienten*

Es gibt Erlebnisse, die so schlimm sind, dass sie ein Mensch kaum verkraften kann. Sie hinterlassen tiefe seelische Verletzungen – ein Trauma.

Die Folgen können u. a. Alpträume, Flashbacks, Ängste, innere Unruhe oder Konzentrationsstörungen sein. Auch Stimmungsschwankungen, leichte bis schwere Depressionen sowie unterschiedliche körperliche Reaktionen sind verbreitet. Manchmal möchte man richtig explodieren oder es ist so schlimm, dass man nicht mehr leben möchte.

Viele kennen auch das Gefühl wie betäubt zu sein oder ihre Umwelt nicht wahrzunehmen. Wenn man unter solchen Symptomen leidet, ist es schwer, den Alltag in einem fremden Land zu bewältigen.

Bei Lichtpunkt finden Sie umfassende Hilfe. Wir geben Struktur und Orientierung und unterstützen Sie mit einem erfahrenen Team, um das Erlebte zu verarbeiten und einen Heilungsprozess zu aktivieren. Wir nehmen uns dabei so viel Zeit, wie Sie benötigen.

هناك تجارب سيئة للغاية بحيث يتعذر على الانسان ان يتحملها، هذه التجارب تؤدي الى إصابات نفسية عميقة،

لذلك يمكن ان تكون العواقب، كوابيس، انتكاسات، مخاوف، اضطرابات داخلية او الاختلال في التركيز، أيضا تقلبات في المزاج، اكتئاب خفيف وشديد وردود فعل بدنية مختلفة حتى انه في بعض الأحيان يريد الشخص الانفجار داخليا او انه امر سيء للغاية، لدرجة انه لا يريد العيش بعد الان

الكثير من الأشخاص عندهم أيضا الشعور بالذهول او عدم ادراكهم بمحيطهم بشكل صحيح عندما يعاني الشخص من هذه الأعراض يكون من الصعب التعامل مع الحياة اليومية في بلد اجني في Lichtpunkt ستجد مساعدة كاملة.

نحن نقدم الهياكل والتوجيه والدعم مع فريق من ذوي الخبرة لمعالجة المشاكل وتفعيل عمليات الشفاء نحن نأخذ الوقت الذي تحتاجه.

تجربة های وجود دارند که خیلی بد هستند و یک فرد به سختی میتواند با آنها مقابله کند.

این تجربه ها باعث به وجود آمدن ضربه های عمیق روحی می شوند.

عواقب آنها میتواند کابوس، به یاد آوردن خاطرات بد گذشته، ترس، بیقراری درونی و مشکلات تمرکزی باشد. همچنین شامل تغییرات خلقی مانند افسردگی خفیف تا شدید می شود و باعث به وجود آمدن واکنش های مختلف بدن می شود که آدم موقعیت فعلی خود را فراموش کرده و در گذشته زندگی میکند.

گاهی اوقات انسان میخواهد به راستی منفجر شود و یا آنقدر شرایط برایش سخت است که دیگر نمیخواهد به زندگی ادامه دهد.

بسیاری نیز احساس بی حالی و بی حسی میکنند و یا از محیط اطراف خود آگاه نیستند. هنگامی که از چنین علائمی رنج می برید، زندگی روزمره در یک کشور خارجی بسیار دشوار است.

لیشت پونکت(Lichtpunkt) به شما کمک بزرگی میکند.

ما به شما ساختار، روش و جهت را نشان می دهیم و بایک تیم باتجربه از شما حمایت میکنیم تا تجربیات بد خود را بهبود ببخشید و یک زندگی خوب را تجربه کنید.

ما وقتمان را تا اندازه ای که شما احتیاج داریم در اختیار شما قرار می دهیم.

Ways into Life

There are experiences that are so bad that a person can hardly cope with them.

They leave behind deep psychological injuries - a trauma.

The consequences can be nightmares, flashbacks, fears, inner restlessness or concentration disorders. Mood swings, mild to severe depression and various physical reactions are also common.

Sometimes you really want to explode or it's so bad that you don't want to live anymore.

Many people feel numb or do not perceive their environment.

If you suffer from such symptoms, it is difficult to manage everyday life in a foreign country.

At Lichtpunkt you will find comprehensive help.

We provide structure and orientation and support you with an experienced team to process what you have experienced and activate a healing process. We take as much time as you need.

Пути в жизнь

Некоторые отрицательные события в жизни бывает очень сложно преодолеть. Они оставляют глубокие душевные травмы.

Их последствиями могут быть ночные кошмары, волнующие воспоминания, страхи, внутреннее беспокойство или нарушение концентрации.

Также встречаются резкое колебание настроения, легкие или тяжёлые депрессии, или же различные физические реакции - иногда хочется взорваться, а иногда все настолько ужасно, что просто не хочется жить.

Многим знакомо ощущение онемения эмоций, когда совершенно не воспринимаешь окружающий мир.

Для тех, кто страдает от подобных симптомов, осуществление нормальной жизнедеятельности в чужой стране даётся очень тяжело.

В «Lichtpunkt» Вам предоставят всеохватывающую поддержку.

Команда наших опытных специалистов помогает приобрести структуру и ориентацию, проработать пережитое и активизировать процесс выздоровления в подходящем для Вас темпе.



Lichtpunkt

Traumatherapie- und Psychosoziales
Zentrum für Geflüchtete in Hamburg

Ehrenbergstraße 69

22767 Hamburg

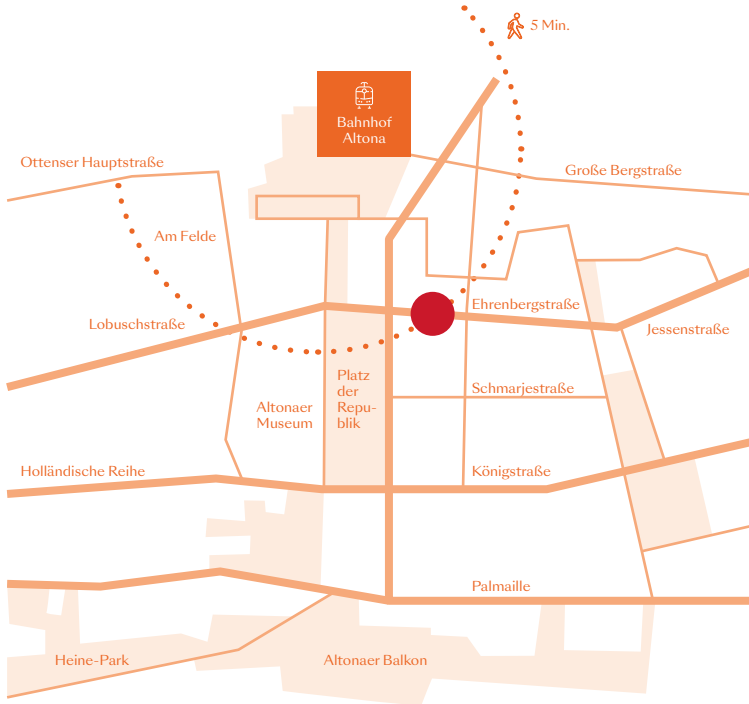
P 49 – 40 – 76 48 16 84

info@lichtpunkt.org

www.lichtpunkt.org

Ein Projekt von / A project by

Therapeutisches Behandlungszentrum
für traumatisierte und psychisch
belastete Menschen in Hamburg e. V.



Gefördert durch / Funded by



Wir sind Mitglied im / We are a member of

