

# ЩО ТАКЕ ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ?



Arrival *Aid*  
TRAUMA HILFE

Допомога При Травмах – це простий інструмент, створений для надання допомоги після набуття травми. Ми хотіли б розширити знання про травматизацію та водночас надати можливість найліпшим чином боротися з її наслідками. Метод заснований на зрозумілих поясненнях та простих фізичних вправах. Для його реалізації ми завчасно підготували травматологів, які допомагатимуть й будуть підтримувати біженців та мігрантів, в ідеалі на їх рідній мові.

## Травма: причини

Нещодавні події в нашому європейському сусідстві вкотре наголошують: втеча та міграція через війну та вигнання є всюдисущі й змушують людей опинятися у нестерпних ситуаціях. У багатьох випадках наслідками цих обставин є травми та подальші ускладнення. Нажаль, більшість травмованих отримують професійну терапевтичну допомогу запізно. Саме в таких ситуаціях в нагоді трапляється наша Допомога При Травмах, оскільки ми пропонуємо допоміжні заходи для полегшення ситуації, або ж надаємо підтримку, здатну навчити жити з наслідками травми, особливо якщо надання послуг терапії з будь-яких причин неможливе. Мета полягає в тому, аби зменшити індивідуальний дискомфорт та підвищити психічну стійкість.

## Як я можу отримати допомогу?

**З метою полегшення отримання доступу до Допомоги При Травмах, ми розмежували різні формати:**

**Допомога При Травмах:** ми надаємо підготовлених освічених травматологів, аби про повторних зверненнях ми мали б змогу спостерігати за травмою, а ви могли б отримати підтримку за допомогою вправ, які легко освоїти.

**Антистресовий тренінг:** у нашій наближеній до двогодинної групової терапії ми надаємо поради, як боротися зі стресом, щоб дозволити собі скорегувати власну точку зору на довгострокову перспективу та досягти саморегуляції.

**Консультація:** бесіда на тему урегулюванням стресу чи травми, первинна консультація та подальша індивідуальна підтримка. Щовівторка з 16:00 до 18:00 за домовленістю.

## Що я можу зробити?

В якості додаткової послуги ми пропонуємо травматичні семінари, щоб надати інформацію про те, як виникає травма, які наслідки вона може мати і яку невелику допомогу може надати кожен з нас.

## Контакти

ArrivalAid gUG  
Trauma Hilfe  
Ringseisstraße 11a, 80337 Мюнхен

T: 089 5587 1688  
traumahilfe@arrivalaid.org  
www.arrivalaid.org/traumahilfe  
www.instagram.com/trauma\_hilfe\_arrivalaid



Цей проект співфінансується Фондом біженців, міграції та інтеграції.



Europäische Union



“

*You may not be able to control every situation and it's outcome. But you can control your attitude and how you deal with it. This is after being fully trained for 4 days as trauma first aid helper. I've realised a lot with the FAITH method.*



Chris, Trauma Helper