

**INSEGURO**  
**DESILUSIONADO**  
**PERDIDO**  
**AISLADO**  
**TRISTE**  
**ISOLADO**  
**SAUDADE**  
**INCERTO**  
**VERLOREN**  
**UNSICHER**  
**DESILLUSIONNIERT**  
**TRAURIG**

**CONTACTO**  
**CONTATO**  
**KONTAKT**

Con mucho gusto le ofrecemos  
más información.

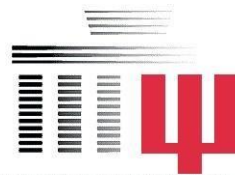
Teléfono: 0176 47 32 50 06

Temos prazer em  
lhe dar mais informações.  
Telefone: 0176 47 13 32 73

Gerne geben wir Ihnen  
weitere Informationen.

Telefon: 0176 47 32 50 06

heredia@psychotherapeutenkammer-berlin.de  
isaac-candeias@psychotherapeutenkammer-berlin.de



**PSYCHOTHERAPEUTENKAMMER BERLIN**

Arbeitskreis spanisch- /portugiesisch-sprechender  
PsychotherapeutInnen der Psychotherapeutenkammer Berlin  
Geschäftsstelle  
Kurfürstendamm 184  
10707 Berlin

Titelillustration: Monica Zanet/toonpool.com



## LOST IN INTEGRATION!?

¿Cómo adaptarme al proceso de la migración?  
¿Cómo sentirme menos perdido/a y  
desorientado/a en el nuevo país?  
Nuestros grupos de conversación, conducidos  
por psicoterapeutas que tienen su lengua  
materna, pueden ayudarle a encontrar  
un camino en este laberinto.

Como me adaptar ao processo de migração?  
Como se sentir menos perdido/a e  
desorientado/a no novo país?  
Os nossos grupos de apoio com terapeutas  
falantes de português facilitam encontrar  
caminho nesse labirinto.

Wie gehe ich mit dem Prozess der  
Migration um? Wie gehe ich in einem  
fremden Land nicht verloren?  
Unsere Gesprächsgruppen mit Therapeuten  
Ihrer eigenen Sprache helfen Ihnen, einen  
Weg durch das Labyrinth zu finden.



## ESPAÑOL

La vida en el extranjero siempre es una pérdida de lo familiar y conocido. Todo es nuevo y para algunas personas el día a día se hace duro y fatigante. Esto puede provocar mucha inseguridad y disminuir la confianza en sí mismo.

### NUESTRA OFERTA:

8 sesiones de conversación en grupo, guiadas por psicoterapeutas y psicólogos/as con amplia experiencia, procedentes de alguno de los países donde se habla su lengua materna. Aprenda cómo la migración puede afectarle y fortalecerle y cómo puede encontrar maneras de manejar las dificultades, para así prevenir posibles problemas de salud, incluidos los de tipo mental y emocional.

### LA PARTICIPACIÓN ES GRATUITA.

Los cupos son limitados. Los costes están cubiertos por un seguro médico, en cooperación con la Cámara de Psicoterapeutas de Berlín.

## PORTUGUÊS

A vida num país novo exige novas formas de se viver e adaptar-se. Tudo é desconhecido e a vida pode tornar-se muito estressante para algumas pessoas. Essas dificuldades podem culminar em sentimentos de insegurança e perda de autonomia.

### A NOSSA PROPOSTA:

8 encontros em grupo com experientes psicólogos e psicoterapeutas falantes de português para compreender as mudanças que a migração implica, trocar experiências e aprender a superar as dificuldades. Dessa forma previne-se o surgimento de novos problemas e melhora-se a qualidade de vida.

### PARTICIPAÇÃO GRATUITA.

Vagas limitadas. O grupo é financiado por uma seguradora de saúde em cooperação com a Câmara de Psicoterapeutas Berlim.

## DEUTSCH

Ein Leben in der Fremde ist immer ein Verlust des Selbstverständlichen und Vertrauten. Alles ist unbekannt, und der Alltag ist für viele ein anstrengender Kampf. Das kann einen Menschen sehr stark verunsichern. Das Selbstvertrauen und das Gefühl der Souveränität können verloren gehen.

### UNSER ANGEBOT:

8 Gespräche in der Gruppe mit erfahrenen Psychotherapeuten und Psychologen aus ihrem heimatlichen Sprachraum: Lernen Sie verstehen, wie die Migration Sie verändern kann und wie Sie besser mit den daraus resultierenden Schwierigkeiten umgehen können, um möglichen körperlichen und psychischen Problemen vorzubeugen.

### DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS.

Die Plätze sind limitiert. Die Kosten übernimmt eine große Krankenkasse in Zusammenarbeit mit der Psychotherapeutenkammer Berlin.