

ካብ ካልእ ሃገር ዲኩም ተሰዲድኩም...

- ውጥረት ፤ ጸቅጢ ወይካኣ ብጣዕሚ ተዳዲኡኩም?
- ቡዙሕ ትሻቀሉ?
- ብዙሕ ትሓስቡ?

አንሕና ንህብ ናይ ጢዒና “ቴጋርተን”

- ድሕነትን ውሑስነት ዘለዎ ቦታ ሻሂ ምስታይ
- በዛዕባ ናይ አእምሮን ጥዕና ሓበሬታ ምርካብ
- ብጀርመን ብዛዕባ ናይ ጥዕና ከምኡውን ስነ-አእምራዊ ሕክምና ሓበሬታ ምርካብ
- ብቃንቃኩም ብሓባር ናይ ጉጅለ ልውውጥ :
- በዐረብ፣ፋርሲ፣ዳሪ፣ትግሪኛ፣ባሻቶ፣ፍራንዞሲሽ ከምኡውን ብኤንግሊሽ



ተገዳስነት አሎኩም?

ስለ ጥዕና „ቴጋርተን” ከምኡውን ስለ ምርመራ እቶም ናይ ስነ አምሮንን ናይ መጽናዕቲ ጉጅሌ ኩሉ ሕቶታት ክምልስልኩም ይደልዩ እዮም።

ናትኩም ተሓባባሪት: Dr. Freyja Grupp

+49 06421 28 24073

teergarten.studie@uni-marburg.de

መን ይመርሖ እዚ

መጽናዕቲ’ዚ?

Dr. C. Weise & Dr. Dr. R. Nater-Mewes
Philipps-Universität Marburg
Fachbereich Psychologie
AG Klinische Psychologie und Psychotherapie
Gutenbergstraße 18
35032 Marburg



ንቶም ስደኛታት ናይ ጥዕና “ቴጋርተን”

ብፍረ ውሽጢ መጽናዕቲ LoPe ንሕና
ንስደተኛታት ናይ ጥዕና „ቴጋርተን” ንህብ





መጽናዕትና...

- ናይ እቲ ጥዕና "ቴፓርተን" እንተዳለ ይሕግዘኩም ከይኑ ምፍላጥ ንይሊ
- ከምእውን ኣብ „Marburg“ ዩኒቨርሲቲ ናይ ጥዕና "ቴፓርተን" መጽናዕቲ ነካይድ/ንመርሕ
- ብጥዕና "ቴፓርተን" ውሽጢ ምስታፍ ነፍሲ-ወከፍ ን 2 ሰሙናት ን 90 ደቓይቕ ይውድእ
- ኣብ ውሽጢ መጽናዕትና ተሳታፍነት ካብ 6 – 8 ወርሒ ይወስድ
- ስለ ጥዕና "ቴፓርተን" ከምእውን ስለ ውጥረታዊ ብዝተፈለለጹ ጊዜታት ሕቶታት ከነቅርበልኩም ኢና
- እዚ ካብ 2-5 ጊዜ ክኸውን ኢዩ ከምኡ ከኣ 1 ሰዓት ዝኣክል ይወስድ
- ንእዚኣቶም ምዕቀኒታት ብሰዓት 8 ኣይሮ ተቐበለ

መን ምስታፍ ይኸእል?

- ንኣዲር ጊዜ ጀርመን ውሽጢ ጸኒሕኩም
- ጭንቀት ይስማዐኩም፤ውጥረት ከምእውን ብዙሕ ትሓስቡ
- ኣራቢኽ፣ፋርሲ/ዳሪ
፤ባሕሪ፣ትግሪኛ፣ፈረንሳይ ከምእውን እንግሊዝኛ ትዛረቡ
- እንተወሓደ 18 ዓመትኩም



እንታይ ረብሓ ኣሎኩም?

- ብጥዕና "ቴፓርተን" ውሽጢ ምስታፍ
- ምጭናቕን ሰከምን ከምእውን ብውጥረት እፎይታ
- ብሓባር ናይ ጉጅለ ደገፍ
- ምስታፍ ኣብቲ መዕቀኒ ውሽጢ 8 € / ንሰዓት 8€
- ናይ ኣውቶቡስ ከምእውን መገዲ ባቡር ትኬታት/ወጪካ ዋጋ ምምላስ

