

Deutsch

**Meine SEELE und ICH**  
Trauma und Übungen zur Stabilisierung

DEUTSCH

ZB ZENTRUM  
TEMPUS  
Bielefeld e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe

Arabisch

**أنا وروحي**  
الصدمة والتمارين لأجل الاستقرار النفسي

ARABISCH

ZB ZENTRUM  
TEMPUS  
Bielefeld e.V.

المساعدة لأجل المساعدة الذاتية

Kurdisch

**EZ û GIYANÊ xwe**  
Şkesteka derûnî û rahênanên stabilîzasyonê

KURDISCH

ZB ZENTRUM  
TEMPUS  
Bielefeld e.V.

Alikariya ji bo alikariya bi xwe

Russisch

**Моя ДУША и Я**  
Психологическая травма и техники стабилизации

RUSSISCH

ZB ZENTRUM  
TEMPUS  
Bielefeld e.V.

Помощь для самопомощи

Türkisch

**RUH HALİM ve BEN**  
Trauma Ve Stabilizasyon Egzersizleri

TÜRKİSİCH

ZB ZENTRUM  
TEMPUS  
Bielefeld e.V.

Kendi kendine yardım desteği

Ukrainisch

**Моя ДУША і Я**  
Психологічна травма та вправи для стабілізації

UKRAINISCH

ZB Bielefeld e.V.

Допомога для допомоги собі