



Foto: © Klausenlug - istockphoto.com

Psychotherapeutische Hilfe für Kinder und Jugendliche nach Krieg, Flucht und Vertreibung

الدعم العلاجي النفسي للأطفال والشباب بعد الحرب واللجوء والتهجير

Eine extrem schwierige Situation

Sie und Ihre Kinder mussten Ihre Heimat verlassen und sind mit extremen Belastungen konfrontiert worden. Unsere Psyche ist nicht dafür gemacht, mit lebensbedrohlichen Ereignissen wie die Zerstörung des Zuhauses, Angriffen auf die Menschen, die wir lieben und Tod und Sterben um uns herum umzugehen.

Nach schockierenden Ereignissen, die sich während eines Krieges, der Flucht oder Vertreibung ereignen, reagieren die meisten Menschen verstört und fühlen sich belastet. Hinzu kommen die Belastungen durch die Sorge um im Kriegsgebiet verbliebene Angehörige und Freunde und das Sehen ständig neuer bedrohlicher Nachrichten. In den ersten Tagen und Wochen nach belastenden Erlebnissen und auch dann, wenn die Bedrohung für Freunde und Angehörige noch besteht, sind unterschiedlichste Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen normal.

موقف في غاية الصعوبة

اضطرت هي وأطفالها إلى مغادرة وطنها مواجهةً ضغوطاً جسيمة. نفسيتنا غير مؤهلة للتعامل مع الأحداث التي تهدد حياتنا مثل: تدمير البيوت، والهجوم على الأشخاص الذين نحبهم، والقتل والموت من حولنا.

بعد الأحداث الصادمة التي تحدث في أثناء حرب ما أو اللجوء أو التهجير ينزعج معظم الناس بشدة ويشعرون بالضغط الشديد. فضلاً عن ضغوط رعاية ذوي المحاربين وأصدقائهم، واستمرار ورود أخبار خطيرة دائماً. في الأيام والأسابيع الأولى بعد التجارب المؤلمة وقد أصبح الأصدقاء والأقارب مهددين أيضاً؛ من الطبيعي أن تكون ردود أفعال الأطفال والشباب في غاية التباين.

Typische Reaktionen

Kinder und Jugendlichen können auf extreme Belastungen mit unterschiedlichsten Verhaltensweisen reagieren:

- Alpträume, Schlafstörungen,
- Schreckhaftigkeit und Nervosität,
- das Gefühl, das Ereignis wieder zu erleben, (Geräusche, Gerüche, Anblicke),
- traurige Stimmung, Wut, Stimmungsschwankungen,
- Konzentrationsprobleme, Verwirrtheit,
- Gefühle von Leere und Sinnlosigkeit,
- ausgeprägtes Sorgen machen, Grübeln,
- Angstzustände, möglicherweise mit Herzrasen, Atemnot, Übelkeit,
- Rückzug und Vermeidung bestimmter Orte und Situationen.

Jüngere Kinder zeigen häufig Trennungsängste. Sie können sich wie in jüngeren Altersstufen verhalten, z.B. wieder Daumen lutschen, nicht mehr allein in ihrem Bett schlafen oder tagsüber oder nachts wieder einnässen. Manche Kinder und Jugendliche versuchen, ihre Probleme zu verbergen.

All das sind normale und verbreitete Reaktionen auf ein verstörendes Ereignis. Oftmals gehen die Symptome in den ersten Wochen wieder zurück.

ردود أفعال نمطية

يمكن أن يتفاعل الأطفال والشباب مع الضغوط الشديدة بسلوكيات في غاية التباين:

- الكوابيس واضطرابات النوم،
- الهلع والعصبية،
- الشعور بتكرار معاشية الحدث (الأصوات، الروائح، المشاهد)،
- الشعور بالحزن، والغضب، والتقلبات المزاجية
- مشاكل في التركيز، وارتباك
- الشعور بالفراغ وفقدان الهدف،
- القلق الشديد، وإمعان التفكير،
- الإصابة بالذعر، وقد يصاحبها تسارع ضربات القلب، وضيق التنفس والغثيان
- الانسحاب من أماكن ومواقف محددة وتجنبها.

عادةً ما يظهر على الأطفال الأصغر سنًا مخاوف من الانفصال. وقد تصدر منهم تصرفات كما لو كانوا في مراحل عمرية أصغر، مثل مص الإبهام باستمرار، وعدم النوم بمفردهم في الفراش أو التبول اللاإرادي المتكرر. يحاول بعض الأطفال والشباب كتمان مشكلاتهم.

كل هذه ردود أفعال طبيعية على حدث مثير للقلق. غالبًا ما تختفي الأعراض بعد عدة أسابيع.

Was Sie als Eltern tun können:

Passen Sie sich den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Geschehene, wenn es darüber sprechen möchte. Respektieren Sie es, wenn es nicht darüber sprechen will.

Sicherheit & Geborgenheit geben: Erklären Sie immer wieder und geduldig, dass es jetzt in Sicherheit ist. Geben Sie Nähe und Geborgenheit: Ermöglichen Sie, dass Ihr Kind mit Ihnen kuschelt, sich bei Ihnen Trost holt. Falls es dies nicht tut, bieten Sie dies immer wieder an. Wenn es dies ablehnt, respektieren Sie dies, machen aber trotzdem deutlich, dass Sie für ihr Kind da sind.

Gefühle zulassen: Alle aufkommenden Gefühle (Wut, Angst, Traurigkeit) sind erlaubt. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, einen Ausdruck dafür zu finden (Musik, Malen, Schreiben).

Medien: Kinder und Jugendliche sollten keinesfalls Videos aus dem Internet anschauen, bei denen Menschen zu Tode kommen. Wägen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen ab, welche Nachrichten und Informationen (Fernsehen, Internet, Handy) für Ihr Kind geeignet sind. Falls es für Ihr Kind wichtig ist, Informationen und Nachrichten aus der Heimat zu erhalten, besprechen Sie gemeinsam, in welchen Abständen und in welchem Umfang Ihr Kind diese Informationen erhalten sollte. Kein Kind/Jugendlicher sollte rund um die Uhr nichts Anderes tun.

Worte finden: Ermöglichen Sie, dass Ihr Kind mit Ihnen oder anderen Vertrauten über seine Ängste spricht, wenn es dies möchte. Wenn Ihr Kind Alpträume hat, ermöglichen Sie ihm, Ihnen davon zu erzählen. Wenn Sie auf etwas keine Antwort haben, sagen Sie ruhig, dass Sie das auch nicht wissen.

Struktur: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig isst, Wasser trinkt und schläft. Eine Tagesstruktur mit gleichen Abläufen und Gewohnheiten zu erhalten ist hilfreich.

Riskantes Verhalten: Besonders Jugendliche können zu riskantem Verhalten neigen (Alkohol/Drogen, Selbstverletzungen, gefährliche Dinge tun). Sprechen Sie darüber und versuchen Sie, mit ihnen andere Wege zu finden.

Bewegung: Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich regelmäßig zu bewegen. Sport ist für alle Kinder und Jugendlichen hilfreich.

Gemeinschaft: Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Teil einer Gemeinschaft zu sein, beispielsweise im Sportverein oder einer Jugendgruppe. Unternehmungen und Austausch mit Gleichaltrigen ist wichtig. Es kann hilfreich sein mit anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen zu sprechen, zu spielen oder Musik zu hören.

Wenn Sie sich unsicher sind, holen Sie sich Rat und Hilfe.

ما يمكنكم فعله بصفتكم آباء...

هَيِّئِ احتياجات ابنك. تحدّث مع ابنك عن الأحداث، عندما يرغب في التحدث عنها. احترم رغبته، إذا لم يُرد التحدث.

وفّر الأمان والحماية: وضّح له مرارًا وتكرارًا وبصير أنه في أمان الآن. كن بالقرب منه واحميه: اجعل حضنك متاحًا لطفلك؛ كي يلتمس منك الأمان والسلوى. إن لم يفعل ذلك، اطلب منه ذلك مرارًا وتكرارًا. إن رفض فعل ذلك، احترم رغبته، ولكن وضّح له أنك دائمًا بجانبه ومستعد لدعمه.

تفريغ المشاعر: يُسمح بكل المشاعر الطارئة (الغضب، والخوف، والحزن). ساعد طفلك على إيجاد طريقة للتعبير عن مشاعره (الموسيقى، الرسم، الكتابة).

وسائل الإعلام: لا ينبغي للأطفال والشباب بأي حال أن يشاهدوا مقاطع تحتوي على أشخاص يتعرضون للقتل على الإنترنت. شارك غيرك من البالغين في التفكير عن اختيار الأخبار والمعلومات (التلفاز، الإنترنت، الهاتف الجوال) المناسبة لابنكم. إذا كان ابنك يهتم بتلقي الأخبار والمعلومات عن الوطن، ناقشوا معًا لأي مدى وبأي قدر ينبغي لابنك تلقي هذه المعلومات. ينبغي لكل طفل وكل شاب أن يجد نشاطًا آخر يمارسه على مدار الساعة.

اختر الكلمات المناسبة: اسمح لطفلك بالحديث معك أو مع غيرك ممن تثق بهم عن مخاوفه عند رغبته في ذلك. إذا كان طفلك يعاني من رؤية الكوابيس، دعه يرويها لك. إذا لم تكن لديك إجابة عن شيء ما، أخبره بهدوء أنك لا تعرف أيضًا.

تقسيم اليوم: احرص على أن يأكل ابنك ويشرب الماء وينام بانتظام. من الجيد تقسيم اليوم بنفس الروتين والعادات.

السلوكيات الخطرة: قد يميل الشباب بوجه خاص إلى التصرفات الخطرة مثل: (تناول الكحول/ المخدرات، وإيذاء النفس، وفعل أشياء خطيرة). تحدّث عن ذلك وحاول إيجاد طرق أخرى.

الحركة: اسمح لطفلك بالحركة دوريًا. الرياضة من الوسائل المساعدة لكل من الأطفال والشباب.

الصحة: ساعد طفلك أن يكون جزءًا من مجموعة مثل نادٍ رياضي، أو مجموعة شباب. التعامل مع أقران من نفس العمر وتبادل الأفكار معهم أمر مهم. وقد يساعد أيضًا التحدّث مع الآخرين من البالغين أو الأطفال، واللعب معهم أو سماع الموسيقى.

إذا كنت غير واثق من شيء ما، اطلب المشورة والمساعدة.

Was tun, wenn ich mir Sorgen um mein Kind mache?

In den ersten Monaten nach dem Verlassen Ihrer Heimat und der Ankunft in Deutschland sind vielfältige Reaktionen normal. Wenn Sie im Zweifel sind, ob Ihr Kind ein gesundheitliches Problem hat, wenden Sie sich an einen Kinderarzt /eine Kinderärztin. Die Behandlung kostet Sie nichts. Sie haben einen Anspruch auf eine Behandlung durch einen Kinderarzt.

Wenn die psychischen Beschwerden Ihres Kindes nicht weniger werden oder zu belastend sind, ist es sinnvoll, eine psychotherapeutische Sprechstunde aufzusuchen. Dazu vereinbaren Sie eine Sprechstunde bei einer Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeut*in. Dabei kann Ihnen die Kinderärztin /der Kinderarzt helfen.

ما العمل إذا انتابني القلق بشأن ابني؟

تعد الكثير من ردود الأفعال طبيعية في أثناء الشهور الأولى بعد مغادرة وطنك والوصول إلى ألمانيا. إذا انتابك الشك بأن ابنك يعاني من مشكلة صحية ما، توجه إلى طبيب أطفال. ليس عليك تحمل تكاليف العلاج. لك الحق في العلاج لدى طبيب أطفال.

إذا لم تقلّ شكاوى طفلك من مشكلته النفسية أو ازداد ضغطها عليه، من المُجدي إجراء استشارة علاج نفسي. اتفق مع معالج نفسي للأطفال والشباب على جلسة استشارة. ويمكن أن يساعدك طبيب الأطفال على ذلك.

Wie komme ich in die psychotherapeutische Versorgung?

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sind spezialisiert auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen. Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen sind in Praxen in der Nähe Ihres Wohnortes niedergelassen. Genaue Informationen finden Sie über die **Arzt- und Psychotherapeutensuche** der Kassenärztlichen Vereinigung: (<https://www.kv-thueringen.de/arztsuche/>). Dort geben Sie „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“ und Ihren Wohnort ein.

Psychotherapeutische Praxen haben Telefonsprechzeiten, in denen Sie direkt anrufen und einen Termin vereinbaren können. Diese Sprechzeiten finden Sie ebenfalls unter der **Arzt- und Psychotherapeutensuche** auf der Homepage der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung.

Sie können sich auch an die „Terminservicestellen“ der Kassenärztlichen Vereinigung Ihres Bundeslandes wenden. Diese unterstützt Sie bei der Vermittlung von Terminen zur psychotherapeutischen Sprechstunde und berät zu weiteren Angeboten. Die **Terminservicestelle** ist unter der Telefonnummer **116 117** zu erreichen.

Ebenso können Sie sich an Ihre Kinderärztin/ihren Kinderarzt wenden und sie/ihn um Unterstützung bei der Suche nach einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bitten.

Sprachmittlung für eine ambulante Psychotherapie ist derzeit nicht Bestandteil der gesetzlichen Krankenversicherung.

كيف يمكنني الحصول على العلاج النفسي؟

معالجو الأطفال والشباب النفسيون متخصصون في علاج مشكلات الأطفال والشباب النفسية. لمعالجي الأطفال والشباب النفسيين عيادات بالقرب من محل سكنكم. تجدون المعلومات الدقيقة عن **الأطباء والمعالجين النفسيين** في صفحة جمعية الصندوق الطبي. (مُرفَق الرابط). أدخل هناك „معالج الأطفال والشباب النفسي“ ومحل سكنك. (<https://www.kv-thuringen.de/arztsuche>)

لعيادات المعالجين النفسيين مواعيد للمحادثات عبر الهاتف، يمكنك في أثنائها الاتصال مباشرةً وتحديد موعد. تجدون هذه المواعيد كذلك عند البحث عن **الأطباء والمعالجين النفسيين** على الصفحة الرئيسية لجمعية الصندوق الطبي المختصة.

يمكنك أيضًا التوجه إلى „مراكز خدمة ترتيب المواعيد“ التابعة لجمعية الصندوق الطبي في ولايتك. تعمل هذه المراكز على التوسط لتحديد موعد الاستشارة مع المعالج النفسي والسؤال عن الإمكانيات الأخرى. يمكنك الاتصال بمراكز ترتيب المواعيد على الرقم **.116 117**

يمكنك أيضًا التوجه لطبيب الأطفال المعالج لطفلك لطلب المساعدة على البحث عن معالج نفسي للأطفال والشباب.

خدمة الوسيط اللغوي في العلاج النفسي الجوال حاليًا ليست جزءًا من التأمين الطبي القانوني.

Was tun Psychosoziale Zentren?

Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer sind Einrichtungen, die sich die soziale, psychologische und medizinische Versorgung und Behandlung von Flüchtlingen zur Aufgabe gemacht haben. Es wird psychisch belasteten Geflüchteten psychologische Beratung und Unterstützung sowie psychotherapeutische Versorgung (Einzel und Gruppe) angeboten. Sprachmittler*innen sind vorhanden.

Kontakt:

Brandenburg

<https://kommmmit.eu/psz>

Mecklenburg-Vorpommern

<https://psz-rostock.de>

<https://www.psz-greifswald.de>

Thüringen

<https://neu.refugio-thueringen.de>

Sachsen-Anhalt

<https://www.psz-sachsen-anhalt.de>

Sachsen

<http://www.psz-sachsen.de>

ماذا تفعل المراكز النفسية الاجتماعية

المراكز النفسية الاجتماعية للاجئين وضحايا التعذيب هي مؤسسات، اتخذت على عاتقها مسؤولية رعاية اللاجئين طبيًا ونفسيًا واجتماعيًا. يُزوّد اللاجئين المتضررين نفسيًا بالدعم والمشورة. متاح خدمة الوسيط اللغوي.

بيانات الاتصال:

براندنبورج

<https://kommmmit.eu/psz>

ميكلنبورج فوربومرن

<https://psz-rostock.de>

<https://www.psz-greifswald.de>

تورنغن

<https://neu.refugio-thueringen.de>

ساكسونيا أنهالت

<https://www.psz-sachsen-anhalt.de>

ساكسونيا

<http://www.psz-sachsen.de>

Wer ist die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer (OPK)?

Die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer ist die Vertretung aller Psychotherapeut*innen, Psychologischen Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen der Länder Sachsen-Anhalt, Sachsen, Brandenburg, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern. Eine fachgerechte Versorgung von Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt haben, ist uns ein großes Anliegen.

Kontakt:

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Goyastraße 2d - 04105 Leipzig

Tel. 0341 462 432 0

Fax 0341 462 432 19

E-Mail: info@opk-info.de

Homepage: www.opk-info.de

غرفة المعالجين النفسيين الألمانية الشرقية هي تمثيل لجميع المعالجين النفسيين ومعالجي الأطفال والشباب النفسيين في ولايات ساكسونيا أنهالت، وساكسونيا، وبراندنبورج، وتورنغن، وميكلنبورج فوربومرن. أولويتنا هي رعاية الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب صادمة رعاية متخصصة.

بيانات الاتصال:

غرفة المعالجين النفسيين الألمان الشرقيين
الهيئة العامة

جوياشتراسه 2d
04105 لايبزغ

هاتف: 0341 462 432 0

فاكس: 0341 462 432 19

البريد الإلكتروني: info@opk-info.de
الصفحة الرئيسية: www.opk-info.de