

ukrainisch
український

Mecklenburg-
Vorpommern

OR



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

Психотерапевтична допомога для дітей та молоді після війни, втечі та вигнання

OPK Ostdeutsche
Psychotherapeutenkammer

Körperschaft des öffentlichen Rechts

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 verstimmt 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.

Надзвичайно складна ситуація

Вам і Вашим дітям довелося залишити рідну країну і зіткнутися з сильним стресом. Наша психіка не призначена для боротьби з небезпечними для життя подіями, як-от: руйнування нашого дому, напади на людей, яких ми любимо, а також смерть навколо нас.

Після шокуючих подій, які відбуваються під час війни, втечі або вигнання, більшість людей стурбовані і відчуває себе напружено. До цього додається стрес, пов'язаний із занепокоєнням про сім'ю та друзів, які залишаються в зоні бойових дій, і постійними загрозливими новинами. У перші дні та тижні після стресових переживань, а також тоді, коли загроза друзям і родичам все ще існує, для дітей і молоді нормальним явищем є різноманітні реакції.

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.

Kinder zeigen häufig Trennungsängste. Sie können in frühere Entwicklungsstufen zurückfallen, z.B. wieder Daumen lutschen, nicht mehr allein in ihrem Bett schlafen oder tagsüber oder nachts wieder einnässen können. 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.

Типові реакції

Діти та молоді люди можуть реагувати на екстремальні навантаження різними проявами поведінки:

- кошмари, проблеми сну,
- зляканість та нервовість,
- відчуття повторного переживання події (звуки, запахи, видовища),
- сумний настрій, злість, перепади настрою,
- проблеми з концентрацією, сплутаність свідомості ,
- почуття порожнечі та втрати сенсу,
- виражене занепокоєння, роздуми,
- стани страху, можливо з тахікардією, проблемами дихання, нудотою,
- виражене занепокоєння, роздуми,
- відсторонення та уникнення певних місць та ситуацій.

У дітей молодшого віку часто спостерігається страх розлуки. Вони можуть вести себе як у більш молодшому віці, наприклад, знову смоктати великі пальці, не спати на самоті у своєму у ліжку або знову мочитися. Деякі діти та молоді люди намагаються приховати свої проблеми.

Все це нормальні та поширені реакції на тривожну подію. Симптоми часто зникають через кілька тижнів.

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 was, 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.

Що Ви як батьки можете зробити...

Підлаштовуйтеся до потреб Вашої дитини. Розмовляйте з Вашою дитиною про те, що сталося, якщо вона хоче про це говорити. Поважайте її вибір, якщо вона про щось говорити не хоче.

Дати відчуття безпеки та захищеності: Пояснюйте дитині терпляче і знову і знову, що вона у безпеці. Надавайте почуття близькості та захищеності: робіть так, щоб дитина з Вами обіймалася, в Вас знаходила підтримку. Якщо вона це не робить, продовжуйте це пропонувати. Коли вона це уникає, поважайте це, але все одно дайте зрозуміти, що Ви поруч зі своєю дитиною.

Дозволяйте проявляти почуття: усі почуття (злість, страх, сум) дозволені. Допмагайте Вашій дитині, знайти для цих почуттів вираз (музика, малювання, письмо).

Медіа: Діти та підлітки у жодному разі не повинні дивитися відео з інтернету, де вмирають люди.

Зважуйте разом з іншими дорослими, які новини та яка інформація (телебачення, інтернет, телефон) підходять для Вашої дитини. Якщо для Вашої дитини важливо отримувати інформацію та новини з батьківщини, обговоріть разом в яких проміжках та у якому обсязі Ваша дитина має отримувати цю інформацію. Жодна дитина/підліток не повинна весь день займатися лише цим.

Знайти слова: Дозвольте своїй дитині поговорити з Вами або з кимось із довірених осіб про свої страхи, якщо вона того хоче. Якщо Вашій дитині сняться кошмари, робіть так, щоб вона Вам про них розповідала. Якщо в Вас немає відповіді на щось, сміливо кажіть, що Ви теж цього не знаєте.

Структура: Переконайтеся, що Ваша дитина регулярно їсть, п'є воду та спить. Корисно підтримувати структуру дня з однаковим перебігом та звичками.

Ризикована поведінка: підлітки, зокрема, можуть бути схильними до ризикованої поведінки (алкоголь/наркотики, заповідання собі шкоди, небезпечні вчинки). Розмовляйте про це та намагайтеся знайти з ними інші шляхи.

Рух: дбайте, щоб Ваша дитина регулярно рухалася. Спорт корисний для всіх дітей та підлітків.

Спільнота: дбайте про те, щоб Ваша дитина могла стати частиною спільноти, наприклад, спортивного клубу чи молодіжного гуртку. Важливою є діяльність та обмін з однолітками. Корисним може бути спілкування з іншими дітьми, підлітками та дорослими, ігри або прослуховування музики.

Якщо Ви не впевнені, зверніться за порадою та допомогою.

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 Probleme 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.

Що робити, якщо я переживаю за мою дитину?

Протягом перших місяців після того, як Ви залишили Вашу рідну країну і прибуття до Німеччини різні реакції є нормальними. Якщо Ви сумніваєтесь з приводу того, чи є у Вашої дитини проблема зі здоров'ям, зверніться до педіатра. Звернення до цього лікаря для вас є безкоштовим. Ви маєте право на лікування у педіатра.

Якщо психічні проблеми Вашої дитини не стають меншими чи стають дуже обтяжливими, є сенс відвідати психотерапевтичну консультацію. Для цього треба домовитись про прийом у дитячого чи підліткового психотерапевта. У цьому вам може допомогти педіатр.

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.kvmv.de/service/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.

Як потрапити до психотерапевтичної допомоги?

Дитячі та підліткові психотерапевти спеціалізуються на лікуванні дітей та підлітків з психічними проблемами. Дитячі та підліткові психотерапевти мають кабінети поблизу Вашого місця проживання. Детальну інформацію можна знайти за допомогою функції пошуку лікарів і психотерапевтів Асоціації лікарів обов'язкового медичного страхування: <https://www.kvmv.de/service/arztsuche/>).

Введіть «Дитячий та підлітковий психотерапевт» та місце проживання.

У психотерапевтичних приймальних лікарів є години консультацій по телефону, куди можна зателефонувати безпосередньо та записатися на прийом. Ви також можете знайти ці години роботи за пошуком лікаря та психотерапевта на домашній сторінці відповідальної Асоціації лікарів обов'язкового медичного страхування.

Ви також можете зв'язатися з «Сервісними центрами щодо запису на прийом» Асоціації лікарів обов'язкового медичного страхування у Вашій федеральній землі. Вони допоможуть Вам з записом на прийом на психотерапевтичну консультацію та нададуть поради щодо інших пропозицій. До пункту служби запису можна звернутися за номером 116 117.

Також Ви можете звернутися до Вашого педіатра та попросити про допомогу з пошуком дитячого та підліткового психотерапевта.

Мовне посередництво для амбулаторної психотерапії наразі не є частиною обов'язкового медичного страхування.

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 angeboten. Sprachmittler*innen sind vorhanden.

Kontakt:

Brandenburg

<https://kommmit.eu/psz>

Mecklenburg-Vorpommern

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

Thüringen

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

Sachsen-Anhalt

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

Sachsen

<http://www.psz-sachsen.de/2020/>

Чим займаються психосоціальні центри

Психосоціальні центри для біженців і постраждалих від катувань – це установи, які поставили перед собою завдання соціальної, психологічної та медичної допомоги та лікування біженців. Біженцям із психічним стресом пропонують психологічні консультації та підтримку. Перекладачі (мовні посередники) доступні.

Контакти:

Бранденбург

<https://kommmit.eu/psz>

Мекленбург-Передня Померанія

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

Тюрингія

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

Саксонія-Ангальт

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

Саксонія

<http://www.psz-sachsen.de/2020/>

Wer ist die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer (OPK)?

Die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer ist die Vertretung aller 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

Східнонімецька палата психотерапевтів представляє всіх психологів-психотерапевтів та дитячих і підліткових психотерапевтів у землях Саксонія-Ангальт, Саксонія, Бранденбург, Тюрингія та Мекленбург-Передня Померанія. Для нас дуже важлива професійна допомога людям, які пережили травматичні події.

Контактні дані:

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer
Об'єднання у згідності до публічного права

Goyastraße 2d
04105 Leipzig

Tel. 0341 462 432 0
Fax 0341 462 432 19

E-Mail: info@opk-info.de
Домашня сторінка: www.opk-info.de