



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

Психотерапевтическая помощь детям и молодым людям в результате войны, бегства и высылки

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.

Чрезвычайно сложная ситуация

Вы и Ваши дети были вынуждены покинуть свой дом и столкнулись с сильным стрессом. Наша психика не создана для того, чтобы справиться с такими опасными для жизни событиями, как разрушение дома, нападения на людей, которых мы любим, смерть и гибель людей вокруг нас.

После шокирующих событий, происходящих во время войны, бегства или вынужденного переселения, большинство людей реагируют тревожно и чувствуют себя обремененными. К этому добавляются стрессы от переживаний за родственников и друзей, остающихся в зоне боевых действий, и постоянное получение новых угрожающих новостей. В первые дни и недели после пережитого стресса, даже когда угроза для друзей и родственников всё ещё существует, у детей и подростков нормальным является широкий спектр реакций.

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.

Характерные реакции

Дети и подростки могут реагировать на сильный стресс самыми разнообразными формами поведения:

- кошмары, нарушение сна,
- пугливость и нервозность,
- ощущение повторного переживания события (звуки, запахи, взгляды),
- грустное настроение, гнев, перепады настроения,
- проблемы с концентрацией внимания, спутанность сознания,
- чувство пустоты и бессмысленности,
- выраженное беспокойство, задумчивость,
- чувство тревоги, возможно, с учащенным сердцебиением, одышкой, тошнотой,
- замкнутость и избегание определенных мест и ситуаций.

Маленькие дети часто проявляют тревогу, связанную с разлукой. Они могут вести себя так, как вели себя в более раннем возрасте, например, снова сосать большой палец, больше не спать одному в своей кровати или снова обмочиться. Некоторые дети и подростки пытаются скрыть свои проблемы.

Всё это нормальные и обычные реакции на расстраивающее событие. Часто симптомы проходят через несколько недель.

Was Sie als Eltern tun können...

Пассен 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.

Что вы можете сделать как родители...

Адаптируйтесь к потребностям Вашего ребенка. Поговорите с ребенком о том, что произошло, если он/она хочет об этом говорить. Уважайте его / её решение, если он/она не хочет говорить об этом.

Обеспечить чувство защищённости и безопасности: Многократно и терпеливо объясняйте, что теперь он/она в безопасности. Дайте близость и безопасность: позвольте ребёнку обнимать Вас, искать у Вас утешения. Если он/она этого не делает, предлагайте это снова и снова. Если он/она отказывается, уважайте это, но всё же дайте понять, что Вы рядом со своим ребенком.

Дайте волю чувствам: Все возникающие чувства (гнев, страх, печаль) разрешены. Позвольте ребёнку найти для него подходящий способ выражения (музыка, живопись, письмо).

СМИ: Дети и подростки никогда не должны смотреть видео из Интернета, в которых погибают люди. Вместе с другими взрослыми взвесьте, какие новости и информация (телевидение, интернет, мобильный телефон) подходят для Вашего ребёнка. Если для Вашего ребёнка важно получать информацию и новости из дома, обсудите вместе, что, через какие промежутки времени и в каком объёме должен получать Ваш ребёнок. Ни один ребёнок/подросток не должен заниматься ничем другим круглые сутки.

Найдите слова: Позвольте ребёнку поговорить о своих страхах с Вами или другими доверенными лицами, если он этого хочет. Если Вашему ребёнку снятся кошмары, позвольте ему рассказать Вам о них. Если у Вас нет ответа на какой-то вопрос, спокойно скажите, что Вы тоже не знаете.

Структура: Следите за тем, чтобы Ваш ребёнок регулярно ел, пил воду и спал. Полезно поддерживать ежедневную структуру с одинаковым расписанием и привычками.

Рискованное поведение: Молодые люди, в частности, могут быть склонны к рискованному поведению (употребление алкоголя/наркотиков, членовредительство, совершение опасных поступков). Поговорите об этом и попытайтесь найти с ними другие пути.

Движение: Обеспечьте своему ребёнку возможность регулярно заниматься спортом. Спорт полезен для всех детей и молодых людей.

Община: Дайте ребёнку возможность стать частью общины, например, в спортивном клубе или молодежной группе. Важны занятия и обмен мнениями со сверстниками. Может быть полезно разговаривать, играть или слушать музыку с другими детьми, молодыми людьми или взрослыми.

Если вы не уверены, обратитесь за советом и помощью.

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.

Что мне делать, если я беспокоюсь о своём ребёнке?

В первые несколько месяцев после отъезда из родной страны и прибытия в Германию различные реакции являются нормальным явлением. Если Вы сомневаетесь, есть ли у Вашего ребёнка проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с педиатром. Лечение не будет стоить Вам ничего. Вы имеете право на лечение у педиатра.

Если проблемы с психическим здоровьем Вашего ребёнка не уменьшаются или слишком тягостны, стоит обратиться в психотерапевтическую консультацию. Вы можете договориться о консультации с детским и юношеским психотерапевтом. Педиатр может помочь Вам в этом.

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.

Как попасть на психотерапевтическое лечение?

Детские и юношеские психотерапевты специализируются на лечении детей и молодых людей с проблемами психического здоровья. Детские и юношеские психотерапевты работают в клиниках, расположенных недалеко от Вашего места жительства. Подробную информацию можно найти в **разделе по поиску врачей и психотерапевтов** Ассоциации врачей обязательного медицинского страхования (<https://www.kv-thueringen.de/arztsuche/>). Там Вы вводите в поиск „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“ („детский и юношеский психотерапевт“) и своё место жительства.

В психотерапевтических клиниках есть часы телефонных консультаций, когда Вы можете напрямую позвонить и записаться на прием. Вы также можете найти эти часы работы в **разделе поиска врачей и психотерапевтов** на домашней странице соответствующей Ассоциации врачей обязательного медицинского страхования.

Вы также можете обратиться в „службу записи на прием“ Ассоциации врачей обязательного медицинского страхования в вашей федеральной земле. Они помогут Вам договориться о приеме для психотерапевтических консультаций и проконсультируют Вас по другим услугам. **Записаться на прием** можно по телефону **116 117**.

Вы также можете обратиться к своему педиатру и попросить его о помощи в поиске детского и подросткового психотерапевта.

Устный перевод при амбулаторной психотерапии в настоящее время не входит в обязательное медицинское страхование.

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://kommit.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/>

Какую работу проводят психосоциальные центры

Психосоциальные центры для беженцев и жертв пыток - это учреждения, предоставляющие беженцам социальную, психологическую и медицинскую помощь и лечение. Психологическое консультирование и поддержка предлагаются беженцам, испытывающим психологический стресс. Имеются языковые посредники - переводчики.

Контакт:

Бранденбург

<https://kommmmit.eu/psz>

Мекленбург-Передняя Померания

<https://psz-rostock.de>

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

Тюрингия

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

Саксония-Анхальт

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

Саксония

<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

Восточногерманская палата психотерапевтов представляет всех психотерапевтов и детских и юношеских психотерапевтов в Саксонии-Ангальт, Саксонии, Бранденбурге, Тюрингии и Мекленбурге-Передней Померании.

Профессиональный уход за людьми, пережившими травматические события, является предметом нашей заботы.

Контакт:

Восточногерманская палата психотерапевтов
Корпорация в соответствии с публичным правом

Goyastraße 2d
04105 Leipzig
Тел. 0341 462 432 0
Факс 0341 462 432 19

E-mail: info@opk-info.de
Домашняя страница: www.opk-info.de