

## Wichtige Informationen

- Bis zum Alter von 21 Jahren kann man zu einem Kinder- und Jugendpsychiater gehen.
- Du brauchst Dir keine Sorgen machen, dass Du kein "normaler" Mensch bist! Was ist denn schon normal? Man kann nicht alles alleine schaffen, erst recht nicht, wenn man schlimme Dinge erlebt hat.
- Alles, was in der Therapie gesagt oder gemacht wird, bleibt ein Geheimnis zwischen Dir als PatientIn und dem Therapeuten. Es sei denn, ihr sprecht miteinander ab, dass es gut ist, wenn man mit jemand anderem darüber spricht.
- Menschen, die einen Asylantrag gestellt haben und/oder den Aufenthaltsstatus der Duldung und noch keine Krankenkassenkarte haben, brauchen einen Krankenschein vom Sozialamt und in der Regel eine bestätigte Überweisung vom Hausarzt, um zu einem Psychiater zu gehen.

## Mögliche Probleme:

**Posttraumatische Belastungsstörung:**  
 Folge eines psychischen Traumas. Dies können zum Beispiel Gewalterfahrungen, Krieg, Folter, (Natur-)katastrophen oder Unfälle sein. Das Gefühl von Hilflosigkeit, Angst und fehlender Kontrolle spielt eine große Rolle.

**Depression:**  
 Wirkt oft wie typische Stimmungen in dem Alter. Sollte sich dies jedoch über eine lange Zeit nicht verbessern, ist es möglich, dass Kinder und Jugendliche an einer Depression erkrankt sind. Gründe hierfür können auch traumatische Erlebnisse, der Verlust einer wichtigen Person, Überforderung mit einer neuen Situation oder fehlende Freunde sein.



## Kontakt

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Hilfe brauchen, gehen Sie zum Hausarzt, zu einer (Erziehungs-)Beratungsstelle, einem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, einem Kinder- und Jugendpsychiater oder melden Sie sich bei uns, wir helfen gerne weiter.

Karin Loos  
 Tel.: 05121 10 26 86

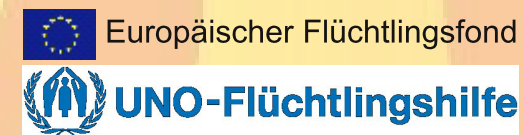
Corinna Schütt  
 Tel.: 05121 888 97 61

Adresse:  
 Langer Garten 23b  
 31137 Hildesheim

E-Mail: [ntfn-ev@web.de](mailto:ntfn-ev@web.de)

[www.ntfn.de](http://www.ntfn.de)

Gefördert durch:



**Hilfe für Kinder  
 und Jugendliche  
 Flüchtlinge bei  
 seelischen Problemen**

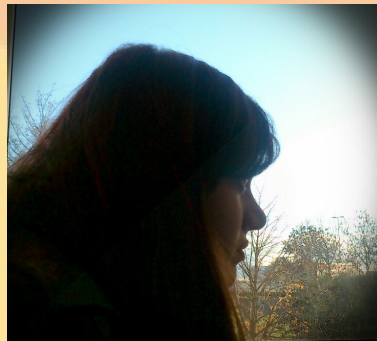


## Traumatisches Erlebnis

Liandra\* kam 2009 als 11-jährige zusammen mit ihren Eltern nach Deutschland, weil sie in Serbien als Roma nicht akzeptiert wurden. Sie konnte auch hier nicht gut schlafen und traute sich kaum aus dem Haus. Ihre Eltern machten sich Sorgen und meldeten sie auf Rat des NTFN bei einem Kinder- und Jugendpsychiater an.

"Am Anfang hatte ich bisschen Angst, aber die Frau ist sehr nett. Sie fragt mich oft, was wir machen wollen."






"Mir geht es jetzt viel besser als vorher! Die Probleme sind fast weg."



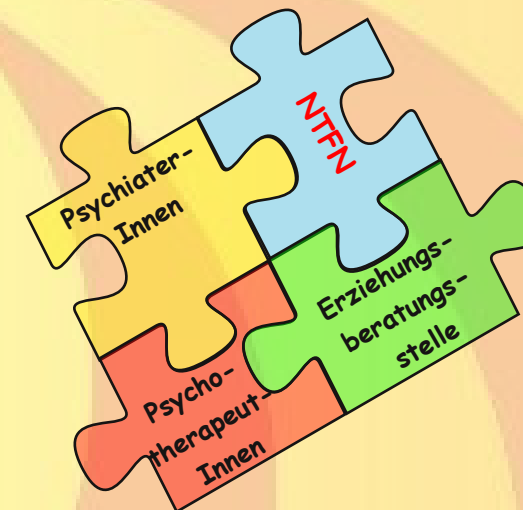
So wie Liandra ergeht es vielen Flüchtlingen in Deutschland. Krieg und Gewalt erschweren das Leben der Menschen. Armut lässt sie verzweifeln. Aus diesem und weiteren Gründen begeben sie sich häufig auf einen gefährlichen Fluchtweg. Diese Erlebnisse sind schwer zu verarbeiten und können gerade bei Kindern und Jugendlichen zu großen Problemen führen.

\*Name geändert.

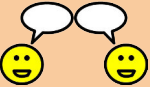



## Wie geht es (mir) damit?

-  Ich bin immer wieder sehr traurig und verzweifelt.
-  Häufig habe ich schreckliche Angst, die mich eineengt.
-  Ich werde schnell wütend, oft ohne richtigen Grund.
-  Oft habe ich keine Lust auf irgendwas, nicht mal darauf, was mir sonst Spaß macht.
-  Ich will einfach nur allein sein.
-  Ich bin müde und kann trotzdem nicht einschlafen und wache nachts häufig auf.
-  Ich habe öfter Alpträume oder tagsüber Bilder der Vergangenheit vor Augen.
-  Ich mache nachts häufig noch ins Bett.
-  Ich kann mich nicht lange konzentrieren und vergesse häufig etwas.
-  Ich glaube nicht, dass etwas aus mir wird, ich habe keine Zukunft.
-  Ich habe oft Kopf-/Bauchschmerzen, auch der Arzt weiß nicht was es ist.

Treffen ein oder mehrere Punkte auf dich zu? Oder kennen Sie Kinder und Jugendliche, die diese Probleme in auffälliger Weise haben? Wirken sie, als würden sie langsamer lernen und weniger können, als andere Kinder in dem Alter? Es gibt Menschen, die helfen können und wollen! Du bist nicht allein!



## Was macht zum Beispiel ein/e Kinder- und JugendpsychiaterIn?

1. Gespräch mit Betroffener/m und Angehörigen. 
2. Probleme herausfinden und wie sie entstanden sein können. 
3. Eventuell körperliche Tests oder Fragen zur Person. Dabei kann man aber nichts falsch machen! 
4. Entscheidung, ob Medikamente sinnvoll sind und welche Therapie (Behandlung) am besten geeignet ist. Zum Beispiel in Form von Gesprächen, Entspannungstraining, für Kinder spielen, malen oder Musik machen. Das Ganze kann einzeln oder in einer Gruppe geschehen. Dies kann bei verschiedenen Fachpersonen stattfinden. 

**Ziel:** Die Vergangenheit hat nicht mehr so viel Einfluss auf das Leben und man kann ohne Angst und schlechte Gefühle leben.

