

### 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 spricht 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.
- Der NTFN e.V. bietet zudem Sprechstunden für Kinder und Jugendliche. Wir arbeiten bei Bedarf auch mit Dolmetscherinnen und Dolmetschern. Kontaktdaten siehe Flyer-Rückseite.

### Mögliche Probleme:

**Posttraumatische Belastungsstörung:**  
Folge eines psychischen Traumas. Dies können zum Beispiel Gewalterfahrungen, Krieg, Folter, (Natur-)katastrophen oder Unfälle sein. Gefühle von Hilflosigkeit, Angst und fehlender Kontrolle spielen 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 nicht sicher sind, ob Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich bei uns, wir helfen gerne weiter.

**PSZ Hannover**  
Marienstraße 28, 30171 Hannover  
Tel.: 0511- 85 64 45 -0 • [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)  
Telefonische Sprechzeiten  
montags + freitags: 10-14 Uhr  
mittwochs: 14-16 Uhr  
donnerstags: 9-11 Uhr  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter Tel.: 0511- 85 64 45-26 oder per Mail an: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

**PSZ Braunschweig**  
Bohlweg 14, 38100 Braunschweig  
Tel.: 0531- 60 18 02 06 • [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)  
Telefonische Sprechzeiten  
mittwochs: 12-14 Uhr  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)

**PSZ Göttingen**  
Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen  
0551- 48 82 48 88 • [info-goe@ntfn.de](mailto:info-goe@ntfn.de)  
Telefonische Sprechzeiten  
dienstags: 15-16 Uhr  
freitags: 13-15 Uhr  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: [kjp-goe@ntfn.de](mailto:kjp-goe@ntfn.de)

**PSZ Osnabrück**  
Lotter Straße 104, 49078 Osnabrück  
0541- 66 89 43 96 • [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)  
Telefonische Sprechzeiten  
montags, mittwochs und donnerstags von 10-13 Uhr und von 14-16 Uhr  
dienstags und freitags von 9-12 Uhr  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach telefonischer Anmeldung oder per Mail an: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)

Dolmetschende können bei Bedarf hinzugezogen werden.

Unser Flüchtlingskindertelefon bietet zudem telefonische Fachberatung für pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche:

Telefonische Beratungszeit: Mittwoch 12-13 Uhr  
Telefon: 0541-66 896 615, oder per E-Mail: [fluechtlingskinder@ntfn.de](mailto:fluechtlingskinder@ntfn.de)

## Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei seelischen Problemen

Projekte u.a. gefördert durch das Nds. Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Traumatisches Erlebnis

Wie geht es (mir) damit?

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

Liandra\* kam 2009 als Elfjährige 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.

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

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

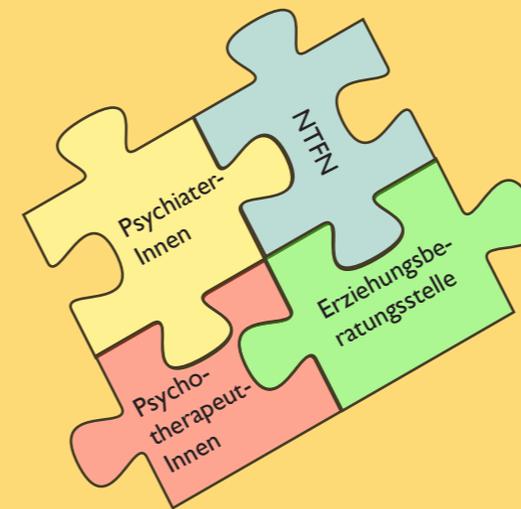
So wie Liandra ergeht es vielen Flüchtlingen in Deutschland. Krieg und Gewalt erschweren das Leben der Menschen. Armut lässt sie verzweifeln. Aus diesen und weiteren Gründen begeben sie sich häufig auf einen gefährlichen Fluchtweg. Diese Erlebnisse sind schwer zu verarbeiten und können gerade bei Kindern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

-  Ich bin immer wieder sehr traurig und verzweifelt.
-  Häufig habe ich schreckliche Angst, die mich einengt.
-  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!



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, gemeinsam 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.



\*Name geändert