

## Problèmes éventuels :

### **Trouble de stress post-traumatique :**

Suite d'un traumatisme psychique. Cela peut être par exemple des expériences de violence, la guerre, la torture, des catastrophes (naturelles) ou des accidents. Le sentiment d'impuissance, de peur et du manque de contrôle joue un grand rôle.

### **Dépression:**

S'apparente souvent aux sautes d'humeur typiques de l'âge concerné. Si cela ne devait pas s'améliorer à long terme, il est possible que les enfants et les jeunes souffrent de dépression.

Les causes de celle-ci peuvent être : des expériences traumatisantes, la perte d'une personne clé, être dépassé par une nouvelle situation ou manquer d'amis.

## Contact

Si vous n'êtes pas certain d'avoir besoin d'aide, consultez un médecin généraliste, un service d'aide (éducatif), un thérapeute pour jeunes et enfants, un pédopsychiatre, ou bien contactez-nous : nous vous aiderons volontiers.

NTFN e.V.  
Marienstraße 28  
30171 Hannover  
ntfn@ntfn.de

Öffnungszeiten  
Mo 10:00 bis 14:00 offene Sprechstunde  
Fr 10:00 bis 14:00 offene Sprechstunde  
Di bis Do Termine nach Vereinbarung

Telefonische Sprechzeiten  
Mo 10:00 bis 14:00  
Di 9:00 bis 11:00  
Mi 14:00 bis 16:00  
Fr 10:00 bis 14:00  
Telefon: 0511-856445-0  
Fax: 0511-856445-15

Krisentelefon  
Fr 17:00 bis 19:00  
Telefon: 0511-856445-10

## Expérience traumatisante

Beaucoup de réfugiés ressentent les mêmes problèmes que Liandra\*. La guerre et la violence rendent difficile la vie des gens. La pauvreté les fait désespérer.

Pour cette raison et pour d'autres aussi ces personnes prennent souvent la fuite mettant ainsi leur vie en danger. Ces expériences vécues sont lourdes à intégrer et peuvent conduire chez les enfants et les jeunes à de graves problèmes.

\*nom changé

## Comment je vis avec cela?



Je suis souvent très triste et désespéré(e)



J'ai souvent une peur épouvantable qui m'opresse.



Je me mets rapidement en colère, souvent sans motif réel.



Souvent je n'ai envie de rien, même pas de ce qui sinon me fait plaisir.



Je veux simplement rester seul(e).



Je suis fatigué(e) mais je ne peux pas m'endormir. Je me réveille souvent la nuit.



Je fais fréquemment des cauchemars ou bien des images du passé resurgissent devant moi dans la journée.



Je fais encore souvent pipi au lit.



Je ne peux pas me concentrer et j'oublie souvent des choses.



Je ne pense pas que je vais réussir ma vie, je n'ai pas d'avenir.



J'ai souvent mal à la tête, mal au ventre, le médecin ne comprend pas non plus ce que j'ai.

Un des points ou plusieurs points te concernent ?  
Ou bien connaissez-vous des enfants ou des jeunes ayant manifestement ces problèmes ?  
Donnent-ils l'impression d'apprendre plus lentement ou d'avoir moins de potentiel que les enfants du même âge ? Il y a des personnes qui peuvent et qui veulent aider ! Tu n'es pas seul !

### Quel est le travail par exemple d'un pédopsychiatre ?

1. Entretiens avec la personne concernée et les proches.
2. Analyser les problèmes et la façon dont ils sont nés.
3. Faire éventuellement passer des tests corporels à la personne ou la questionner. Cela ne peut être que positif !
4. Décider si l'utilisation de médicaments est sensée et quelle thérapie (traitement) est la plus appropriée. Par exemple sous forme d'entretiens, de séances de relaxation, de jeux avec les enfants. Ou bien faire de la peinture et de la musique. Cela peut se dérouler en séances individuelles ou en

groupe. Cela peut se réaliser avec des personnes spécialisées dans des domaines différents.

Objectif: Le passé n'a plus autant d'influence sur la vie actuelle et on peut vivre sans peur et sans sentiments négatifs.

### **Informations importantes**

- On peut se rendre chez un pédopsychiatre jusqu' à l'âge de 21 ans.
- Tu n'as pas besoin de te faire du souci en pensant que tu n'es pas une personne normale. Mais qu'est-ce qui est normal ? On ne peut pas tout régler tout seul, et surtout pas quand on a vécu des choses graves.
- Tout ce qui est dit ou fait en thérapie reste secret entre toi en tant que patient/e et le thérapeute. A moins que vous ayez convenu qu'il serait bien d'en parler à quelqu'un d'autre.
- Les personnes ayant déposé une demande d'asile et/ou le statut administratif précaire des étrangers tolérés sur le territoire et n'ayant pas encore de carte de caisse d'assurance maladie, ont besoin, pour accéder aux soins d'un psychiatre, d'une attestation de maladie du bureau d'aide sociale et en général d'un document médical du généraliste.