

تماس با ما

اگر برای شما مشخص نیست که آیا نیاز به کمک دارید، باید به پزشک و یا درمانگر مراجعه کنید، با ما تماس بگیرید ما با مشاوره کامل شما را در این راه یاری خواهیم نمود.

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


لیندرا در سال ۲۰۰۲ هنگامی که ۱۱ سال داشت همراه پدر و مادرش به آلمان آمد. چون در آن زمان قوم رما به عنوان یک طایفه در صربستان پذیرفته نمی‌شد. او نمیتوانست این جا حتا در آلمان خوب و راحت بخوابد و جرات نمیکرد از خانه بیرون رود. این والدین او را بسیار نگران میکرد تا این که آنها فرزندشان را به روانشناس شبکه حمایت از پناهندگان با دردهای روحی رونی نیدازاکسن معرفی کردند .


لیندا میگوید، در ابتدا از خانم درمانگر میترسیدم ولی او خانم مهربانیست و از من میپرسد که چه باید انجام دهیم. من در حال حاضر احساس بهتری دارم و تقریبا مشکلاتم حل شده اند.


آنچه که بر لیندا گذشته، سرگذشت بسیاری از پناهندگان در آلمان است. جنگ و دعوا زندگی انسانها را دشوار می‌کند ، فقر تصمیم گیری را سخت و دشوار مینماید، به همین دلیل و دلایل بسیار دیگر آنها راه پر از خطر فرار را پیش رو می‌گیرند. این تجارب تلخ به اسانی قابل درمان نیستند خصوصا اگر برای کودکان و نوجوانان اتفاق بیفتند.

حال من چگونه است ؟

من همیشه ناراحت و دودل هستم 

بسیار میترسم و این ترس من را گوشه گیر می‌کند 


من زود عصبانی میشوم و بسیار اوقات بدون دلیل 


هیچ انگیزه یی برای کار ندارم و هیچ چیز برایم جالب نیست 


من می‌خواهم همیشه تنها باشم 


همیشه خسته ام با این حال نمیتوانم بخوابم و هنگامی که 


میخوابم از خواب میپریم

خوابهای وحشتناک و کابوس از تصاویری که در روز دیده‌ام همیشه در جلو چشمم است 

رخت خوابم را خیس می‌کنم 

تمرکز ذهنی ندارم و مطالب را فراموش می‌کنم 

به آینده امیدوار نیستم و فکر نمی‌کنم که به جایی برسم 

معمولا سر درد و دل درد دارم و پزشک هم نمیداند چرا 

آیا یک مورد یا موارد بیشتری شامل حال شما میشود
یا این که کودکان و نوجوانان بیشتری را می‌شناسید که
این مشکلات را دارند؟ یا کسانی که نسبت به همسن و
سالهای خودشان دیرتر یاد می‌گیرند.

تو تنها نیستی، افرادی هستند که میخواهند و میتوانند به
شما کمک کنند .

نمونه ای از آنچه که درمانگر کودکان و نوجوانان انجام میدهد

۱. دیدار و گفتگو با بیماران و بستگانشان

۲. یافتن عارضه و دلیل بروز آن

۳. انجام معاینات بدنی و سوالات شخصی که احتمال خطا در
امور درمان را میکاهد.

۴. تصمیم گیری برای درمان از روش دارویی یا سایر روشها به
طور مثل روش گفتگو و تمرینات آرام بخش و بازی، نقاشی و
موسیقی که به صورت فردی و یا گروهی از طریق
متخصصین این فن انجام میشود.

هدف

> گذشته نقش زیادی در زندگی کنونی ندارد، میتوان بدون ترس
و وا همه به زندگی ادامه داد

اطلاعات مهم

تا سن ۲۰ سالگی میتوان به یک روان شناس کودک و نوجوان مراجعه کرد ، نیازی نیست که نگران باشید، اگر فکر می‌کنید که حال روحی خوبی ندارید. انسان به تنهایی قادر به انجام همه کارها نیست و نا عادلانه است وقتی که بعد از پشت سر گذاشتن تجارب با دردهایش تنها بماند.

تمام روند درمان و مطالب مربوط به بیمار و درمانگر به صورت اسرار خصوصی باقی می‌ماند.

افرادی که به تازه گی درخواست پناهندگی داده اند، یا دارای اقامت دولدونگ هستند و کارت بیمه درمانی هم ندارند، برای مراجعه به روان پزشک کافیتست که مدرک درخواست مراجعه به پزشک و نسخه ای از پزشک خانواده داشته باشند.

مشکلات احتمالی

رنج های روحی روانی و خیالی :

بوجود آمدن این مشکلات میتواند ناشی از عوامل زیر باشد:

تجارب تلخ از جنگ و ستیز، شکنجه، بلایای طبیعی، در این گونه موارد احساس ترس، تنهایی و بی کسی میتوانند نقش مهمی ایفا کنند .

افسردگی :

حال و احساس افسردگی معمولا در سنین بالا بروز می‌کند . اگر این حالت با گذشت مدت زمان طولانی رو به بهبود نرود ممکن است که کودک و یا نوجوانان هم به این بیماری مبتلا شده باشند. دلیل بروز این بیماری میتواند همان تجارب تلخ خیالی و روانی، از دست دادن فردی از خانواده یا اطرافیان و یا غیر قابل تحمل بودن شرایط و موقعیت باشد.