

## Was machen Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen und -Psychiater\*innen?

1. Gespräche führen mit Betroffenen und Angehörigen.
2. Probleme herausfinden und wie sie entstanden sein können.
3. Eventuell gibt es körperliche Tests oder Fragen zu deiner Person. Dabei kann man aber nichts falsch machen!
4. Dann wird entschieden, welche 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. Es kann auch bei verschiedenen Fachpersonen stattfinden. Psychiater\*innen können zudem bei Bedarf Medikamente verschreiben.

Alles, was in der Therapie gesagt oder gemacht wird, bleibt vertraulich zwischen Dir und deinem Therapeuten / deiner Therapeutin. Es sei denn, ihr sprecht miteinander ab, dass es gut ist, mit jemandem anderem darüber zu sprechen.

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

## What do child and adolescent psychotherapists and psychiatrists do?

1. Talk to affected persons and their family.
2. Explore problems and how they may have arisen.
3. There may be physical tests or questions about your person. But there are no right or wrong results/answers!
4. Then it is decided which treatment is most suitable - for example, in the form of talks, relaxation training, playing games together, painting or making music. These types of treatments can be performed individually or in a group setting. They may also take place with different specialists. Psychiatrists can also prescribe medication if necessary.

Everything that is said or done in therapy remains a secret between you and your therapist unless you agree with each other that it good to speak with another person about it.

**Goal:** The past no longer has such a large influence on your life and you can live without fear and bad feelings.

## Kontakt / Contact

Wir sind das Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen (NTFN e.V.). Hilfe bekommst Du / bekommen Sie in unseren Psychosozialen Zentren (PSZ):

We are the network for traumatized refugees in Niedersachsen (NTFN e.V.): You can access help at one of our Psychosocial is is Centers (PSZ).

### **PSZ Hannover / Psychosocial Center Hanover**

Marienstraße 28, 30171 Hannover

Kinder- und Jugendsprechstunde in Hannover

Termine nach Anmeldung unter Tel.: 0511 - 85 64 45 26

oder per Mail an: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

Kinder- und Jugendsprechstunde in Hildesheim

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Landkreis Hildesheim).

Termine nach Anmeldung unter: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

Child and youth consultation in Hanover

To arrange an appointment please call: 0511 - 85 64 45 26 or email:

[info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

Child and youth consultation in Hildesheim

In cooperation with the advisory service for children, adolescents and parents (county Hildesheim).

To arrange an appointment please email: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

### **PSZ Braunschweig / Psychosocial Center Braunschweig**

Bohlweg 14, 38100 Braunschweig

Kinder- und Jugendsprechstunde

Termine nach Anmeldung unter: [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)

Child and youth consultation:

To arrange an appointment please email: [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)

### **PSZ Göttingen / Psychosocial Center Göttingen**

Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen

Kinder- und Jugendsprechstunde

Termine nach Anmeldung unter: [kjp-goettingen@ntfn.de](mailto:kjp-goettingen@ntfn.de)

Child and youth consultation:

To arrange an appointment please email: [kjp-goettingen@ntfn.de](mailto:kjp-goettingen@ntfn.de)

### **PSZ Osnabrück / Psychosocial Center Osnabrück**

Lotter Straße 104, 49078 Osnabrück

Kinder- und Jugendsprechstunde

Termine nach telefonischer Anmeldung unter Tel. 0541 - 66 89 43 96

oder per Mail an: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)

Child and youth consultation:

To arrange an appointment please call: 0541 - 66 89 43 96 or email: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)

Wir sprechen Deutsch und Englisch. Dolmetschende können bei Bedarf hinzugezogen werden.

We speak German and English. An interpreter can be arranged, if required.

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

**Telefonische Beratungszeit: Mittwochs 12-13 Uhr, unter Tel.: 0541-66 896 615**

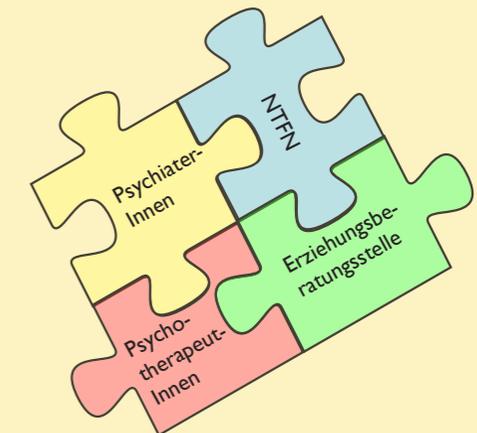
**oder per E-Mail unter [fluechtlingskinder@ntfn.de](mailto:fluechtlingskinder@ntfn.de)**



## Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei seelischen Problemen

Version: Deutsch/English

Help for refugee children and adolescents with psychological problems.



Projekte u.a. gefördert durch:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

## Wichtige Informationen

- Bis zum Alter von 21 Jahren kann man zu Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen oder -Psychiater\*innen 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.
- Wir bieten Sprechstunden für Kinder und Jugendliche mit seelischen Problemen. Wir arbeiten bei Bedarf auch mit Dolmetschenden. Unsere Kontaktdaten findest Du auf der Rückseite dieses Flyers.
- Bei uns brauchst du keinen Krankenschein. Unsere Beratung ist kostenlos. Alles Weitere klären wir gemeinsam.

## 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 Du an einer Depression erkrankt bist. Gründe hierfür können auch traumatische Erlebnisse, der Verlust einer wichtigen Person, Überforderung mit einer neuen Situation oder fehlende Freunde sein.

## Important information:

- Child and adolescent psychotherapists and psychiatrists see patients up until the age of 21.
- You don't need to worry that you are not "normal". What is normal anyway? You can't do everything on your own, especially if you've experienced bad things.
- We offer consultation hours for children and adolescents with mental health problems. We also work with interpreters, if required. You can find our contact details on the back page of this flyer.
- You don't need a health insurance certificate in order to visit us. Our consultation service is for free. We will clarify everything else during your appointment.

## Possible problems:

### Post-traumatic stress disorder:

Consequence of a psychological trauma. This can be, for example, experiences of violence, war, torture, (natural) disasters or accidents. Feelings of helplessness, fear and lack of control play a major role.

### Depression:

Often seems like typical mood swings in puberty. However, if your mood doesn't improve for a long time, it is possible that you are suffering from depression. Reasons for this can be traumatic experiences, the loss of an important person, being overwhelmed with a new situation or missing friends.

## Wie geht es mir?

-  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? Dann kontaktieren Sie uns!

## How am I doing?

-  I frequently feel very sad and desperate.
-  I am often affected by terrible anxiety.
-  I get angry very quickly, often for no real reason.
-  Often I don't feel like doing anything, not even things that I usually enjoy.
-  I just want to be alone.
-  I am tired, but still I can't fall asleep and I frequently wake up during the night.
-  I have nightmares more often or images of the past in my mind during the day.
-  I often still wet the bed at night.
-  I can't concentrate for a long time and often forget things.
-  I don't believe that I am going to achieve anything, I have no future.
-  I often have headaches or abdominal pain, which doctors can't seem to find the cause of.

Do one or more of these points apply to you? Or do you know children and young people who have these problems in a conspicuous way? Then contact us!