

## 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.

## روان درمانگران کودک و نوجوان و روان پزشک ها چه کار میکنند؟

1. برگزاری جلسات مشاوره با آسیب دیدگان و وابستگان آن ها.
2. پیدا کردن مشکلات و علت پیدایش آن ها
3. احتمالاً سوالاتی در مورد تو و یا تست هایی در مورد اوضاع جسمی می شود. در این مورد جواب درست و غلطی وجود ندارد
4. سپس تصمیم گیری می شود که چه درمانی مناسب ترین گزینه است - به طور مثال جلسات مشاوره، تمرین های آرام سازی، بازی های گروهی، نقاشی کشیدن و یا نراختن موسیقی. تمام این ها می توانند به صورت فردی و یا گروهی انجام شوند. همچنین ممکن است توسط افراد متخصص متفاوتی انجام گیرند. روان پزشک ها میتوانند علاوه بر آن در صورت نیاز دارو تجویز کنند.

تمام آن چه در جلسات درمان گفته شده و یا انجام می شود، مانند یک راز بین تو و روان درمانگر تو باقی می ماند. البته ممکن است که شما با هم به این نتیجه برسید که بهتر است با کس دیگری هم در مورد مسائل صحبت کنید

**هدف:** گذشته تاثیر زیادی بر زندگی نداشته باشد و انسان بتواند بدون ترس و احساسات منفی زندگی کند

لقة بسبب لعناول وم نوصا خلائق ال البع

## ارتباط با ما / Kontakt

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

ما مرکز مشاوره برای پناهجویان دچار تروما در نیدرزاکسن هستیم. تو میتوانی/ شما میتوانید در مرکز روانشناسی اجتماعی ما کمک دریافت کنی: NTFN e.V.

### مرکز هانوفر / PSZ Hannover

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  
Kinder- und Jugendsprechstunde in Hildesheim  
In Kooperation mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Landkreis Hildesheim).  
Termine nach Anmeldung unter: info@ntfn.de

مشاوره ی کودک و نوجوان در هانوفر  
قرار ملاقات با وقت قبلی با شماره ی تلفن ۰۵۱۱/۸۵۶۴۴۵۲۶ و یا ایمیل: info@ntfn.de  
مشاوره ی کودک و نوجوان در هیلدسهایم  
با همکاری مرکز مشاوره کودک و نوجوان و والدین. (محدوده ی هیلدسهایم)  
قرار ملاقات با وقت قبلی از طریق: info@ntfn.de

### مرکز برانشوایگ / PSZ Braunschweig

Bohlweg 14, 38100 Braunschweig  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: info-bs@ntfn.de

مشاوره ی کودک و نوجوان  
قرار ملاقات با وقت قبلی از طریق: info-bs@ntfn.de

### مرکز گوتینگن / PSZ Göttingen

Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: kjp-goettingen@ntfn.de

مشاوره ی کودک و نوجوان  
قرار ملاقات با وقت قبلی از طریق: kjp-goettingen@ntfn.de

### مرکز اسنابروک / PSZ 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

مشاوره ی کودک و نوجوان  
قرار ملاقات با وقت قبلی با شماره ی تلفن ۰۵۴۱/۶۶۸۹۴۳۹۶ و یا ایمیل: info-os@ntfn.de

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

ما آلمانی و انگلیسی صحبت میکنیم. در صورت نیاز می توان جلسات را با حضور مترجم انجام داد

**Unser Flüchtlingskinder-telefon 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**

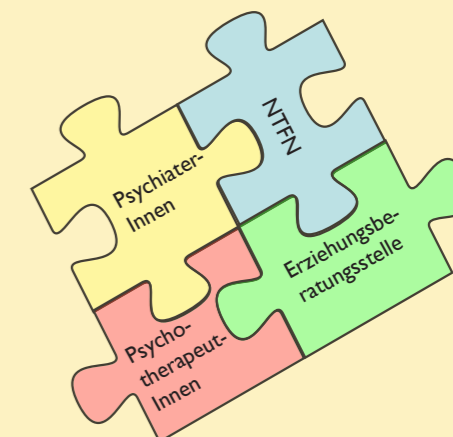


## Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei seelischen Problemen

Version: Deutsch/Farsi

کمک به کودکان و نوجوانان پناهجو در زمینه ی

مشکلات روحی



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.

## اطلاعات مهم

- مراجعان تا سن بیست و یک سال میتوانند به روان درمانگر کودک و نوجوان مراجعه کنند
- لازم نیست نگران این باشی که تو انسان «طبیعی و نرمال» نیستی. چه چیزی نرمال است؟ انسان ها نمی توانند از پس همه چیز به تنهایی برآیند، خصوصا وقتی که اتفاقات بدی را تجربه کرده اند
- ما برای کودکان و نوجوانانی که دچار مشکلات روحی هستند، خدمات مشاوره ارائه می دهیم. در صورت نیاز ما با مترجمان کار میکنیم. اطلاعات ارتباطی ما را در پشت صفحه ی این آگهی خواهی یافت
- برای جلسات ما احتیاج به شاین نداری. جلسات مشاوره ی ما رایگان می باشد. در مورد بقیه ی مسائل با هم صحبت خواهیم کرد.

## مشکلات احتمالی:












اختلال روحی پس از تروما:

دنباله ی یک ترومای (حادثه) روحی. به طور مثال تجربیات خشونت بار، جنگ، شکنجه، حوادث و بلایای طبیعی و یا تصادفات. احساساتی مانند درماندگی، ترس، عدم کنترل نقش بزرگی را ایفا میکنند.

## افسردگی:


مانند حالات خلقی متداول در این سن و سال است. در صورتی که این حالات برای مدت طولانی بهبود نیابند، این امکان وجود دارد که تو از افسردگی رنج ببری. علل افسردگی میتواند تروما، از دست دادن شخصی مهم، سخت بودن و گیر کردن در شرایط و همچنین دوستی نداشتن باشد.

## 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!

## حال من چطور است؟

-  من اکثرا ناراحت و درمانده هستم.
-  اکثر اوقات ترس زیادی دارم که مرا محدود میکند.
-  من سریع بدون دلیل درستی عصبانی می شوم.
-  معمولا حوصله ی کاری را ندارم حتی کار هایی که انجام دادن آن ها برایم اصولا لذت بخش است.
-  من میخوام تنها باشم.
-  با وجود خستگی خوابم نمی برد و شب ها معمولا از خواب بیدار می شوم.
-  اکثرا کابوس میبینم و یا در طول روز تصاویری از گذشته از جلوی چشمانم عبور میکنند.
-  اکثرا در شب تخت خود را خیس میکنم.
-  نمیتوان زیاد تمرکز کنم و زیاد فراموش میکنم.
-  من فکر نمیکنم که به جایی خواهم رسید، آینده ای ندارم.
-  معمولا سر درد و دل درد دارم و حتی پزشک نمیتواند مشکل من چیست

بسیاری از جمله های بالا در مورد تو درست است؟  
یا این که کودکان و نوجوانانی را میشناسید که این مشکلات را به طور واضحی دارند؟  
با ما تماس بگیرید!