

## 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.

## Чим займаються дитячі та підліткові психотерапевти і психіатри?

1. Проводять розмови з постраждалими та їхніми родичами.
2. Визначають проблеми та причини їх виникнення.
3. Проводять обстеження або задають питання про тебе. Неправильних відповідей при цьому не існує!
4. Потім вирішують, яка допомога найбільше підходить – наприклад, у формі бесіди, вправ на зняття напруження, спільної гри, малювання чи уроків музики. Такі заходи проводяться індивідуально або в групі. Їх можуть проводити різні спеціалісти. Психіатри також можуть призначити ліки, якщо це необхідно.

Все, що буде сказано або проведено під час терапії, залишається таємницею між тобою і твоїм терапевтом. Але якщо ви обидва домовитесь, то про це можна буде поговорити і з кимось іншими.

**Мета:** минуле вже не так сильно впливатиме на твоє життя, а жити далі можна буде без страху та поганих почуттів.

**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**

## Kontakt / Контакт

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

Ми мережа організацій для травмованих біженців у Нижній Саксонії (NTFN e.V.). Допомогу можна отримати в наших психосоціальних центрах (ПСЦ):

### **PSZ Hannover / ПСЦ Ганновер**

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  
Приєм для дітей та підлітків в Ганновері  
Запис за телефоном: 0511- 85 64 45 26 або електронною поштою: info@ntfn.de  
Приєм для дітей та підлітків в Хільдесхаймі  
За підтримки консультативного центру для дітей, підлітків та батьків (район Хільдесхайм).  
Запис електронною поштою: info@ntfn.de

### **PSZ Braunschweig / ПСЦ Брауншвайг**

Bohlweg 14, 38100 Braunschweig  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: info-bs@ntfn.de  
Приєм для дітей та підлітків  
Запис електронною поштою: info-bs@ntfn.de

### **PSZ Göttingen / ПСЦ Геттінген**

Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: kjp-goettingen@ntfn.de  
Приєм для дітей та підлітків  
Запис електронною поштою: kjp-goettingen@ntfn.de

### **PSZ Lüneburg / ПСЦ Люнебург**

Katzenstraße 3, 21335 Lüneburg  
Kinder- und Jugendsprechstunde  
Termine nach Anmeldung unter: info-lg@ntfn.de  
Приєм для дітей та підлітків  
Запис електронною поштою: info-lg@ntfn.de

### **PSZ Osnabrück / ПСЦ Оснабрюк**

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  
Приєм для дітей та підлітків  
Запис за телефоном: 0541- 66 89 43 96 або електронною поштою: info-os@ntfn.de

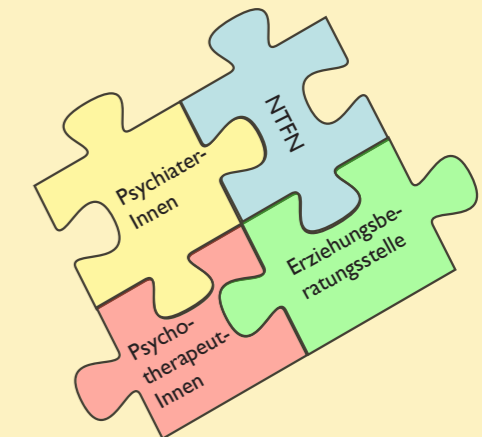
Wir sprechen Deutsch und Englisch. Dolmetschende können bei Bedarf hinzugezogen werden.  
Ми розмовляємо німецькою та англійською. При необхідності можна звернутись до наших перекладачів.



# Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei seelischen Problemen

Version: Deutsch/Ukrainisch

Допомога дітям- та підліткам-біженцям при психологічних проблемах



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.

## Важлива інформація

- До дитячого та підліткового психотерапевта чи психіатра можна звертатись до 21 року.
- Тобі не слід переживати, що ти «ненормальна» людина! Що взагалі можна вважати нормальним? Не завжди можна справитись зі всіма труднощами самотійно, особливо переживши страшні події.
- Ми надаємо консультації для дітей та молоді з психологічними проблемами. При необхідності ми також працюємо з перекладачами. Ти можеш знайти наші контактні дані на звороті цієї листівки.
- Тобі для цього не потрібна довідка від лікаря. Наші послуги безкоштовні. Все інше уточнимо разом.

## Можливі психологічні проблеми












### Посттравматичний стресовий розлад:

Це результат психологічної травми. Наприклад, насильства, війни, тортур, (природних) катаклізмів або нещасних випадків. Почуття безпорадності, страху і відсутності контролю відіграють при цьому теж велику роль.

### Депресія:












Часто здається типовим настроєм у цьому віці. Однак, якщо протягом тривалого періоду настрої не покращується, можливо, у тебе депресія. Причинами цього також можуть бути травматичні переживання, втрата важливої людини, перенапруження від незнайомої ситуації або відсутність друзів.

## 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!

## Як у мене справи?

-  Я знову і знову дуже сумний і в розпачі.
-  У мене часто виникає жахливе почуття страху, яке мене обмежує.
-  Я легко злюся, часто без справжньої на те причини.
-  Мені часто не хочеться щось робити, навіть те, що мені подобається.
-  Я просто хочу побути на самоті.
-  Я втомився, але при цьому не можу заснути і часто прокидаюся вночі.
-  Мені часто сняться кошмари вночі або мерещиться страшний спогад з минулого вдень.
-  Я часто вночі мочуся в ліжку.
-  Я не можу довго зосередитися і часто щось забуваю.
-  Я не думаю, що з мене щось вийде, у мене немає майбутнього.
-  У мене часто болить голова чи живіт, навіть лікар не знає, що це таке.

Чи стосується тебе один або декілька пунктів? Можливо Ви знаєте дітей чи підлітків, у яких ці проблеми спостерігаються в явній формі? Тоді зв'яжіться з нами!