



## 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.

**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)



## Чем занимаются детские и подростковые психотерапевты и психиатры?

1. Проводят разговоры с пострадавшими и их родственниками.
2. Определяют проблемы и причины их возникновения.
3. Проводят обследование или задают вопросы, чтобы узнать тебя лучше. Неправильных ответов при этом не бывает!
4. Затем решают, какая помощь подходит лучше всего – например, в форме беседы, упражнений на снятие напряжения, общей игры, рисования или занятий музыкой. Всё это проводится индивидуально или в группе. Такие встречи могут проводить разные специалисты. Психиатры также могут назначить лекарство, если это необходимо.

Все, что будет сказано или проведено во время терапии, остается в тайне между тобой и твоим терапевтом. Но если вы оба договоритесь, то об этом можно будет поговорить и с кем-нибудь другим.

**Цель:** прошлое уже не так сильно влияет на твою жизнь, а жить дальше можно будет без страха и плохих чувств.



## Kontakt / Контакт

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

Мы сеть организаций для травмированных беженцев в Нижней Саксонии (NTFN e.V.). Помощь можно получить в наших психосоциальных центрах (ПСЦ):

### PSZ Hannover / ПСЦ Ганновер

Marienstraße 28, 30171 Hannover

#### Kinder- und Jugendsprechstunde in Hannover

Anmeldung: Tel.: 0511- 85 64 45 0 | E-Mail: [kj-hannover@ntfn.de](mailto:kj-hannover@ntfn.de)

#### Kinder- und Jugendsprechstunde in Hildesheim

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Landkreis Hildesheim). Anmeldung: [kj-hannover@ntfn.de](mailto:kj-hannover@ntfn.de)

#### Прием для детей и подростков в Ганновере

Запись: тел.: 0511- 85 64 45 0 | Эл. почта: [kj-hannover@ntfn.de](mailto:kj-hannover@ntfn.de)

#### Прием для детей и подростков в Хильдесхайме

При поддержке консультационного центра для детей, молодежи и родителей (район Хильдесхайм). Запись: [kj-hannover@ntfn.de](mailto:kj-hannover@ntfn.de)

### PSZ Braunschweig / ПСЦ Брауншвейг

Bohlweg 14, 38100 Braunschweig

#### Kinder- und Jugendsprechstunde

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

#### Прием для детей и подростков

Запись: [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)

### PSZ Göttingen / ПСЦ Геттинген

Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen

#### Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: [kj-goettingen@ntfn.de](mailto:kj-goettingen@ntfn.de)

#### Прием для детей и подростков

Запись: [kj-goettingen@ntfn.de](mailto:kj-goettingen@ntfn.de)

### PSZ Lüneburg / ПСЦ Люнебург

Katzenstraße 3, 21335 Lüneburg

#### Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: [info-lg@ntfn.de](mailto:info-lg@ntfn.de)

#### Прием для детей и подростков

Запись: [info-lg@ntfn.de](mailto:info-lg@ntfn.de)

### PSZ Osnabrück / ПСЦ Оснабрюк

Große Rosenstraße 39/40, 49074 Osnabrück

#### Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: Tel.: 0541- 66 89 43 96 | E-Mail: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)

#### Прием для детей и подростков

Запись: тел.: 0541- 66 89 43 96 | Эл. почта: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)

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

Мы говорим на немецком и английском. При необходимости можно обратиться к нашим переводчикам.

[www.ntfn.de](http://www.ntfn.de)



**ntfn**

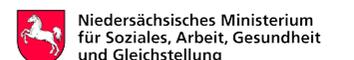
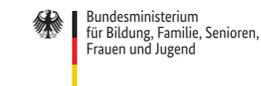
Psychosoziale Zentren gGmbH

## Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei psychischen Problemen

Помощь детям- и подросткам-беженцам при психологических проблемах

Version: Deutsch/Russisch  
Stand: Juni 2025

Gefördert vom:





## Wichtige Informationen

- Bis zum Alter von 21 Jahren kann man zu Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen oder -Psychiatern\*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 psychischen 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.



## Важная информация

- К детскому и подростковому психотерапевту или психиатру можно обращаться до 21 года.
- Тебе не следует переживать, что ты «ненормальный» человек! Что вообще считается нормальным? Не всегда можно справиться со всеми трудностями самостоятельно, особенно пережив страшные события.
- Мы предоставляем консультации для детей и молодежи с психологическими проблемами. При необходимости мы также работаем с переводчиками. Ты можешь найти наши контактные данные на обратной стороне этой листовки.
- Для этого тебе не нужна справка от врача. Наши услуги бесплатны. Все остальное уточним вместе.



## Возможные проблемы

### Посттравматическое стрессовое расстройство:

Это результат психологической травмы. Например, после насилия, войны, пыток, (природных) катаклизмов или несчастных случаев. Чувства беспомощности, страха и отсутствия контроля играют при этом тоже большую роль.

### Депрессия:

Часто кажется типичным настроением в этом возрасте. Однако если в течение длительного периода настроение не улучшается, возможно, у тебя депрессия. Причинами этого могут быть травматические переживания, потеря важного человека, перенапряжение от незнакомой ситуации или отсутствие друзей.

## 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!**

## Как у меня дела?

-  Я снова и снова очень грустный и в отчаянии.
-  У меня часто возникает ужасное чувство страха, которое меня ограничивает.
-  Я легко злюсь, часто без настоящей на то причины.
-  Мне часто не хочется что-либо делать, даже то, что мне нравится.
-  Я просто хочу побыть один.
-  Я устал, но при этом не могу уснуть и часто просыпаюсь ночью.
-  Мне часто снятся кошмары ночью или возникают страшные картинки из прошлого днем.
-  Я часто ночью мочусь в постель.
-  Я не могу долго сосредоточиться и часто что-нибудь забываю.
-  Я не думаю, что из меня что-нибудь получится, у меня нет будущего.
-  У меня часто болит голова или живот, даже врач не знает, что это такое.

**Касается ли тебя один или несколько этих пунктов? Возможно, Вы знаете детей или подростков, у которых эти проблемы наблюдаются в явной форме? Тогда свяжитесь с нами!**