



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



ماذا يفعل المعالجون النفسيون والأطباء النفسيون للأطفال والمراهقين؟

1. التحدث إلى المتضررين وأقاربهم
 2. تحديد المشاكل ومصدر نشأتها
 3. قد تكون هناك اختبارات جسدية أو أسئلة عنك. لا تقلق بشأن صحة الإجابة احتمالية ان اجابتك خاطئة غير وارد
 4. ثم يتم تحديد العلاج الأنسب - على سبيل المثال في شكل محادثات أو تدريب على الاسترخاء أو اللعب معًا أو الرسم أو الموسيقى. يمكن القيام بذلك بشكل فردي أو جماعي. يمكن أن تتم أيضًا مع متخصصين مختلفين. يمكن للأطباء النفسيين أيضًا وصف الأدوية إذا لزم الأمر
- كل ما يُقال أو يُفعل في العلاج يظل سرًا بينك وبين معالجك. ما لم يتفق كلاهما على أنه من الجيد التحدث إلى شخص آخر حول هذا الموضوع
- الهدف:** أن لا يكون للماضي تأثير كبير على الحياة ويمكن للمرء أن يعيش بدون خوف ومشاعر سيئة



Kontakt / للتواصل معنا

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

. نحن شبكة للاجئين المصابين بصدمات نفسية في ولاية سكسونيا السفلى (NTFN e.V.).
يمكنك الحصول على المساعدة في مراكزنا. النفسية والاجتماعية :PSZ:

PSZ Hannover

Marienstraße 28, 30171 Hannover

Kinder- und Jugendsprechstunde in Hannover

Anmeldung: Tel.: 0511- 85 64 45 0 | E-Mail: 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

عيادة الأطفال والشباب في هانوف

إعطاء المواعيد بعد التسجيل في: kj-hannover@ntfn.de

ساعة استشارة للأطفال والشباب في هيلدسهايم

بالتعاون مع مركز الاستشارة للأطفال والشباب وأولياء الأمور (منطقة هيلدسهايم). إعطاء المواعيد بعد

التسجيل في: kj-hannover@ntfn.de

PSZ Braunschweig

Bohlweg 14, 38100 Braunschweig

Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: info-bs@ntfn.de

عيادة الأطفال والشباب

إعطاء المواعيد بعد التسجيل في: info-bs@ntfn.de

PSZ Göttingen

Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen

Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: kj-goettingen@ntfn.de

عيادة الأطفال والشباب

إعطاء المواعيد بعد التسجيل في: kj-goettingen@ntfn.de

PSZ Lüneburg

Stadtkoppel 6, 21337 Lüneburg

Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: info-lg@ntfn.de

عيادة الأطفال والشباب

إعطاء المواعيد بعد التسجيل في: info-lg@ntfn.de

PSZ Osnabrück

Große Rosenstraße 39/40, 49074 Osnabrück

Kinder- und Jugendsprechstunde

Anmeldung: Tel.: 0541- 66 89 43 96 | E-Mail: info-os@ntfn.de

عيادة الأطفال والشباب

إعطاء المواعيد بعد التسجيل في: info-os@ntfn.de

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

نحن نتحدث الألمانية والإنجليزية. كما ويمكن استدعاء المترجمين الفوريين إذا لزم الأمر

www.ntfn.de



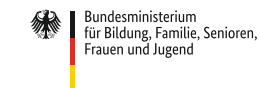
ntfn
Psychosoziale Zentren gGmbH

Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei psychischen Problemen

مساعدة الأطفال والشباب اللاجئين الذين يعانون من مشاكل نفسية

Version: Deutsch/Arabisch
Stand: März 2026

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.



معلومات هامة:

- يمكنك مراجعة الطبيب النفسي أو المعالج النفسي للأطفال والمراهقين حتى بلوغك سن 21 عامًا.
- لا داعي للقلق من أنك لست شخصًا „طبيعيًا! السؤال هنا ما هو الطبيعي على أي حال؟ لا يمكنك أن تفعل كل شيء بمفردك، خاصةً عندما تكون قد مررت بأحداث سيئة.
- نقدم ساعات استشارة للأطفال والشباب الذين يعانون من مشاكل نفسية. إذا لزم الأمر فإننا نعمل أيضًا مع مترجمين فوريين. يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال الخاصة بنا على ظهر هذه النشرة الإعلانية
- نصيحتنا مجانية. لست بحاجة لشهادة طبية من أجل الحصول على مساعدتنا. سنقوم بتوضيح الأمور الأخرى معًا.



مشاكل محتملة:

اضطراب ما بعد الصدمة:

نتيجة الصدمة النفسية. يمكن أن يكون هذا، على سبيل المثال، تجارب عنف أو حرب أو تعذيب أو كوارث (طبيعية) أو حوادث. تلعب مشاعر العجز والخوف وانعدام السيطرة دورًا رئيسيًا

الاكتئاب:

غالبًا ما تبدو أعراض طبيعية مرتبطة بهذا العمر. ومع ذلك، إذا لم يتحسن هذا على مدى فترة طويلة من الزمن، فمن المحتمل أنك تعاني من الاكتئاب. يمكن أن تكون أسباب ذلك أيضًا تجارب مؤلمة أو فقدان شخص مهم أو ارتباك في الموقف الجديدة أو قلة الأصدقاء

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 Albträume 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!**

كيف حالي؟



أنا دائمًا حزين جدا ويأس.



اغالبًا ما يكون لدي مخاوف رهيبية تقيدن



أنا أغضب بسهولة، غالبًا بدون سبب حقيقي



غالبًا ما أشعر بعدم الرغبة في فعل أي شيء، ولا يوجد شيء ما أستطيع أن أستمتع به



أنا فقط أريد أن أكون وحدي



بالرغم من أنني متعب لا أستطيع النوم وأستيقظ كثيرًا أثناء الليل



غالبًا ما يكون لدي كوابيس أو صور تدور حول الماضي تظهر اثناء اليوم



غالبًا ما أبلل سريرى في الليل



لا أستطيع التركيز لفترة طويلة وغالبًا ما أنسى شيئًا ما



لا أعتقد أنني سأكون شيئًا ما، ليس لدي مستقبل.



غالبًا ما أعاني من صداع / آلام في المعدة، حتى الطبيب لا يعرف ما هو سبب هذه الآلام

**هل تنطبق عليك نقطة أو أكثر من النقاط السابقة؟
أو هل تعرف أحد من الأطفال أو الشباب الذين يعانون من هذه المشاكل بشكل واضح؟
إذا عليك الاتصال بنا**