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.

Beratungsangebot für pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche:

Haben Sie Fragen zum Umgang mit traumatisierten geflüchteten Kindern und Jugendlichen? Wir können Sie beraten. Kontakt per E-Mail unter: fluechtlingskinder@ntfn.de

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). Hilfe bekommst Du / bekommen Sie in unseren Psychosozialen Zentren (PSZ):

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

PSZ Hannover / Psychosocial Center Hanover
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
Child and youth consultation in Hanover
Appointment: Tel.: 0511- 85 64 45 0 | E-Mail: kj-hannover@ntfn.de
Child and youth consultation in Hildesheim
In cooperation with the advisory service for children, adolescents and parents (county Hildesheim). Appointment: kj-hannover@ntfn.de

PSZ Braunschweig / Psychosocial Center Braunschweig
Richterstraße 8, 38106 Braunschweig
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: info-bs@ntfn.de
Child and youth consultation:
Appointment: info-bs@ntfn.de

PSZ Göttingen / Psychosocial Center Göttingen
Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: kj-goettingen@ntfn.de
Child and youth consultation:
Appointment: kj-goettingen@ntfn.de

PSZ Lüneburg / Psychosocial Center Lüneburg
Stadtkoppel 6, 21337 Lüneburg
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: info-lg@ntfn.de
Child and youth consultation:
Appointment: info-lg@ntfn.de

PSZ Osnabrück / Psychosocial Center Osnabrück
Große Rosenstraße 39/40, 49074 Osnabrück
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: Tel.: 0541- 66 89 43 96 | E-Mail: info-os@ntfn.de
Child and youth consultation:
Appointment: Tel.: 0541- 66 89 43 96 | email: 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.

www.ntfn.de

ntfn
Psychosoziale Zentren gGmbH

Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei psychischen Problemen

Help for refugee children and adolescents with psychological problems

Version: Deutsch/English
Stand: März 2026

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, 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 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.

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 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!**

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!**