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

Que font les psychothérapeutes* et les psychiatres* pour enfants et adolescents?

1. Mener des conversation avec les personnes qui ont besoin d'aide et avec leurs proches.
2. Éxplorer des problèmes et leurs origines.
3. Il y aura eventuellement des tests physiques ou des questions concernant ta personne. Mais il n'y a rien à faire de mal!
4. Après on décide quel est le traitement le plus approprié - par exemple nous pouvons t'aider avec une conversation, avec un entraînement à la relaxation, avec un jeu en commun, une peinture ou avec de la musique. Tout cela peut se passer individuellement ou en groupe. Il peut également se passer chez différents spécialistes. Les psychiatres* peuvent aussi prescrire des médicaments si nécessaire.

Tout ce qui est dit ou fait pendant la thérapie reste un secret entre toi et le thérapeute. Sauf si vous deux êtes d'accord qu'il est mieux d'en parler à quelqu'un d'autre.

Objectif: Ton passé n'a plus autant d'influence sur ta vie et tu peux vivre sans peur ni mauvais sentiments.

Kontakt / Contact

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

Nous sommes le réseau pour les réfugiés traumatisés en Niedersachsen (NTFN e.V.). Dans nos centres psychosociaux tu peux trouver de l'aide:

PSZ Hannover / Centre psychosociaux 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
Consultation pour enfants et adolescents à Hannover
Rendez-vous : Tél. : 0511- 85 64 45 0 | e-mail : kj-hannover@ntfn.de
Consultation pour enfants et adolescents à Hildesheim
En coopération avec le service de consultation pour enfants, adolescents et parents (district de Hildesheim). Rendez-vous : kj-hannover@ntfn.de

PSZ Braunschweig / Centre psychosociaux Braunschweig
Richterstraße 8, 38106 Braunschweig
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: info-bs@ntfn.de
Consultation pour enfants et adolescents
Rendez-vous : info-bs@ntfn.de

PSZ Göttingen / Centre psychosociaux Göttingen
Kurze Straße 13A, 37073 Göttingen
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: kj-goettingen@ntfn.de
Consultation pour enfants et adolescents
Rendez-vous : kj-goettingen@ntfn.de

PSZ Lüneburg / Centre psychosociaux Lüneburg
Stadtkoppel 6, 21337 Lüneburg
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: info-lg@ntfn.de
Consultation pour enfants et adolescents
Rendez-vous : info-lg@ntfn.de

PSZ Osnabrück / Centre psychosociaux Osnabrück
Große Rosenstraße 39/40, 49074 Osnabrück
Kinder- und Jugendsprechstunde
Anmeldung: Tel.: 0541- 66 89 43 96 | E-Mail: info-os@ntfn.de
Consultation pour enfants et adolescents
Rendez-vous : Tél. : 0541- 66 89 43 96 | e-mail : info-os@ntfn.de

Wir sprechen Deutsch und Englisch. Dolmetschende können bei Bedarf hinzugezogen werden.
Nous parlons allemand y anglais. Si necessaire, on peut vous appeler en cooperation avec des interprètes.

www.ntfn.de

ntfn
Psychosoziale Zentren gGmbH

Hilfe für geflüchtete Kinder und Jugendliche bei psychischen Problemen

Aide aux enfants et adolescents réfugiés en cas de problèmes psychologiques

Version: Deutsch/Französisch
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.

Informations importantes

- Jusqu'à l'âge de 21 ans, il est possible de consulter des psychothérapeutes* ou des psychiatres* pour enfants et adolescents.
- Ne t'inquiètes pas de ne pas être une personne „normale“! Qu'est-ce qui est normal? Il n'y a personne qui est capable de trouver des solutions pour tous les problems tout seul, surtout quand on a vécu beaucoup de mauvaises chose dans le passé.
- Chez nous il y a des consultations pour les enfants et les jeunes ayant des problèmes psychologiques – par exemple quand il sont tristes ou souvent très en colère. Si necessaire nous travaillons avec des interprètes. Tu trouveras nos données de contact en arrière de ce flyer.
- Chez nous, tu n'as pas besoin de certificat médical. Nos consultations psychologiques sont gratuites. On s'occupe du rest ensemble.

Problèmes possibles

Trouble de stress post-traumatique :
Conséquence d'un traumatisme psychique. Il peut se developper après que l'enfant a été témoin ou a subi des actes de violence, de guerre, de torture, de catastrophes (naturelles) ou d'accidents. Des sentiments d'impuissance, de peur et de manque de contrôle y jouent un rôle important.

La dépression :
Ressemble souvent à un sentiment typique à cet âge. Mais si cela ne s'améliore pas pendant long temps, il est possible que tu souffres d'une dépression. Les raison à cela peuvent être des expériences traumatisantes, la perte d'une personne importante, le surmenage face à une nouvelle situation ou un manque d'amis.

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!

Commont je me sens?

- Je suis très souvent triste et désespéré(e).
- Souvent, j'ai une peur terrible qui m'angoisse.
- Je me mets facilement en colère, souvent sans véritable raison.
- Souvent, je n'ai envie de rien, même pas de faire ce qui me plaît habituellement.
- Je voudrais juste être seul.
- Je suis fatigué(e) mais je n'arrive pas à m'endormir et je me réveille souvent pendant la nuit.
- J'ai souvent des cauchemars ou je vois des images du passé pendant la journée.
- Je fais souvent pipi au lit pendant la nuit.
- Je n'arrive pas à me concentrer longtemps et j'oublie souvent des choses.
- Je ne pense pas que je vais devenir quelqu'un, je n'ai pas d'avenir.
- J'ai souvent mal à la tête ou mal au ventre. Même le médecin ne sait pas de quoi il s'agit.

Est-ce que tu peux te retrouver dans une ou plusieurs de ces phrase? Ou bien vous connaissez des enfants ou des jeunes qui souffrent de ce genre de problems de manière frappante? Alors, contactez-nous !