



Deutsch
Französisch/français
عربي/Arabisch
Dari/دري
Tigrinya/ትግርኛ

Fachstelle Trauma und Flucht für Kinder und Jugendliche

„Mir geht es nicht gut. Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“

„Ich fühle mich überfordert. Wer hilft mir und an wen kann ich mich wenden?“

„Ich habe **viele Gedanken**, die mir Angst machen. Wo kommen sie her und wie gehe ich mit ihnen um?“

عربي/Arabisch

دري/Dari

هل تشعر أحياناً أن لديك أحلاماً سيئة في الليل ، وأنت تجلس في المدرسة ولا تستطيع التركيز ، أو أنك غالباً ما تخشى أن يحدث لك شيء فظيع في أي لحظة؟ هذا هو الحال مع العديد من الأطفال والشباب الذين اضطروا إلى مغادرة وطنهم. لقد عانى البعض من أشياء سيئة يمكن أن تكون مرهقة حتى الآن.

آیا گاهی اوقات احساس می کنید که خواب های بدی می بینید، در مدرسه می نشینید و نمی توانید تمرکز کنید یا اغلب می ترسید که هر لحظه اتفاق وحشتناکی برای شما رخ دهد؟ این امر در مورد بسیاری از کودکان و جوانان که مجبور به ترک کشور خود شده اند، صدق میکند. برخی موارد بدی را تجربه کرده اند که می توانند استرس آور باشند.

معنا يمكنك:

با ما می توانید در یک محیط امن:

- تحدث بصراحة عن جميع أسئلتك.
- تعلم أن تفهم ما تعنيه مشاعرك وأفكارك وما علاقة التجارب السيئة بها.
- تعلم كيف تشعر بمزيد من الأمان وتعيش بشكل أفضل في المدرسة أو مع الأصدقاء.
- إقامة اتصال مع عروض أخرى (مثل العلاج النفسي أو الرياضة).

- در مورد همه سوالات خود صریح صحبت کنید.
- یاد بگیرید که احساسات و افکار خود را بفهمید و تجربیات بد چه ارتباطی با آنها دارد.
- بیاموزید که چگونه در مدرسه یا با دوستان خود احساس امنیت بیشتری کنید و بهتر کنار بیایید.
- با پیشنهادات دیگر (مانند روانشناسی یا ورزش) ارتباط برقرار کنید.

إذا كنت ترغب في ذلك ، فسنعمل مع وسطاء لغويين.

رد صورت تمیال ، ما با مترجمان مه اکر می نکیم.

صدمة! الصدمة هي حالة سيئة مصحوبة بمشاعر العجز واليأس بالإضافة إلى الخوف أو الخجل أو الإشمئزاز. إذا تمت إعادة تجربة هذه المشاعر باستمرار وظهرت ضغوط المعاناة ، يشار إليها على أنها اضطراب مرتبط بالصدمة.

ضربه! ضربه یک موقعیت بد است که با احساس درماندگی و ناامیدی و همچنین ترس، شرم یا انزجار همراه است. اگر این احساسات دائماً دوباره تجربه شوند و فشارهای روحی ایجاد شود ، به عنوان یک اختلال مرتبط با ضربه شناخته می شود.

Kontakt

Paulusstraße 24-26 ■ 33602 Bielefeld

Tel.: 0521 96 20 59 85

Fax: 0521 96 77 90 21

E-Mail: fachstelle@diakonie-fuer-bielefeld.de

Telefonzeiten

Mi: 10-12 Uhr

Do: 15-17 Uhr



Diakonie für Bielefeld

Schildescher Straße 101 ■ 33611 Bielefeld

Tel.: 0521 988 92-500

Fax: 0521 988 92-501

E-Mail: info@diakonie-fuer-bielefeld.de

www.diakonie-fuer-bielefeld.de



Kreisverband
Bielefeld e.V.

AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Mercatorstraße 10 ■ 33602 Bielefeld

Tel.: 0521 520 89-0

Fax: 0521 520 89-16

E-Mail: info@awo-bielefeld.de

www.awo-bielefeld.de

Spendenkonto

Sparkasse Bielefeld IBAN: DE52 4805 0161 0066 0029 99

BIC: SPBIDE33XXX

Mut

ist der erste Schritt.

Geht es dir manchmal so, dass du nachts schlecht träumst und deswegen aufwachst; in der Schule sitzt und dich nicht konzentrieren kannst oder, dass du oft Angst hast, dir könnte jeden Augenblick etwas Schreckliches passieren? So geht es vielen Kindern und Jugendlichen, die ihr Heimatland verlassen mussten und nicht mehr zurück können. Manche haben schlimme Dinge erlebt, die auch jetzt noch belastend sein können. Manche haben starke Erinnerungen und manche erinnern sich fast gar nicht mehr daran. Der Wunsch, mit jemandem darüber zu reden, ist der erste Schritt.

Den zweiten

begleiten

wir.

Die Fachstelle Trauma und Flucht bietet dir Unterstützung an. In einem Gespräch beantworten wir offene Fragen und beraten kostenlos. Dabei steht immer die Frage im Mittelpunkt, was dir hilft und gut tut. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen. Wir unterliegen der Schweigepflicht, das heißt, unsere Gespräche bleiben unter uns.

Deutsch

In einem geschützten Rahmen kannst du mit uns:

- offen über alle deine Fragen sprechen.
- verstehen lernen, was deine Gefühle und Gedanken bedeuten und was die schlimmen Erfahrungen damit zu tun haben.
- lernen, wie du dich sicherer fühlen kannst und besser in der Schule oder mit Freunden klar kommst.
- Kontakt zu anderen Angeboten aufbauen (z.B. Psychotherapie oder Sport).

Falls du dir das wünschst, arbeiten wir mit Sprachmittler:innen.

Trauma!

Ein Trauma ist eine schlimme Situation, verbunden mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit sowie Angst, Scham oder Ekel. Wenn diese Gefühle stets neu erlebt werden und Leidensdruck entsteht, wird von einer Traumafolgestörung gesprochen.

Französisch/français

Il vous arrive de faire des cauchemars la nuit, d'être assis à l'école et de ne pas pouvoir vous concentrer, ou vous avez souvent peur que quelque chose... ou que vous avez souvent peur que quelque chose de terrible puisse vous arriver à tout moment ? Vous arrive à tout moment ? C'est ce que ressentent de nombreux enfants et jeunes qui ont dû quitter leur pays d'origine. Quelques ont vécu des choses terribles qui peuvent encore être stressantes.

Vous pouvez nous parler ouvertement de toutes vos questions dans un environnement protégé :

- Parlez ouvertement de toutes vos questions.
- Apprenez à comprendre ce que signifient vos sentiments et vos pensées et ce que les mauvaises expériences ont à voir avec eux. et ce que les mauvaises expériences ont à voir avec eux.
- Apprenez comment vous pouvez vous sentir plus en sécurité et mieux vous entendre à l'école ou avec vos amis.
- Prendre contact avec d'autres services (par exemple, pour suivre une psychothérapie ou faire du sport).

Si vous le souhaitez, nous travaillons avec des médiateurs linguistiques.

Trauma!

Un traumatisme est une mauvaise situation, liée à des sentiments d'impuissance et de désespoir ainsi qu'à des sentiments d'impuissance et de désespoir, ainsi que de la peur, de la honte ou du dégoût. Lorsque ces sentiments sont constamment réexpérimentés. Lorsque ces sentiments sont constamment revécus et qu'il existe une pression pour souffrir, on parle d'un trouble des séquelles du traumatisme.

Tigrinya/ትግርኛ

ሓጺ ሓጺ ግዜ ለይቲ ምስ ደቀስካ ምብህራር ን ሕማቅ ሕልሚ ምሕላምን ከምኡ ውን ኣብ ትምህርቲ ናብ ካልኦት ምስጋልን ኣጽህቦ ምስኣን, ብዘይ ምኽንያት ናይ ምርባሽን ፍርሕን ስምዒት, በዚ ነገራት ትሳቅደ ወይ ትሳቅ ዶ?

ብሽግር ምክንያት ካብ ዓዲ ምዝተሰደዱ ምንክሰያትን ቆልዑን በዘምዝ ጠቐስ ናዮም ነገራት ን ነዊሕ ግዜ ደሳቅዮ ኣዮም

ስለዚ ጅም ምሳና ኣብ ስቲር ቦታ ተራኺብና ብዝዓባ ዘለካ ኩሱ ሕቶታት ንመጻዕጥ

- ከምኡ ውን ኣቲ ዘሕለፍናዮ ሽግራት ምስ እዚ ሕጂ ዘለና ኣተሓሳስባን ስምዒታትን ኣንታይ ምትክሰሳር ከም ዘለዎ ንመሃር
- ከምኡ ውን ብሽመይ ቀሳነት ከም ንረከብን ኣእሙርና ከም ዝረገኽን ብሽመይ ኣብ ትምህርቲ ከነጽህብን ምስ ጻዕራኹንና ምስ መሓተትናን ከንሰማማዕ ከም ንኽክልን ንመሃር
- ካልኦት ኣጽሕፎቲ ንጥፊታት ከም ስፖርት ቴሌቪዥን ከንገብር ምስ ንደ.ሊ ቶርጋሚ ብምግባር ከንሕግዘካ ወይ ከንሕግዘኪ ንኽክል

(ትራውማ) ናይ ጭንቀትን ሕማቅን ስምዒት ትራውማ ማለት ናይ ተስፋ ምቁራጽ ናይ ፍርሒ ምርባሽ ናይ ወጅቀትን ሕፍረትን ናይ ነብሰጽልኣት ስምዒት ዩ. ኣዘም ዝጠቐስናዮም ስምዒታት ከሳቅዮኹ ወይ ከሳቅዮኹ ምስ ዝጅምሩ, ትራውማ ወይ ሕማቅ ተሞክሮታት ዘሰዓቡ ናይ ኣእምሮ ጸገም ጂሚራካ ወይ ጂምሩኪ ኣሎ ማለት ዩ.