

## الصدمة Trauma

Trauma وتعني الصدمة و الجمع منها Traumata أي الصدمات. وهي مصطلح من اللغة اليونانية القديمة و يشير هذا المصطلح للإصابة الجسدية او النفسية أو الروحية. يمكن أن تنشأ الصدمة النفسية، عندما يكون المرء في موقف ما يائساً جداً على سبيل المثال: عندما تكون حياة الشخص أو حياة الآخرين مهددة. يفرق علم النفس بين حالتين: (صدمة بسبب أحداث تحصل لمرة واحدة مثلاً: كارثة طبيعية، حدث لمرة واحدة) (صدمة بسبب أحداث تكرر عدة مرات وعلى فترة زمنية طويلة مثلاً: الحرب، الاعتداء الجنسي المتكرر).

يفرق المتخصصون أيضاً الصدمات وفقاً ما إذا كانت الصدمة ناجمة عن سبب بشري (مثل التعذيب)

أو بسبب عوامل أخرى غير بشرية مثل الكوارث الطبيعية (مثل الزلازل). لأنه عندما يقوم شخص ما بتعذيب شخصاً آخر على سبيل المثال، غالباً ما يفقد الشخص المعتدى عليه الثقة في جميع الناس (الثقة الأساسية). وغالباً ما يبقى لمدة طويلة منغلِقاً وغير قادر على الانفتاح على شخص آخر.

## الصدمة و الدماغ

تتكون أدمغتنا من عدة أقسام هذه الأقسام تعمل عادةً بشكل جيد مع بعضها البعض. لكن في حالات التهديد والصدمات يحدث التالي : يقوم جذع الدماغ (وهو الجزء الأقدم من الناحية التطورية في دماغنا وهو المسؤول عن الوظائف اللاإرادية أو الوظائف التلقائية مثل: التنفس وضغط الدم ومعدل ضربات القلب ....) يقوم هذا الجزء من الدماغ بالتحول الى نظام، البقاء او النجاة. ولهذا الغرض يحتاج الى كامل طاقة الجسم و لذلك يقوم بالحد وتقليص التواصل مع الأجزاء الأخرى من الدماغ

التي قد تكون مسؤولة عن معالجة وفرز المشاعر والمعلومات حول تحديد الاماكن والأوقات. وفي هذا الوضع، أي وضع (النجاة) لا يعرف المخ سوى ثلاثة خيارات: التجميد/ الإخفاء/ الفرار أو القتال. وسوف يتم تحديد أي من الخيارات الثلاثة بشكل لا إرادي من قبل الشخص - وهذا يعتمد على الموقف وعلى الخبرات السابقة. يفرز الجسم في هذه اللحظة الكثير من هرمون الادرينالين - الهدف من ذلك: البقاء على قيد الحياة. أي شخص لديه مثل هذه التجربة المؤلمة يظل غالباً في حالة إجهاد. الجسد والروح والدماغ في حالة تأهب دائم.

**كلما أسر عنا بطلب المساعدة كان ذلك أفضل.**

يجب على أي شخص عانى من حالة مؤلمة أو صدمة أن يعرف: انا لست مجنون. الجنون هو ما مررت به، لذلك يستمر جسدي وعقلي في العمل في وضع (النجاة) وربما يبقى يعمل بهذا الوضع لسنوات أو عقود ولا يحصل على الهدوء والاتزان.

## اضطراب ما بعد الصدمة

إذا بقي شخص ما في وضع " البقاء او النجاة " لفترة طويلة، فإنه من الممكن ان يحدث له اضطراب ما بعد الصدمة.

اضطراب ما بعد الصدمة قد يحدث احياناً بعد أشهر أو سنوات من الحدث الذي سبب الصدمة. وهذا يحدث عندما يشعر الشخص إلى حد ما بالأمان مرة أخرى. غالباً ما تكون النتائج كوابيس وردود فعل عنيفة لا يمكن تفسيرها و عدوانية هائلة، و عدم القدرة على التركيز، والخوف من كل شئ وكل شخص، وإهانة الناس. يمكن أن تستمر هذه الأعراض لسنوات عديدة.

وغالباً ما تتطور إلى أعراض جسدية ونفسية مثل: آلام مبهمه أو أمراض في أجزاء معينة في الجسم لا يمكن تفسيرها، وكذلك الاكتئاب وحالات قلق .....

## الأعراض Symptom

كلمة من اللغة اليونانية القديمة وتعني في الطب الأعراض الخارجية التي تظهر نتيجة إصابة ما. هذه الإصابة مخزنة في الجسم ولا تنسى. لاحقاً يمكن أن تسبب هذه الإصابة المُخزنة آلام مفاجأة في مكان آخر من الجسم وتظهر على شكل عرض ما في مكان مختلف تماماً (على سبيل المثال صداع مستمر أو ألم في البطن). هل تعرف من جسدك أعراض أخرى ؟

## الاكتئاب

الاكتئاب هو مصطلح عام ل اليأس العميق والحزن والشك واضطرابات النوم وضعف الذات والقلق الداخلي و أفكار الانتحار..... كل هذه الاشياء يمكن ان تكون دلائل على الاكتئاب. في بعض الاحيان لا يكون للاكتئاب سبب خارجي واضح، وقد وجد الباحثون أن الأشارات الكيميائية (الناقلات العصبية) في الجهاز العصبي المركزي في الرأس تكون غير متوازنة لذلك غالباً ما يتم علاج الاكتئاب بالأدوية.

## المهم ان تعرف

الأعراض الشائعة لاضطراب ما بعد الصدمة هي: أستعادة الموقف الصادم (ذكريات الماضي، كوابيس)، التجنب: تفادي وتجنب تذكر الصدمة (تجنب المواقف المحفزة أو المثيرة التي تسبب تذكر الصدمة) بلادة عاطفية، اللامبالاة والخمول تجاه المحيط

،الإثارة المفرطة (للجهاز العصبي اللاإرادي الذي لا يمكن أن يتأثر بشكل مباشر اضطرابات النوم، والتهدج ، والقلق)  
غالباً ما يرافق أعراض (ما بعد الصدمة) الأعراض التالية: مشاكل عميقة في تنظيم الانفعالات مفهوم سلبي للذات (بما في ذلك الشعور بالذنب، ومشاعر الخزي)

## نظرة عامة على الصدمة و اضطراب ما بعد الصدمة

على الصعيد الدولي ، يفترض العلماء أن ثلث اللاجئين على الأقل يعانون من اكتئاب حاد و/ أو اضطراب ما بعد الصدمة  
يمكن للأدوية وتمارين الاسترخاء وما إلى ذلك أن ترافق وتدعم في كثير من الأحيان ، لكنها لا تسبب أي علاج للسبب الفعلي لاضطراب ما بعد الصدمة

## علاج يركز على الصدمات وعلاج ما بعد الصدمة

يحدد الطب الألماني إرشادات الرعاية الصحية المناسبة، ويعتبر العلاج النفسي الذي يركز على الصدمة هو العلاج الفعال الأول والذي يجب تقديمه لكل المصابين بالصدمة. في حالة اضطراب ما بعد الصدمة المعقد يجب استخدام تقنيات خاصة لتنظيم العواطف وتحسين أنماط العلاقات الشخصية.  
يلتزم جميع المعالجين والأطباء بالسرية التامة.

# نظرة عامة على الصدمة / اضطراب ما بعد الصدمة

على الصعيد الدولي ، يفترض العلماء أن ثلث اللاجئين على الأقل يعانون من اكتئاب حاد و/ أو اضطراب ما بعد الصدمة  
يمكن للأدوية وتمارين الاسترخاء وما إلى ذلك أن ترافق وتدعم في كثير من الأحيان ، لكنها لا تسبب أي علاج للسبب الفعلي لاضطراب ما بعد الصدمة

## العلاج الذي يركز على الصدمات وعلاج ما بعد الصدمة:

يحدد الطب الألماني إرشادات الرعاية الصحية المناسبة، ويعتبر العلاج النفسي الذي يركز على الصدمة هو العلاج الفعال الأول والذي يجب تقديمه لكل المصابين بالصدمة. في حالة اضطراب ما بعد الصدمة المعقد يجب استخدام تقنيات خاصة لتنظيم العواطف وتحسين أنماط العلاقات الشخصية.  
يلتزم جميع المعالجين والأطباء بالسرية التامة.

[www.awmf.org](http://www.awmf.org) (PTBS)

# دعم طوعي

تتزعزع لدى الأشخاص المصابين بصدمة نفسية والذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة الصورة الذاتية لديهم والنظرة للعالم وتتزعزع الثقة في الآخرين بشكل دائم. يعاني العديد من المتأثرين أيضاً من شعور شديد بالذنب أو الخجل أو من كراهية الذات. الإنتاجية في مجالات الحياة الهامة محدودة للغاية، والتعامل مع الحياة اليومية يصبح عذاباً للكثيرين. كل هذا يصعب تحمله - وهو بالنسبة للمتضررين أنفسهم أكثر صعوبة. وبالتالي فإن من أهم الأشياء التي يمكن للأصدقاء والأشخاص الذين على صلة بالمصابين أو الجيران أو المرافقين للمصابين القيام بها هي تحمل المواقف الصعبة معاً وطلب المساعدة المهنية معاً. أيضاً يمكن ان يساعد:

- \* دائماً و مراراً: الاعتراف بالقدرة على البقاء على قيد الحياة.
- \* معرفة أهمية الحفاظ على العلاقة بالنسبة للشخص المصاب.
- \* الحفاظ على الصحة النفسية الخاصة - إذا لزم الأمر- رسم الحدود.
- \* بث الثقة بشكل متكرر في أن قبول المساعدة وتحسن الحالة أمر ممكن

Das ausschließlich [deutschsprachige Begleithandbuch](#) des Traumahilfezentrums Nürnberg bietet hier ausführliche Hinweise, ebenso

يقدم الدليل المصاحب حصرياً باللغة الألمانية لمركز Traumahilfezentrums Nürnberg معلومات مفصلة هنا أيضاً

يمكن ايجاد عبر الرابط [www.degpt.de](http://www.degpt.de) في ("Angehörige") تحت بند المنشورات [Sekundäre Traumastörung](#) اضطرابات مابعد الصدمة الثانوية [www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)

## دعم بدوام كامل

يتوفر الوصول المجاني والدعم المهني والعلاج في لايبزغ في:

### [رابطة مراكز الطب النفسي ومراكز الطب النفسي الاجتماعي](#)

تنتمي إلى عدة مركز موزعة في عدة مناطق في المدينة والذين يتوفر لديهم المساعدة و اخصائيين اجتماعيين والذين يقومون. بالزيارات الخارجية إذا لزم الأمر. يتوفر ترجمة مجانية لدى جمعية Sprint

### [\(PSGZ\) المراكز النفسية والاجتماعية](#)

المشورة والدعم الفردي في الأزمات النفسية والاجتماعية، والمساعدة في الحياة العملية والحياة اليومية وتقديم المزيد من الدعم. يجب التسجيل المسبق في حال الحاجة لمترجم لتوفير مترجم عن طريق جمعية Sprint

[www.leipzig.de/psychiatrie](http://www.leipzig.de/psychiatrie)

(PDF Wer? Wo? Was? zum [Download](#) u.a. mit allen Adressen der PSGZ)

### [Offener Dialog e.V. حوار مفتوح e.V.](#)

مبادرة للطب النفسي النقدي تتألف من موظف ومتطوع مع امكانية الزيارات الخارجية عند الحاجة للمحادثة

### [الرابطة الاجتماعية البلدية في ساكسونيا \(KSV\) Kommunalen Sozialverband Sachsen](#)

للأشخاص البالغين و الذين يعانون من إعاقة ومرض نفسي (بما في ذلك الصدمة و ما بعد الصدمة والاكنتاب ...) الذين يعيشون بشكل مستقل ، يمكن تأمين المساعدة و الرعاية في مكان معيشتهم (حوالي 3 ساعات اسبوعياً) يمكن طلبها كمساعدة للمرضى خارج العيادات.

هناك تقسيم للمناطق حيث يوجد فقط جمعيتان نشطتان للمساعدة في جميع أنحاء المدينة

([Durchblick e.V.](#), [Wege e.V.](#))

يمكن ايجادها في

[www.ksv-sachsen.de](http://www.ksv-sachsen.de)

## مكتب العمل: Jobcenter

أطلق مركز العمل أيضًا عروض توعية ودعم اجتماعي تربوي مع شركاء متعاونين الذين يتم العمل معهم من خلال الموظف المسؤول – وهنا يتوجب سؤال الموظف المسؤول على قسيمة مالية للدفع. يجب في البداية التواصل مع الموظف المختص لذلك.

## منظمات رعاية الشباب المستقلة

تقدم العديد من مؤسسات رعاية الشباب للأشخاص الذين نقل أعمارهم عن 18 (27/25) عامًا الدعم الاجتماعي والتربوي. من خلال قسم الخدمة

مرافقين اجتماعيين [Allgemeinen Sozialdienst \(ASD\)](http://www.allgemeinen-sozialdienst.de) على الهاتف 0341 123 68 26

# مراجع ينصح بها:

مراكز تقديم الاستشارات للمهاجرين في المدينة

## [Willkommenszentrum](http://www.willkommenszentrum.de)

Tel.: 0341 12326 76, [willkommenszentrum@leipzig.de](mailto:willkommenszentrum@leipzig.de)

## [Deutsch-Spanische Freundschaft e.V.](http://www.deutsch-spanische-freundschaft.de)

للتواصل مع المترجمين والوصول الى المعلومات أكثر يمكن التواصل مع جمعية [الصدقة الاسبانية الالمانية](http://www.deutsch-spanische-freundschaft.de) في

Eisenbahnstraße 66 الطابق الرابع على الاسم Samo.fa

في الاوقات : الثلاثاء من الساعة 16 حتى الساعة 18,30 [projektinfostelle@gmail.com](mailto:projektinfostelle@gmail.com)

وعلى الواتساب 017668509305 باللغات ( الاسبانية و العربية و الفارسية و الفرنسية و الإنكليزية و الإيطالية )

# نظرة عامة على الصدمة / اضطراب ما بعد الصدمة

على الصعيد الدولي ، يفترض العلماء أن ثلث اللاجئين على الأقل يعانون من اكتئاب حاد و / أو اضطراب ما بعد الصدمة يمكن للأدوية وتمارين الاسترخاء وما إلى ذلك أن ترافق وتدعم في كثير من الأحيان ، لكنها لا تسبب أي علاج للسبب الفعلي لاضطراب ما بعد الصدمة

## العلاج الذي يركز على الصدمات وعلاج ما بعد الصدمة:

يحدد الطب الألماني إرشادات الرعاية الصحية المناسبة، ويعتبر العلاج النفسي الذي يركز على الصدمة هو العلاج الفعال الأول والذي يجب تقديمه لكل المصابين بالصدمة. في حالة اضطراب ما بعد الصدمة المعقد يجب استخدام تقنيات خاصة لتنظيم العواطف وتحسين أنماط العلاقات الشخصية. يلتزم جميع المعالجين والأطباء بالسرية التامة.

[www.awmf.org](http://www.awmf.org) (PTBS)

# الصدمة في أفلام قصيرة

اثنان من افلام الرسوم المتحركة من معهد Max-Planck للطب النفسي الافلام مترجمة الى 14 لغة يلقبان لمحة على الاشخاص الذين يعانون من الصدمات والاشخاص المرافقين لهم واللجوء و الصدمة و كيف تتعامل مع الضغوط النفسية

[Flucht und Trauma](#) اللجوء والصدمة

[Selbsthilfe](#) كيف تتعامل مع الضغوط النفسية

على الرابط <https://www.psych.mpg.de/refpsych>

دبلجة الافلام القصيرة المساعدة الطبية للاجئين مدينة بوخوم للبحث و مشاهدة الافلام على اليوتيوب (Suchfunktion bei youtube.de: Medizinische Flüchtlingshilfe Bochum -> Playlist)

[ما هو العلاج النفسي؟ "Was ist \(Psycho-\)Therapie?"](#)

## مصادر المعلومات و الروابط

كانت التعددية اللغوية و إمكانية الاستخدام العلمي عاملين حاسمين فضلاً عن أهمية المناقشة حول الرعاية القائمة على الاحتياجات (تُرجمت جميع المراجع للغتين العربية والاسبانية عند توفر المرجع بهذه اللغة)

[www.dsf-leipzig.de/trauma](http://www.dsf-leipzig.de/trauma)

### [مضاعفات ما بعد الصدمة PTBS](#)

يوفر مركز Ethno الطبي في هانوفر معلومات على شكل منشورات PDF وفليرات للطباعة و بالعديد من اللغات على الرابط [www.mimi-bestellportal.de/shop](http://www.mimi-bestellportal.de/shop)

### [نور النفس. كتاب المساعدة الذاتية للاجئين المصابين بصدمات نفسية](#)

وصف مفصل لأعراض الصدمة وكيف تظهر، وما يحدث في الرأس وما يمكن أن يساعد - مخصص للقراءة المشتركة وأساس للنقاش نظراً لأن استخدام الكتاب (9 لغات) مرتبط دائماً بمرافقة المساعدين، فلن يتم تقديم النسخ المترجمة إلا مع النسخة الألمانية. بالإضافة إلى النسخة الألمانية، يوجد دائماً دليل إضافي للمساعدين (مواضيع تشمل الدعم / الصحة العقلية الشخصية / التربية النفسية ...)

Da der Einsatz des Buches (9 Sprachen) immer an eine Begleitung durch HelferInnen gebunden ist, werden die übersetzten Exemplare nur in Kombination mit der deutschen Version abgegeben. Zur deutschen Version gibt es immer ein zusätzliches Handbuch für HelferInnen (Themen u.a. Begleitung/eigene Psychohygiene/Psychoedukation ...).

### [بوصلة الروح](#)

دليل رقمي بخمس لغات

### [Trauma ist ziemlich strange](#)

Steve Haines/Sophie Standing: Graphic Novel zu Vorgängen in Körper und Seele, 32 S., Carl-Auer-Verlag, 2019 (also available in English, 2016)

### [Traumatisierte Flüchtlinge – schnelle Hilfe ist jetzt nötig](#)

Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina, Halle/Saale (Februar 2018), 40 Seiten, auch online als [PDF](#): Traumafolgestörungen verlaufen häufig chronisch und sind neben dem persönlichen Leid und schwierigem Zusammenleben auch volkswirtschaftlich extrem kostenintensiv. Ein Plädoyer für bedarfsgerechte, zeitnahe Hilfen!

## Die 12 Sonnenberger Leitlinien (2002)

Zur Verbesserung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung von MigrantInnen in Deutschland wurden 2002 Leitlinien erarbeitet, die seitdem in Krankenversorgung, studentischer Lehre, Facharztausbildung, Fortbildung aller in der Psychiatrie und Psychotherapie und der Allgemeinmedizin tätigen Berufsgruppen sowie in der Forschung umgesetzt werden sollen.

## Traumatherapie: Voraussetzungen, Diagnose, Behandlungsaufbau

Wer es ganz genau wissen möchte - leider nur auf Deutsch

www.therapie.de (Diagnosen & Therapien: Therapieformen: Traumatherapie – 7 S.)

# نظام الصحة الألماني

النظام الصحي الألماني ليس موحدًا: اعتمادًا على حالة الإقامة ونوع تغطية التكلفة ، لا يتم دفع نفس المزايا دائمًا يمكن أن يكون اختيار شركة التأمين الصحي أيضًا أمرًا حاسمًا

## Erläuterung Gesundheitssystem im Film unter

(Deutsch, Untertitel auf Englisch, Französisch, Arabisch, Farsi und Russisch)

شرح عن النظام الصحي في فيلم باللغة الألمانية و الترجمة باللغات ( العربية و الإنكليزية و الفرنسية و الفارسية و الروسية )  
على الرابط

[www.baff-zentren.org/videos](http://www.baff-zentren.org/videos)

من حيث المبدأ، يحق لجميع الأشخاص الحصول على الرعاية الطبية في حالة المرض وفقًا للمادة 35 من ميثاق الأمم المتحدة لحقوق الإنسان وميثاق الحقوق الأساسية للاتحاد الأوروبي - حتى لو لم يكن لديهم تصريح إقامة أو تأمين صحي

يقدم لمحة عامة عن النظام الصحي الألماني باللغة الأم

## Unabhängige Patientenberatung Deutschland

استشارات مستقلة للمرضى في ألمانيا

هاتف للغة العربية 080033221225

(الثلاثاء من الساعة 11 حتى الساعة 13)

(الخميس من الساعة 17 حتى الساعة 19)

Deutsch Tel.: (08000 11 77 22) mo-fr 8.00-18.00, sa 8.00-16.00 Uhr)

Alle Angebot auch per Chat oder E-Mail.

هاتف للغة الألمانية 08000117722

(من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 18)

(السبت من الساعة 8 حتى الساعة 16)

كل العروض عن طريق الدردشة أو الايميل

## مرشدون صحيون مختصون مراعون للفروق والحساسية الثقافية ( KuGel ) في لايبزغ

شرح موضوعات الصحة الفردية والنظام الصحي الألماني بعدة لغات، حجز أحداث المعلومات المجانية بالتنسيق مع

DRK لايبزغ على الرابط

kugel@drk-leipzig.de, Tel.: 0341 303 52 20

# العلاج النفسي

من المهم أن تعرف

- يوجد علاج جماعي وعلاج فردي.
- الغالبية العظمى من العروض الطبية والعلاج النفسي في جميع أنحاء ألمانيا ليست مصممة خصيصًا للاجئين أو المهاجرين.
- حتى الرعاية العلاجية الاعتيادية النفسية للألمان، هناك عدد قليل جدًا من الأماكن بشكل عام وغالبًا ما تكون فترات الانتظار طويلة جدًا.
- العلاج الفردي الذي يركز على الصدمات مع موعد أو مواعيد في الأسبوع متاح فقط في العيادات الخاصة عدد قليل جدًا من المعالجين يقدمون علاجات نفسية تركز بشكل واضح على الصدمات (على الرغم من أن جميع المسجلين في صندوق التأمين الصحي يمكنهم ويجب عليهم تقديم ذلك في إطار الالتزام القانوني بتوفير الرعاية)

## طلب العلاج والرعاية:

بالنسبة للعلاج النفسي ، يجب تقديم طلب إلى الجهة التي تقوم بدفع تكاليف العلاج (عادةً التأمين الصحي ، مكتب الرعاية الاجتماعية)  
تفاصيل تقديم الطلبات والجهات التي تقوم **بدفع التكاليف** أو **رد التكاليف المدفوعة** لجميع خيارات التطبيق - بما في ذلك الإجراءات مثل سداد التكاليف (فقط لأولئك الذين لا يتلقون أي أموال من مركز العمل) في حال لم يتم إيجاد مكان للعلاج البحث في <http://www.baff-zentren.org>

## „Beantragung von Psychotherapie – Was muss ich wissen?“

أعرف؟ أن يجب الأذى ما - النفسي جد لعلا التقديم

(Suchfunktion bei youtube.de: Medizinische Flüchtlingshilfe Bochum -> Playlist)

## إجراءات السداد

يحق لأي شخص لم يستطع العثور على مكان للعلاج لدى العيادات المعترف بها من قبل التأمين الصحي بعد (تقريبًا 4 أشهر و 10 محاولات موقفة) يحق له العلاج لدى العيادات الحكومية مجاناً حتى لو لم يكن التأمين الصحي يعترف بها و بالتالي لا يغطي تكاليف هذه العيادات مع حق المقاضاة لدى المحكمة الاجتماعية مع وساطة الترجمة و ذلك بموجب قانون رقم §13Ab.3 SGB

## جمعية Sprint وساطة اللغة

في عام 2012 قررت خدمة الوساطة اللغوية للمهاجرين ( Sprint ) في لايبزغ

ان تكون كل اقسامها و خدماتها ( التي تتولى مهام قانونية) مجانية

بالنسبة للأشخاص الذين لا يزالون يعيشون في مساكن مشتركة ، يتم تغطية تكاليف وسطاء اللغة من قبل مكتب الرعاية Sprint الاجتماعية عبر

بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من المنظمات التي تنظم الدعم التطوعي من خلال الوساطة اللغوية والرعاية مثل منظمة

## Patenschaften

على أي حال ، يجدر أن نسأل جميع منظمات المهاجرين ، حيث يتطوع العديد من الناطقين بها في لايبزغ ، لا توجد عيادات دولية مع فرق متحدثه بلغات اجنبية كما هو الحال في المستشفيات الجامعية في دريسدن وكيمنتس. يجب على أي شخص يحتاج إلى وساطة لغوية أن يدفع ثمنها أيضًا في العيادات و المشافي، مركز العمل يجب تحمل المسؤولية في الحالات الطبية الضرورية اذا كانت هذه الحاجات متكررة و ضرورية و ذلك بحسب القانون §21 SGBII مع عدم وجود قرار تقديري.

يمكن اتخاذ اجراءات عن طريق محضر لدى المحكمة الاجتماعية ، قسيمة استشارة للمحتاجين لاتعاب المحامي مكتب التقديم القانوني لدى المحكمة الابتدائية او استشارة قانونية أولية في

Willkommenszentrum

على رقم الهاتف 03411232676

من حيث المبدأ يجب على الأشخاص التي تطلب مترجم ان تدفع التكاليف في حال لم تلجأ الى جمعية Sprint

**Was bei einer Therapie zu dritt insgesamt beachtet werden sollte, ist zu finden unter**

[www.baff-zentren.org/sprachmittlung](http://www.baff-zentren.org/sprachmittlung) ما يجب مراعاته في حال علاج ثلاث اشخاص مراجعة الموقع (المواد باللغة الألمانية)

[www.baff-zentren.org/videos](http://www.baff-zentren.org/videos) استشارات ومعالجة نفسية مع اللاجئين. يعمل مع مترجم و ترجمة لسبع لغات)

# عروض ل لايبزغ

من المهم معرفة :  
الغالبية العظمى من العروض في مجال الطب النفسي في لايبزغ لا تمثل العلاج الفعلي ، ولكنها تقدم المشورة والعروض المتعلقة بالهيكل اليومي والأنشطة الترفيهية وجسر مساعد حتى الحصول على العلاج الفعلي.

## نظرة عامة

### الهجرة ، اللجوء نفسياً و صحياً

في المنشورات ( اصدار: اتحاد لايبزغ ضد الاكتئاب / وقفة ابريل نيسان 2019 )  
سجل قائمة وافرة بالمعلومات بالعروض المساعدة في لايبزغ والبعض من هذه العروض مخصصة للاجئين ويمكن إيجاد بعض هذه البشورات

### من ؟ اين ؟ ماذا؟

دليل بنفس الاسم يقدم نصائح للأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية و للأشخاص المرافقين لهم في لايبزغ  
www.leipzig.de/psychiatrie (Download als PDF, Stand 8/2019)

### عروض متعددة اللغات متعلقة بالصحة في لايبزغ

(يمكن إيجاده على الموقع www.leipzig.de, Stand I/2020)  
دليل بنفس الاسم يقدم معلومات بعدد لغات قليل عن الاستشارات و عروض المعالجة بشكل عام في لايبزغ

## العلاج النفسي الناطق باللغة الام

لا يوجد حالياً في لايبزغ (وكامل ساكسونيا) عيادة واحدة تحمل شهادة تأمين صحي أو أي منشأة أخرى تقدم علاجاً نفسياً باللغة العربية

### العلاج الكتابي عن طريق الانترنت (باللغة العربية) من Ilajnafsy

منذ عام 2008 تقدم جمعية Ilajnafsy  
مساعدة ارشادية من معالجين نفسيين متحدثين باللغة الام للعرب الذين يعانون من الاكتئاب و اعراض مابعد الصدمة تمتد بين 5 حتى 8 أسابيع ، . التسجيل والمواعيد مع فترة انتظار لبضعة أسابيع حتى يتم اول محادثة كل ذلك حصرا عن طريق الانترنت على الرابط

## العلاج النفسي بالبطاقة الصحية

عن طريق بطاقة التأمين الصحي، يمكن معالجتك بموافقة التأمين الصحي (علاج فردي أو جماعي) ، منذ عام 2018 لم تعد حاجة الى تحويلة .

غالبًا ما يتعين عليك الانتظار ستة أشهر أو أكثر من ذلك بكثير للحصول على الموعد الأول بالنسبة للأطفال والمراهقين حتى عمر 18 تكون المسألة – يوجد بالتأكيد قدرة استيعابية أكثر خاصة في وقت قبل الظهيرة. المصطلح المحمي قانونياً للبحث يجب أن يكون "معالج نفسي": دراسة علم النفس لمدة خمس سنوات على الأقل ، تم الانتهاء من دورة تدريبية للمعالجة لا تقل عن ثلاث سنوات.

يمكن إيجاده أونلاين على رابطة صندوق أطباء ساكسن. (KVS) Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen

. لبحث ادق عن علاج الصدمات (مع عنواين لعيادات غير مغطات من قبل التأمين الصحي)

هنا في Traumanetz Sachsen

# ساكسن لمرضى التأمين الصحي (KVS)

منذ مايو 2019 أصبحت رابطة أطباء التأمين الصحي ملزمة بمنح مواعيد لمرضى التأمين الصحي خلال 4 أسابيع للموعد الأول

لدى المعالجين المعترف بهم من قبل التأمين الصحي. للتسجيل على الرقم 116117 في الموعد الأول، يتم أيضاً تقييم مدى الاستعجال وعرض معلومات المريض الفردية. فيما بعد يتم عمل من 2 حتى 4 جلسات علاج تجريبية لمعرفة فيما إذا المعالج و المريض يمكن التعاون فيما بينهم و اكمال العلاج معا. وحتى في حال يجب على الرابطة توفير خلال اسبوعان في حال لم يستطع الشخص إيجاد معالج. او من الممكن القيام بعلاج قصير مكثف بدون تقديم طلب للتأمين الصحي لكن مع PTV11 الأمانية غير الال في قط الإجراءات عن عامة معلومات سواء العلاج لا سة تشارة المواعيد يبتد عن معلومات جميع المعلومات اونلاين فقط باللغة الألمانية.

## أقسام العيادات الخارجية بمعهد الطب النفسي و عيادات نهارية ومعاهد تدريب

بين المعالجة الطبية في المشافي والعيادات الطبية الخارجية هناك ايضا معاهد المعالجة النفسية الخارجية حيث يتم في هذه العيادات الخارجية المتعددة الاختصاصات معالجة المرضى بواسطة متخصصون بالادوية و علماء نفس في تدريب عملي و محادثات بالإضافة الى الرياضة و المعالجة الفيزيائية و الموسيقى و العلاج عن طريق الفنون عروض جماعية. التسجيل عن طريق الهاتف و يجب الانتظار على لائحة الانتظار ما بين بضعة اسابيع الى بضعة اشهر. المعالجة تتم نهاراً بنام الشخص في المنزل و في النهار يكون في العيادة و يشارك مع عدة عروض جماعية. العروض و التمارين تتم طيلة النهار من الاثنين حتى الجمعة لمدة تمتد غالباً من 6 اسابيع حتى 4 اشهر. ايضا معاهد التدريب العملي تقدم معالجة على يد متخصصون نفسيون قد انهو بالفعل دراساتهم المتخصصة، لكن لايزالون في مرحلة التدريب العلاجي.

### عيادة Helios في لايبزغ

مدة انتظار تمتد من 1 حتى 2 شهر. المراجعات المستعجلة بدون تسجيل مسبق من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 10

يجب احضار مترجم في الحالات المستعجلة.

لا يوجد عروض علاجية جماعية مع مترجم.

العلاجات الفردية فقط للمرضى المقيمين، اما الباقي فهي علاجات مع مجموعات.

**Tagesklinik** Tel.: 0341 864 13 60 (Angebote mo-fr 8-16 Uhr), Wartezeit etwa 6 Monate.

العيادات النهارية هاتف : 03418641360 ( من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 16 )

**PIA** Tel.: 0341 864 11 10 (mo-fr 7.30-16.00 Uhr)

**PIA** هاتف 03418641110 (من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 7،30 حتى الساعة 16)

**Notfallzentrum** : مركز الطوارئ : Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

[institutsambulanz.psychiatrie@helios-gesundheit.de](mailto:institutsambulanz.psychiatrie@helios-gesundheit.de)

### Universitätsklinikum Leipzig (UKL)

### المشفى الجامعي في لايبزغ

مشفى و عيادات شاملة للطب و العلاج النفسي على العنوان (Haus 13) Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig

هاتف 03419724304

الاثنين حتى الأربعاء من الساعة 8 حتى الساعة 16،30

الخميس من الساعة 8 حتى الساعة 17،30

الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 15،30

## **Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz (Schkeuditz)**

**مستشفى ساكسونيا Altscherbitz مدينة (شكويديتس)**

مدة انتظار من 1 حتى 2 شهر مع موعد مسبق

العيادات النهارية: عروض للمجموعات

لا يوجد ساعات مراجعة للحالات المستعجلة

Leipziger Str. 59 (Haus 4), 04435 Schkeuditz, Tel.: 034204 87 20 30

[poststelle@skhal.sms.sachsen.de](mailto:poststelle@skhal.sms.sachsen.de)

المراكز الثلاث المذكوره - العناوين موجودة داخل الظرف - لديهم أيضًا أماكن للمرضى الداخليين (النوم و المعيشة في العيادة) وغرف طوارئ على مدار الساعة و طوال الاسبوع . التفاصيل في اسفل المستند.

## **Institut für Psychologische Therapie e.V. Leipzig معهد لايبزغ للمعالجة النفسية**

Schützenstr. 4, 04103 Leipzig

Tel.: 0341 225 86 47

[institutsambulanz-ipt-leipzig@t-online.de](mailto:institutsambulanz-ipt-leipzig@t-online.de)

## **Verbund Gemeindenaher Psychiatrie - Sankt Georg رابطة الطب النفسي**

عيادات نهارية خارجية للمعالجة النفسية ممتدة حتى شارع Kieler

خدمات الطب النفسي الاجتماعي ( استشارات، مرافقين للمواعيد، تنسيق الاجراءات، عروض جماعية: تحقيق الاستقرار، الهيكل اليومي.

في 5 مواقع متوزعة في لايبزغ. مدة الانتظار تستغرق بضعة اسابيع للموعد الاول. مع تأمين مترجم مجاني عن طريق جمعية Sprint عند ترتيب موعد مسبق.

علاج نفسي فردي و جماعي، لا يوجد معالجة تركز على الصدمة.

I. Alt-West/Südwest, Friesenstr. 8

Tel.: 0341 444222-0

[vgp-west@sanktgeorg.de](mailto:vgp-west@sanktgeorg.de)

II. Grünau, Karlsruher Str. 54

Tel.: 0341 41 53 89 -0

[vgp-gruenau@sanktgeorg.de](mailto:vgp-gruenau@sanktgeorg.de)

III. Mitte/Nord/Nord-West, Eitingonstr. 12

Tel.: 0341 0341 35 53 44 -00

[vgp-mitte@sanktgeorg.de](mailto:vgp-mitte@sanktgeorg.de)

V. Süd/Südost/Ost, Holzhäuser Str. 74

Tel.: 0341 86 92 06 -0

[vgp-suedost@sanktgeorg.de](mailto:vgp-suedost@sanktgeorg.de)

IV. Nordost/Ost, Kieler Str. 65

Tel.: 0341 231893-0

[vgp-nordost@sanktgeorg.de](mailto:vgp-nordost@sanktgeorg.de)

# المحادثات وطلب المساعدة

في بعض الأحيان من المفيد أيضًا التحدث إلى شخص لديه خبرة :

## المركز النفسي الاجتماعي Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete (PSZ) Mosaik Leipzig e.V. للاجئين

توعية و علاج نفسي و إغاثة نفسية، التعامل مع الذكريات المجهدة (بشكل منفرد او جماعي) محادثة باللغة الام (العربية، الروسية، الاسبانية، الفرنسية، الإنكليزية) او عند الحاجة عن طريق وسيط للترجمة من مرافق اجتماعي من جمعية

SprInt

التسجيل على لائحة الانتظار اونلاين مع مدة انتظار قد تمتد ل 9 اشهر. التسجيل و استمارة التسجيل اونلاين

Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig

Tel.: 0341 414 53 60

[psz@mosaik-leipzig.de](mailto:psz@mosaik-leipzig.de)

## نساء لأجل النساء Frauen für Frauen e.V.

نصائح حتى بداية العلاج الوساطة اللغوية عبر جمعية SprInt مدة انتظار غالباً تمتد ل 8 أشهر.

[kontakt@frauenberatung-leipzig.de](mailto:kontakt@frauenberatung-leipzig.de), Tel.: 0341 391 97 91

## مستوصف لايبزغ Poliklinik Leipzig

مركز Solidarisches الصحي يقدم كل أسبوعين يوم الخميس المشورة والمساعدة النفسية والاجتماعية للباحثين عن أماكن للمعالجة النفسية على العنوان

Taubestraße 2 بالقرب من Stannebein-/Stöckelplatz

للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي. للتسجيل وتأمين مترجم عند الحاجة على الرابط

[psychosoziale-beratung@poliklinik-leipzig.org](mailto:psychosoziale-beratung@poliklinik-leipzig.org)

## Psychosoziales Beratungstelefon (nur Deutsch) in Leipzig

MitarbeiterInnen (Psychologie, Psychiatrie, Sozialarbeit) aus dem Verbund Gemeindenahe Psychiatrie stehen als GesprächspartnerInnen zur Verfügung.

Tel.: 0341 99 99 00 00 (Sa, So, Feiertage 8.00 – 18.00 Uhr)

## Kriseninterventionszentrum (Notfall: Angst und Panik) – nur Deutsch

مركز التدخل في الأزمات (الطوارئ: الخوف والذعر) فقط بالألماني

عبرمقسم الهاتف يتم توفير محادثة مع الطبيب / الأخصائي النفسي المناوب

Helios Parkklinikum (24/7) Tel.: 0341 864 -10 00

## "خط المساعدة "العنف ضد المرأة" - «Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«

للنساء الذين يتعرضن للعنف أو تعرضن له ولأقاربهن. يتوفر مستشارون على مدار الساعة، عند الضرورة يمكن تأمين مترجم فوري (17 لغة أجنبية). الاتصال ممكن أيضا عن طريق البريد الإلكتروني والردشة الهاتف: 08000116016 (على مدار الساعة طوال الأسبوع الاتصال مجاني)

## Teléfono de ayuda »Violencia contra la mujer«

Servicio para mujeres que han vivido o viven situaciones de violencia y para sus familiares. Asesoría disponible 24 horas al día, en caso necesario con un intérprete (17 lenguas extranjeras) Contacto por correo electrónico y también posible por chat.

Telefon: 08000 116 016 24/7 (24 horas 7 días de la semana) sin costo de llamada.

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

## IPSO

للتواصل مع اخصائيين نفسيين ممتازين مع مترجمين ل 15 لغة كل ما تحتاجه هو موبايل والتسجيل عبر أنترنت ضروري.

# حالات الطوارئ

في المواقف التي تهدد الحياة: اتصل بطبيب الطوارئ (مركز مراقبة الطوارئ 112). أطباء الطوارئ ليسوا معالجين بل أطباء طوارئ! ومع ذلك، يمكنهم تقييم الموقف ، وإذا لزم الأمر يقومون بالإحالة إلى العيادات المتخصصة ؛ ثم يتم علاجها في الغالب بالأدوية  
يعتمد تحديد المنطقة على المكان الذي تعيش فيه وعيادة الطب النفسي التي يتم قبولك فيها. يمكنك أيضاً للشخص الذهاب بنفسه إلى العيادة المسؤولة في المدينة – ويمكن عن طريق الأرقام التي تعطى معرفة أين سوف يتم تسجيله.

## Helios Parkklinikum عيادة

يتوفر أخصائيين نفسيين للبالغين و المراهقين و الأطفال على مدار الساعة و طوال الأسبوع مع تأمين مترجمين مجانيين في وقت قصير عند الحاجة.

**Kriseninterventionszentrum für Angst und Panik (24/7) 0341 864 -10 00**

**Notfallzentrum: Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig**

## Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig

### عيادة الطب النفسي والعلاج النفسي في مستشفى لايبزيغ الجامعي

طبيب نفسي مناوب في الموقع على مدار الساعة، سبعة ايام في الأسبوع.  
على العنوان

Semmelweisstraße 10, Haus 13, 04103 Leipzig

هاتف يقوم بالتحويل الى غرفة الطوارئ المركزية و الطبيب المناوب

هاتف 0341 971 09

## Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz - Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Neurologie

### مستشفى ساكسونيا Altscherbitz التخصصي للطب النفسي و العصبي

لا يمكن تأمين مترجم في وقت قصير

على العنوان

Leipziger Str. 59, 04435 Schkeuditz

هاتف الطبيب المناوب 03420487 - 43 30

870 بوابة المبنى 6

Alle Inhalte der externen Links unterliegen den jeweiligen Anbieterinnen. Die Seiten wurden inhaltlich im Herbst 2020 eingesehen und die hier deutlich farbig abgesetzten Links letztmalig kontrolliert am 24. Januar 2021.