Bilal

بلال

Erläuterungen zu Fachbegriffen
شرح المصطلحات العلمية
Explicación de los términos técnicos

Depression S. 32	الاكتئاب - ص٣٦	Depresión P. 40
PTBS S. 31	أضطراب ما بعد الصدمة - ص٣٥	TEPT P. 39
Symptom S. 32	الأعراض - ص٣٦	Síntoma P. 40
Trauma S. 30	الصدمة - ص٣٤	Trauma P. 38
Trauma und Gehirn S. 30	الصدمة و الدماغ - ص ٣٤	Trauma y cerebro P. 38
Trigger S. 25	المثيرات (المسببات) - ص ٢٥	Trigger P. 25

Danksagungen

Ohne die Unterstützung von ganz vielen wäre dieses Büchlein nie zustande gekommen. Allen, die mitgeholfen haben bei Textentstehung, Adressensammlung, Durchsicht, Überarbeitung, Übersetzung an dieser Stelle herzlichen Dank für das ehrenamtliche Engagement!

Ganz besonders bedanken möchten wir uns bei:
Bärbel Altmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dr. Evelyn-Christina Becker, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Traumatherapeutin
Zakwan Khello, Kunstmaler, Grafikdesign und Dolmetscher زكوان خللو رسام ومصمم غرافيك ومترجم
Corinna Klinger, PSZ Leipzig/Mosaik Leipzig e.V.
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
Migration-Entwicklung-Partizipation e.V. (MEPa e.V.)
www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org für „PTBS - Symptome & Störungsbild“ mit freundlicher Genehmigung der "Monks-Ärzte im Netz GmbH"
Projekt samo.fa des Bundesverbandes Netzwerke von Migrantenorganisationen e.V. (NEMO e.V.)
TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Dank auch an alle, die sich als (zumeist ehrenamtliche) Begleitung engagieren, immer wieder schwierige Situationen gemeinsam aushalten und mit großer Geduld nach professioneller Hilfe suchen in einem – trotz gesetzlicher Versorgungspflicht - dafür aktuell (noch) nicht ausgelegten Gesundheitswesen.

Mit freundlicher Unterstützung durch

DEUTSCH SPANISCHE Freundschaft e.V. Amistad Hispano Alemana Leipzig

Unterstützt von Teilnehmern der DEUTSCHE POSTCODE LOTTERIE

samo.fa Plus Stärkung der Aktiven aus Migrantenorganisationen in der Flüchtlingsarbeit

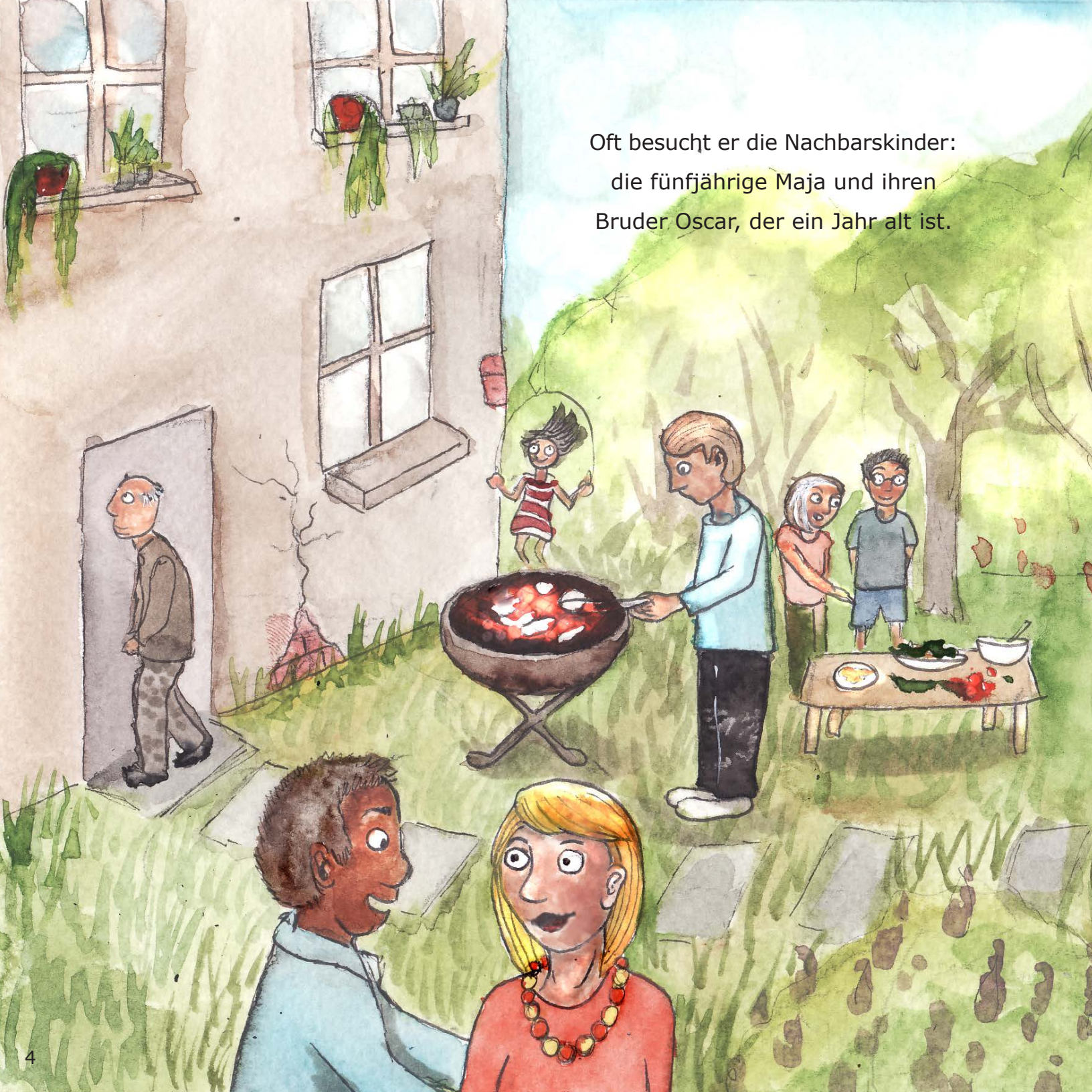
MEPa e.V. Migration-Entwicklung-Partizipation

Impressum: Deutsch-Spanische Freundschaft e.V., Eisenbahnstraße 66, Leipzig, www.dsf-leipzig.de
Illustrationen von Anke Hartmann - www.etsy.com/shop/kleinetraeumerei
Spenden gerne an den Verein DSF unter IBAN DE16 8609 5604 0307 8704 28
Auflage 3.000 Stück, kostenlose Verteilung, gedruckt 2021 durch www.wir-machen-druck.de

Bilal ist 21 Jahre alt und wohnt in einer deutschen Gastfamilie.

بلال يبلغ من العمر 21 عاماً ويعيش مع عائلة ألمانية مضيفة.

Bilal tiene 21 años y vive con una familia alemana.



Oft besucht er die Nachbarskinder:
die fünfjährige Maja und ihren
Bruder Oscar, der ein Jahr alt ist.

غالبًا ما يزور بلال

أطفال الجيران: مايا البالغه من

العمر خمس سنوات وشقيقها

أوسكار البالغ من العمر سنه واحده.

A menudo, Bilal visita a los niños de las casas vecinas: a Maja, de cinco años, y a su hermano Oscar, de un año.

Maja hat vor einigen Tagen die Nachbarin und Mutter der deutschen Gastfamilie gefragt, warum Bilal manchmal "so komisch" spricht. Maja lernt, dass Bilals Muttersprache Arabisch ist. Und dass er Arabisch so gut sprechen kann wie die Deutschen Deutsch.

قبل أيام سألت مايا الأم المضيفة في
العائلة الألمانية لماذا يتحدث بلال أحياناً
"بطريقة غريبة جداً". عَلمت مايا أن لغة بلال الأم هي العربية.
وأنه يتحدث اللغة العربية كما يتحدث الألمان اللغة الألمانية.

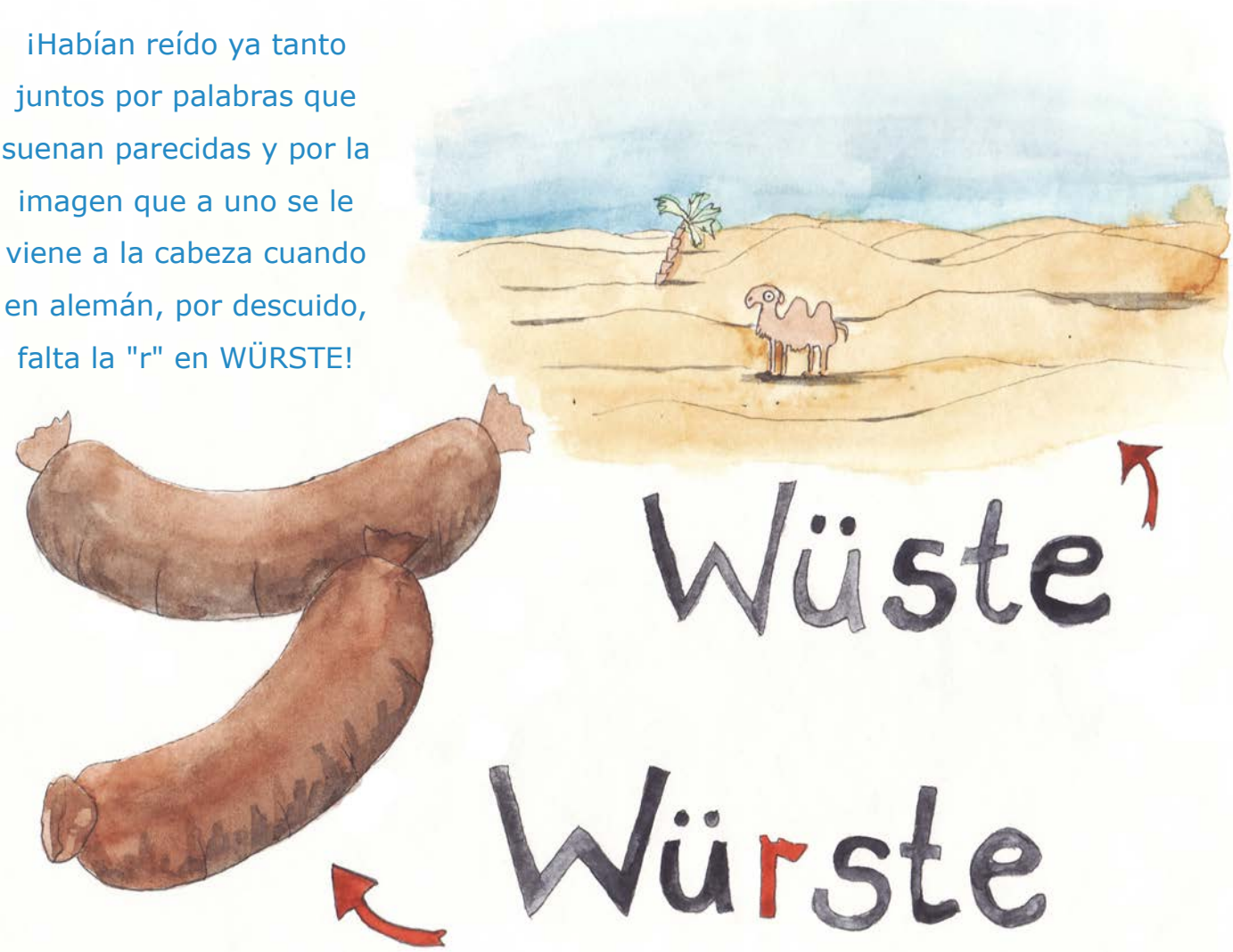
Hace unos días, Maja preguntó a la vecina, mamá de la familia anfitriona alemana por qué Bilal habla a veces "tan raro". Maja entendió entonces que la lengua materna de Bilal es el árabe y que la habla tan bien como los alemanes hablan el alemán.

Viel geschmunzelt haben alle zusammen schon über ähnliche Wörter … und was im Kopf als Bild entsteht, wenn im Deutschen bei WÜRSTE mal aus Versehen das "R" fehlt …

غالبا ما كان الجميع يبتسم حول الكلمات المتشابهة ... وما هي الصورة التي تتشكل في مخيلة شخص ما عندما يغيب حرف ال "R" في اللغة الألمانية عن طريق الخطأ من كلمة WÜRSTE .

(حيث كلمة Würste التي تعني سجق تصبح Wüste و التي تعني صحراء).

¡Habían reído ya tanto juntos por palabras que suenan parecidas y por la imagen que a uno se le viene a la cabeza cuando en alemán, por descuido, falta la "r" en WÜRSTE!



Maja erfährt auch, dass manchmal einige Wörter für Bilal schwer zu verstehen sind. Er lernt zum Beispiel in der Schule das Wort "Toilette". Allerdings benutzen die meisten Menschen viel öfter das Wort "Klo" in der Umgangssprache. Das muss Bilal erst noch lernen. "Aha", sagt Maja.

عَلمت مايا أيضا أنه في بعض
الأحيان يصعب على بلال فهم بعض الكلمات
على سبيل المثال يتعلم بلال في المدرسة كلمة .
"Toilette". إلا أن معظم الناس يستخدمون
غالباً كلمة "Klo" في اللغة المحكية اليومية.
لايزال على بلال تعلم ذلك. تقول مايا: "آها".

Maja vió también que a veces para Bilal, algunas palabras eran difíciles de entender. Por ejemplo, Bilal aprendió en la escuela la palabra "Toilette", sin embargo la mayoría de las personas utilizan más a menudo en el lenguaje coloquial la palabra "Klo". Él tenía primero que aprender eso.
"Ajá", dijo Maja.

Einige Tage später hat Maja Besuch von einer Freundin. Bilal ist auch da. Maja stellt Bilal vor: "Also, das ist Bilal. Er kommt von ganz weit her, da ist Krieg. Und er ist dumm!"

بعد بضعة أيام جاءت إحدى صديقات
مايا لزيارتها. وكان بلال موجود
هناك أيضاً. قدمت مايا بلال:
"حسناً ، هذا بلال. لقد أتى الى هنا من
مكان بعيد ، حيث يوجد حرب. وهو غبي !"

Algunos días después, Maja recibió la visita de una amiga. Bilal también estaba ahí. Maja se lo presentó: "Él es Bilal. Viene de muy lejos, donde hay guerra. ¡Y es tonto!"

Bilal wird ganz rot im Gesicht, Majas Mutter auch. Sie fragt ihre Tochter: "Aber Maja - was meinst du denn damit?" "Bilal weiß nicht, was ein Klo ist. Hat die Gastmutter gesagt."

أحمر وجه بلال بالكامل، وأم مايا أيضاً.

سألت الأم أبنتها:

" ولكن مايا : ماذا تقصدين بذلك ؟ "

" بلال لا يعرف ما هو المرحاض. الأم المضيفة قالت ذلك. "

Bilal se puso rojo y la mamá de Maja también. Entonces preguntó a su hija: “Pero Maja, ¿por qué dices eso?

"Bilal no sabe lo que es un retrete (Klo). Me lo dijo la mamá anfitriona."

Bilal ist wütend. Und er geht schnell nach oben in die Wohnung und stellt die Gastmutter zur Rede: "Was hast du Maja gesagt über mich?"

غضب بلال.
وصعد بسرعة الى شقته في
الطابق العلوي سائلا الأم
المضيفة: "ماذا قلتي لمايا عني؟"

Bilal enojado subió corriendo las escaleras hacia la casa exigiendo explicaciones a la mamá: "¿Qué le dijiste a Maja sobre mí?"

Als er seine Geschichte erzählt, muss die Gastmutter lächeln und sagt "O, wie süüüß" ... Bilal ist irritiert - jetzt lacht sie auch noch über ihn!
Aber auch alle anderen, die die Geschichte hören, reagieren so "Ach, süß.", "Nein, wie schön." und schmunzeln sehr über Maja und wie sie die Welt versteht. Bilal staunt.

بعدما أخبرها بلال بما حدث ، إبتسمت الأم المضيفة قائلة " يا إلهي ، كم هي لطيفة " ...
إرتبك بلال ـ الآن تضحك الأم المضيفة عليه أيضاً ! ولكن كل من كان يسمع القصة كان يتفاعل بنفس الطريقة
ويقول :" أوو ، لطيفة ." " لا ، كم هذا ظريف ". وكانوا يبتسمون لبراءة مايا وكيفية فهمها للعالم .
اندهش بلال من كل ذلك .

Cuando le contó lo ocurrido, la mamá sonrió y dijo: "Ay, qué tierno" …
Bilal estaba molesto, ¡ahora ella también se reía de él!
Pero también todos los demás, que escuchaban la historia, reaccionaban con un "¡ay, qué tierno!", "¡no, qué lindo!" y sonreían por Maja y su manera de ver el mundo. Bilal estaba sorprendido.

Nach einigen Tagen ist seine Wut fast verflogen - er fängt selbst an, die Geschichte zu erzählen. Und muss immer mehr auch selbst darüber lachen.

بعد عدة أيام إنتهى انفعال بلال ـ وبدأ يروي
القصة لنفسه ويضحك على ذلك .

Tras unos días, su enojo casi se había esfumado; él mismo empezó a contar la historia. Y cada vez hasta él se reía más de ella.

Bilal hat Majas Reaktion aus einem anderen Blickwinkel gesehen. Das hat etwas Zeit gebraucht und er musste dafür mit anderen darüber reden.

رأى بلال ردة فعل مايا من
زاوية مختلفة . استغرق بلال بعض
الوقت لفهم وجهة نظر مايا
وما ساعده في ذلك
هو الحديث مع الآخرين .

Bilal pudo ver entonces la reacción de Maja desde una perspectiva diferente. Esto le tomó algo de tiempo y para lograrlo tuvo que platicarlo con varias personas.

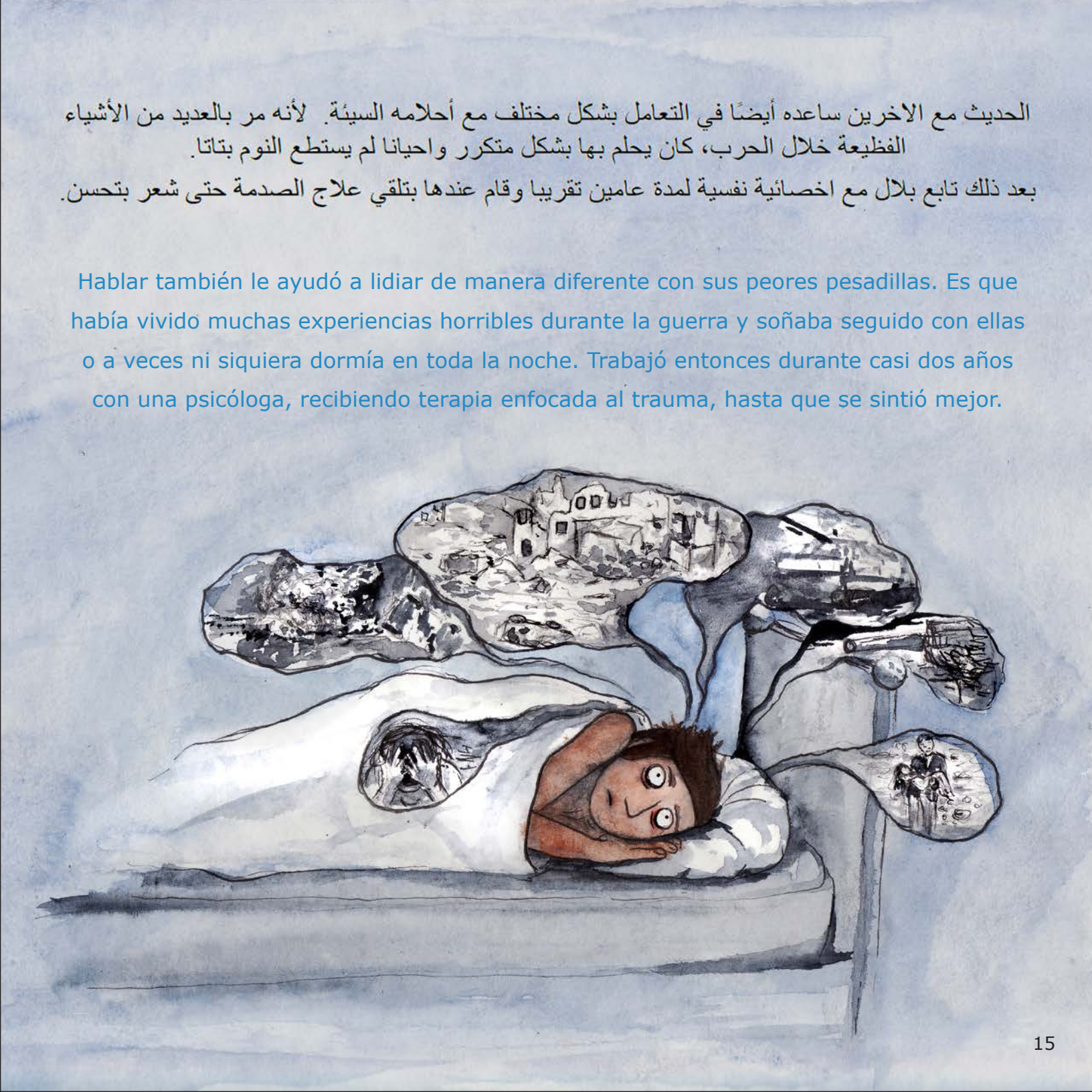
Reden hat ihm auch geholfen, um mit seinen schlimmen Träumen anders umzugehen. Denn er hat im Krieg viele schreckliche Dinge erlebt, träumte oft davon oder konnte manchmal nachts gar nicht schlafen.

Bilal hat dann fast zwei Jahre lang mit einer Psychologin gearbeitet und bei ihr eine Traumatherapie gemacht, bis es ihm besser ging.

الحديث مع الاخرين ساعده أيضًا في التعامل بشكل مختلف مع أحلامه السيئة. لأنه مر بالعديد من الأشياء الفظيعة خلال الحرب، كان يحلم بها بشكل متكرر واحيانا لم يستطع النوم بتاتا.

بعد ذلك تابع بلال مع اخصائية نفسية لمدة عامين تقريبا وقام عندها بتلقي علاج الصدمة حتى شعر بتحسن.

Hablar también le ayudó a lidiar de manera diferente con sus peores pesadillas. Es que había vivido muchas experiencias horribles durante la guerra y soñaba seguido con ellas o a veces ni siquiera dormía en toda la noche. Trabajó entonces durante casi dos años con una psicóloga, recibiendo terapia enfocada al trauma, hasta que se sintió mejor.

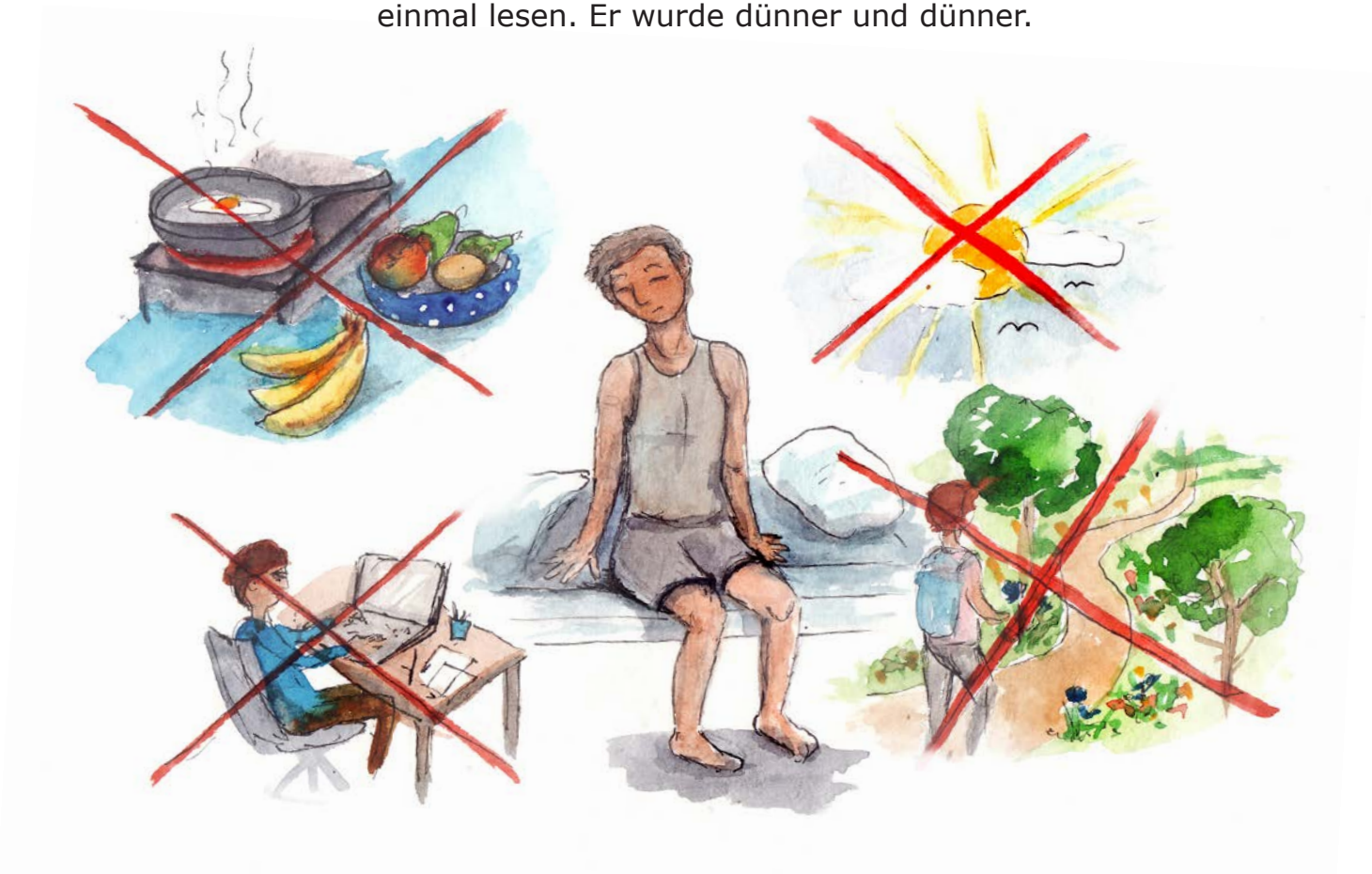


Davor sah sein Leben so aus: Bilal ging nicht mehr nach draußen, weil er sich nicht zutraute, andere Menschen zu sehen. Er fühlte sich unsicher und verloren. Darum wollte er einfach nichts mehr fühlen oder sehen. Weil er sich so fühlte, saß er oft viele Stunden lang allein im komplett dunklen Raum. Seine Mitbewohner sagten, er habe ein Trauma*, eine Depressionen*und eine PTBS*.

قبل المتابعة من قبل الاخصائي النفسي:
توقف بلال عن الخروج من المنزل
لأنه لا يثق بنفسه ولا يجرؤ على رؤية
الآخرين. لقد شعر بعدم الأمان والضياع.
لهذا السبب لم يكن يريد أن يشعر بأي
شيء أو يرى أي شيء بعد الآن. وبسبب
هذا الشعور كان كثيرا ما يجلس بمفرده
لعدة ساعات في غرفة مظلمة تمامًا. قال
زملاؤه في البيت أنه مصاب بصدمة *
واكتئاب * واضطراب ما بعد الصدمة *.

Hasta ese momento, así era su vida: no salía porque no se atrevía a encontrarse con otras personas. Se sentía inseguro y perdido. No quería sentir, ni ver nada más. Y porque se sentía así se quedaba sentado durante horas, solo, en el cuarto, en la oscuridad. Sus compañeros de piso decían que Bilal sufría de trauma*, depresión* y de un TEPT*.

Bilal kochte und aß nicht mehr regelmäßig, war nachts oft wach, bewegte sich kaum noch körperlich und sah die Sonne nicht mehr. Arbeiten konnte er auch nicht mehr, nicht einmal lesen. Er wurde dünner und dünner.



لم يعد بلال يطبخ و يأكل بانتظام، وغالبًا ما كان يبقى مستيقظاً في الليل، وبالكاد ما يحرك جسده ولم يعد يرى الشمس. لم يعد قادراً على العمل أيضاً، ولا حتى القراءة لمرة واحدة. لقد اصبح نحيفً و هزيلاً.

Ya no cocinaba ni comía de manera regular, se quedaba despierto durante las noches, apenas se movía y no salía a ver la luz del sol. No podía trabajar, ni leer. Cada vez perdía más y más peso.

Irgendwann bemerkte Bilal, dass seine Beine immer weh taten, er musste sie ständig bewegen. Und er fing jedes Mal an zu husten, wenn er etwas sagen wollte.
Es kamen immer mehr Symptome*hinzu.

في مرحلة ما لاحظ بلال
أن رجليه تؤلمانه بشكل دائم
وكان عليه أن يواصل تحريكهما.
وكانت تصيبه نوبة سعال كلما أراد
الحديث. بالإضافة إلى ذلك دائماً
ما كانت تظهر عليه أعراض أخرى.

En algún momento, se dio cuenta de que sus piernas le dolían constantemente y de que tenía que moverlas más seguido. Además, cada vez que quería decir algo empezaba a toser.
Y poco a poco se iban añadiendo más y más síntomas*a la lista.

Erst nach langer Zeit konnte Bilal mit seiner Gastmutter und einem Freund darüber reden. Sie gingen danach zusammen zu einer Psychologin. Diese bestätigte den Verdacht der Mitbewohner: Bilal hat eine Depression*. Die Ursache dafür und für die anderen Symptome*sind die schlimmen Erlebnisse im Krieg. Bilal ist traumatisiert und hat eine PTBS*entwickelt.

إستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى أستطاع بلال التحدث مع والدته المضيفة ومع صديق له حول هذا الموضوع.

ثم ذهبوا معاً إلى أخصائية نفسية. فأكدت شك زملاء بلال في السكن : بلال مصاب بالاكتئاب .

سبب هذا الاكتئاب وسبب الأعراض الأخرى، هو التجارب السيئة في الحرب. يعاني بلال من صدمة نفسية وتطور لديه بعدها اضطراب ما بعد الصدمة.

No fue hasta después de mucho tiempo que Bilal pudo hablar al respecto con la mamá de la familia con la cual vivía y con un amigo. Lo llevaron a que viera a una psicóloga. Ella confirmó la sospecha de sus compañeros de casa: Bilal tenía depresión*. La causa de ésta y de los demás síntomas* eran las terribles experiencias que había vivido durante la guerra. Estaba traumatizado y había desarrollado un TEPT*.

Mit einer Blutuntersuchung bei der Hausärztin wurden außerdem Mangelerscheinungen festgestellt: zu wenig Eisen und zu wenig Vitamin D (das nur mit Sonnenlicht auf der Haut gebildet werden kann). Bilal musste Tabletten nehmen. Die Ärztin erklärte ihm, wie wichtig es für ihn ist, dass er wieder lernt, aufzustehen und rauszugehen und regelmäßig gesund zu essen und zu trinken – und sich zu bewegen.

وباجراء فحص دموي عند طبيبة الأسرة تم الكشف أيضاً عن نقص في بعض العناصر الاساسية: نقص شديد في الحديد وفي تركيز فيتامين د (والذي لايمكن أن يتشكل

إلا بتعرض الجلد لأشعة الشمس). كان لابد على

بلال من تناول الأدوية. أوضحت له

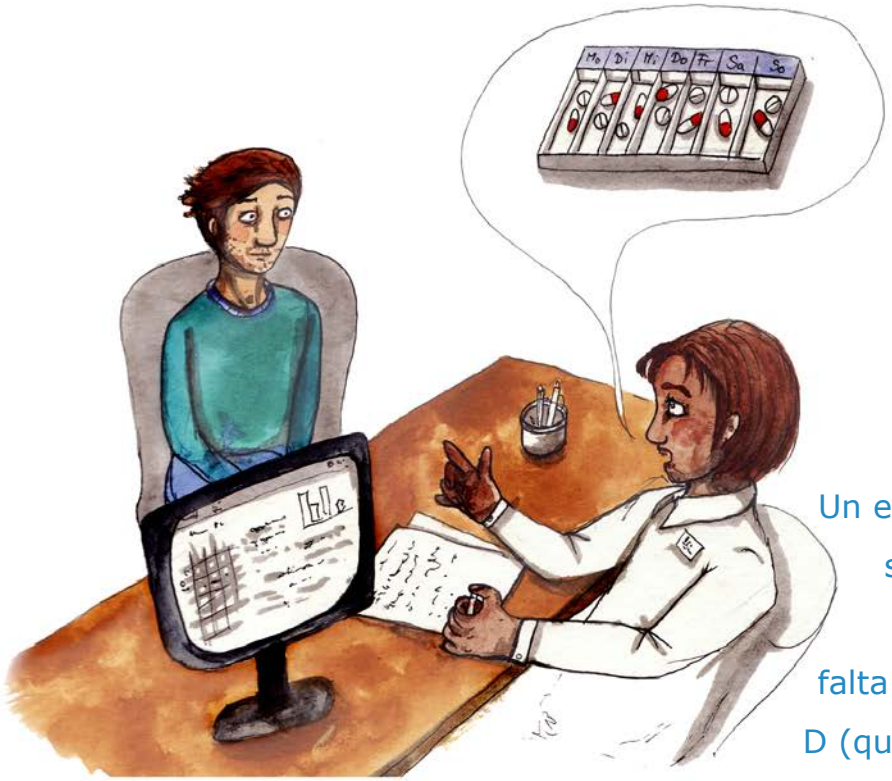
الطبيبة مدى أهمية أن يتعلم من

جديد ان ينهض ويخرج من المنزل

وأن يأكل ويشرب بشكل صحي

وبانتظام وأن يقوم بنشاطات

جسدية ويحرك نفسه.



Un examen de sangre ordenado por su doctora mostró varios signos de deficiencia, sobre todo la falta de hierro y la falta de vitamina D (que solo se produce en la piel con la luz del sol).

Bilal tenía que tomar pastillas. La doctora le explicó la importancia de que volviera a aprender a levantarse, a salir, a consumir de manera regular comidas y bebidas saludables y a moverse.

Auch Medikamente für die Seele (die Psyche) halfen Bilal vorübergehend: Schlimme Gedanken nahmen damit nicht mehr so viel Raum ein. Die Hausärztin schrieb ihm dafür eine Überweisung für eine Fachärztin (Psychiaterin). Bilal probierte mehrere Tablettensorten aus, bis er die richtigen fand, die für ihn passten. Die Psychiaterin kontrollierte Wirkung und Nebenwirkungen alle zwei bis vier Wochen.

كما ساعدت الأدوية النفسية بلال بشكل مؤقت:

لم تعد الأفكار السيئة تشغل مساحة كبيرة. كتبت له طبيبة الأسرة لأجل هذا الموضوع إحالة إلى أخصائية (طبيبة نفسية). جرب بلال عدة أنواع من الأدوية حتى وجد الأدوية المناسبة له. راقبت الأخصائية النفسية الفعالية الدوائية و الآثار الجانبية كل أسبوعين إلى أربعة أسابيع .

Temporalmente le ayudaron también los medicamentos para el ánimo (la psique): los pensamientos negativos ya no ganaban tanto espacio. Para esto fue que la doctora lo transfirió a una especialista (una psiquiatra). Probó diferentes pastillas hasta encontrar las adecuadas para él. La psiquiatra controlaba los efectos esperados y los secundarios cada dos o cuatro semanas.

Das Wichtigste aber waren die Treffen mit der Psychologin.
Erst das mutige Erzählen seiner schweren Erlebnisse hat sein Leben langsam wieder leichter gemacht: Die Angst nahm ab, die Symptome ließen nach oder verschwanden ganz.

لكن الشيء الأكثر أهمية كان اللقاءات مع الاخصائية النفسية.
قدرته على الحديث حول ما عايشه من احداث صعبة خفف من معاناته و ساهم في تقليل خوفه و ساهم من تخفيف الاعراض و بعضها انتهى تماماً

Sin embargo, lo más importante fueron las sesiones con la psicóloga.
Y primero que nada, fue el contar valientemente sus terribles experiencias lo que, poco a poco, aligeró su vida: perdió el miedo, los síntomas fueron reduciéndose o desapareciendo por completo.

In der Therapie lernte Bilal auch seine Trigger*kennen: Er weiß jetzt, was ihn an schlimme Ereignisse erinnert und er hat ausprobiert, was er dagegen tun kann.
Bilal hilft es, schnell an die frische Luft zu gehen, sich selbst zu kneifen, ein Zitronenbonbon zu lutschen oder in eine Pepperoni zu beißen.
Dann ist er mit Körper und Geist meistens wieder ganz in Deutschland.

أثناء العلاج تعرف بلال أيضًا على المُثيرات Trigger *: فهو يعرف الآن ما يذكره بالأحداث السيئة وقد جرب ما يمكنه فعله حيال ذلك.

ما يساعد بلال هو الحصول سريعا على بعض الهواء النقي أو ان يقرص نفسه أو ان يمص قطعة من الحلوى بطعم الليمون أو ان يتناول لقمة من الفلفل الحار.

بعدها يعود بلال غالبا بشكل كامل جسدياً ونفسياً إلى ألمانيا.

Durante la terapia, Bilal también aprendió a reconocer su Trigger*: ahora sabe qué es lo que le hace recordar las malas experiencias y lo que puede hacer para evitarlas.
Salir rápidamente al aire libre, pellizcarse, chupar un caramelo de limón o morder un pepperoni le ayudan a calmarse.
Entonces logra estar aquí, en Alemania, tanto con su cuerpo como con su mente.

Trigger

Wie viele Begriffe in der Psychologie kommt auch dieses Wort aus dem Englischen. Trigger bedeutet "Auslöser" – quasi der Knopf, der etwas anschaltet: Plötzlich erlebt man ganz intensiv etwas aus der Vergangenheit, was schon einmal passiert ist – und man hat das Gefühl, es passiert JETZT in diesem Moment noch einmal. Dabei stimmt das gar nicht. Man hat aber dieselben Gefühle, meist sind es Ängste und erlebt alles wie früher noch einmal. Ein Trigger/Auslöser kann bei jedem etwas anderes sein: ein Geräusch, ein Geruch, eine Situation, ein Gegenstand ... Wenn dann der Kopf in Gedanken ganz an den Ort und in die Zeit des Ereignisses "verschwindet", nennt man das Dissoziation: Körper und Geist sind an zwei unterschiedlichen Orten und Zeiten.

Trigger المثيرات (المسببات)

كمثل العديد من المصطلحات في علم النفس تأتي كلمة Trigger من اللغة الانجليزية وتعني " المثير او المسبب " - يشبه الزر الذي يقوم بتشغيل شيء ما: فجأة يترائى للشخص بشكل مكثف شيء من الماضي - يأتيه شعور بأن هذا الشيء يحدث مرة أخرى الآن في هذه اللحظة. لكن هذا ليس واقعياً على الإطلاق. لكن الشخص لديه نفس مشاعر الخوف، ويشهد كل شيء مرة اخرى كما حدث من قبل.

يمكن أن يختلف (المسبب) بين شخص وآخر: صوت، رائحة، موقف، شيء ما...

عندما تشرد الافكار في مكان وزمان الحدث بشكل كامل، يسمى هذا بالانفصال: الجسد والعقل في مكانين وزمانين مختلفين.

Trigger

Como muchos otros términos de la psicología, esta palabra viene del inglés. Trigger significa "detonante", casi un botón que enciende algo. De pronto se revive intensamente algo del pasado, lo que ya sucedió una vez, se tiene entonces la sensación que pasa ahora, en este momento, otra vez. Lo cual no es así en absoluto pero se tienen los mismos sentimientos, mayormente miedos, y se revive todo otra vez como antes. Un Trigger o detonante puede manifestarse de diferentes maneras para cada persona: puede ser un ruido, un olor, una situación, un objeto… Una vez que la cabeza se transporta mentalmente al lugar y a la fecha del acontecimiento, se habla de disociación: es decir que el cuerpo y la mente se encuentran en dos lugares y fechas diferentes.

In der Therapie hat Bilal viel über sich herausgefunden und was ihm gut tut:

في العلاج تعرف بلال الكثير على نفسه وما يفيده:

Bilal descubrió muchas cosas durante la terapia, sobre sí mismo y sobre lo que le hace bien:

Rausgehen/Sonne

الخروج من المنزل / التعرض للشمس

Salir y exponerse al sol

Bewegung: Spazierengehen - Schrittzähler/Handy (mind. 10.000 Schritte täglich) + Sport

الحركة: التنزه- عدد الخطى/الهاتف المحمول (على الأقل 10000 خطوة في اليوم) + رياضة

Movimiento: pasear, contar sus pasos con el teléfono (mínimo 10.000 diarios) y deporte

Sich selbst lieben/etwas Gutes tun

حب الذات / القيام بأفعال جيدة

Quererse a sí mismo, hacer algo bueno

Zimmer schön einrichten (Fotos, Spruch)

ترتيب الغرف بشكل جميل (وضع صور، حكمة لافتة حائط:

Decorar la habitación (con fotos o proverbios)

Regelmäßigkeit (Plan: 7.00 Uhr aufstehen, 13.00 Uhr Mittagessen, 19.00 Uhr Abendessen, 22.00 Uhr schlafen gehen)

الانتظام (الجدول الزمني: الاستيقاظ 7:00 صباحا ، 1:00 ظهرا الغداء ، 7:00 مساءً العشاء ، 10:00 مساءً الذهاب للنوم)

Tener una rutina (Plan: levantarse a las 7 de la mañana, comer a la 1 de la tarde, cenar a las 7 y dormirse a las 10 de la noche)

Entspannungstechniken: TRE, Muskelrelaxation nach Jacobson

تقنيات الاسترخاء:TRE استرخاء العضلات بحسب Jacobsen

Técnicas de relajación: ejercicios para la tensión y el trauma (de sus siglas en inglés, TRE) y la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

Traumatherapie und Änderungen im Alltagsleben kosteten Bilal sehr viel Zeit und Kraft.

علاج الصدمة والتغييرات في الحياة اليومية كلف بلال الكثير من الوقت والجهد.

La terapia y los cambios en la vida cotidiana le han costado mucho tiempo y esfuerzo.

Bilal hat heute fast ein kleines Bäuchlein. Der Weg dahin war lang und überhaupt nicht einfach – er musste viel ausprobieren und immer wieder sehr viel Geduld mit sich selber haben.

"Ich fühle mich einfach besser", sagt er heute.

بلال لديه اليوم تقريباً بطنٌ صغير.

كان الطريق لذلك طويلاً ولم

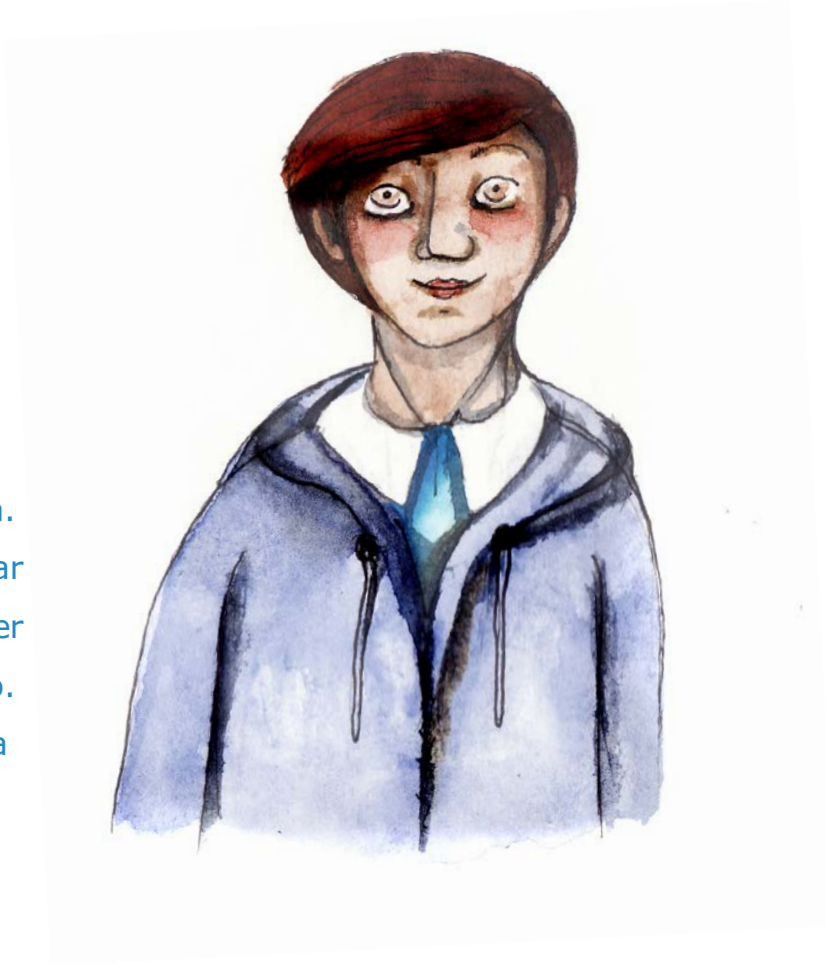
يكن سهلاً على الإطلاق ـ كان عليه

أن يحاول كثيراً وأن يكون بشكل

دائم صبوراً جداً مع نفسه.

يقول اليوم " إنني أشعر بتحسن ".

Hoy en día tiene hasta un poco de panza. El camino fue largo y nada fácil. Para llegar a esto tuvo que experimentar mucho y tener siempre mucha paciencia consigo mismo. "Simplemente, me siento mejor", afirma ahora.



*Trauma

Trauma (Plural Traumata, aus dem Altgriechischen) meint eine schwere Verletzung – des Körpers und/oder der Psyche/Seele.
Psychische Traumata können entstehen, wenn man in einer Situation extrem verzweifelt ist – zum Beispiel, wenn das eigene Leben oder das von anderen bedroht ist.
Die Psychologie unterscheidet Situationen, die einmal passieren (Trauma I, z.B. Naturkatastrophe, einmaliger Unfall) oder mehrfach/über einen längeren Zeitraum (Trauma II: Krieg, wiederholter sexueller Missbrauch).
Fachleute unterscheiden Traumata außerdem danach, ob sie von Menschen verursacht sind (wie z. B. Folter) oder nicht (z. B. Naturkatastrophen wie Erdbeben). Denn wenn ein Mensch z. B. einen anderen foltert, verliert die misshandelte Person oft allgemein das Vertrauen in alle Menschen (Urvertrauen). Und kann sich oft lange Zeit niemandem mehr öffnen.

*Trauma und Gehirn

Unser Gehirn besteht aus verschiedenen Teilen, die normalerweise alle gut zusammen arbeiten.
In einer sehr bedrohlichen, traumatischen Situation passiert aber Folgendes:
Das Stammhirn (der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil, der u.a. für alle "automatischen" Dinge zuständig ist wie z.B. Atmen, Blutdruck, Herzfrequenz …) stellt auf "Überleben" um und braucht dafür alle Energie des Körpers. Dafür kappt es die Verbindungen zu anderen Gehirnteilen, die u. a. zuständig sind für die Verarbeitung und das Sortieren von Gefühlen und Orts-/Zeitangaben.
In diesem Überlebensmodus kennt das Gehirn nur drei Möglichkeiten: erstarren/sich verstecken, fliehen oder kämpfen.

Welche der drei Möglichkeiten jetzt gewählt wird, kann man in dem Moment nicht mehr aktiv willentlich steuern – das hängt u.a. von den Vorerfahrungen ab.
Der Körper stellt in so einem Moment sehr viel vom Hormon Adrenalin zur Verfügung – das Ziel ist: ÜBERLEBEN!
Wer eine so schwere traumatische Erfahrung macht, bleibt oft im Dauerstress. Körper, Seele und Gehirn sind in ständiger Alarmbereitschaft.

Je eher Hilfe gesucht und angenommen wird, desto besser!

Wer eine solche traumatische Situation erlebt hat, muss wissen: Ich bin nicht verrückt. Verrückt ist, was ich erlebt habe. Deshalb arbeiten mein Körper und mein Geist manchmal jahre- oder jahrzehntelang weiter im Überlebensmodus und kommen nicht zur Ruhe.

*PTBS

Wenn sich jemand über eine lange Zeit im "Überlebensmodus" befindet, kann eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nach einem Trauma auftreten – manchmal Monate oder Jahre später als das eigentliche Ereignis; das passiert sehr oft erst, wenn sich die Person wieder einigermaßen sicher fühlt.

Oft sind die Folge Albträume, für die Umwelt unerklärbar heftige Reaktionen und enorme Aggressivität, Sich-Nicht-Konzentrieren-Können, Angst haben vor allem und jedem, Leute beschimpfen …

Das kann über viele Jahre gehen. Oft entwickeln sich dann körperliche und psychische Symptome*: unerklärliche Schmerzen oder Krankheiten in einzelnen Körperteilen, aber auch Depressionen, Angstzustände …

*Symptom

Ein Symptom (aus dem Altgriechischen) bezeichnet in der Medizin ein äußeres Anzeichen für eine Verletzung. Diese Verletzung wird im Körper gespeichert, er vergisst nichts. Später kann er auch plötzlich als Symptom Schmerzen produzieren an einer ganz anderen Stelle (zum Beispiel ständige Kopf- oder Bauchschmerzen).

Kennst du auch Symptome von deinem Körper?

*Depression

"Depression" ist eine Sammelbezeichnung für tiefe Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Verzweiflung, Schlafstörungen, beeinträchtigtes Selbstwertgefühl, innere Unruhe, Selbsttötungsgedanken … all das können Hinweise auf eine Depression sein.

Manchmal haben Depressionen keine von außen erkennbare Ursache. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bei einer Depression oft chemische Botenstoffe (Neurotransmitter) im Zentralen Nervensystem im Kopf (ZNS) im Ungleichgewicht sind.
Deshalb behandelt man Depressionen oft auch mit Medikamenten.

Wichtig zu wissen

Klassische Symptome der PTBS sind

*Wiedererleben der traumatischen Situation (Flashbacks, Alpträume)

*Vermeidung: aktive Vermeidung von Erinnern an Trauma (Trigger-Situationen …), emotionale Stumpfheit/Gleichgültigkeit/Teilnahmslosigkeit (ggü Umgebung)

*Übererregung (des vegetatives Nervensystems, das nicht direkt beeinflusst werden kann): Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit

Bei einer komplexen PTBS (KPTBS) kommen verstärkt hinzu

*tiefgreifende Probleme der Emotionsregulation

*ein negatives Selbstkonzept (u.a. Schuldgefühle, Schamgefühle)

*Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen (Aufbau, Aufrechterhalten)

International gehen WissenschaftlerInnen davon aus, dass mindestens ein Drittel der Geflüchteten unter einer schweren Depression und/oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leidet. Medikamente, Entspannungsübungen etc. können begleiten und unterstützen oftmals, bewirken aber keine Bearbeitung der eigentlichen Ursache der PTBS!!!

Traumafokussierte Therapie bei (K)PTBS

In S3-Leitlinien hält die deutsche Medizin Orientierungshilfen zur angemessenen Gesundheitsversorgung fest. In der S3-Leitlinie PTBS wird als wirksame Therapie erster Wahl eine traumafokussierte Psychotherapie benannt, die jedem Betroffenen angeboten werden soll. Bei komplexer PTBS (KPTBS) sollen zusätzlich Techniken zur Emotionsregulation und zur Verbesserung von zwischenmenschlichen Beziehungsmustern angewendet werden.
Alle TherapeutInnen unterliegen der Schweigepflicht, genau wie ÄrztInnen.

www.awmf.org (PTBS)

الصدمة Trauma

Trauma وتعني الصدمة و الجمع منها Traumata أي الصدمات.
وهي مصطلح من اللغة اليونانية القديمة و يشير هذا المصطلح للإصابة الجسدية اوالنفسية أوالروحية. يمكن أن تنشأ الصدمة النفسية، عندما يكون المرء في موقف ما يائساً جداًعلى 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 تكررت 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 المُعتدى عليه الثقة في جميع الناس(الثقة الاساسية). وغالباً ما يبقى لمدة طويلة منغلقًاً وغير قادر على الأنفتاح 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 المشاعروالمعلومات 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 ـ وهذا يعتمد على الموقف وعلى الخبرات السابقة.يفرز الجسم في هذه اللحظة الكثير من هرمون الادرينالين ـ 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 أسرعنا 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 او عقود ولا يحصل على الهدوء والاتزان.

اضطراب ما بعد الصدمة

إذا بقي شخص ما في وضع " البقاء او النجاة " لفترة طويلة، فأنه 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 وعدوانية هائلة، وعدم القدرة على التركيز، والخوف من كل شيئ وكل شخص، وإهانة الناس. يمكن أن تستمر هذه الأعراض لسنوات عديدة.

وغالباً ما تتطور إلى أعراض جسدية ونفسية مثل: آلام مبهمة 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 الاصابة المُخزنة آلام مفاجأة في مكان آخر من الجسم وتظهر على شكل عرض ما في مكان مختلف تماماً (على سبيل المثال صداع مستمر أو الم 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 الأنتحار..... 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، والتهيج ، 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 أستخدام تقنيات خاصة لتنظيم العواطف وتحسين أنماط العلاقات الشخصية.
يلتزم جميع المعالجين والاطباء بالسرية التامة.

***Trauma**

Trauma (plural traumas, palabra que deriva del griego antiguo) significa un daño grave a nivel corporal y/o psíquico (mental y/o emocional). Los traumas psíquicos pueden surgir cuando una persona se encuentra en una situación extremadamente de angustia, por ejemplo, cuando su propia vida o la de otros están en riesgo.

La psicología distingue situaciones que han tenido lugar una sola vez (Trauma I, p. ej. catástrofe natural, un accidente) o varias veces durante un período prolongado (Trauma II, p. ej. guerras o violaciones repetidas).

Por otra parte también los expertos distinguen los traumas por el hecho de ser causados por personas (p. ej. tortura) o no (p. ej. catástrofe natural como un terremoto, etc). Porque p. ej. cuando una persona tortura a otra, la persona maltratada pierde con frecuencia la confianza en los demás (confianza básica). Entonces sucede en general que por un largo tiempo la persona no puede abrirse a las demás.

***Trauma y cerebro**

Nuestro cerebro consiste en diferentes partes, las cuales normalmente trabajan en conjunto. En una situación traumática de mucho riesgo o peligro pasa lo siguiente:

el tronco cerebral (la parte más antigua de la evolución, que es responsable de todos los aspectos automáticos, como p. ej. la respiración, el pulso, la frecuencia cardíaca, etc.) cambia a un modo de supervivencia y necesita para eso reunir toda la energía del cuerpo.

Debido a esto se interrumpen las conexiones a otras partes del cerebro, que entre otras cosas son responsables del procesamiento y clasificación de los sentimientos y datos de lugar/tiempo.

En este modo de supervivencia, el cerebro reconoce solo tres posibilidades: quedarse

En este modo de supervivencia, el cerebro reconoce solo tres posibilidades: quedarse paralizado/esconderse, huir o luchar.
En ese momento no se puede controlar voluntariamente, cuál de las tres posibilidades elegir, la reacción depende, entre otras cosas, de las experiencias anteriores.
En un momento así el cuerpo produce mucha hormona adrenalina. ¡La meta es sobrevivir!

La persona que ha vivido una experiencia traumática severa se encuentra en un estrés continuo. El cuerpo, la psique y el cerebro están continuamente en un estado de alerta.

¡Cuánto antes se busque y reciba ayuda, mejor!

Quien haya vivido una situación traumática, tiene que saber que no ha enloquecido: ¡fue la situación que he vivido lo que ha sido una locura!. Es por eso que mi cuerpo y mi mente funcionan en un modo de supervivencia durante años o incluso décadas y no alcanzan a tener tranquilidad o reposo.

***TEPT/PTSD**

Cuando una persona se encuentra durante un largo período en "modo de supervivencia" puede desarrollar luego del trauma un trastorno de estrés postraumático (TEPT), conocido también por sus siglas en inglés PTSD. Esto ocurre a veces meses o años después de lo sucedido y generalmente recién cuando la persona recupera, en cierta medida, la seguridad.

Las consecuencias son muchas veces pesadillas, reacciones fuertes y una agresividad enorme que son inexplicables para su entorno, problemas de concentración, miedo de todo y a todos y el enfado con las personas.
Esto puede durar años. A menudo se desarrollan síntomas en el cuerpo y en la psique, como dolores o enfermedades de algunas partes del cuerpo que son inexplicables y también depresiones, ansiedades, etc.

***Síntoma**

El síntoma (palabra que deriva del griego antiguo) señala en la medicina la manifestación externa de una lesión. Esa lesión se almacena en el cuerpo y no se olvida. Luego el cuerpo puede producir repentinamente síntomas de dolores en otra parte (como por ejemplo dolores constantes de cabeza o dolores de estómago).

Reconoces también síntomas de tu cuerpo?

***Depresión**

"Depresión" es un término genérico para una desesperanza profunda, tristeza, desesperación, trastornos del sueño, autoestima alterada, intranquilidad, pensamientos de suicidio, etc. Todo esto puede ser señal de una depresión. A veces las depresiones no tienen una razón evidente desde afuera. Científicos han descubierto que frecuentemente en caso de una depresión las sustancias químicas (neurotransmisores) en el sistema nervioso central están en desequilibrio. Por lo cual, muchas veces, se tratan las depresiones con medicamentos.

Importante saber

Los síntomas más frecuentes del TEPT son:

*revivir la situación traumática (escenas retrospectivas, pesadillas)

*evasión activa del recuerdo del trauma (situaciones detonantes/Trigger), apatía al entorno

*sobreagitación (del sistema nervioso autónomo, que no es directamente controlable) como trastornos del sueño, irritabilidad, temor.

En caso de un TEPT complejo (TEPT-C) los síntomas adicionales son:

*problemas graves con la regulación emocional

*un concepto negativo de sí mismo (p. ej., sentimientos de culpabilidad o vergüenza)

*problemas interpersonales (para establecer, mantener las relaciones)

Resumen Trauma/TEPT/PTSD

Los expertos presuponen que a nivel internacional al menos un tercio de los refugiados sufren de graves depresiones o/y trastorno de estrés traumático (TEPT). Medicamentos, ejercicios de relajamiento, etc. muchas veces pueden contribuir, ¡¡¡pero no pueden solucionar la causa del estrés traumático!!!

Terapia centrada en trauma en casos de TEPT/PTSD (-C)

La medicina alemana define ayudas de orientación para una atención médica apropiada ("Leitlinien S1,S2,S3"). En la directriz S3 para el TEPT se menciona una psicoterapia enfocada al trauma como terapia de primera opción que debe ofrecerse a cada persona afectada. En caso de un TEPT-C se deben utilizar adicionalmente técnicas para la regulación emocional y para el mejoramiento de las relaciones interpersonales.Todos los terapistas deben cumplir con el secreto profesional al igual que los médicos.

Literatur und Links مصادر المعلومات و الروابط Bibliografía y enlaces

Für die Auswahl waren Mehrsprachigkeit und praktische Anwendbarkeit ausschlaggebend sowie Relevanz für eine Diskussion zur bedarfsgerechteren Versorgung.
Übersetzung erfolgte (wie bei allen anderen Verweisen auf www.dsf-leipzig.de/trauma) nur auf Arabisch und/oder Spanisch, wenn das Material auch in dieser Sprache verfügbar ist.

(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)

Para la selección del siguiente material se tuvo en cuenta la disponibilidad en varios idiomas y su aplicación práctica, así también como el planteo de una atención adecuada. Se han traducido aquí (como en la página complementaria www.dsf-leipzig.de/trauma) en árabe y/o español solo los títulos que se encuentran disponibles en esos idiomas.

www.dsf-leipzig.de/trauma

Trauma im Kurzfilm الصدمة في أفلام قصيرة **Trauma en cortometrajes**

Zwei kurze Zeichentrickfilme (14 Sprachen) des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie bieten für Betroffene und Begleitungen einen Überblick zu:

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

Dos cortos animados (en 14 idiomas) del instituto Max-Planck de psiquiatría ofrecen un resumen para personas afectadas y sus acompañantes de …

Flucht und Trauma اللجوء والصدمة Escape y Trauma

Selbsthilfe كيف تتعامل مع الضغوط النفسي Autoayuda

www.psych.mpg.de/refpsych

Synchronisierte Kurzfilme der Medizinischen Flüchtlingshilfe Bochum erklären

يمكن مشاهدة الافلام على الرابط و **للبحث على اليوتيوب يمكن الوصل عن طريق اتباع خطوات البحث**

Cortometrajes sincronizados de la organización de ayuda médica para refugiados de la ciudad de Bochum explican

„Was ist (Psycho-)Therapie?" ما هو العلاج النفسي ؟ "¿Qué es una (psico)-terapia?"

Español: seleccionar subtítulos en el cortometraje original alemán. (Suchfunktion للبحث función de búsqueda: Medizinische Flüchtlingshilfe Bochum -> Playlist)

www.youtube.de

Traumatherapie: Voraussetzungen, Diagnose, Behandlung

Wer es ganz genau wissen möchte - leider nur auf Deutsch

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

Traumafolgestörungen und PTBS مضاعفات ما بعد الصدمة **Desórdenes de origen traumático y TEPT/PTSD**

Das Ethno-Medizinische Zentrum (EMZ) e.V. in Hannover stellt online/PDF und auch gedruckt informative Flyer in vielen Sprachen zur Verfügung.

يوفر مركز Ethno الطبي في هانوفر معلومات على شكل منشورات PDF وفليرات للطباعة و بالعديد من اللغات على الرابط

La organización alemana "Ethno-Medizinische Zentrum (EMZ) e.V." en Hannover brinda folletos informativos online/PDF en muchos idiomas.

www.mimi-bestellportal.de/shop

Sonne für die Seele. Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge

نور النفس. كتاب المساعدة الذاتية للاجئين المصابين بصدمات نفسية

Detaillierte Beschreibung von Trauma-Symptomen und wie es dazu kommen konnte, was im Kopf passiert und was helfen kann – gedacht für gemeinsame Lektüre und als Diskussions-grundlage. 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 stets ein zusätzliches Hand-buch für HelferInnen (Themen u.a. Begleitung/eigene Psychohygiene/Psychoedukation).

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

www.thzn.org/betroffene/selbsthilfebuch

Seelenkompass بوصلة الروح

Kleines, digitales Traumahandbuch in fünf Sprachen دليل رقمي بخمس لغات

www.kommmit.eu/amif

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), online als PDF (Titelzeile googeln). Traumafolgestörungen verlaufen häufig chronisch: persönliches Leid, schwieriges Zusammenleben und volkswirtschaftlich extrem kostenintensiv. Ein Plädoyer!

Die 12 Sonnenberger Leitlinien (2002)

Zur Verbesserung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung von MigrantInnen in Deutschland wurden 2002 Leitlinien erarbeitet. Umsetzung steht bisher oft noch aus …

www.dtppp.com/pdf/Beitrag_Machleidt08.pdf

Ehrenamtliche Begleitung دعم طوعي Acompañamiento voluntario

Bei Traumatisierten mit PTBS ist das Selbst- und Weltbild erschüttert und das Vertrauen in andere Menschen nachhaltig gestört. Viele Betroffene leiden zudem unter schweren Schuld- oder Schamgefühlen oder unter Selbsthass. Die Leistungsfähigkeit in wichtigen Lebensbereichen ist stark eingeschränkt, die Bewältigung des Alltags wird für viele zur Qual. All das ist schwer zu ertragen – am schwersten für die Betroffenen selbst.

Die wichtigste Funktion, die FreundInnen/Kontaktpersonen/NachbarInnen/Begleitungen übernehmen können, ist deshalb, die schwierigen Situationen gemeinsam auszuhalten und gemeinsam professionelle Hilfe zu suchen. Helfen kann dabei
* immer wieder von Neuem: die Anerkennung der Überlebensleistung.
* das Wissen um die Bedeutung vom Aufrechterhalten der Beziehung für den Betroffenen.
* eigene Psychohygiene und – wenn notwendig – Abgrenzung.
* immer wieder die Zuversicht auszustrahlen, dass Hilfeannehmen und eine Verbesserung der Situation möglich sind.

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 أيضًا من شعور شديد بالذنب أو الخجل أو من كراهية الذات.
الإنتاجية في مجالات الحياة الهامة محدودة للغاية، والتعامل مع الحياة اليومية يصبح عذابًا للكثيرين .
كل هذا يصعب تحمله - وهو بالنسبة للمتضررين أنفسهم أكثر صعوبة وبالتالي فإن من أهم الاشياء التي يمكن للأصدقاء والأشخاص الذين على صلة بالمصابين او الجيران او المرافقين للمصابين القيام بها هي تحمل المواقف الصعبة معًا وطلب المساعدة المهنية معًا. ايضا 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.

En las personas traumatizadas que sufren de TEPT, su autoimagen y la visión del mundo se ven quebrantadas y la confianza en otras personas se altera permanentemente. Muchos de los afectados también sufren severos sentimientos de culpa/vergüenza o de odio a sí mismos. El rendimiento en áreas importantes de la vida es muy limitado. Hacer frente a la vida cotidiana se convierte en una tortura para muchos. Todo esto es difícil de sobrellevar, pero más difícil para los mismos afectados.
La función más importante que pueden asumir los amigos/personas de contacto/vecinos/ acompañantes es, afrontar juntos las situaciones difíciles y buscar ayuda profesional. Lo que puede ayudar es:
*el reconocimiento continuo del efecto de supervivencia,
*el conocimiento de la importancia de mantener la relación para la persona afectada.
*la propia higiene mental y si es necesario, la puesta de límites.
*crear siempre la confianza de que es posible aceptar ayuda y mejorar la situación.

Das ausschließlich deutschsprachige Begleithandbuch für HelferInnen (TraumaHilfeZentrum Nürnberg, s. S. 43) bietet hier ausführliche Hinweise, ebenso folgende Links:

www.degpt.de (Suchfunktion „Angehörige") und
www.baff-zentren.org (unter Menüpunkt Publikationen: Sekundäre Traumastörung)

Hauptamtliche Begleitung دعم بدوام كامل Acompañamiento profesional

Kostenfreie Begleitung bis zur/bei der Therapie gibt es auch durch Menschen, die dafür ausgebildet sind und die dafür bezahlt werden.

يوجد أيضًا دعم مجاني حتى الوصول و أثناء العلاج من قبل الأشخاص الذين تم تدريبهم والذين يتم الدفع لهم مقابل ذلك

Existe también en Alemania acompañamiento gratuito a través de personas que están capacitadas y son empleadas para ello, hasta acceder a una terapia, o durante la misma.

Auf der Internetseite des Vereins Deutsch-Spanische Freundschaft e.V. kann man dazu eine mehrsprachige PDF herunterladen.

متعدد اللغات من موقع جمعية الصداقة الألمانية الإسبانية PDF يمكن تنزيل ملف على الرابط

En la página Web de la Asociación Amistad Hispano-Alemana, es posible descargar un archivo PDF en varios idiomas con esas informaciones.

www.dsf-leipzig.de/trauma

Wer?Wo?Was? Wer? Wo? Was? Betreuungsangebote in der Stadt Leipzig für Menschen mit psychischen Problemen

Ein Flyer der Stadtverwaltung listet alle Hilfsangebote und Anlaufstellen leider bisher nur auf Deutsch auf:
Die Stellen der Psychosozialen Gemeindezentren und die der Gemeindenahen Psychiatrie haben alle auch hauptamtliche Angestellte zur Begleitung und können kostenfreie Sprachmittlung über das städtische Programm SprInt bestellen.

من ؟اين ؟ماذا ؟من ؟اين ؟ماذا ؟ عروض الرعاية في مدينة لايبزغ للأشخاص الذين لديهم مشاكل نفسية
منشور من إدارة المدينة يجمع كل عروض المساعدة و جهات الاتصال، للأسف متوفر على الرابط التالي فقط باللغة الألمانية
في اسفل الصفحة عند التنزيل www.leipzig.de/psychiatrie
المراكز و المكاتب الاجتماعية و النفسية و الطب النفسي لديهم موظفون بدوام كامل للمرافقة و يمكن طلب مترجم مجاني عن طرق برانامج المدينة للوساطة اللغوية SprInt

Un folleto/volante de la alcaldía/ayuntamiento de la ciudad muestra una lista de todas las ofertas de ayuda y puntos de contactos, lamentablemente hasta ahora solo en alemán: www.leipzig.de/psychiatrie (en la página web debajo de la sección „Download")
Las oficinas de los centros comunitarios psicosociales y las de psiquiatría comunitaria tienen empleados a tiempo completo para acompañamientos y pueden solicitar de forma gratuita mediación lingüística a través del programa SprInt de la ciudad.

www.leipzig.de/psychiatrie (unten auf der Seite bei den Downloads)

Deutsches Gesundheitssystem نظام الصحة الالماني Sistema de salud alemán

Das deutsche Gesundheitssystem ist nicht einheitlich: Je nach Aufenthaltsstatus und Art der Kostenübernahme werden nicht immer die gleichen Leistungen getragen.
Auch die Auswahl der Krankenkasse kann entscheidend sein.
Grundsätzlich haben aber ALLE Menschen ein Recht auf medizinische Versorgung im Falle einer Krankheit – selbst wenn sie keine Aufenthaltsgenehmigung oder Krankenversicherung besitzen!

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 من حيث المبدأ ، يحق للجميع الحصول على رعاية طبية في حالة المرض - حتى لو لم يكن لديهم تصريح إقامة أو تأمين صحي

El sistema de salud alemán no es uniforme: según el permiso de residencia y el tipo de cobertura del seguro no siempre se reciben los mismos beneficios.
La elección del seguro médico puede ser un factor decisivo.
En principio, TODAS las personas tienen derecho a la atención médica en caso de enfermedad; incluso si no tienen permiso de residencia o cobertura.

Psychotherapie العلاج النفسي Psicoterapia

Wichtig zu wissen:
- Es gibt Gruppentherapie und Einzeltherapie.
- Die allermeisten medizinischen und psychotherapeutischen Angebote in ganz Deutschland sind nicht speziell für Geflüchtete oder MigrantInnen ausgelegt.

- Auch bei der psychotherapeutischen Regelversorgung für Deutsche gibt es insgesamt viel zu wenig Plätze und oft sehr, sehr lange Wartezeiten.
- Traumafokussierte Einzeltherapie mit einem oder zwei Terminen pro Woche gibt es fast nur in niedergelassenen Praxen mit oder ohne Kassenzulassung.
- Die wenigsten TherapeutInnen bieten explizit traumafokussierte Psychotherapien an, haben schon mal Sprachmittlung gearbeitet oder können sich das auch nur vorstellen.
- Für Psychotherapie muss ein Antrag beim Kostenträger (meistens Krankenkasse, Sozialamt) gestellt werden.
- In Leipzig (und ganz Sachsen) gab es bei Drucklegung keine einzige Praxis mit Kassenzulassung (und auch keine andere Einrichtung), in der muttersprachliche Psychotherapie auf Arabisch angeboten wird. Zwei spanischsprachige Praxen gibt es in Leipzig und Halle/Saale.

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 موعدين 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
(- بالنسبة للعلاج النفسي ، يجب تقديم طلب إلى الجهة التي تقوم بدفع التكلفة (عادة التأمين الصحي ، مكتب الرعاية الاجتماعية
- في لايبزيغ (وجميع أنحاء ساكسونيا) لا توجد أي عيادة او مؤسسة معترف بها من قبل التأمين الصحي تقدم العلاج باللغة العربية
عيادات تقدم العلاج باللغة الألمانية و الاسبانية يوجد مركزان في لايبزغ و في هالي/ زالة

Importante saber que:
-hay terapias de grupo y terapias individuales.
-La gran mayoría de las ofertas médicas y psicoterapéuticas en toda Alemania no han sido adaptadas en especial para refugiados/as y migrantes.
-También en la asistencia médica regular de psicoterapia para alemanes/as hay muy pocas plazas y una lista de espera muy larga.
-Una terapia individual enfocada en el trauma con una o dos citas individuales por semana existe casi solamente en consultorios establecidos que trabajan -o no- para los seguros de salud.
-Los pocos terapeutas que ofrecen psicoterapias con enfoque de trauma ya han trabajado con mediadores lingüísticos o pueden imaginarse trabajar con ellos.
-La solicitud de cobertura de una psicoterapia se realiza en el seguro médico o en la oficina de asistencia social.
-En el momento de imprimir este material se conocen solamente dos consultorios en Leipzig y Halle donde se habla español.

Auf unserer Internetseite gibt es Adressen und AnsprechpartnerInnen in Leipzig, Links zu erklärenden Filmen und ausführliche Details zum Ablauf – alles auf Deutsch, Arabisch und Spanisch.

يحتوي موقعنا على عناوين وجهات اتصال في لايبزيغ ، وروابط لأفلام توضيحية وتفاصيل عن العملية - كل ذلك باللغات. الألمانية والعربية والإسبانية

En nuestra página Web hay direcciones y contactos en Leipzig, enlaces a cortos explicativos, detalles específicos del procedimiento, todo en alemán, árabe y español.

www.dsf-leipzig.de/trauma

Was mir gut tut und was ich gerne mache:

ما الشيء المفيد لي ؟ وماذا أحب أن أفعل:

Lo que es bueno para mí y qué me gusta hacer:

Menschen, die ich anrufen kann:

الأشخاص الذين أستطيع الأتصال بهم:

Personas a las que puedo llamar:

Wo ich hingehen kann:

إلى أين أستطيع الذهاب:

Dónde puedo ir:

Gespräche in der Muttersprache محادثة باللغة الأم **Hablar en tu lengua materna**

Manchmal hilft es auch, erst einmal mit jemandem zu reden, der sich auskennt:

في بعض الأحيان ، من المفيد أيضًا التحدث إلى اشخاص لديهم الخبرة

A veces ayuda también hablar primero con una persona que conoce el tema:

Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« (خط المساعدة (العنف ضد المرأة Teléfono de ayuda **»Violencia contra la mujer«** Für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben und deren Angehörige. Beraterinnen rund um die Uhr erreichbar, bei Bedarf sofort mit Dolmetscherin (17 Fremdsprachen). Kontakt auch per Mail und als Chat möglich.

للنساء اللواتي 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 والدردشة

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), www.hilfetelefon.de

(keine Telefongebühr على مدار الساعة طوال الأسبوع الاتصال مجاني sin costo de llamada)

IPSO

Für die mehrfach ausgezeichnete psychologische Beratung durch MuttersprachlerInnen (in 15 Sprachen) sind lediglich ein Mobiltelefon und eine Online-Anmeldung erforderlich.

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

www.ipso-care.com/get-started.html

Unabhängige Patientenberatung Deutschland استشارات مستقلة للمرضى في المانيا

Arabisch Tel.: 0800 33 22 12 25 (di 11.00-13:00 + do 17.00-19.00 Uhr) عربي

(الثلاثاء من الساعة 11 حتى الساعة 13 . الخميس من الساعة 17 حتى الساعة 19)

Deutsch Tel.: 0800 011 77 22 (mo-fr 8.00-18.00, sa 8.00-16.00 Uhr), www.patientenberatung.de

Kultursensible Gesundheitslotsen (KuGeL) in Leipzig مرشدون صحيون مختصون و مراعون للحساسية الثقافية Personas que guían en temas de salud con sensibilidad cultural en Leipzig

Muttersprachliche Erklärungen zu einzelnen Gesundheitsthemen, kostenfreie Buchung unter

شرح موضوعات الصحة الفردية والنظام الصحي الألماني بعدة لغات، حجز أحدث المعلومات المجانية على الرابط

. Explicaciones en lengua materna sobre diferentes temas, reservación gratuita en:

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

Auf unserer Internetseite sind noch zahlreiche weitere AnsprechpartnerInnen und Adressen in Leipzig zu finden, bei denen man mit MuttersprachlerInnen oder per Sprachmittlung Infos oder Hilfe und Begleitung bekommt. على موقعنا يمكنك العثور على العديد من جهات الاتصال والعناوين الأخرى في لايبزيغ ، حيث يمكنك الحصول على معلومات مع مترجم او وسيط لغوي الذين عن طريقهم يمكن الحصول على المساعدة او المرافقين

En nuestra página de internet se encuentran diversas direcciones y puntos de contactos en las que se puede obtener mediación lingüística en la lengua materna e información de ayuda y acompañamiento en Leipzig.

www.dsf-leipzig.de/trauma

Notfälle حالات الطوارئ Emergencias

In lebensbedrohlichen Situationen: Notarzt (Rettungsleitstelle 112) anrufen. NotärztInnen sind keine TherapeutInnen, sondern NotfallmedizinerInnen! Sie können aber die Situation einschätzen und bei Bedarf einweisen in eine Klinik; dort wird dann meistens vorrangig mit Medikamenten behandelt!

Stadtweit hängt vom Wohnort ab, in welche psychiatrische Klinik man eingewiesen wird. Man kann auch selbst in die zuständige Klinik in der Stadt gehen – bei den angegebenen Nummern erfährt man, wo man aufgenommen wird.

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. يمكن أيضاً للشخص الذهاب بنفسه إلى العيادة المسؤولة في المدينة – ويمكن عن طريق الأرقام التي تعطى له معرفة اين سوف يتم تسجيله

En situaciones de peligro se puede llamar al médico de emergencia (operadora de emergencia 112). Los médicos de emergencia no son terapeutas, ¡sino médicos de urgencias! Sin embargo pueden evaluar la situación y en caso de necesidad ingresar a la persona en una clínica. En la mayoría de los casos en allí se realizan tratamientos ¡principalmente con medicinas! Dependiendo del domicilio se deriva al paciente a la clínica psiquiátrica de su zona. La persona incluso puede ir directamente a la clínica que le corresponde. En los números abajo mencionados dan información sobre adónde dirigirse:

Helios Parkklinikum

Hier steht bei Bedarf 24/7 einE PsychologIn für Erwachsene bzw. Kinder/Jugendliche zur Verfügung; Sprachmittlung wird bei Bedarf kurzfristig kostenfrei bestellt.

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

Aquí, si es necesario, se dispone 24 horas al día de un/a psicólogo/a para adultos, niños/adolescentes; la mediación lingüística se puede solicitar sin cargo y con poca antelación.

Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig على العنوان, Tel.: 0341 864 10 00

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig

24/7 ist einE diensthabende PsychiaterIn (ÄrztIn) vor Ort. Sprachmittlung wird bei Bedarf kurzfristig hinzugezogen. طبيب نفسي مناوب في الموقع على مدار الساعة، سبعة ايام في الأسبوع. يتم استدعاء مترجم في وقت قصير إذا لزم الأمر

Médicos psiquiatras las 24 hs. Mediación linguística posible y con poca antelación.

Semmelweisstraße 10, Haus 13, 04103 Leipzig على العنوان Tel.: 0341 971 09 (Zentrale Notaufnahme, die an diensthabende Station weiter verbindet يقوم بالتحويل الى غرفة الطورئ المركزية و الطبيب المناوب على الهاتف

Sala de emergencia central que conecta a la estación de servicio de guardia)

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz - Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Neurologie

Sprachmittlung kurzfristig nicht möglich لايمكن توفير مترجم في وقت قصير La mediación lingüística no es posible sin antelación. Leipziger Str. 59, 04435 Schkeuditz على العنوان

Tel.: 034204 87 -43 30 (diensthabende ÄrztInnen هاتف الطبيب المناوب Médicos de turno), 870 (Pforte Haus 6 Casa 6)

Bilal war immer dünner geworden, konnte nachts nicht schlafen, hat sich immer schlechter gefühlt und keine Hoffnung mehr gehabt. Er grübelte oft über die schlimmen Erlebnisse im Krieg in seiner alten Heimat.
Hier ist seine Geschichte aufgeschrieben.

مع مرور الوقت اصبح بلال نحيلاً، ولم يكن يستطع النوم في الليل، كان يشعر ان حالته تسوء و ان ليس لديه امل بعد الآن. كان يفكر كثيراً بما مر به اثناء الحرب في بلده الاصلي.
هذه هي قصة بلال .

Bilal estaba cada vez más delgado, no podía dormir por las noches, se sentía cada vez peor y ya no tenía ninguna esperanza. Pensaba con frecuencia en los terribles acontecimientos de la guerra en su país de origen.
Su historia ha sido escrita aquí.

Zahlreiche Anlaufstellen und Hilfsangebote in der Stadt Leipzig sind zu finden für alle, denen es so geht wie Bilal, unter

. على هذا الرابط يمكن إيجاد الكثير من جهات الاتصال و الأماكن التي تقدم المساعدة للأشخاص الذين هم مثل بلال

Se encuentran más puntos de contactos y ofertas de ayuda en la ciudad de Leipzig, para todos los que están atravesando una situación como la de Bilal, en la siguiente dirección:

www.dsf-leipzig.de/trauma