



ANGST VERSTEHEN

UND WEGE HINAUS

GERMAN

WILLKOMMEN!

Es ist nicht leicht, nach schweren Erlebnissen wie Gewalt in der Fremde oder auch in der eigenen Familie, nach Krieg oder Flucht wieder ein normales Leben zu führen. Vieles hat sich verändert und manchmal kennst du dich bei dir selbst nicht mehr aus.

SEELISCHE VERLETZUNGEN – TRAUMA

Wir alle kennen Verletzungen des Körpers: blaue Flecken nach Schlägen, Verbrennungen, wenn unsere Haut mit etwas zu Heißem in Berührung gekommen ist, Schnittwunden, wenn etwas Spitzes oder Scharfes unsere Haut getroffen hat...

So wie der Körper kann auch die Seele Verletzungen erleiden. Körperliche Verletzungen kann man meistens sehen. Seelische Verletzungen sind unsichtbar und daher viel schwerer zu verstehen: für die Verletzten selbst und auch für andere. Diese Geschichte handelt von so einer seelischen Verletzung.

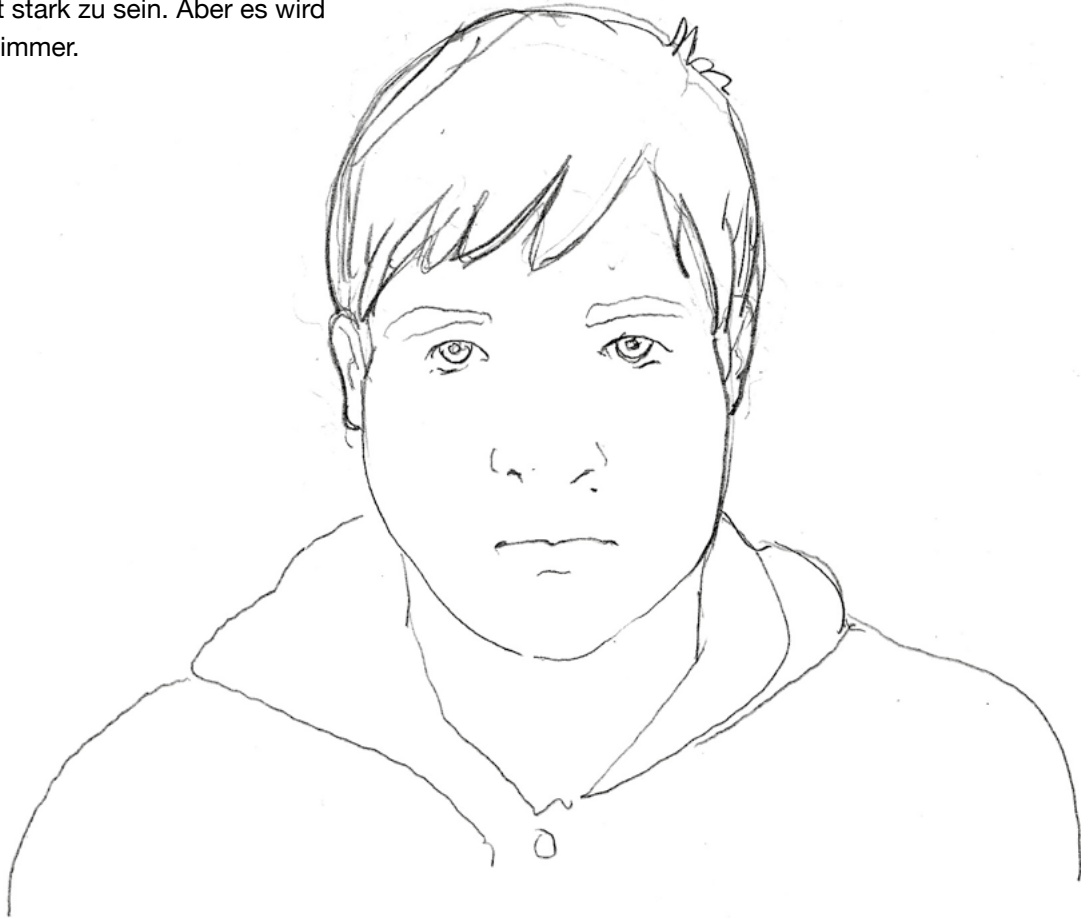
Es gibt Dinge, die dir Angst machen, weil sie dich an eine schwierige Zeit erinnern? Ein Thema macht dich sehr traurig und du möchtest nicht darüber sprechen? Andere Leute verstehen nicht, warum du manchmal nicht mitmachen möchtest, aber eigentlich hat dir das früher großen Spaß gemacht? Du bist am liebsten allein oder – im Gegenteil – brauchst immer andere Personen bei dir? So geht es auch anderen jungen Menschen, wie du gleich sehen wirst!

Angst hilft, damit wir uns nicht in Gefahr bringen bzw. wir uns in gefährlichen Situationen schützen. Aber - wenn Angst lang anhält oder auch nachdem wir etwas Gefährliches überlebt haben noch immer da ist, wird es sehr belastend. In dieser Geschichte erzählen wir von solcher Angst und geben einige Ideen, was wir dagegen tun können.

RAHMEN:

In verschiedenen Geschichten erzählen wir von Problemen nach seelischen Verletzungen. Wir erzählen von Schlaflosigkeit, Angst, Wut und Aggression, Trauer, Problemen, sich etwas zu merken und sich zu konzentrieren, belastenden Erinnerungen und anderen Themen. Wir machen auch Vorschläge, was helfen kann.

Jon ist 16 Jahre alt. Seit längerer Zeit hat er Angst.
Er versucht stark zu sein. Aber es wird
immer schlimmer.











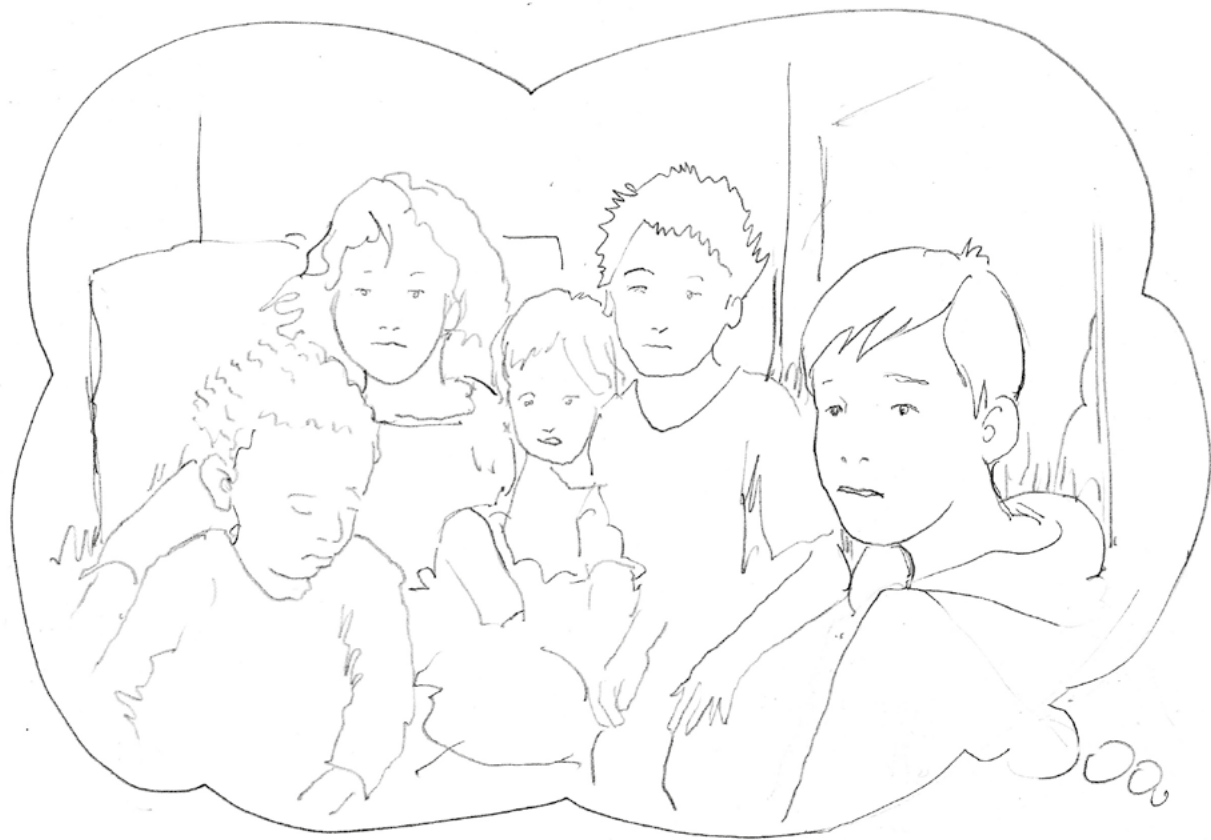






Die Angst hat mir damals sehr geholfen,
das Richtige zu tun.



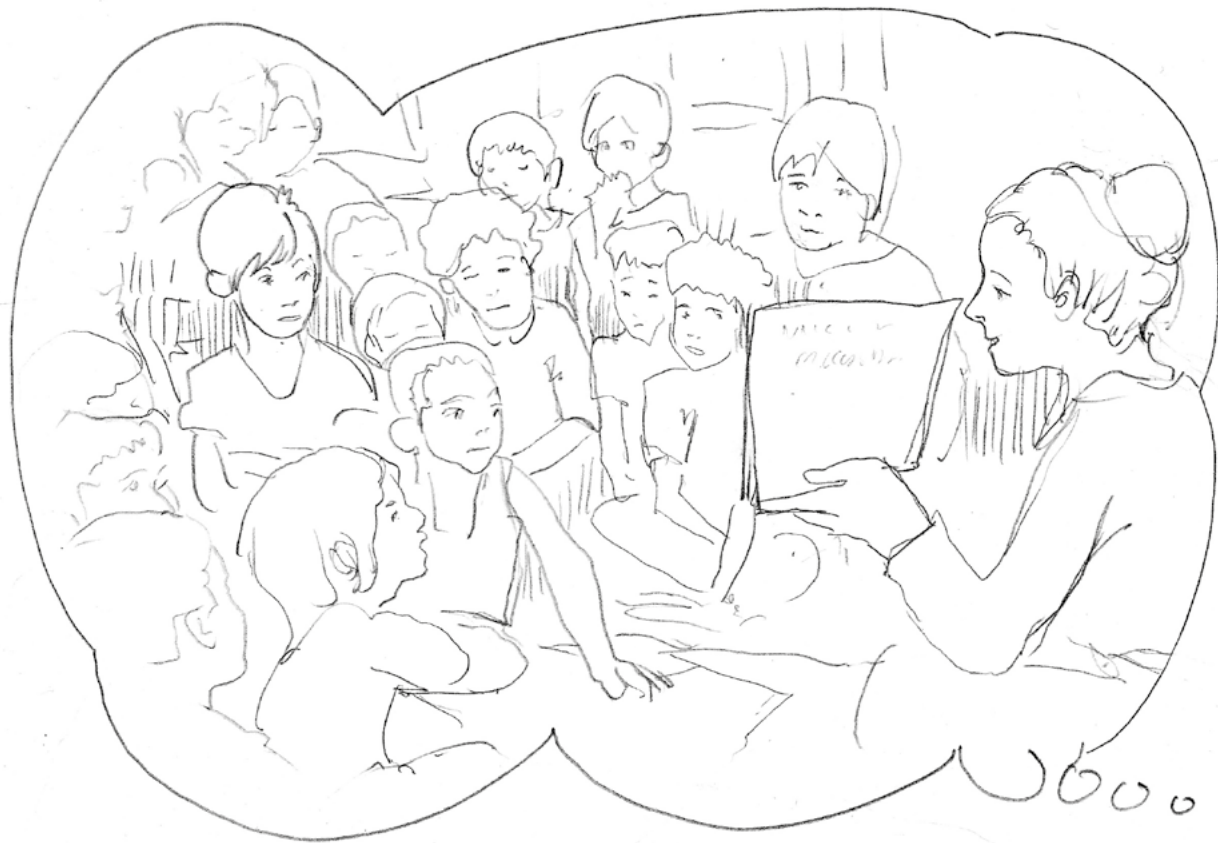


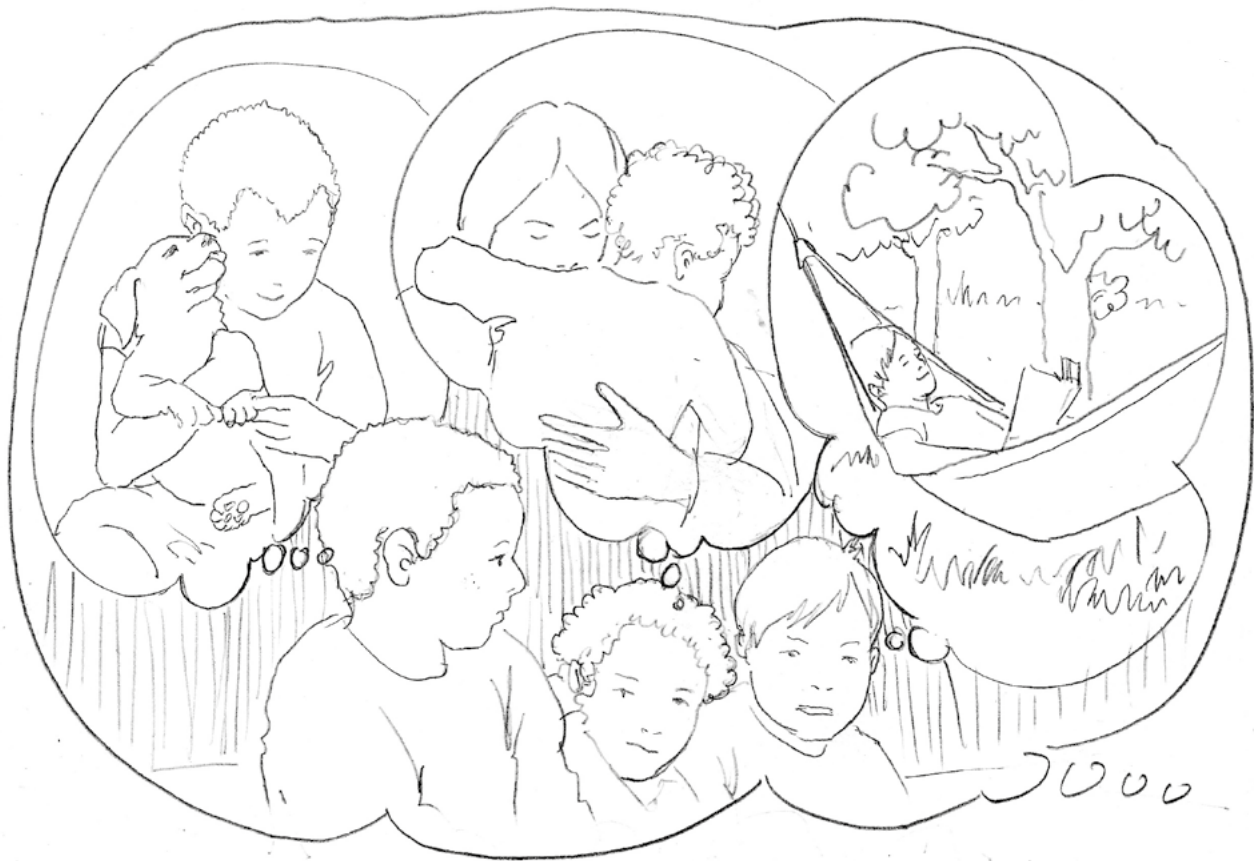
Aber wenn wir nur warten mussten, war die Angst am schlimmsten. Und trotzdem konnten wir nichts tun.




Zum Glück gab es da die Frau, die uns Geschichten erzählt hat... da konnte ich manchmal die Angst vergessen. Und dann sind uns auch ganz viele Geschichten eingefallen.









Damals habe ich gedacht,
diese schreckliche Zeit hört
nie auf. Zum Glück ist es aber
doch vorbeigegangen.

Aber warum ich noch immer
Angst habe, weiß ich nicht...





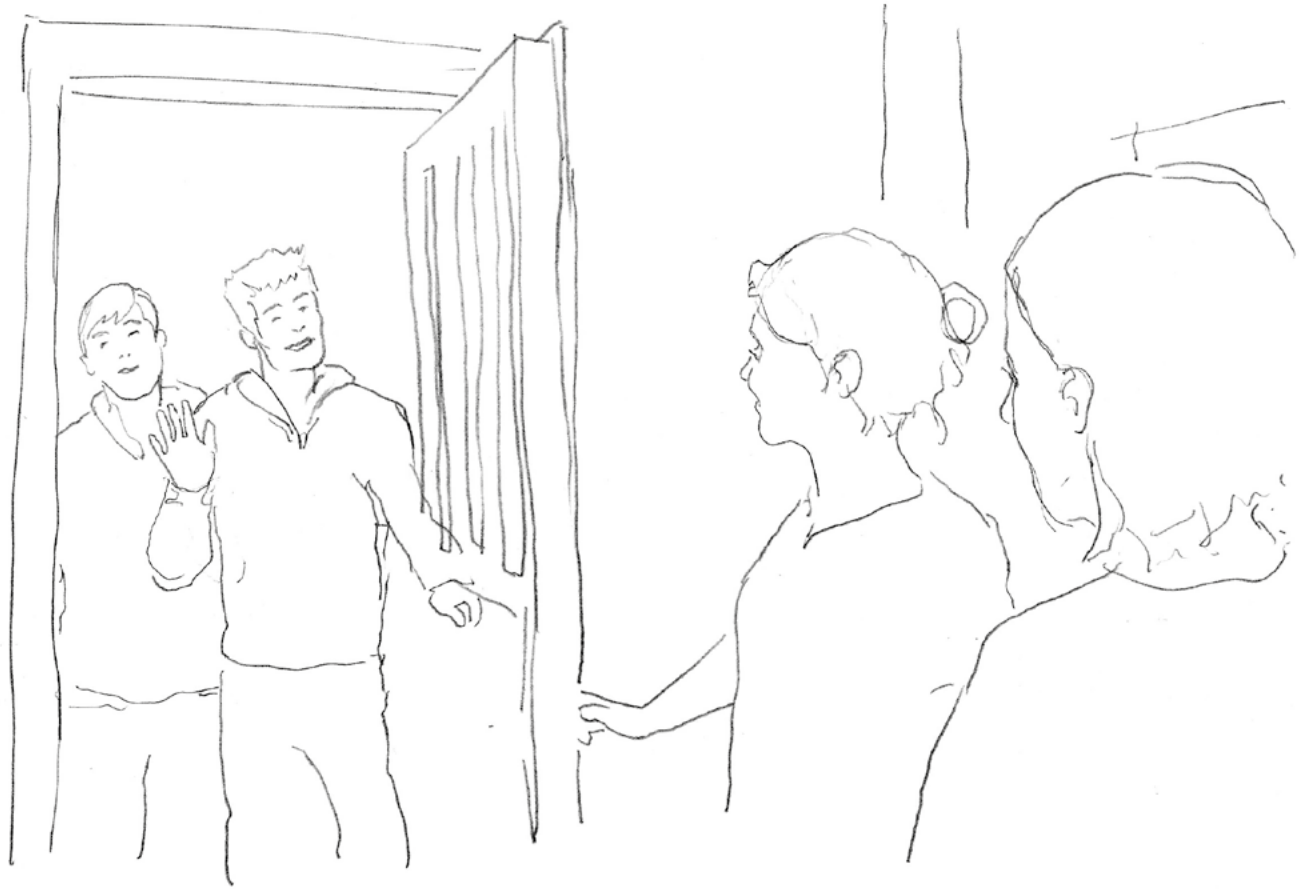








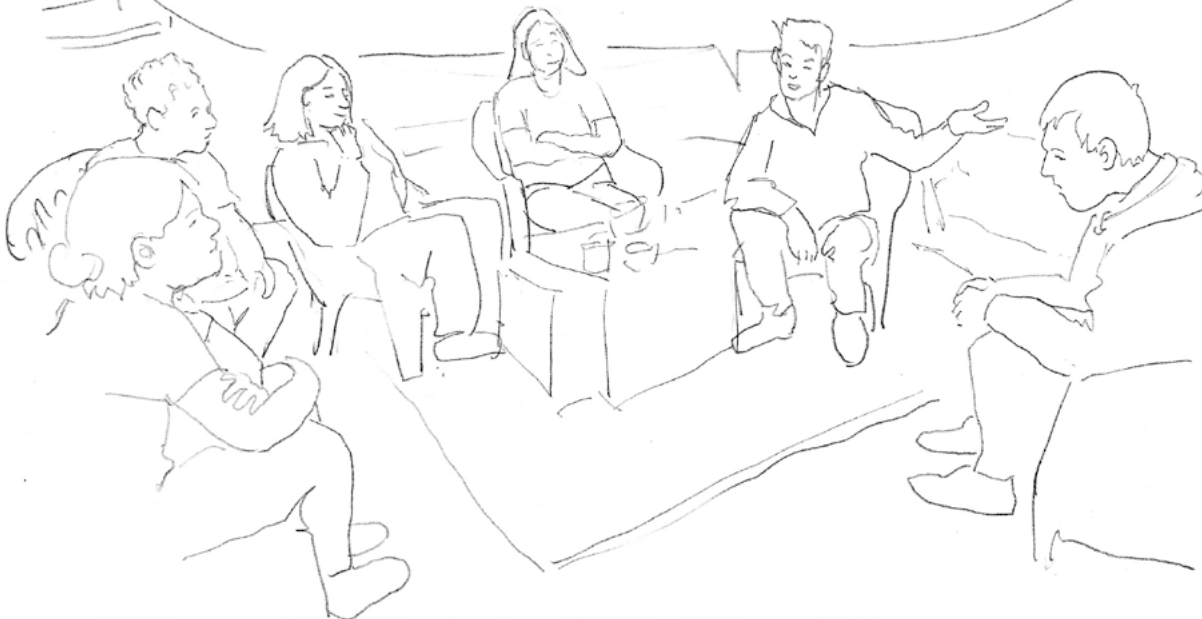
Einige Tage später...








Das ist Jon. Er hat auch schreckliche Dinge erlebt.
Ich musste ihn richtig überreden, heute mitzukommen.





Ja, das kann ich sehr
gut verstehen. Ich hatte am Anfang
auch Angst neue Menschen zu treffen.
Am liebsten wäre ich
davongelaufen.

Ja, nach allem, was gewesen ist,
hatte ich sehr viel Angst.



Angst?
Hm... vielleicht.








Ich habe gelernt, dass jetzt eine andere Zeit ist. Ich darf
auch einmal Nein sagen, wenn ich etwas nicht will.
Oder ich darf um Hilfe bitten.





Ja, die Angst war bei mir auch stark.
Ich werde dann immer ganz wütend.





Es war echt schwer. Aber ich habe verstanden, dass meine Wut mit der Vergangenheit zu tun hat. Die Gespräche mit meiner Betreuerin waren da super. Jetzt kann ich meine Gefühle besser kontrollieren.



Bei mir war das anders. Mir hat immer alles
weh getan. War das arg!

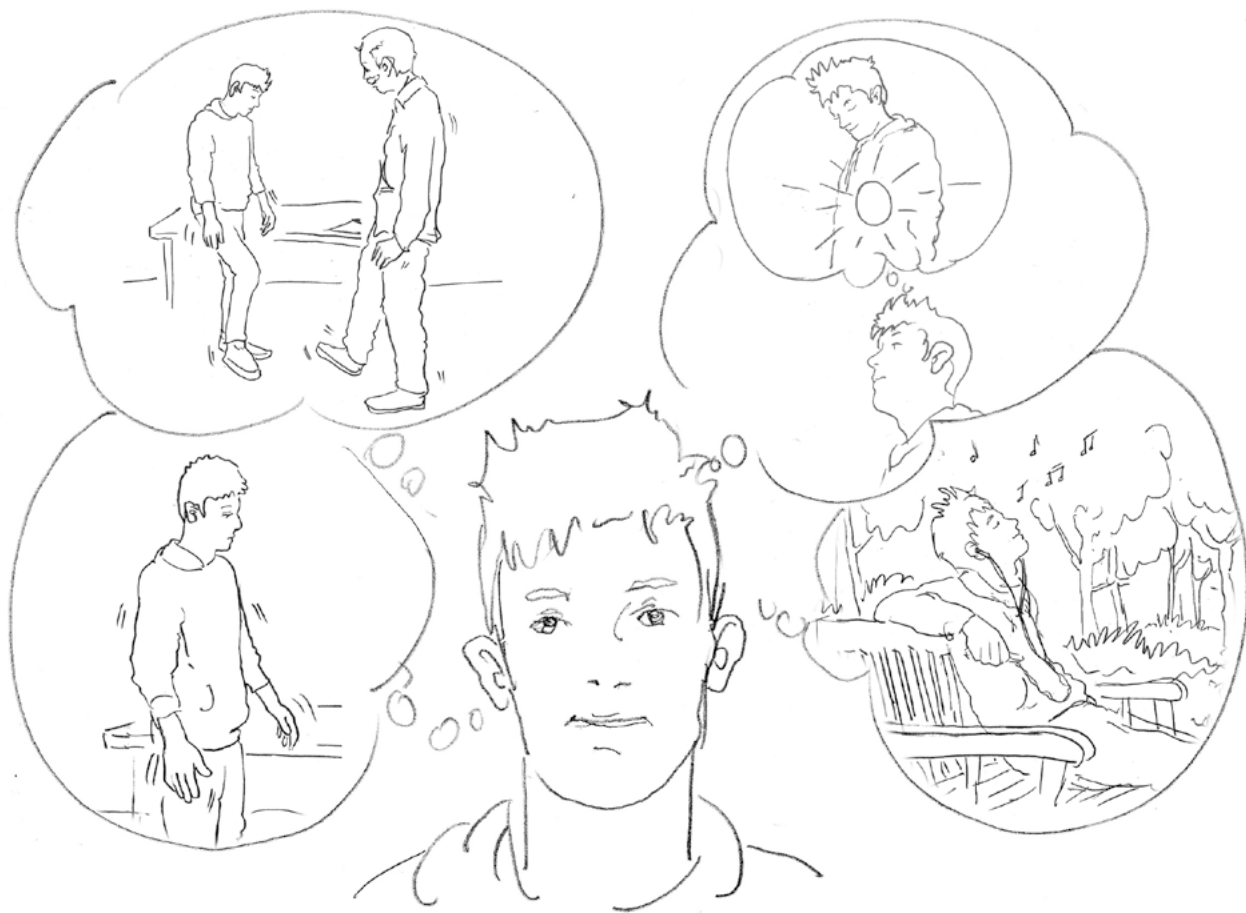






Zum Glück schon besser. Wenn ich Stress habe, tut sofort etwas weh. Aber es gibt Übungen, die mir helfen.









Du chillst beim Musik hören.
Ich mache sie selbst!





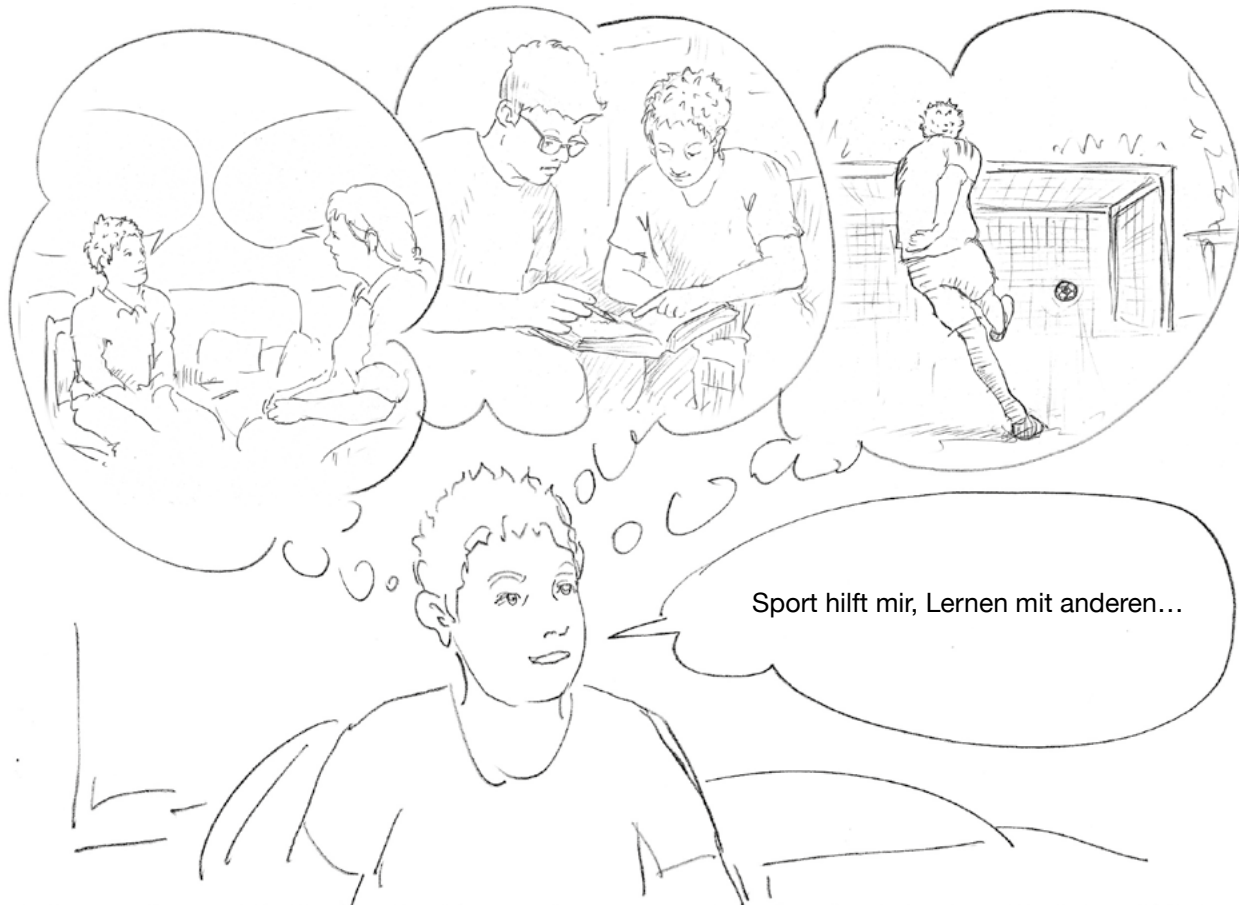
Es ist echt gut, dass wir darüber reden.
Bei mir war es ein bisschen anders.
Aber Angst hatte ich auch.







Ich hatte jeden Tag Angst davor, was
ich wieder falsch machen werde...





Aber wenn die Welt wieder sicher ist,
brauchen wir diese große Angst gar nicht mehr.
Und sie ist trotzdem noch da.











Und falls du lieber mit jemandem reden möchtest,
der sich gut auskennt, können wir dir helfen,
jemanden zu finden.













WIE HELFEN ÄRZT/INNEN, THERAPEUT/INNEN ODER BERATER/INNEN?

Manchmal geht es dir schlecht und du weißt vielleicht gar nicht so genau, warum. Dann ist es gut, wenn jemand da ist, der zuhört, versteht und hilft. Das können Familienmitglieder und Freund/innen sein. Bei größeren Problemen ist es gut, Ärzt/innen, Heiler/innen oder auch sogenannte Psycholog/innen, Psychotherapeut/innen oder psychologische Berater/innen aufzusuchen.

Vor allem nach schlimmen Erlebnissen kann es helfen, mit Therapeut/innen, Psycholog/innen oder psychologischen Berater/innen zu sprechen und ihre Unterstützung zu suchen. Du kannst hier über die Dinge, die dich beschäftigen und beunruhigen, sprechen. Du musst aber nicht, wenn du das gerade nicht willst. Alles, was du in diesen Gesprächen erzählst, wird niemandem weitergesagt. Darauf kannst du dich verlassen. Es wird dir gut zugehört und wenn du etwas ausdrücken willst, wofür dir die Worte fehlen, gibt es auch andere Möglichkeiten wie Malen, Spielen usw. ... Meistens gibt es regelmäßige Termine für eine solche Therapie oder Beratung. Wird die Zeit zu kurz, kann beim nächsten Termin weitergeredet werden.

Über dieses Booklet

Konzipiert und umgesetzt wurde das Booklet von einer interdisziplinären und internationalen Gruppe von Expert/innen im Bereich Bewältigung von Traumata:

BARBARA PREITLER, GABRIELE SIEBERT, MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ,
MICHAEL BRUNE, MARTINA ČARIJA, BAKHTYAR HADI HASSAN,
SANA HAMZEH, ARASH RAZMARIA, MARIA BLACQUE-BELAIR

Ziel der Publikation ist, die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen – wie große Angst – für Jugendliche verständlich zu erklären. Um möglichst viele traumatisierte Jugendliche zu erreichen, sind wir auf der Suche nach Partner/innen, die daran interessiert sind, das Booklet zu verteilen/vertreiben. Es ist derzeit in sechs Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Arabisch, Farsi/Dari, Kurdisch Sorani und Kurdisch Kurmancî, Ukrainisch und Romanische.

Für weitere Informationen schreiben Sie bitte eine Mail an:
traumasurviving@gmail.com



Agency for Education
and Internationalisation

IMPRESSUM

ILLUSTRATION:
AKRAM AL HALABI

GRAPHIC DESIGN:
TOMISLAV CERONJA

www.trauma-surviving.com