



# ICH MÖCHTE SO GERNE – KANN ABER NICHT

LANGSAM TRAU ICH MICH WIEDER

GERMAN



# WILKOMMEN!

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 anderen Mädchen und Jungen auch, wie du gleich sehen wirst!

Wir hoffen, die Geschichte gefällt dir!

## **RAHMEN:**

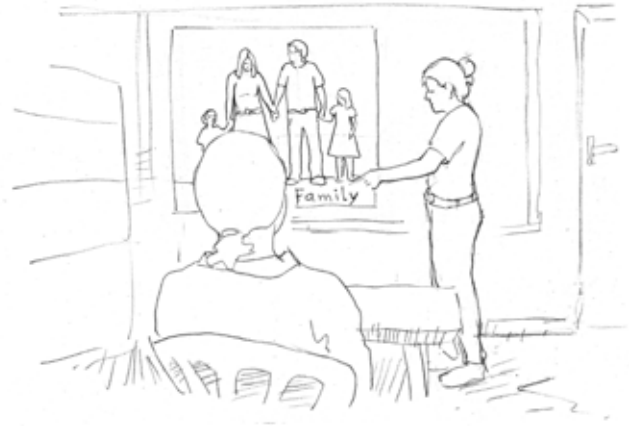
In verschiedenen Geschichten erzählen wir von Problemen nach seelischen Verletzungen. Wir erzählen von Schlaflosigkeit, Angst, Wut und Aggression, Trauer, Problemen, sich etwas zu merken und sich zu konzentrieren, belastenden Erinnerungen und anderen Themen. Wir machen auch Vorschläge, was helfen kann.



Das ist Saya. Sie ist 14 Jahre alt.

Sie ist eine gute Schülerin. Aber seit einiger Zeit hat sie Probleme in der Schule und auch zu Hause.

## Die Englischstunde beginnt...





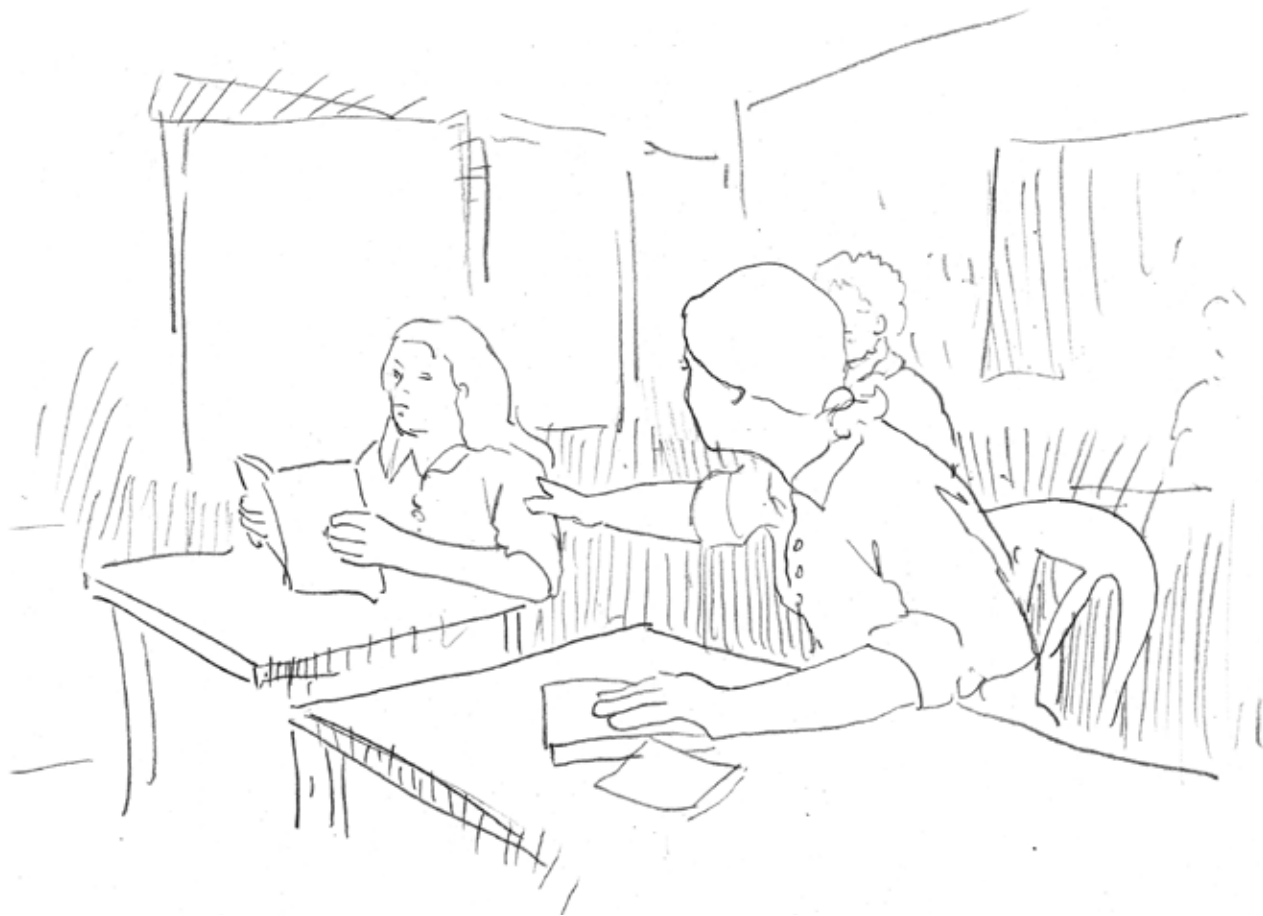




















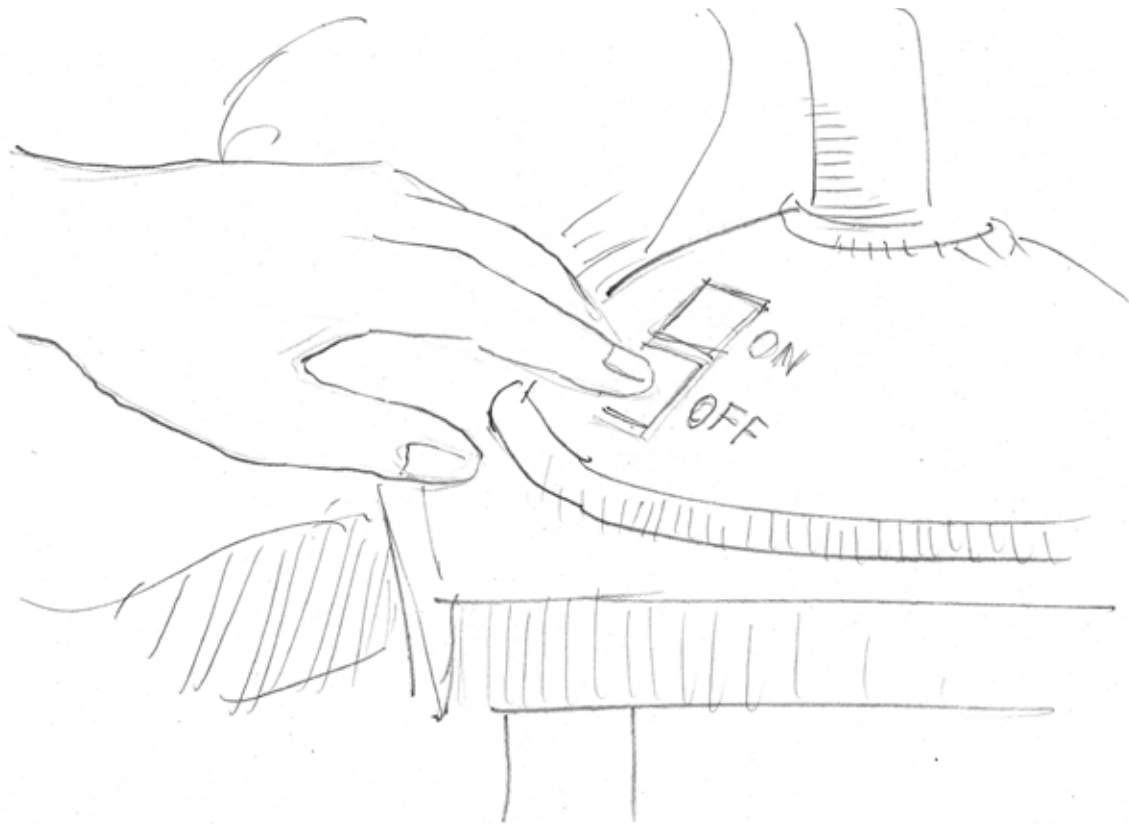


Was ist los mit dir?



Ich mag nicht schon wieder  
das Licht anlassen. Bitte schalt  
aus, ich will schlafen!



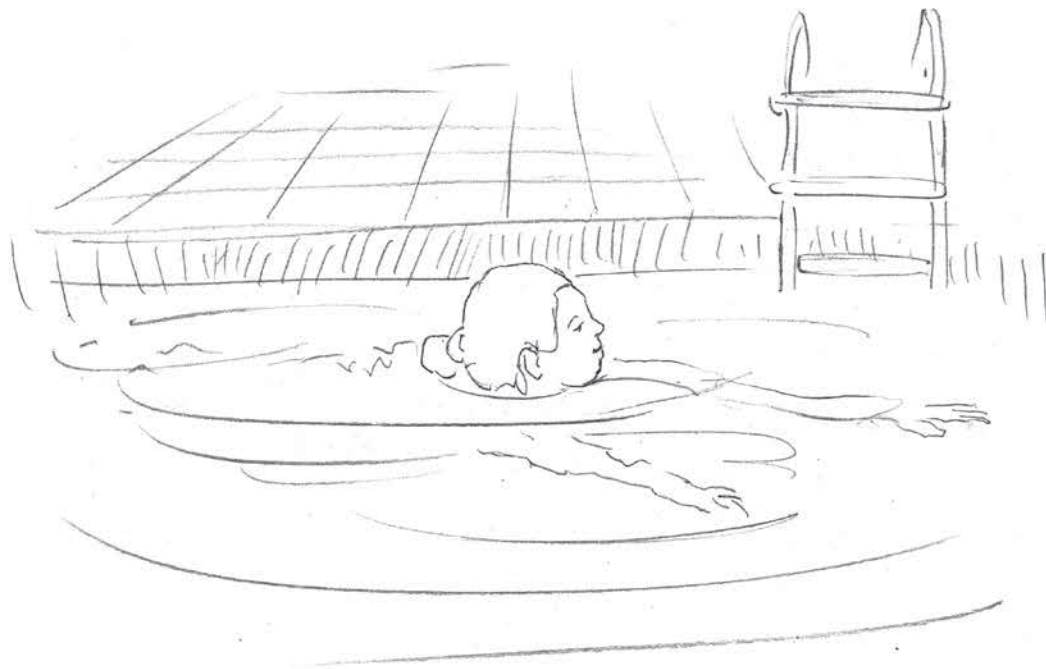


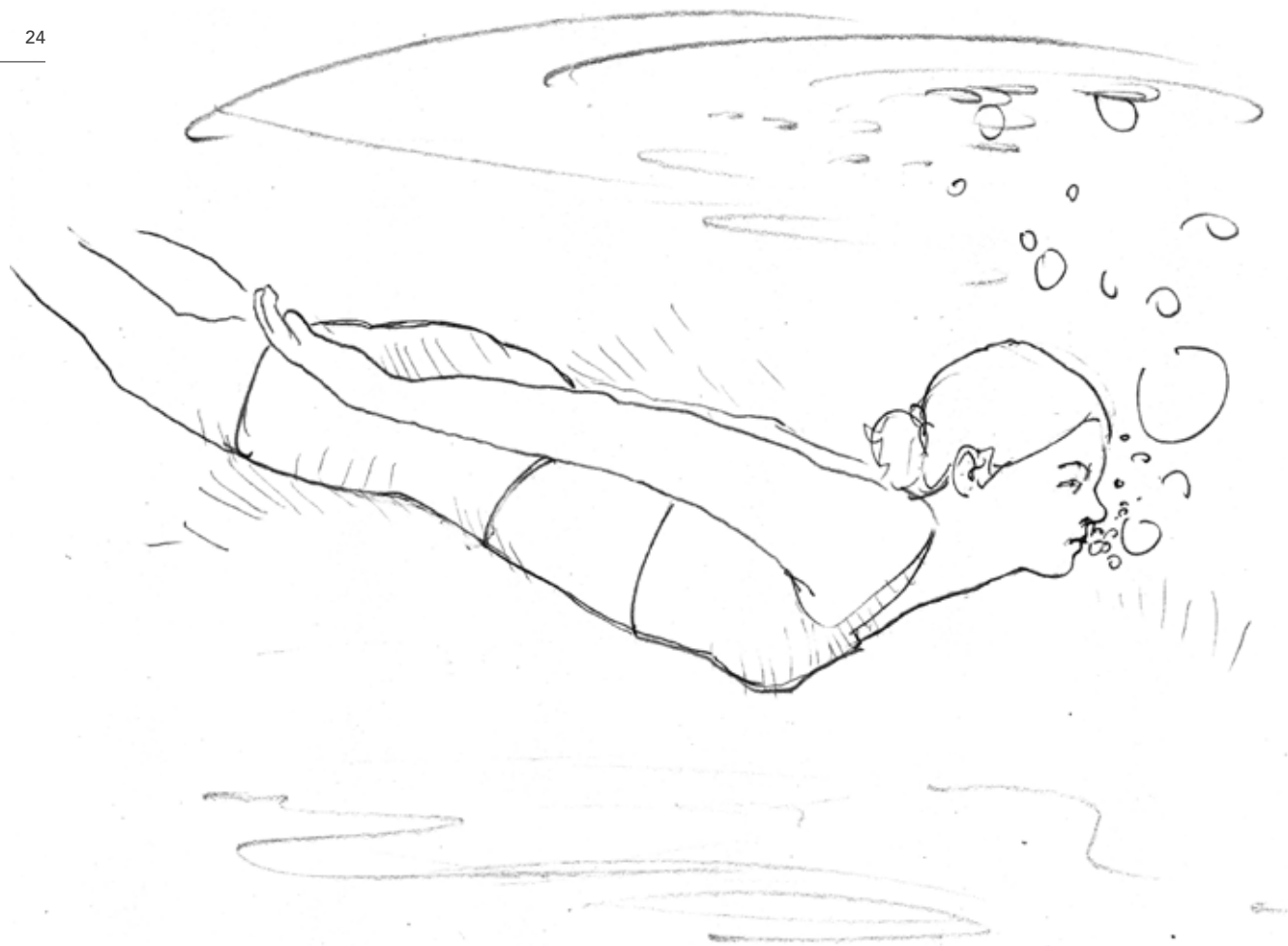






Am nächsten Tag im Schwimmunterricht...

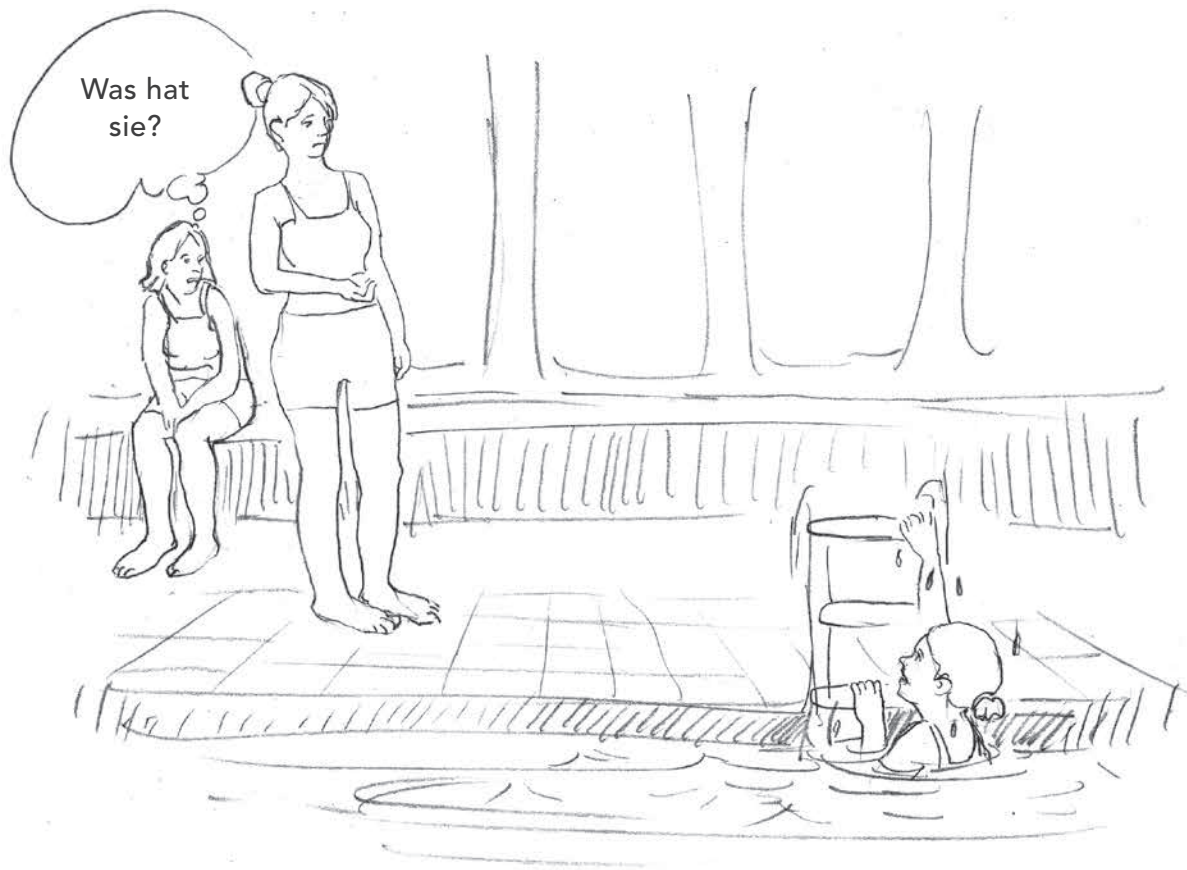




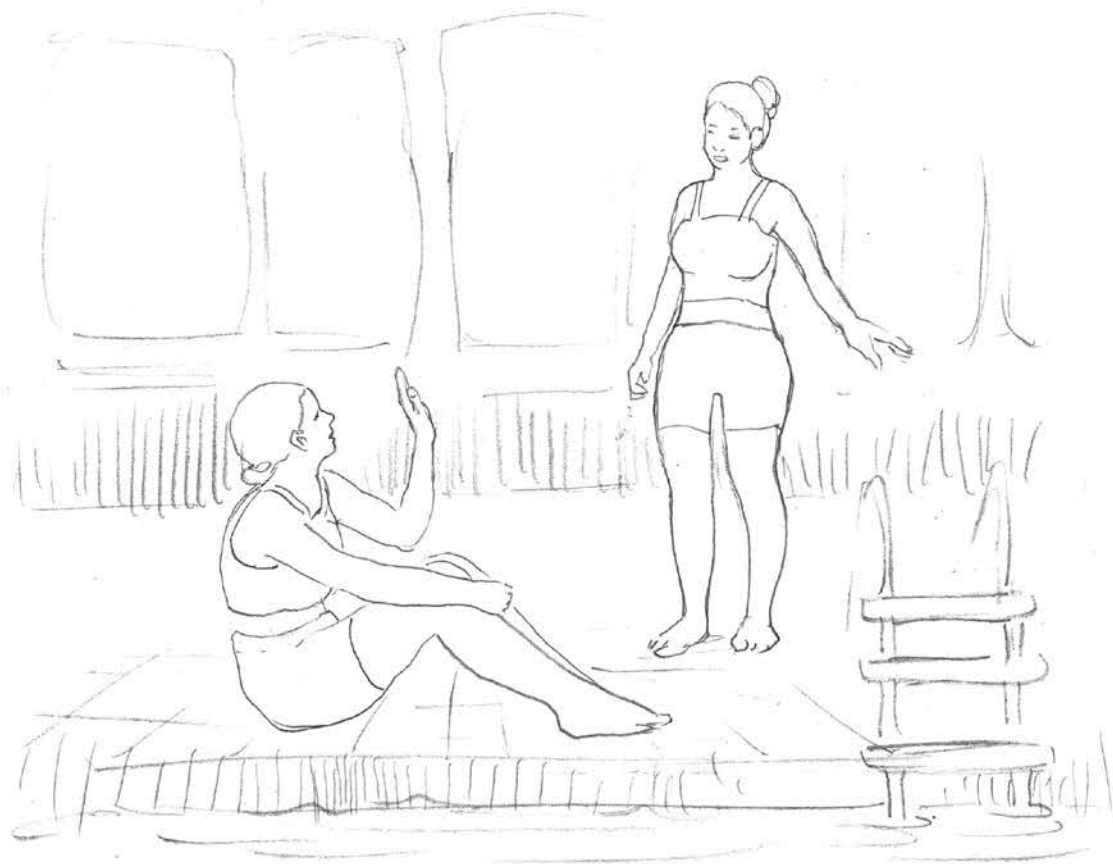


















Bitte sag deiner Mutter, dass  
ich mit ihr sprechen möchte!

Am nächsten Tag...







Saya ist eine gute Schülerin.  
Sie bemüht sich sehr.  
Ich habe aber bemerkt, dass  
sie manchmal Probleme hat.  
Ich weiß nicht, warum.

Es ist mir auch schon aufgefallen.  
Eigentlich ist es ihr nach der schlimmen  
Zeit doch sehr gut gegangen. Aber in den  
letzten Wochen mache ich mir auch  
Sorgen um sie.



Einige Zeit später...







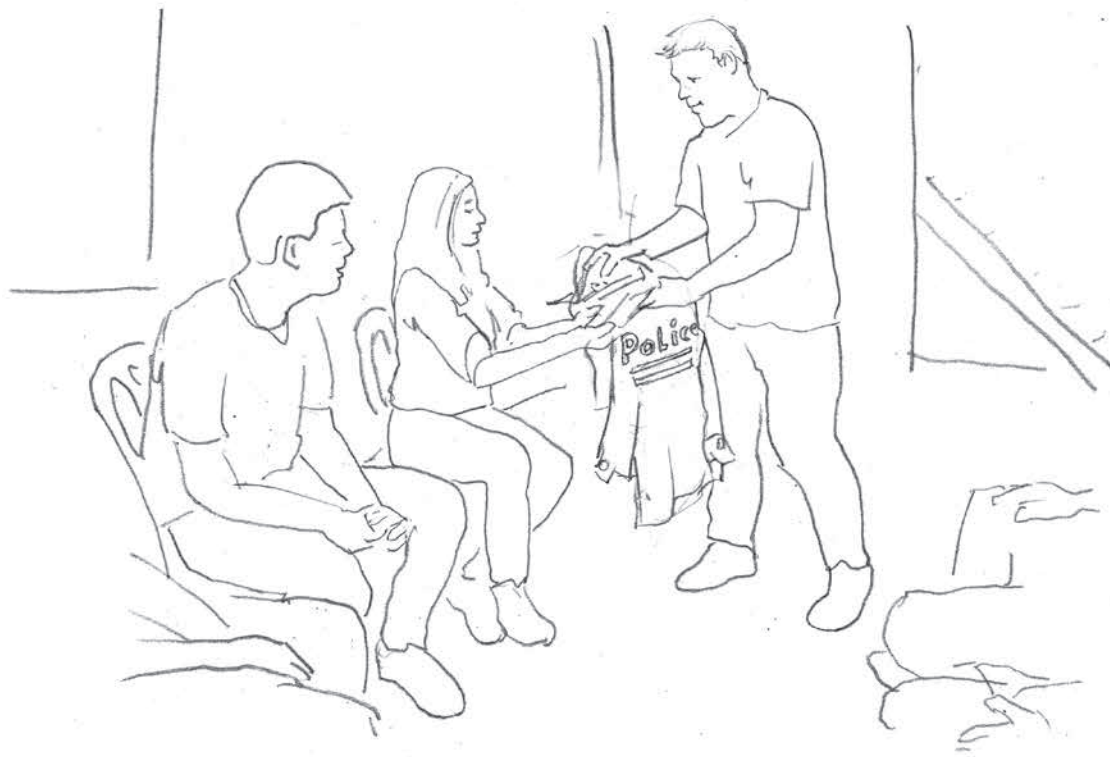




Einige Tage später...













Einige Minuten später...











Zurück im Gruppenraum...











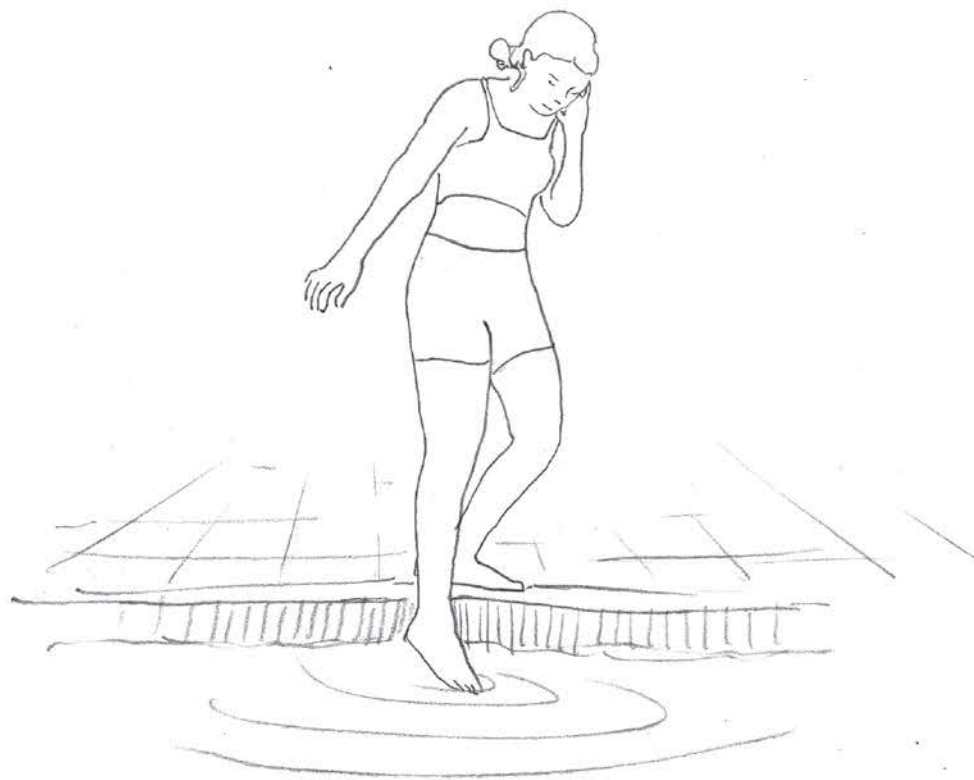
In der Schule. Wieder Schwimmunterricht...















Ein Abend zu Hause...



Wieder zurück im Gruppenraum. Vor dem Treffen...



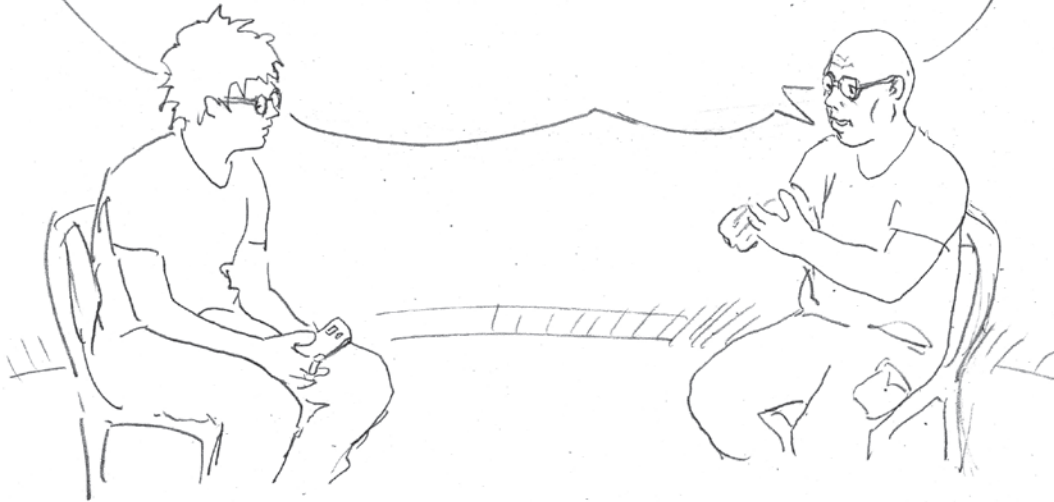








Ich weiß ja, dass du schlecht schlafen kannst und dich schwer konzentrieren kannst – bitte schau dir diese Videos nicht mehr an. Ich weiß ja, dass du wissen willst, was bei dir zu Hause los ist, aber lies doch Zeitungen. Das geht ja auch am Handy. Geschriebene Sprache tut nicht so weh!



Eines Tages bei einem Gruppentreffen...

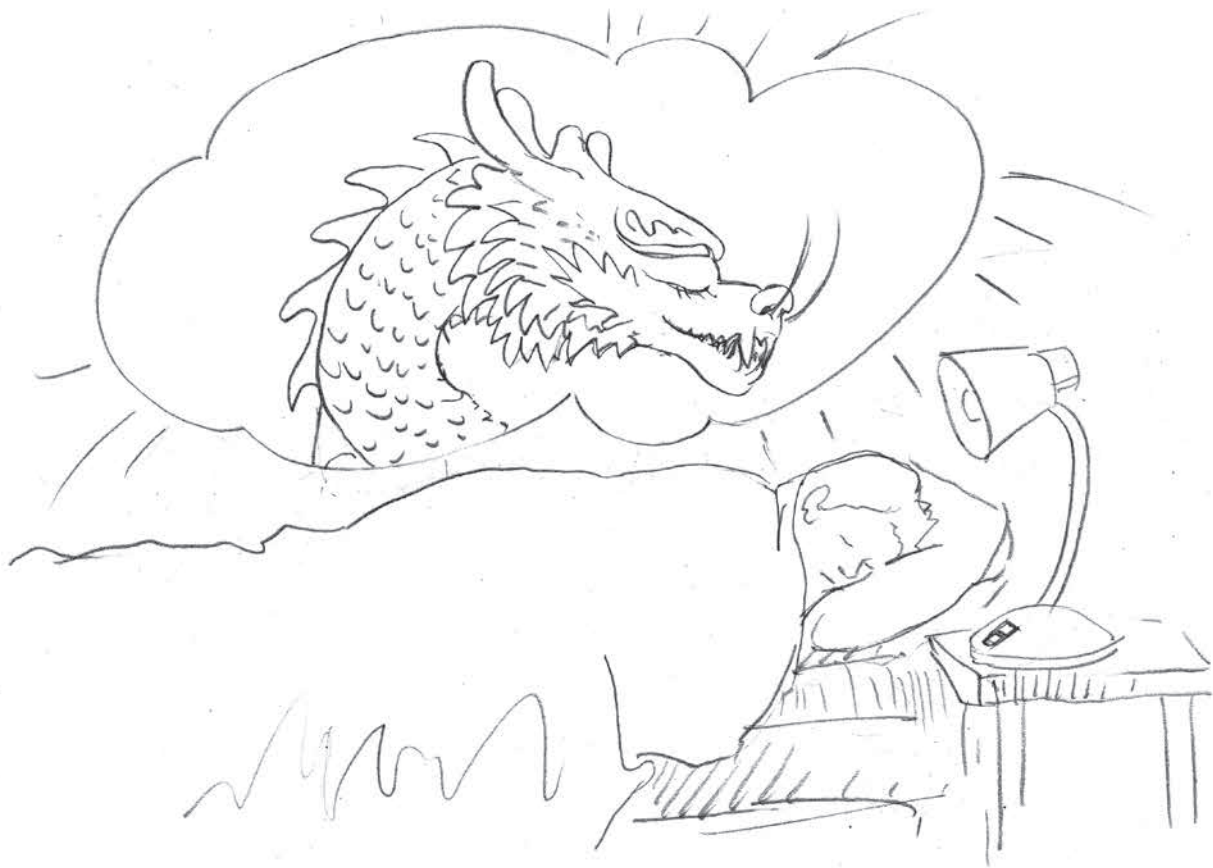






Am Abend zu Hause...





Ich bin so stolz auf euch. Ihr habt viel Schwieriges erlebt und versucht trotzdem, euch gegenseitig gut zu unterstützen. Hoffentlich haben wir Ideen für jeden von euch. Sie sollen helfen, dass es Stück für Stück ein bisschen besser geht.







## 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

Ob es auch in deiner Nähe ein solches Angebot gibt, findest du auf unserer Website:

[WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT](http://WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT)



## **Über dieses Booklet**

Konzipiert und umgesetzt wurde das Booklet von der NOW Working Group Trauma Surviving, 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 & PATRICIA KAHANE

Ziel der Publikation ist, die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen – wie Vermeidung – 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.

Für weitere Informationen schreiben Sie bitte eine Mail an:  
[office@act-n-o-w.com](mailto:office@act-n-o-w.com)



## IMPRESSUM

ILLUSTRATION: AKRAM AL HALABI  
GRAPHIC DESIGN: LAURENTIA LEBERBAUER  
ROBERT SCHAFLEITNER  
PROJEKTKOORDINATION: MATHIS DIPPON

ISBN: 978-3-903245-22-8  
HERAUSGEBER: ACT.NOW  
HOHE WARTE 28/3, 1190 WIEN, ÖSTERREICH

OFFICE@ACT-N-O-W.COM  
WWW.ACT-N-O-W.COM  
© ACT.NOW, 2019

Sämtliche Urheber-, Schutz- und sonstigen Nutzungsrechte dieses Booklets liegen bei Act.Now.  
Vervielfältigung oder Weiterverbreitung des Inhalts oder von Auszügen dieses Booklets erfordern die schriftliche Zustimmung von Act.Now.

NiOW

ISBN 978-3-903245-22-8