

UNKONZENTRIERT UND ALLES VERGESSEN?

ICH WILL WIEDER VOLL DA SEIN!

GERMAN



WILLKOMMEN!

Es ist nicht leicht, nach schweren Erlebnissen wie Gewalt in der Fremde oder auch in der eigenen Familie, 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 verletzt werden kann, kann auch die Seele Verletzungen erleiden. Körperliche Verletzungen kann man sehen. Seelische Verletzungen sind unsichtbar und daher viel schwerer zu verstehen: für den Verletzten selbst und auch für andere. Diese Geschichte handelt von so einer seelischen Verletzung. Es gibt auch Ideen, was du probieren kannst, damit es dir wieder besser geht.

Hast du manchmal das Gefühl, dein Kopf ist ganz voll und du kannst dich nicht konzentrieren? Oder du merkst dir viele Sachen nicht? Du bist nicht allein, wie du später sehen wirst!
Wir hoffen, die Geschichte gefällt dir!

RAHMEN:

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



Kai ist 17 Jahre alt.

Er arbeitet tagsüber in einem Geschäft und am Abend geht er in die Schule.



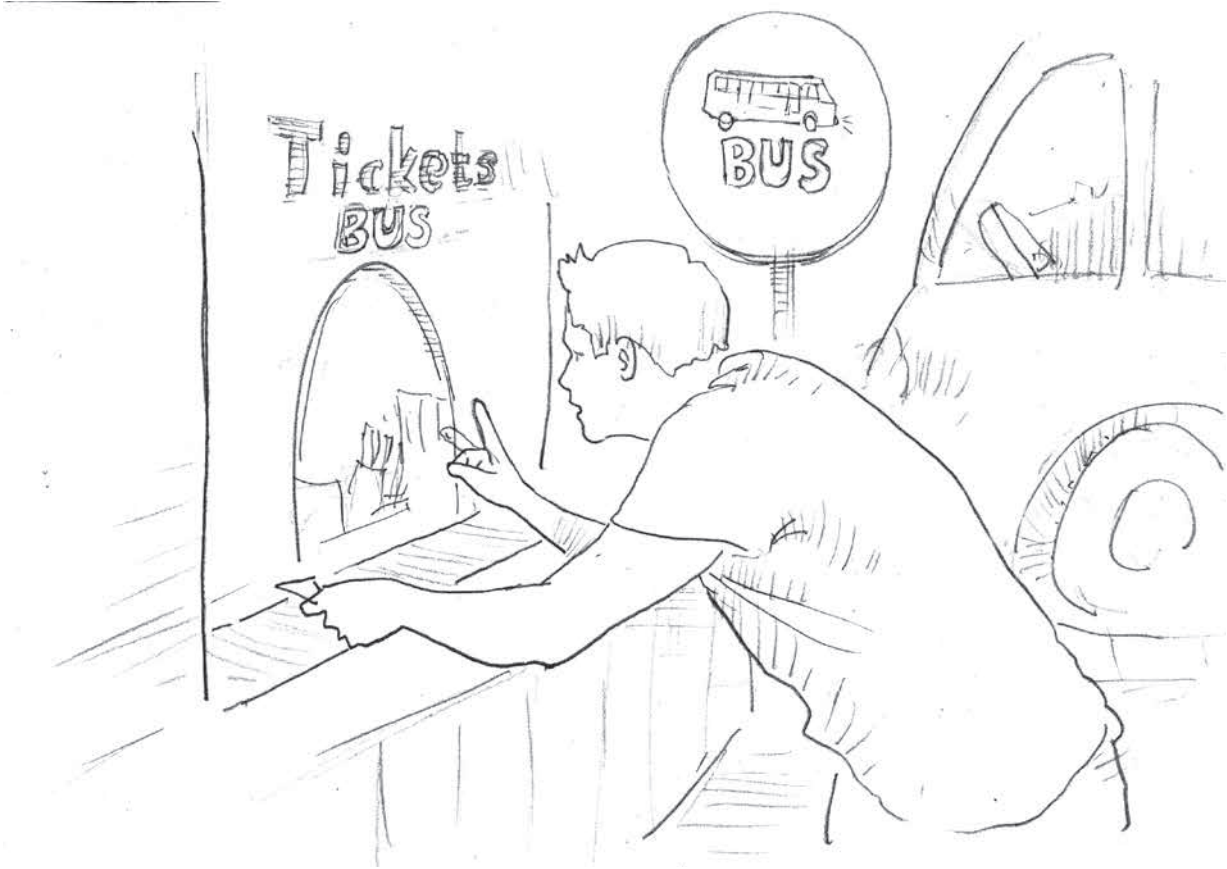
Ein Freund holt Kai von zu Hause ab.



Kais Hemd ist falsch zugeknöpft.









Ich weiß nicht, was mit mir los ist.
Mein Kopf ist oft so voll. Ich kann manchmal
überhaupt nicht denken. Weißt du, gestern...





Gestern sollte Kai Tee machen.

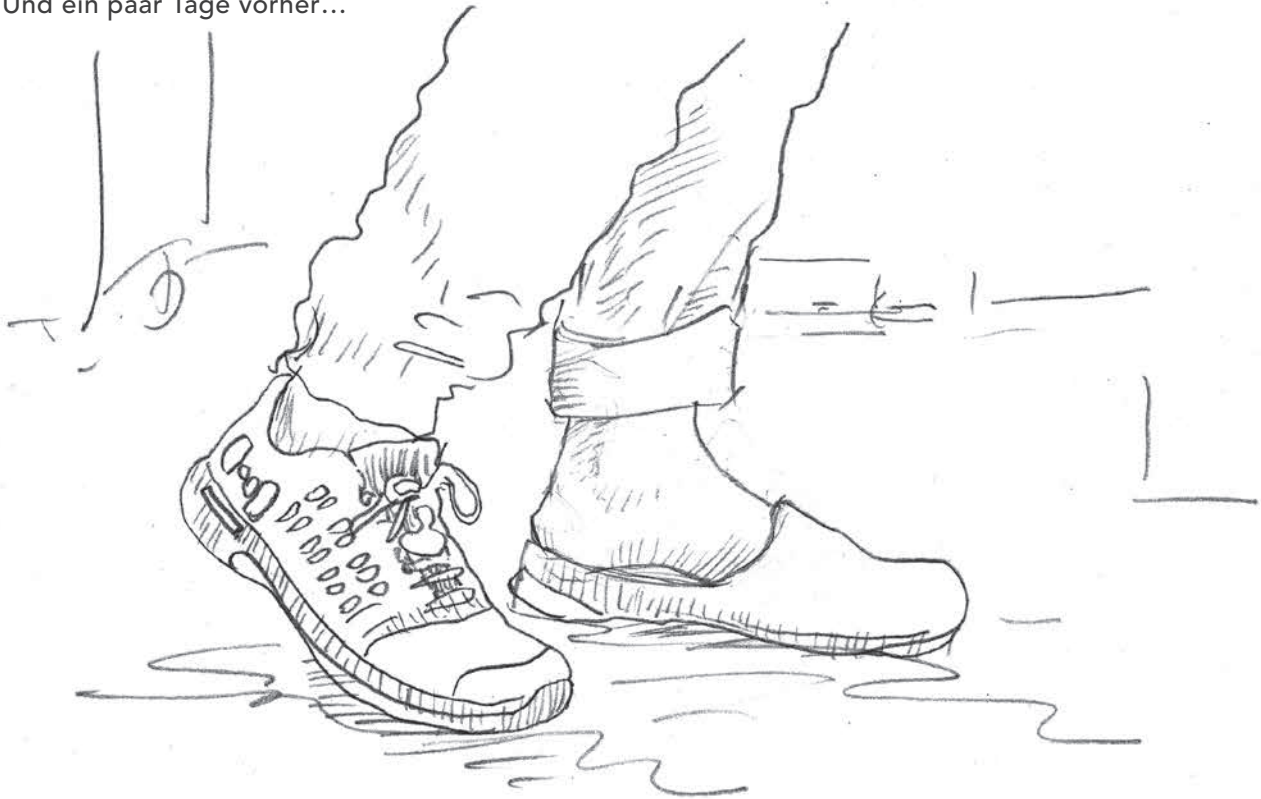


Kai hat Salz statt Zucker in den Tee gegeben.





Und ein paar Tage vorher...







Letzte Woche hat er das Essen auf dem Herd vergessen.




Am nächsten Tag hat Kai nicht mehr gewusst, was er gelernt hat.



Er hat sich geschämt.



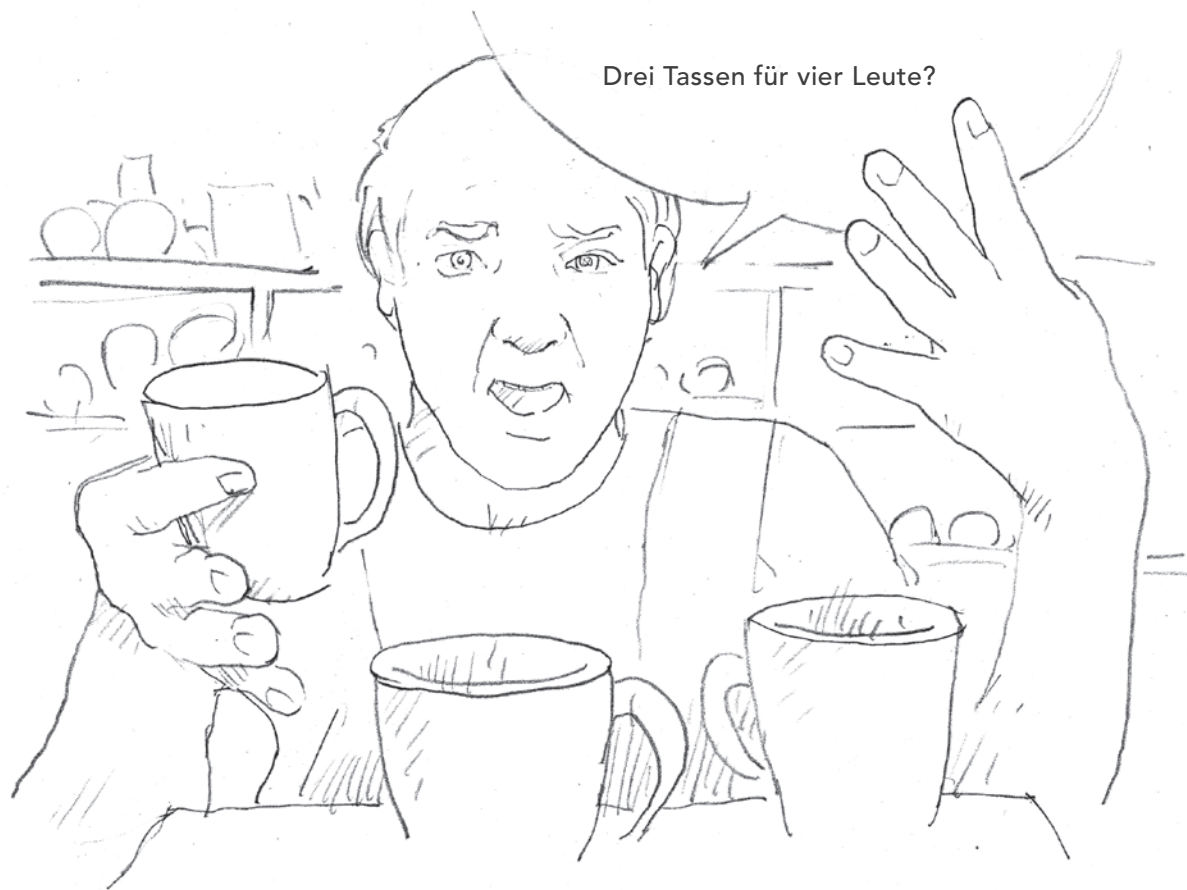


Salz im Tee... uaaah, ist ja grauslich.
Aber zwei verschiedene Schuhe...
ha ha ha, das ist irgendwie lustig.
Aber es stimmt schon, du solltest wirklich
besser aufpassen!

Kai kommt in die Arbeit.









Lass mich mit ihm reden.



Ich habe eine Idee. Vielleicht hilft dir das:
Wir haben eine Sportgruppe. Magst du bei uns
mitmachen?





Kai trainiert mit den anderen.



Aber Dann...



Am Anfang hat es mir total Spaß gemacht. Aber dann war ich mit meinen Gedanken woanders..

Da gibt es eine Organisation, die hat mir geholfen. Ich gebe dir die Adresse.















Vergessen wirst du nicht, was
passiert ist.

Aber du darfst dir erlauben, dass
es vorbei und vergangen ist.
Auch wenn das traurig macht,
wichtig ist: das Schlimme ist
vorbei.







Kai probiert verschiedene Möglichkeiten aus...








Eine Woche später...









Und ich weiß noch,
was ich gelernt habe.











Der Freund holt Kai wieder ab.





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



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 & VIOLA RAHEB

Ziel der Publikation ist, die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen – wie Konzentrations- und Merkstörungen – 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



IMPRESSUM

ILLUSTRATION: AKRAM AL HALABI

GRAPHIC DESIGN: LAURENTIA LEBERBAUER, ROBERT SCHAFLEITNER

PROJEKTKOORDINATION: MATHIS DIPPON

ISBN 978-3-903245-10-5

HERAUSGEBER: ACT.NOW

HOHE WART 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 978-3-903245-10-5