



SCHLAFLOS?

DER TRAUM VON
EINER ZEIT OHNE ALPTRÄUME

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 auch Ideen, was du probieren kannst, damit es dir wieder besser geht.

Hattest du schon einmal Schlafprobleme oder Alpträume? Du bist nicht allein, 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, Konzentrationsschwierigkeiten, belastenden Erinnerungen und anderen Themen. Wir machen auch Vorschläge, was helfen kann.



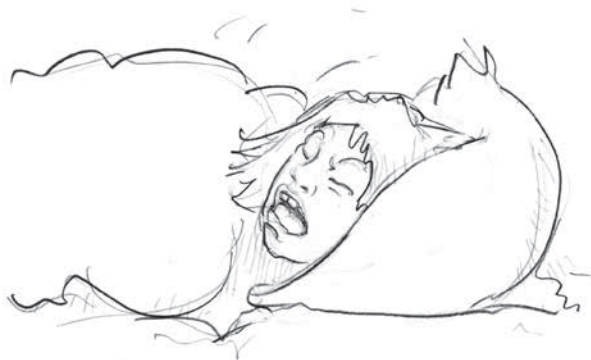
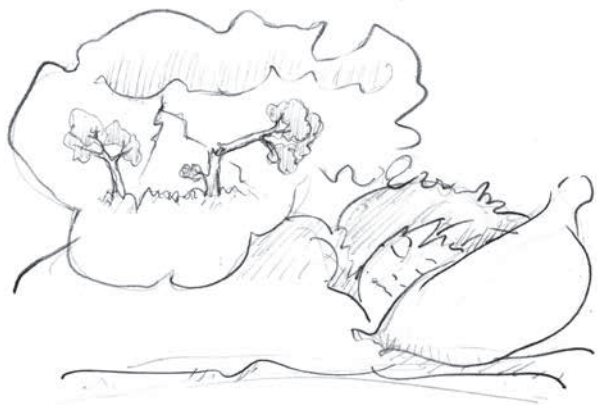
Das ist Maryam. Sie ist 15 Jahre alt.
Seit einem Jahr kann sie nicht gut schlafen.



Ein ganz gewöhnlicher Abend in Maryams Leben ...





























Ich weiß,
du hast eine sehr
schwere Zeit hinter
dir. Und du bemühtst
dich sehr, das sehe
ich.

Wenn Menschen etwas Schlimmes erleben,
haben sie danach viel Stress. Sie können
dann oft schlecht schlafen und es geht
ihnen auch sonst nicht gut.

Ärzte und Psychotherapeuten nennen es
Posttraumatischen Stress.

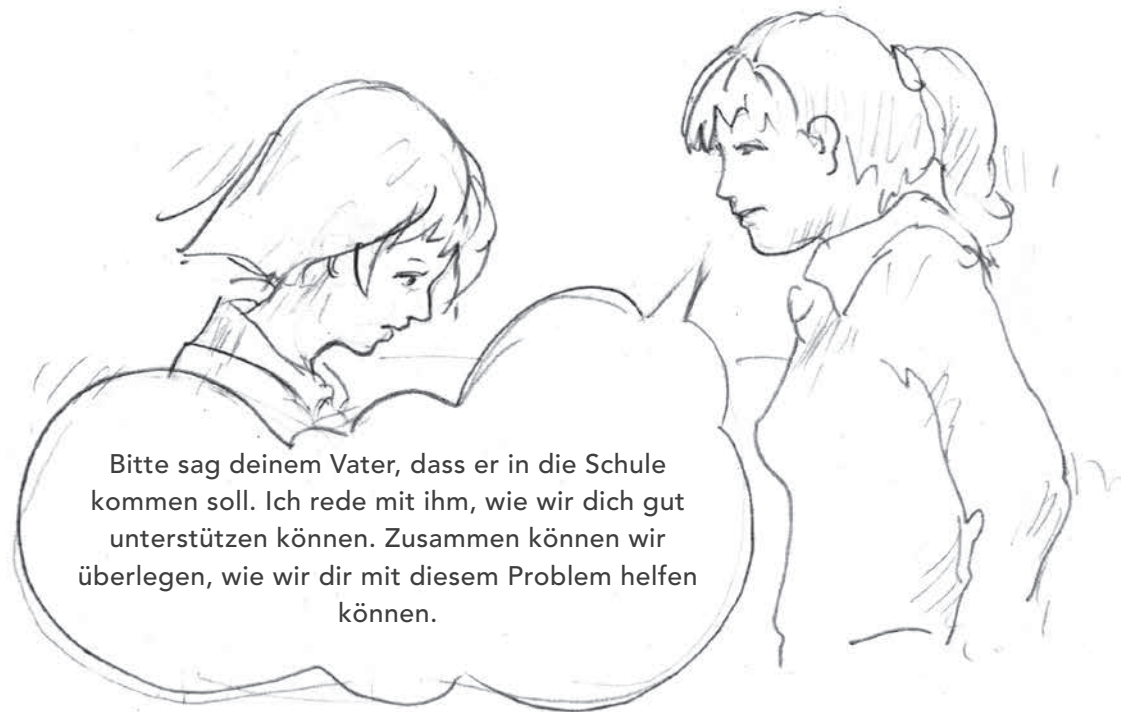


Hast du schon einmal davon gehört?
In deinen Träumen quält dich noch
immer etwas aus deiner
Vergangenheit.

Das ist sehr anstrengend und du
bist dabei sehr angespannt. Das
Gehirn hat gelernt, immer wachsam
zu sein. Dann ist es natürlich
schwierig, sich zu entspannen und
gut einzuschlafen.

Kann es sein, dass es dir so geht?





Meine Lehrerin hat gemeint, dass
meine Schlafprobleme mit dem, was
passiert ist,
zu tun haben...

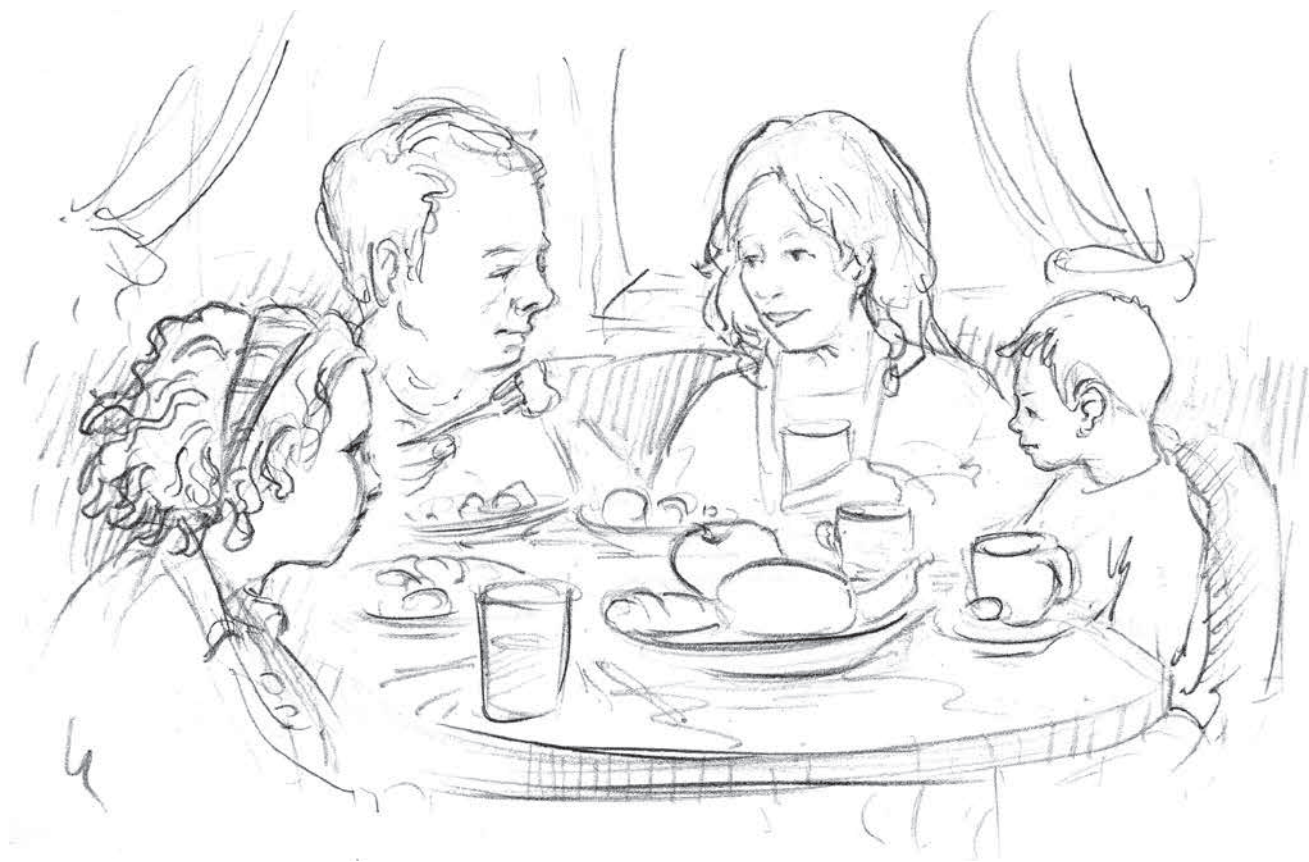


Ich habe auch
sehr schlecht geschlafen, nachdem
ich dieSe schlimmen Dinge erlebt
habe. Seit damals mache ich
einige Dinge,
die mir helfen...



Jeden Tag sitzt meine Familie zusammen und wir reden über unsere Sorgen. Wir beten dann auch gemeinsam. Manchmal weinen wir und manchmal können wir auch lachen. Und danach gibt es immer das Abendessen.





Vor dem Schlafengehen gibt mir meine Mutter immer ein Glas warme Milch mit Honig. Sie singt auch ein paar alte Lieder für uns. Das hilft mir beim Einschlafen, weil ich mich dann sicher fühle.







Finde deinen eigenen Weg!



Zwei Tage später ...
Maryams Vater trifft die Lehrerin.



Eine Woche später ...









Während der nächsten Wochen ...

Maryam hat mit Hilfe ihrer Freundin Sarah, ihrer Lehrerin, ihres Vaters und durch die Therapeutin Möglichkeiten entdeckt, sich selbst zu helfen.

Einige Monate später ...





Maryam trifft ihre Nachbarin und zeigt ihr das Schulzeugnis.





Ja, ich erzähl dir gerne, wovon ich für meine Zukunft träume.
Ich träume von ...

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

Diese erste Ausgabe wurde anlässlich der 5. Internationalen Bürgermeister/innen-Konferenz NOW, 29. – 30. Januar 2018 in Wien, Österreich veröffentlicht. 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, BAKHTYAR HADI HASSAN, GABRIELE SIEBERT, ARASH RAZMARIA,
MICHAEL BRUNE, KATHARINA GLAWISCHNIG, SANA HAMZEH,
MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ, SUSANNE STEIN & VIOLA RAHEB

Ziel der Publikation ist, die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen – wie Schlafstörungen – für Jugendliche verständlich zu erklären. Um möglichst viele traumatisierte Jugendliche zu erreichen, sind wir auf der Suche nach Partnern, die daran interessiert sind, das Booklet zu verteilen/vertreiben. Es ist derzeit in sechs Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Arabisch und 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 978-3-903245-01-3

HERAUSGEBER: ACT.NOW

HOHE WARTE 28/3, 1190 WIEN, ÖSTERREICH

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2018

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

978-3-903245-01-3