Johanna Graf
Йоганна Граф

Wir sind stark

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergund

Ми сильні

Книга для зміцнення дітей-біженців

FRAU FRANKE

illustration

Надін Франке
ілюстрації

Johanna Graf
Йоганна Граф

Wir sind stark

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergund

Ми сильні

Книга для зміцнення дітей-біженців

Ministerium für Wissenschaft, Forschung
und Kunst Baden-Württemberg

Mit Illustrationen von Nadin Franke

З ілюстраціями Надін Франке

Inhalt

зміст

Die Idee 8
Ідея

Das Team 10
Команда

Vorwort von Prof. Dr. Stephan Zipfel und Prof. Dr. Andreas Stengel 12
Передмова доктор наук, проф. Штефан Ціпфель та доктор наук, проф. Андреас Штенгель

Die Geschichte 14
Історія

Mitmachseiten 58
Практичні сторінки

Eltern- und Helferteil 68
Розділ для батьків і помічників

Unterstützungs- und Hilfsadressen 76
Адреси підтримки та допомоги

Impressum 80
Імпресум

Die Idee

Ідея

Aufgrund von Krieg muss Mykola mit seiner Mutter und Schwester Natalia plötzlich aus seiner Heimat fliehen In diesem Buch erzählt er von seiner Flucht, der ersten Zeit im neuen Land und was ihm hilft, mit den schweren Erinnerungen an den Krieg umzugehen und Momente der Angst zu überwinden.

Mykolas Geschichte soll geflüchteten Kindern und ihren Familien als ausführliche Information dienen. Beim (Vor-) Lesen soll Kindern das Gefühl vermittelt werden, nicht allein mit ihrer Situation und den Belastungen zu sein. Auch Anregungen zur Bewältigung von Ängsten und von Belastungen durch Erinnerungen an den Krieg können durch die Geschichte und die zusätzlichen Mitmachseiten gegeben werden. Am Ende des Buches werden Belastungsreaktionen bei Kindern auch für erwachsene Betreuungspersonen erklärt, wodurch eine weitere Hilfestellung im Umgang mit den betroffenen Kindern gegeben werden soll.

Через війну Микола разом із мамою та сестрою Наталею раптово змушені залишити свою країну. У цій книзі він розповідає про свою втечу, життя у чужій країні та про те, що допомагає йому впоратися з важкими спогадами про війну і подолати напади страху.

Розповідь Миколи покликана надати дітям-біженцям та їхнім родинам детальну інформацію. Під час читання її (вголос) дітям слід передати відчуття, що вони не полишені наодинці зі своїми переживаннями і страхом. Історія та додаткові практичні сторінки також можуть дати поради, як подолати тривожність і стрес, спричинені спогадами про війну. Для дорослих опікунів наприкінці книги подані пояснення про стресову реакцію у дітей, що має на меті надати додаткову допомогу у спілкуванні з ними.

Das Team

Команда

Dr. Johanna Graf
Autorin und Koordinatorin
des Kinderbuchprojekts
Psychologische Psychotherapeutin
Abteilung für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie/
Universitätsklinik Tübingen

„Mir ist es wichtig, dass die Kinder durch dieses Buch gestärkt werden!"

доктор наук Йоганна Граф
психолог-психотерапевт,
головний автор та координатор
проєкту дитячої книги

«Для мене важливо, щоб ця книга зміцнила дітей»

Dr. Nazar Mazurak
Oberarzt für Psychosomatische
Medizin
Abteilung für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie/
Universitätsklinik Tübingen

„Die Kinder dürfen ihre schwierige Erfahrung mit uns Erwachsenen teilen!"

доктор наук Назар Мазурак
генератор і координатор ідей,
старший лікар психосоматичної
медицини відділення
психосоматичної медицини та
психотерапії, університетська
клініка Тюбінгена

«Діти можуть поділитися своїми важкими переживаннями з нами, дорослими!»

Prof. Dr. Andreas Stengel
Ideengeber und Koordinator
Leiter der Psychosozialen Notfall-
versorgung am Universitätsklinikum
Tübingen, Leitender Oberarzt und
Stellvertretender Ärztlicher Direktor
Abteilung für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

„Die psychische Gesundheit der geflüchteten Kinder liegt uns am Herzen."

доктор наук, проф. Андреас Штенгель
генератор і координатор ідей,
керівник відділу невідкладної
психосоціальної допомоги,
ведучий старший лікар та заступник
керівника медичного центру
відділення психосоматичної
медицини та психотерапії,
університетська клініка Тюбінгена

«Для нас важливе психічне здоров'я дітей-біженців».

Nadin Franke
Illustration & Design
www.frau-franke.de

„Ich freue mich, dass ich in diesem wertvollem Kinderbuch ein Teil dazu beitragen kann."

Надін Франке
ілюстраторка і графічна дизайнерка
www.frau-franke.de

«Мені приємно, що я можу зробити певний внесок до цієї цінної дитячої книги»

Violetta Lechner
Russisch Übersetzung

„Liebe Eltern, das Glück Ihrer Kinder liegt in Ihren Händen. Macht das Beste aus Hier und Jetzt."

Віолетта Лехнер
Переклад на російську мову

«Шановні батьки, щастя ваших дітей у ваших руках. Скористайтеся моментом тут і зараз якнайкраще».

Dr. Elina Libryk
Ukrainisch Übersetzung

„Erwachsene können Schmerzen der Kinder lindern, indem sie ihnen ihre Wärme und Liebe schenken"

доктор наук Еліна Лібрик
Переклад на українську мову

«Дорослі можуть втамувати біль дітей, подарувавши їм свої тепло та любов»

Ute Hieksch
Englisch Übersetzung

„Ich hoffe, dass geflüchtete Kinder durch dieses Buch mit Mut und Zuversicht in ihre Zukunft in einem neuen sicheren Umfeld blicken."

Уте Гікш
Переклад на англійську мову

«Я сподіваюся, що діти-біженці за допомогою цієї книги зможуть подивитися з мужністю та впевненістю у їхнє майбутнє в новому та безпечному середовищі».

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns mit vielen hilfreichen Hinweisen und Rückmeldungen während der Erstellung des Kinderbuches unterstützt haben. Ми хочемо подякувати всім, хто підтримував нас багатьма корисними порадами та відгуками під час створення дитячої книжки.

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Helfer,

die Erfahrungen und Erlebnisse, die geflüchtete und belastete Kinder und ihre Familien auf der Flucht vor den Auswirkungen des Angriffskrieges auf die Ukraine gemacht haben, können tiefgehende und schmerzende Erinnerungen hinterlassen. Wir wissen jedoch auch, dass insbesondere Kinder heilende Kräfte in sich tragen, die helfen, an diesen Erfahrungen auch wachsen zu können und sie in ihre weitere Entwicklung zu integrieren. Diese hilfreichen Kräfte, auch Ressourcen genannt, ermöglichen mit schweren und belastenden Erinnerungen umzugehen. Darüber hinaus führen diese Kräfte dazu, dass eine neue Offenheit entstehen kann und so betroffene Kinder auch wieder gute und Sicherheit gebende Erfahrungen machen können. Diese belastenden Erlebnisse und Erfahrungen können nach einer erfolgreichen Verarbeitung dann auch eine schützende Funktion bekommen und Raum für neuen Mut und Freude schaffen.

Aus unserer Sicht ist es wichtig Kindern ihre unterstützenden und heilenden Kräfte aufzuzeigen, damit sie gemeinsam mit den Eltern und Helfern vergangene Belastungen und Erfahrungen hinter sich lassen können. Dadurch bekommen die Kinder eine Chance sich in einer neuen und häufig zunächst auch fremden Umgebung gut einzuleben und die eigenen Stärken und Talente zu entwickeln. Dieses Kinderbuch soll dazu eine unterstützende und anregende Hilfe sein, wie die Kräfte in Kindern mit Flucht- und Kriegserfahrung gestärkt und gemeinsam mit Eltern und Helfern entdeckt und gefördert werden können.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Dr. Graf und Herrn Dr. Mazurak, die mit viel Kompetenz, Herz und Engagement dieses Kinderbuch entworfen, geschrieben und gestaltet haben. Wir denken, dass dieses Kinderbuch ein kleiner aber wertvoller Beitrag sein kann, um Kindern, Eltern und Helfern gemeinsam Kraft und Mut für die Verarbeitung schwieriger Erfahrungen zu geben. Wir hoffen, dass das Kinderbuch auch Familien helfen kann den Blick hin auf eine bessere Zukunft ihrer Kinder zu richten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Freude beim Entdecken der heilenden Kräfte!

Prof. Dr. Stephan Zipfel
Ärztlicher Direktor
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinikum Tübingen

Prof. Dr. Andreas Stengel
Stellvertretender Ärztlicher Direktor
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinikum Tübingen

Любі діти, дорогі батьки, шановні помічники!

Все те, що пережили діти-біженці і їхні родини, які потерпіли та, рятуючись, втекли від загарбницької війни в Україні, може залишити глибокі й болючі спогади. Однак ми також знаємо, що діти мають в собі особливі сили для зцілення, які допомагають їм пережити цей травматичний досвід та інтегрувати його у свій подальший розвиток. Ці корисні сили, які ще називають ресурсами, дозволяють нам впоратись з важкими і тривожними спогадами. Вони дають змогу заново відкритись до світу, і завдяки їм постраждалі діти можуть знову відчути себе в безпеці та повернути здатність радіти і бути щасливими. Після успішного опрацювання цей пережитий болючий досвід також може виконувати захисну функцію і створювати простір для нової сміливості і радості.

На наш погляд, важливо показати дітям їхню силу витримки та зцілення, щоб вони могли разом із батьками й помічниками залишити позаду минулі стреси та переживання. Це дає їм шанс прижитися в новому і часто незнайомому середовищі та розкрити себе, розвинути власні таланти. Ця дитяча книжка має на меті підтримати і стимулювати віру у власні сили у дітей, які пережили війну та втечу, а також разом із батьками й помічниками допомогти закріпити у них це відчуття і втілити його в реальних справах. Хочемо щиро подякувати доктору наук пані Граф і доктору наук пану Мазураку, які розробили, написали й оформили цю дитячу книжку з великим серцем, компетентністю і відданістю.

Вважаємо, що ця книжка може стати невеликим, але цінним ресурсом, що додасть дітям, батькам і помічникам сили й мужності витримати важкі випробування. Ми сподіваємося, що вона також допоможе родинам забезпечити краще майбутнє для своїх дітей.

Бажаємо вам всього найкращого та багато радості від відкриття цілющих сил!

Професор, доктор наук Штефан Ціпфель, керівник медичного центру
психосоматичної медицини і психотерапії
університетської клініки м. Тюбінгена

Професор, доктор наук Андреас Штенгель,
заступник керівника медичного центру
психосоматичної медицини і психотерапії
університетської клініки м. Тюбінгена

Hallo, ich bin Mykola und 9 Jahre alt. Ich möchte dir gerne meine Geschichte und die meiner Familie erzählen: Eine Geschichte, die du vielleicht selbst so ähnlich erlebt hast und die dir zeigen soll, wie stark wir Kinder alle sind.

Привіт, я Микола, і мені 9 років. Я хочу розповісти тобі свою історію, а також історію моєї родини. Подібне ти, мабуть, і сам пережив. Моя історія покаже тобі, наскільки сильними є ми, діти.

Ich lebte in einer kleinen Stadt mit meiner Mama, Papa und großen Schwester Natalia. Ich habe unglaublich gerne mit meiner Freundin Olja mein Lieblingskartenspiel gespielt, meistens habe ich nämlich gewonnen. Außerdem habe ich mit meinen Freunden von der Straße jeden Tag nach der Schule Fußball gespielt. Mein Freund Bogdan war immer der Torschützenkönig und er hat mir immer wieder tolle Fußballtricks gezeigt.

Я жив у маленькому місті зі своїми мамою, татом і старшою сестрою Наталею. Я дуже любив грати з подругою Олею в улюблену гру, карти, і я переважно вигравав.
Крім того, щодня зі своїми друзями, які жили на моїй вулиці, я грав у футбол. Мій друг Богдан був завжди «королем воріт» і показував мені чудові трюки.

Von einem Tag auf den anderen hat sich vieles in meinem Land geändert. Mein Papa war immer wieder weg und kam aufgeregt zurück. Ich habe nicht verstanden was los war. Er hat immer nur gesagt, er müsse unserem Land helfen. Meine Mama war von da an immer traurig und meine Schwester Natalia hat oft geweint. Plötzlich hatte ich auch ein komisches Gefühl im Bauch, weil alles anders war.

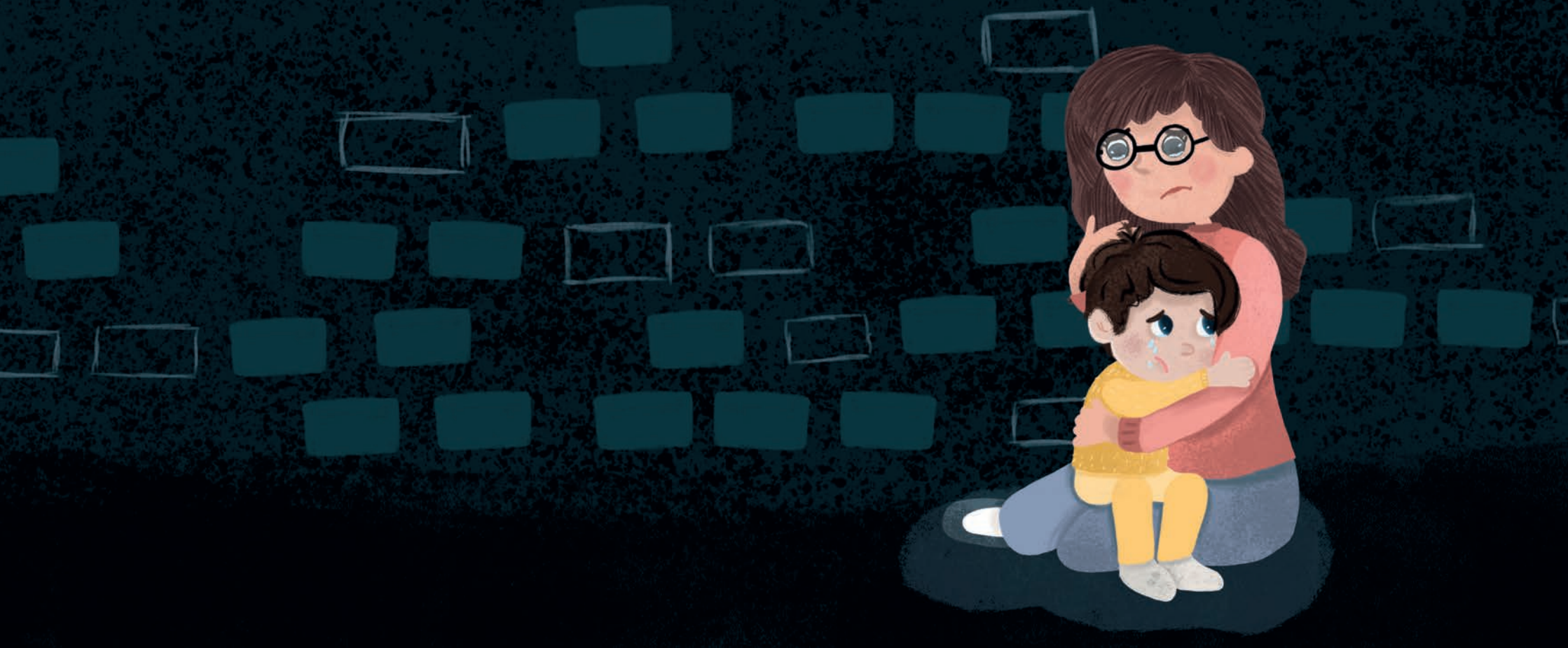
За один день у моєму житті багато чого змінилося. Мого тата все частіше не було вдома, він повертався завжди стривоженим. Я не розумів, що відбувається. Він постійно говорив, що мусить допомагати нашій країні. Відтак моя мама була весь час сумною, а сестра Наталя часто плакала. Зненацька в мене з'явилося дивне відчуття, тому що все стало іншим.

In derselben Nacht war plötzlich ein ganz lauter Knall zu hören. Ich habe sowas noch nie davor gehört und bin sofort davon aufgewacht. Ich hatte große Angst und spürte mein Herz stark klopfen. Papa kam ins Zimmer gerannt. Er sagte aufgeregt: „Mykola, du musst sofort aufstehen. Wir müssen uns im Keller verstecken“. Es ging so schnell, dass ich nichts mitnehmen konnte.

Цієї ж ночі раптом почувся голосний постріл. Я до цього ніколи такого не чув і відразу прокинувся. Я дуже боявся і відчував, як билося моє серце. Тато забіг у кімнату. Він схвильовано сказав: «Миколо, ти повинен негайно вставати. Ми мусимо заховатися в підвалі». Все сталося так швидко, що я навіть нічого не зміг з собою взяти.

Unten im Keller angekommen, waren schon viele Menschen von unserem Haus dort. Ich habe nicht verstanden, warum, wir hier sein mussten. Es war nass und kalt. Alle sagten nur, in der Wohnung sei es zu gefährlich. Die ganze Nacht waren wir dort. Mir war ganz arg kalt und ich wollte nur noch in mein warmes Bett. Mein Bauch hat richtig weh getan. Ich kuschelte mich fest an Mama ran und schlief dann ein. Am Morgen durften wir nach Sonnenaufgang wieder in unsere Wohnung.

Коли ми зайшли в підвал, там вже було багато людей з нашого будинку. Я не розумів, чому нам треба було бути там. Було мокро і холодно. Всі казали, що у квартирі залишатися занадто небезпечно. Ми там провели цілу ніч. Мені було дуже холодно, і я хотів тільки одного – у своє тепле ліжко. Мене болів живіт. Я пригорнувся до мами і заснув. Вранці, після сходу сонця, ми змогли повернутися у свої квартири.



Zum Glück konnte ich weiterhin mit meiner Freundin Olja spielen. Sie wohnte nämlich nebenan. Olja fragte mich eines Tages, ob ich wisse, was in unserer Stadt, in unserem Land, los sei? Ich sagte verdutzt: „Nein, du etwa?". Sie erklärte mir, dass ihre Oma erzählt habe, dass unser Land von Feinden angegriffen wurde und wir uns verteidigen müssen, um den Frieden in unserem Land zurückzubringen. Dies bezeichnet man als Krieg und Krieg sei etwas sehr Schlimmes.

На щастя, я міг і далі гратися зі своєю подругою Олею. Вона жила неподалік. Одного разу Оля запитала мене, чи знаю я, що відбувається в нашому місті, в нашій країні. Я спантеличено відповів: «Ні, а ти?» Вона розповіла мені те, що їй сказала бабуся: що на нашу країну напали вороги, що ми захищаємось і робимо все можливе, щоб повернути мир. Що це називається війною, і що війна – це щось дуже погане.

Als ich vom Spielen dann nach Hause kam, warteten Mama und Papa schon auf mich. Meine Mama weinte und mein Papa hatte ein sehr ernstes Gesicht. Natalia stand neben Mama und hatte sie im Arm. Im Flur standen zwei Taschen und mein kleiner grüner Rucksack. Papa sagte, dass wir mit Mama heute auf eine große Reise gehen würden. Ich bekam etwas Angst und dachte mir: „Was ist los, wohin fahren wir?“. Papa schaute nun auch traurig und sagte: „Mykola, du musst jetzt stark sein.“

Коли я прийшов додому після чергової гри, на мене вже чекали мама і тато. Моя мама плакала, а у тата було дуже серйозне обличчя. Наталя стояла біля мами і тримала її за руку. У коридорі стояли дві сумки та мій маленький зелений рюкзак. Тато сказав, що ми сьогодні збираємося з мамою у велику подорож. Я трохи злякався і подумав: «Що це відбувається, куди ми їдемо?» Тато теж сумував і сказав: «Миколо, ти маєш бути сильним».

Papa brachte uns drei zum Zugbahnhof. Als wir beim Zug ankamen, waren schon viele Menschen dort. Vor allem Frauen mit ihren Kindern. Papa meinte dann, dass er nicht mitkommen könne, weil er unserer Stadt helfen müsse. Ich fing an zu weinen. Mama und meine Schwester auch. Dann mussten wir in den Zug einsteigen. Ich hatte ein richtig blödes Gefühl im Bauch und konnte gar nichts mehr sagen.

Тато повів нас трьох на залізничний вокзал. Коли ми підійшли до потяга, там уже було багато людей. Особливо жінок із дітьми. Тато сказав, що не може поїхати з нами, адже має допомогти нашому місту. Я почав плакати. Мама і моя сестра теж. Потім ми сіли в поїзд. У мене було якесь безглузде відчуття в животі, і я більше нічого не міг сказати.

Wir sind sehr lange mit dem Zug gefahren. Mama hat kaum gesprochen und sich immer wieder die Tränen weggewischt. Natalia hat nur aus dem Fenster gestarrt. Manchmal haben wir etwas gespielt oder gegessen, aber es hat keinen richtigen Spaß gemacht und das Essen hat nicht geschmeckt. Ich hatte immer noch das komische Gefühl im Bauch, so als ob mir schlecht wäre.

Ми довго їхали поїздом. Мама майже не говорила і витирала сльози. Наталя дивилася у вікно. Іноді ми грались або щось їли, але це було не дуже весело і їжа була несмачною. У мене все ще було те дивне відчуття в животі, ніби мені зле.

Endlich hielt der Zug an und wir durften aussteigen. Meine Schwester sagte, wir seien nun in einem anderen Land. Alles war plötzlich anders. Auch Menschen um uns herum sprachen eine Sprache, die ich nicht verstanden habe. Männer in Uniformen kamen auf uns zu. Ich hatte Angst, weil ich dachte, dass das Soldaten seien. Ich habe mich schnell hinter meiner Mama versteckt. Natalia nahm mich an die Hand und meinte, dass die Männer uns helfen würden. Ich war froh, Natalia an meiner Seite zu haben.

Нарешті поїзд зупинився, і нам дозволили вийти. Моя сестра сказала, що ми зараз в іншій країні. Все раптом стало інакшим. Люди навколо нас також говорили мовою, якої я не розумів. До нас підійшли чоловіки у формі. Я злякався, бо подумав, що це солдати. Я швидко сховався за маму. Наталя взяла мене за руку і сказала, що чоловіки нам допоможуть. Я був щасливий, що поруч була Наталя.

Die Männer waren sehr freundlich und sie brachten uns zu einem kleinen Bus. Im Bus habe ich angefangen zu weinen und ich fing an zu zittern, obwohl mir nicht kalt war. Ich sagte, dass ich zurück zu meinem Papa und meiner besten Freundin Olja möchte. Mama antwortete, dass es im Moment zu Hause für uns zu gefährlich sei und wir deswegen nicht zurück können.

Чоловіки були дуже привітними та відвели нас до маленького автобуса. В автобусі я почав плакати і тремтіти, хоча мені не було холодно. Я сказав, що хочу повернутися до тата і до найкращої подруги Олі. Мама відповіла, що вдома нам було б зараз надто небезпечно, тому ми не можемо повернутися.

Der Bus hielt nach einiger Zeit an einem großen Gebäude an. Dort standen viele Menschen. Einige von ihnen konnte ich sogar verstehen. Wir wurden zu einem kleinen Zimmer gebracht. Dort standen ein großes Bett und ein Stockbett, ein kleiner Tisch und vier Stühle. Außerdem gab es hübsche, gelbe Vorhänge. Mama setze sich auf einen Stuhl. Sie nahm mich auf den Schoß. „Jetzt sind wir in Sicherheit. Das ist nun unser neues Zuhause“, sagte sie.

Через деякий час автобус зупинився біля великої будівлі. Там було багато людей. Деяких із них я навіть розумів. Нас завели в маленьку кімнату. Там стояли велике ліжко, двоярусне ліжко, маленький столик і чотири стільці. Були також красиві жовті фіранки. Мама сіла на крісло. Вона взяла мене на коліна. «Тепер ми в безпеці. Тепер це наш новий дім», – сказала вона.

Inzwischen bin ich schon eine Weile in diesem neuen Land. Ich kann immer mehr Menschen verstehen. Ich vermisse meinen Papa und meine Freundin Olja sehr. Fast jeden Abend telefoniert Mama mit Papa. Sie ist oft danach traurig und auch ich, wenn ich Papas Stimme höre. Mit Olja spiele ich immer wieder über Videotelefonie etwas, aber es ist nicht so wie früher. Sie ist oft traurig, weil sie nicht mehr raus kann und auch ihre Schule geschlossen sei.

А поміж тим я вже деякий час у цій новій країні. Я розумію все більше і більше людей. Я дуже сумую за татом і своєю подругою Олею. Майже кожного вечора мама дзвонить татові, вона часто потім стає сумною, і я теж, коли чую татів голос. Я щось граю з Олею час від часу по відео, але це не так, як було раніше. Вона часто сумує, тому що більше не може виходити на вулицю і її школа також закрита.

Natalia und ich gehen nun auch schon in eine neue Schule, dort gehe ich gerne hin. Besonders die Pausen machen mir sehr viel Spaß, weil die Jungen aus meiner Klasse auch Fußball spielen. Ich darf von Anfang an mitspielen. Dabei denke ich immer wieder an Bogdan, den Torschützenkönig aus meinem Land, ihn vermisse ich auch.

Зараз ми з Наталею ходимо вже в нову школу, мені подобається туди ходити. Особливо мені подобаються перерви, тому що хлопці з мого класу теж грають у футбол. Я можу грати з ними цілу гру, від самого початку. Я постійно думаю про Богдана, «короля воріт» з моєї країни, я за ним теж сумую

Ich habe auch einen neuen Freund gefunden, er heißt Paul. Er hilft mir oft, wenn ich etwas nicht verstehe. Ich kann mit ihm viel lachen, weil er so viele tolle Witze kennt. Nach der Schule gehe ich immer mit Natalia gemeinsam nach Hause.
Wir erzählen dann Mama von unserem Schultag und den Freunden in der neuen Schule. Ich erzähle dann auch die Witze von Paul, dann lachen wir, das tut gut.

Ще я знайшов нового друга, його звати Пауль. Він часто допомагає мені, коли я чогось не розумію. Я можу з ним багато сміятися, тому що він знає стільки чудових жартів. Після школи я завжди їду додому з Наталею. Потім ми розповідаємо мамі про наш навчальний день і друзів у новій школі. Я також розповідаю жарти Пауля, потім ми сміємося, це добре.

Von Tag zu Tag fühle ich mich wohler in dem neuen Land. Doch vor allem abends, wenn es dunkel wird, merke ich, dass ich viel an die streitenden Menschen in unserer Heimat und vor allem an meinen Papa denken muss. Das macht mich immer traurig. Ich will dann nicht mehr alleine sein. Manchmal wache ich nachts auf und habe große Angst, weil ich einen bösen Traum habe. Ich muss oft laut weinen und manchmal zittere ich auch ein bisschen, wie damals im Bus.
Auch das blöde Gefühl im Bauch kommt dann zurück.
Mama tröstet mich in solchen Momenten und sagt mir, dass wir in Sicherheit sind. Dabei nimmt sie mich in den Arm und wir schauen uns oft den Mond an. Sie meint, dass Papa auch den gleichen Mond sieht und dass wir so mit ihm verbunden sind. Das tut mir gut. Am nächsten Tag sprechen wir manchmal nochmal über meine Träume. Das hilft mir, weil sich die Träume dann nicht mehr wie das echte Leben anfühlen.

*З кожним днем у новій країні я почуваю себе краще. Але вечорами, коли стемніє, я помічаю, що багато думаю про людей, які воюють на батьківщині, і особливо про свого тата. Це завжди засмучує мене. Тоді я більше не хочу бути на самоті. Деколи я прокидаюся вночі і мені дуже страшно, тому що мені сниться поганий сон. Я голосно плачу, іноді трохи тремчу, як тоді в автобусі. Неприємні відчуття в животі часто повертаються. Мама мене втішає в такі моменти і каже, що ми в безпеці. Вона бере мене на руки, і ми часто дивимося на місяць. Вона каже, що тато також бачить цей самий місяць і що ми з ним таким чином пов'язані.
Це мене заспокоює. Наступного дня ми іноді знову говоримо про мої сни.
Це допомагає мені, тому що тоді сни більше не схожі на реальне життя.*

Manchmal passiert es aber, dass die Erinnerung an die streitenden Menschen, die traurigen Gesichter und die Angst plötzlich in der Schule, in den Pausen oder im Unterricht kommen. Ich fühle mich dann ganz hilflos. Zum Glück ist dann Paul da, der mir einen Witz erzählt und die Jungen, die mit mir Fußball spielen. Dann gehen die Erinnerungen schnell von ganz alleine weg. Von nun an spiele ich immer Fußball oder lasse mir von Paul Witze erzählen, wenn die Erinnerungen kommen.

Але інколи буває так, що в школі, на перервах чи на уроці, раптом спливають у пам'яті сумні обличчя, знову з'являються думки про людей, які захищають нашу країну, і знову стає дуже страшно. Тоді я почуваю себе дуже безпорадним. На щастя, є Пауль, щоб розповісти мені жарт, і хлопці, які грають зі мною у футбол. Потім спогади швидко відходять самі по собі. Відтепер, коли приходять погані думки, я завжди граю у футбол або слухаю веселі історії Пауля.

Ich treffe mich immer noch mehrmals die Woche mit Olja per Video. Es fühlt sich schön an mit ihr in meiner Sprache zu sprechen. Wir spielen dann auch was. Leider können wir unser Lieblingskartenspiel nicht über Video spielen, dafür haben wir andere tolle Spielideen entdeckt.
Ich erzähle ihr auch von meinen Erinnerungen und was mir hilft, damit ich nicht daran denke. Sie meint, dass sie das nun auch macht, weil sie auch immer wieder Erinnerungen hat und nachts traurig ist. Im Spiel vergessen wir dann aber die Erinnerungen wieder und können viel gemeinsam lachen.

Я досі зустрічаюся з Олею кілька разів на тиждень по відео. Мені приємно говорити з нею рідною мовою. При цьому ми ще й граємо в якусь гру. На жаль, ми не можемо грати в нашу улюблену гру, карти, по відео, але ми знайшли інші чудові ідеї для ігор. Я також розповідаю їй про свої сумні спогади та про те, що допомагає мені не думати про них. Вона каже, що робить це також, тому що у неї теж постійно крутяться в голові погані думки і вона сумує вночі. У грі ми знову забуваємо про це і можемо багато сміятися разом.

Bei meiner Schwester Natalia kann ich beobachten, dass sie Bilder mit Buntstiften malt, wenn sie traurig ist. Sie malt oft Papa oder etwas aus unserer Heimat. Oft spricht sie dann mit einem Erwachsenen über ihre Bilder und kann danach wieder fröhlich sein. Das habe ich auch Olja am gleichen Abend erzählt. Sie hat sich gefreut und möchte nun auch immer wieder malen, wenn sie traurig ist.

Я бачу, як моя сестра Наталя малює кольоровими олівцями, коли їй сумно. Вона часто малює тата чи щось із нашої країни. Вона говорить з дорослими про свої малюнки і потім знову стає веселою. Того ж вечора я розповів про це Олі. Вона була щаслива і тепер хоче малювати знову і знову, коли їй сумно.

In den Ferien hat Mama mit uns einen Ausflug in einen Tierpark geplant. Wir freuen uns sehr, weil Natalia und ich Tiere sehr mögen. Außerdem sind wir froh, mal aus dem kleinen Zimmer zu kommen. Draußen sind wir drei immer gut gelaunt und es erinnert mich an die Zeit in unserem Heimatland. Damals haben wir dort auch viele Ausflüge gemacht. Der Tierpark ist toll, ich kann mich gar nicht entscheiden welche Tiere ich als erstes anschauen möchte. Überall gibt es was zum Staunen und wir dürfen auch leckeres Eis essen.

На канікулах мама запланувала з нами поїздку в зоопарк. Ми дуже раді, тому що ми з Наталею дуже любимо тварин. Крім того, ми радіємо, що можемо вийти з маленької кімнати. Тому що надворі у нас трьох завжди гарний настрій, і це нагадує нам про час у нашій країні. Раніше ми там теж часто ходили на екскурсії. Зоопарк чудовий, і я не можу вирішити для себе, на яких тварин я хочу спочатку подивитися. Скрізь є багато цікавого, а ще нам дозволяють поласувати смачним морозивом.

Plötzlich ist im Tierpark ein lauter Knall zu hören. Natalia und ich schreien ganz laut und rennen sofort zur Mama. Ich habe auf einmal starkes Bauchweh, so wie damals im Keller. Ich kann sogar die Kälte spüren und den Geruch vom Keller riechen. Ich habe wieder große Angst und fange an zu weinen.

Раптом у зоопарку лунає гучний звук. Ми з Наталею дуже голосно кричимо і відразу біжимо до мами. У мене раптом сильно розболівся живіт, як у підвалі. Я навіть відчув холод і запах із підвалу. Я знову дуже боюся і починаю плакати.

Mama nimmt uns sofort in den Arm und fragt was los ist. Ich erzähle ihr dann von meiner Angst und meinen Erinnerungen. Mama sagt, dass sie und Papa uns sehr lieb haben und dass sie stolz auf mich und Natalia seien. Sie schaut uns dann an und sagt: „Ihr seid starke Kinder und ich bin froh euch zu haben!“

Мама відразу обіймає нас і питає, що сталося. Я розповідаю їй про свій страх і свої спогади. Мама каже, що вони з татом нас дуже люблять і пишаються мною і Наталею. Потім вона дивиться на нас і каже: «Ви сильні, діти, і я рада, що ви є у мене!»

Mitmachseiten

Практичні сторінки

Male und schreibe auf was Mykola gut tut.

Намалюй або напиши, що Микола робить добре.

Male und schreibe auf was Natalia gut tut.

Намалюй або напиши, що Наталя робить добре.

Mit diesen Dingen beschäftige ich mich am liebsten!
Was spielst du gerne?

Цими речами я люблю займатися найбільше. А як ти любиш гратися?

Якщо мені зле, мене втішають моя сім'я і друзі. А що тобі допомагає, коли тобі погано?

Wenn es mir nicht gut geht, trösten mich meine Familie und Freunde! Was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Ich kann .....

Я вмію .....

Ich bin .....

я .....

Ich bin .....

я .....

Ich kann .....

Я вмію .....

Ich kann Fahrrad fahren
Я вмію їздити на велосипеді

Ich bin liebenswert
я симпатичний

Ich kann zwei Sprachen sprechen
Я можу розмовляти двома мовами

Ich bin hilfsbereit
Я готовий допомогти

Ich kann .....

Я вмію .....

Ich bin .....

Я .....

Jeder von uns hat eine Schatzkiste, gefüllt mit den Schätzen, die besonders zu uns gehören. Schau dir meine Schatzkiste an. Vielleicht findest du dort auch Schätze, die auch zu dir gehören. Ich bin gespannt, mit was du deine Schatzkiste sonst noch füllen kannst!

Кожен з нас має скриньку, наповнену скарбами, які належать тільки нам. Заглянь у мою скриньку скарбів. Можливо, ти знайдеш там щось, що належить і тобі також. Мені цікаво, чим ти зможеш наповнити свою скарбничку.

Ich bin mutig
Я хоробрий

Ich bin ein toller Torwart
Я чудовий воротар

URKUNDE

сертифікат

.....

Du bist ein starkes Kind!

Ти - сильна дитина!

.....

Ort, Datum

Місце і дата

Eltern- und Helferteil

Раздел для родителей и помощников

LIEBE ELTERN, LIEBE HELFER

die Geschichte „Wir sind stark" haben wir für Sie und Ihr Kind geschrieben. Sie fragen sich vielleicht: Warum?

Es geht in der Geschichte darum, die Gefühle und Erlebnisse, die Sie und Ihr Kind erlebt haben, in Worte zu fassen. Besonders wichtig ist uns, Ihnen und vor allem Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie mit Ihren teilweise sicher schweren Fluchterfahrungen und den damit verbundenen Gefühlen nicht alleine sind. Ihre Gefühle und Erinnerungen sollen nicht in Schweigen verstummen. Das Unfassbare soll fassbarer werden.

Eltern leiden häufig sehr unter ihren eigenen Fluchterfahrungen und fühlen sich zum Teil damit überfordert. Viele wissen nicht, wie sie mit den Erlebnissen umgehen sollen. Zusätzlich merken viele Eltern, dass es auch ihren Kindern nicht gut geht. Sie machen sich Sorgen und manche geben sich möglicherweise selbst die Schuld daran. Es ist wichtig sich zu erinnern, dass Sie sich und Ihr Kind durch die Flucht in Sicherheit gebracht haben und Chancen für eine bessere Zukunft geschaffen haben.

Die Geschichte von Mykola und seiner Schwester soll dabei unterstützen, den Weg in diese sichere Zukunft trotz der schweren Erinnerungen und Gefühle gehen zu können. Die Geschichte soll neue Ideen geben und ermutigen. Vor allem aber soll sie zeigen: Sie sind mit Ihren Erfahrungen nicht allein!

Vielleicht haben Sie sich in der Geschichte von Mykola und seiner Familie ab und zu wiedererkannt. Vielleicht sind auch Sie aufgrund von Krieg aus Ihrer Heimat geflohen und vielleicht haben auch Sie einen langen und beschwerlichen Weg hinter sich gebracht. Vielleicht versuchen Sie gerade, wie Mykola und seine Familie, sich in einem neuen Land

einzuleben und einen Alltag in Ruhe und Frieden zu leben.

Krieg und Flucht hinterlassen häufig schmerzhafte Erinnerungen. Sie können wie bei Mykola auch dann noch Sorgen, Ängste und Schmerz in der Seele auslösen, wenn die Erfahrungen schon längst vorüber sind und Sie und Ihre Kinder in Sicherheit sind. Jedes Kind und jeder Erwachsene reagiert auf erschreckende Erfahrungen anders. Vielleicht erkennen Sie Verhaltensweisen Ihrer Kinder bei Mykola wieder. Vielleicht aber verhält sich Ihr Kind auch völlig anders als Mykola. So oder so: Sie können Ihrem Kind helfen, die schweren Erlebnisse und Gefühle zu verarbeiten.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind die Möglichkeit bekommt, wenn es möchte, über seine Erfahrungen und Ängste zu sprechen oder zu zeigen, wie es ihm geht. Beobachten Sie Ihr Kind! Hat es sich verändert? Ist es ängstlicher geworden? Oder merken Sie, dass es häufig wütend und aggressiv ist? Vielleicht ist es aber auch anhänglicher als früher und möchte kaum noch von Ihrer Seite weichen? Möglicherweise möchte oder kann es auch gar nicht über die Erlebnisse sprechen? Wirkt es vielleicht sogar abwesend, wenn es in Situationen kommt, die an die Flucht erinnern und ist eine Weile gar nicht mehr ansprechbar? All das können Reaktionen auf die Belastungen sein, die Ihr Kind möglicherweise durch die Flucht erlebt hat. All diese Reaktionen sind für Kinder, die Belastungen erlebt haben, normal.

Mykola hat in seiner Geschichte erzählt, was ihm und seiner Schwester geholfen hat, mit den Belastungen der Flucht umzugehen. Es gibt auch andere Strategien und „Hilfsmittel", die Kindern nach belastenden Erlebnissen helfen können mit ihren Gefühlen umzugehen. Einige Strategien und Ideen für hilfreiches Verhalten Ihrerseits haben wir im Folgenden aufgeführt. Probieren Sie sie aus! Vielleicht kann die eine oder andere Strategie auch Ihnen und Ihrem Kind eine Hilfe sein. Durch Ihre Zuwendung und Ihr offenes Ohr kann es Ihrem Kind gut gelingen mit den schweren Erinnerungen und Gefühlen umzugehen.

OFFENE GESPRÄCHE UND BERUHIGUNG

Schweigen Sie nicht! Reden Sie mit Ihrem Kind und erklären Sie immer wieder, wieso Sie die schwere Flucht auf sich genommen haben. Erläutern Sie auch, was die Gründe dafür waren. Sie müssen dabei nicht ins Detail gehen. Ihr Kind wird es gut verstehen, wenn Sie ihm erklären, dass momentan in Ihrer Heimat Krieg herrscht und dass dort zu bleiben für Sie und für die ganze Familie viel zu gefährlich wäre.

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihrem Kind immer wieder erklären, dass es nun in Sicherheit ist und dass es hier im neuen Land keinen Krieg gibt.

Sagen Sie Ihrem Kind auch, dass Sie immer für es da sind und dass es sich immer an Sie oder andere Bezugspersonen wenden kann. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit Fragen zu stellen und von seinen Ängsten zu erzählen.

SCHLAF

Ein tägliches Abendritual kann helfen, damit Ihr Kind vor dem Schlafen gehen nicht von Sorgen und schweren Erinnerungen eingeholt wird. Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und lassen Sie es erzählen, was es an diesem Tag erlebt hat. Oder lesen Sie eine Geschichte vor oder singen Sie ein vertrautes Lied. Die abendliche Zuwendung lässt Ihr Kind spüren, dass es geliebt wird und sicher ist.

Wenn Ihr Kind nachts aufgrund von Alpträumen aufwacht, nehmen Sie es in den Arm und versichern Sie ihm, dass es in Sicherheit ist und ihm nichts passieren wird. Sagen Sie ihm, dass es nur ein böser Traum war und dass dieser jetzt vorbei ist. Versichern sie ihm, dass Sie in der Nacht weiter auf es aufpassen werden.

Achten Sie darauf, dass vor dem Schlafengehen das Kind keine belastenden Bilder sieht oder Gespräche mitbekommt. Sonst können diese Bilder oder Gespräche das Kind in der Nacht begleiten.

ABLENKUNG UND SCHÖNE AKTIVITÄTEN

Unsere Stärken und Interessen helfen uns, mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen. Fördern Sie diese bei Ihrem Kind! Was macht es gern? Malen? Singen? Fußballspielen? Tanzen? Fahrradfahren? Freunde besuchen? Oder gibt es besondere Spiele, die Ihrem Kind Spaß machen? Einigen Kindern fällt es schwer, sich mit Worten auszudrücken. Vielleicht malt Ihr Kind lieber oder ist körperlich aktiv. Auch

über spielerische Momente kann Ihr Kind seine Erfahrungen verarbeiten und lernen mit diesen Erfahrungen zu leben.

Im Spiel kann Ihr Kind sich außerdem von seinen Sorgen und schweren Erinnerungen ablenken und sie somit für eine Weile vergessen. Auch das kann Kindern helfen, wieder unbeschwerter ihren Alltag leben zu können.

Machen Sie auch gerne Aktivitäten oder Spiele, die das Kind aus der Heimat kennt. Kontakt zu den eigenen Wurzeln kann auch eine heilende Wirkung auf die Seele haben.

GEFÜHLE

Wenn Ihr Kind durch Gefühle wie Angst oder Schmerz belastet ist, können Sie ihm zeigen, wie es diese „abgeben" kann. Sie können ihm zum Beispiel sagen: „Nimm meine Hand und drücke solange bis es nicht mehr weh tut.", oder „Mal auf, wie du dich fühlst, und dann zeigst du es mir.", oder auch „Haue richtig fest in ein Kissen!". Nehmen Sie Ihr Kind viel in den Arm, Körperkontakt beruhigt bei Traurigkeit oder Ängsten sehr.

Alle Gefühle die Ihr Kind zeigt sind in Ordnung, auch Ihre Gefühle. Benennen Sie auch Ihre Gefühle. Erläutern Sie dabei kurz was bei Ihnen los ist und dass es nichts mit dem Kind zu tun hat. Sie können z.B. sagen: „Ich bin traurig, dass Papa nicht da ist und trotzdem bin ich froh, dass wir in Sicherheit sind."

Ihr Kind kann immer wieder Angst, Wut, Ärger, Trotz oder Trauer zeigen. All diese Gefühle, sind bei Kindern normal. Wenn sie sehr stark und häufig werden, kann das ein Zeichen für die Belastung Ihres Kindes sein. Wichtig ist, dass die Gefühle Ihres Kindes von Ihnen gesehen und ernst genommen werden. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle wahrnehmen und dass sie berechtigt sind. Versuchen Sie Ihrem Kind zu helfen, auch schwere und starke Gefühle auszuhalten.

Falls die ganzen Strategien und Ideen nicht helfen oder Sie sich unsicher sind, wie es Ihrem Kind geht, dürfen Sie sich auch jederzeit professionelle Unterstützung holen. Wir haben Ihnen hier ein paar beispielhafte Anlaufstellen und Adressen aufgelistet, an welche Sie sich bei Fragen wenden können. Häufig werden auch psychosoziale Unterstützungsangebote in verschiedenen Sprachen angeboten und sind in der Regel kostenfrei.

Eltern- und Helferteil

Раздел для родителей и помощников

РОЗДІЛ ДЛЯ БАТЬКІВ І ПОМІЧНИКІВ

Дорогі батьки, шановні помічники!
Ми написали історію «Ми сильні» для Вас і Вашої дитини. Ви можете запитати: чому?

Це саме те, що ми хочемо тут пояснити.

Історія написана для того, щоб передати словами почуття та досвід, які пережили Ви та Ваша дитина. Для нас особливо важливо показати Вам і, перш за все, Вашій дитині, що Ви не самотні з Вашим іноді важким досвідом втечі та почуттями, пов'язаними з цим. Ваші почуття та спогади не повинні замовчуватися. Незрозуміле має стати зрозумілішим.

Батьки часто дуже страждають від власного досвіду втечі й іноді почуваються пригніченими ним. Багато хто не знає, як впоратися з переживаннями. Крім того, багато батьків помічають, що їхні діти теж почуваються недобре. Вони хвилюються, і деякі можуть звинувачувати себе. Важливо пам'ятати, що втечею Ви захистили себе та свою дитину і створили можливості для кращого майбутнього.

Історія Миколи та його сестри має на меті підтримати Вас у тому, щоб Ви змогли пройти шлях до цього безпечного майбутнього, незважаючи на важкі спогади і почуття. Розповідь покликана давати нові ідеї та надихати. Однак, перш за все, вона повинна показати, що Ви не самотні зі своїм досвідом!
Можливо, Ви іноді впізнавали себе в історії Миколи та його родини. Можливо, Ви теж втекли зі своєї країни через війну і також пройшли довгий та важкий шлях. Може, Ви якраз намагаєтесь обжитися в новій країні, як Микола та його родина, і жити повсякденним життям у спокої та мирі.

Війна і втеча часто залишають по собі болючі спогади. Як і у випадку з Миколою, вони можуть викликати хвилювання, страхи та біль у душі ще довго після того, як переживання закінчилися і Ви та Ваші діти опинилися в безпеці. Кожна дитина і кожен дорослий по-різному реагують на страшні події. Можливо, Ви зможете впізнати поведінку своїх дітей на прикладі Миколи. Але, можливо, Ваша дитина поводиться зовсім не так, як Микола. У будь-якому разі Ви можете допомогти своїй дитині пережити важкі почуття та емоції.

Важливо, щоб Ваша дитина мала змогу, якщо вона хоче, розповісти про свої переживання і страхи або показати, як вона почувається. Спостерігайте за своєю дитиною! Вона змінилася? Стала більш тривожною? Або Ви помічаєте, що вона часто буває злою й агресивною? Можливо, вона також більш прикована до Вас, ніж була раніше, і не хоче нікуди від Вас відходити? Може, вона взагалі не хоче або не може говорити про пережите? Чи, можливо, вона навіть здається відстороненою, коли мова йде про ситуації, які нагадують втечу, і з нею певний час взагалі не вдається поговорити? Усе це може бути реакцією на стрес, якого Ваша дитина могла зазнати внаслідок втечі. Всі ці реакції є нормальними для дітей, які пережили потрясіння.

У своїй розповіді Микола поділився, що допомогло йому та його сестрі подолати стрес від втечі. Існують і інші стратегії та «інструменти», які можуть допомогти дітям впоратися зі своїми почуттями після важких переживань. Нижче наведено деякі поради та ідеї щодо корисної поведінки з Вашого боку. Спробуйте їх! Можливо, та чи інша стратегія поведінки також допоможе Вам і Вашій дитині. З Вашою участю та вмінням вислухати Ваша дитина зможе дати раду зі складними спогадами і почуттями.

Відверті розмови та заспокоювання

Не мовчіть! Поговоріть зі своєю дитиною та продовжуйте пояснювати, чому Ви прийняли рішення про втечу. Також поясніть, які причини були на це. Вам не потрібно вдаватися в деталі. Ваша дитина добре зрозуміє, якщо Ви поясните їй, що зараз у Вашій країні йде війна і що Вам і Вашій родині було б надто небезпечно залишатися там.
Допоможе, якщо Ви продовжуватимете говорити своїй дитині, що зараз вона в безпеці і що тут, у іншій країні, немає війни.
Також скажіть своїй дитині, що Ви завжди поруч із нею і що вона будь-коли може звернутися до Вас або до когось іншого, кому вона небайдужа. Дайте дитині можливість поставити запитання та поділитися своїми страхами.

Сон

Щоденний вечірній ритуал допоможе Вашій дитині уникнути хвилювань і важких спогадів перед сном. Сядьте зі своєю дитиною і дозвольте їй поділитися тим, що вона пережила цього дня. Або прочитайте історію чи заспівайте знайому пісню. Вечірня увага

дає дитині відчуття, що її люблять і захищають.
Якщо Ваша дитина прокидається вночі через сни-жахи, обійміть її і дайте відчути, що вона в безпеці і з нею нічого не станеться. Скажіть їй, що це був лише поганий сон і зараз усе закінчилося. Запевніть її, що Ви продовжуватимете наглядати за нею усю ніч.
Зважте на те, що перед сном дитина не повинна бачити стресових зображень і чути тривожних розмов. Інакше ці картинки або розмови можуть супроводжувати дитину вночі.

Відволікання та розваги

Наші сильні сторони й інтереси допомагають нам впоратися зі складними ситуаціями і почуттями. Заохочуйте це у своїй дитині! Що вона любить робити? Малювати? Співати? Грати в футбол? Танцювати? Кататися на велосипеді? Проводити час із друзями? Або є особливі ігри, які подобаються Вашій дитині? Деяким дітям важко виражати свої емоції словами. Можливо, Ваша дитина вважає за краще малювати або бути фізично активною. Ваша дитина також може пропрацювати свій досвід через ігрові моменти та навчитися з ним жити.
Гра може відволікти Вашу дитину від її турбот і важких спогадів, дозволяючи їй на деякий час забути про них. Це також може допомогти дітям швидше повернутися до повсякденного ритму життя.
Крім того, намагайтеся проводити час за заняттями чи іграми, які дитина знає з дому. Дотик до чогось рідного і звичного також може мати цілющий вплив на душу.

Почуття

Якщо Ваша дитина обтяжена такими почуттями, як страх або біль, Ви можете показати їй, як їх «відпустити». Наприклад, Ви можете сказати: «Візьми мою руку і тримай, поки боліти не перестане», або «Намалюй те, що ти відчуваєш, і потім покажи мені», або «Вдар сильно в подушку!». Беріть дитину часто на руки, фізичний контакт дуже заспокоює, коли вона сумна або налякана.
Будь-які почуття, які демонструє Ваша дитина, і Ви також, допустимі. Назвіть і свої почуття. Коротко поясніть, що з Вами відбувається і що це не має стосунку до дитини. Ви можете, наприклад, сказати: «Мені шкода, що тата немає, але я все одно рада, що ми в безпеці».
Ваша дитина може неодноразово виявляти страх, гнів, образу, непокору або смуток. Всі ці емоції і реакції є нормальними для дітей. Якщо вони стають дуже сильними та частими, це може бути ознакою того, що Ваша дитина переживає стрес. Важливо, щоб Ви бачили почуття Вашої дитини і сприймали їх серйозно. Покажіть дитині, що її почуття для Вас важливі і що для них є вагомі причини. Постарайтеся допомогти дитині витримати важкі і сильні переживання.

Якщо всі стратегії та ідеї не допомагають або Ви не впевнені, як почувається Ваша дитина, Ви можете отримати професійну підтримку в будь-який час. Тут ми подали список контактних місць і адрес, за якими Ви можете звернутися, якщо у Вас виникнуть запитання. Послуги психосоціальної підтримки часто пропонуються різними мовами і зазвичай безкоштовні.

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Адреси підтримки і допомоги

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Wir haben eine Auswahl von psychosozialen Einrichtungen und Organisationen aufgelistet, die gezielte Unterstützungsangebote und Hilfen vor Ort nennen können.

- Bundesweite Arbeitsgemeinschaft Psychosozialer Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. (BafF)
  www.baff-zentren.org

- Bundesärztekammer (BÄK)
  Die Bundesärztekammer hat hilfreiche Informationen zur medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung unter folgendem Link dargestellt:
  www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/fluechtlinge/

- Deutscher Caritasverband
  www.caritas.de/hilfeundberatung

- Deutsches Rotes Kreuz
  www.drk.de

- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)
  www.degpt.de

- Diakonie
  www.diakonie.de

- Refugio
  Refugio ist eine Beratungs- und Therapieeinrichtung für psychisch belastete Flüchtlinge und Folteropfer, die in größeren Städten eine Beratungsstelle haben.

- Zentrum ÜBERLEBEN
  (ehemals: Behandlungszentrum für Folteropfer e. V., www.bzfo.de)
  www.ueberleben.org

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Адреси підтримки і допомоги

Адреси допомоги і підтримки

Подаємо для Вас список закладів і організацій, які надають цільову підтримку і допомогу на місцях.

Німецька спілка психосоціальних центрів для біженців і жертв насилля
www.baff-zentren.org

- **Федеративна лікарська камера**
  Федеративна лікарська камера пропонує корисну інформацію щодо медичного та психотерапевтичного забезпечення за посиланням:
  www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/fluechtlinge/

- **Німецька спілка «Карітас»**
  www.caritas.de/hilfeundberatung

- **Німецький Червоний Хрест**
  www.drk.de

- **Німецькомовна спілка для психотравматології**
  www.degpt.de

- **Діаконі**
  www.diakonie.de

- **Рефугіо**
  Рефугіо – це консультативний і терапевтичний заклад для психічно травмованих біженців та жертв насилля, який має представництва у великих містах.

- **Центр Уберлебен**
  (ранее: Behandlungszentrum für Folteropfer e. V., www.bzfo.de)
  www.ueberleben.org

Impressum

Імпресум

Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

Unterstützende Finanzierung
Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg, Strukturfonds Hochschulmedizin zur Unterstützung der Geflüchtetengesundheit von Menschen aus der Ukraine

Herausgeber
Universitätsklinikum Tübingen, Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Autorin
Dr. Johanna Graf

Übersetzung
Dr. Elina Libryk (ukrainisch)
Violetta Lechner (russisch)
Ute Hieksch (englisch)

Typographie, Layout und Satz
Nadin Franke / www.frau-franke.de

Illustration
Nadin Franke / www.frau-franke.de

Bildnachweis der Portraitbilder:
Bilder Graf, Stengel, Mazurak: Verena Müller
Bild Franke: privat

1. Auflage August 2023

Printed in Germany

Das Kinderbuch ist in den Versionen Deutsch-Ukrainisch, Deutsch-Russisch und Deutsch-Englisch erhältlich.

Weitere Informationen und Materialien finden Sie auf der Webseite:
www.wir-sind-stark.com

Bei Interesse, Fragen oder Bestellung weiterer Exemplare:
Universitätsklinikum Tübingen
Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Dr. Johanna Graf
Osianderstraße 5
72076 Tübingen
Kinderbuch@med.uni-tuebingen.de

© Universitätsklinikum Tübingen, Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Impressum

Імпресум

Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

Фінансування
Міністерство науки, дослідження і мистецтва землі Баден-Вюртемберг, структурний фонд медицини вищої школи для підтримки здоров'я біженців з України

Видавець
Університетська клініка Тюбінгена, відділення психосоматичної медицини і психотерапії

Авторка
Доктор наук Йоганна Граф

Переклад
Доктор наук Еліна Лібрик (українською)
Віолетте Лехнер (російською)
Уте Гікш (англійською)

Типографія
Надін Франке www.frau-franke.de

Типографія
Надін Франке / www.frau-franke.de

Портретні фотографії
Фотографії Граф, Штенгель, Мазурак: Верена Мюллер
Фото Франке: приватне

Перше видання – серпень 2023

Надруковано в Німеччині

Дитяча книжка доступна в німецько-українській, німецько-російській та німецько-англійській версіях.

Більше інформації та матеріалів можна знайти на сайті:
www.wir-sind-stark.com

Якщо Ви зацікавилися, маєте запитання чи хочете замовити додаткові екземпляри:
Університетська клініка Тюбінгена
Відділення психосоматичної медицини і психотерапії
Доктор наук Йоганна Граф
Озіандерштрассе, 5
72076 Тюбінген
Kinderbuch@med.uni-tuebingen.de

© Університетська клініка Тюбінгена, відділення психосоматичної медицини і психотерапії