Johanna Graf
Йоганна Граф

Wir sind stark

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergund

Мы сильны

Книга для поддержки детей с беженским прошлым

FRAU FRANKE
illustration
госпожа Франке
иллюстрация

Johanna Graf
Йоганна Граф

Wir sind stark

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergund

Мы сильны

Книга для поддержки детей с беженским прошлым

Ministerium für Wissenschaft, Forschung
und Kunst Baden-Württemberg

Mit Illustrationen von Nadin Franke
С иллюстрациями Надин Франке

Inhalt

Содержание

Die Idee 8
Идея

Das Team 10
Команда

Vorwort von Prof. Dr. Stephan Zipfel und Prof. Dr. Andreas Stengel 12
Предисловие проф. д-ра Стефана Ципфеля и проф. д-ра Андреаса Штенгеля

Die Geschichte 14
История

Mitmachseiten 58
Активные страницы

Eltern- und Helferteil 68
Раздел для родителей и помощников

Unterstützungs- und Hilfsadressen 76
Адреса поддержки и помощи

Impressum 80
Оттиск

Die Idee

ИДЕЯ

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.

Из-за войны Миколе приходится внезапно бежать из родной страны вместе с мамой и сестрой Натальей. В этой книге он рассказывает о своём побеге, первом времени в новой стране и о том, что помогает ему справиться с тяжёлыми воспоминаниями о войне и преодолеть моменты страха.

История Миколы призвана послужить подробной информацией для детей-беженцев и их семей. При (про)чтении дети смогут почувствовать, что они не одиноки в своей ситуации и переживаниях. Советы по преодолению страхов и тягостных воспоминаний о войне также будут переданы через рассказ и в дополнительных практических страницах. В конце книги объясняются реакции на стресс у детей, что должно послужить дополнительным руководством в работе с пострадавшими детьми для воспитателей.

Das Team

Idea

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 Йоханна Граф
Ведущий автор и координатор
проекта детской книги
Психологический психотерапевт для
взрослых, детей и подростков
Отделение психосоматической
медицины и психотерапии/
Университетская клиника Тюбингена

„Для меня важно, чтобы эта книги
открыла детям новые возможности."

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 Назар Мазурак
Генератор и координатор идей
Специалист по психосоматической
медицине
Отделение психосоматической
медицины и психотерапии/
Университетская клиника
Тюбингена

*„Дети получают возможность
поделиться с нами, взрослыми,
своим непростым опытом!"*

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."

Профессор д-р Андреас Штенгель
Генератор и координатор идей
Руководитель отделения
психосоциальной неотложной
помощи в Университетской
клинике Тюбингена Старший
консультант и заместитель
медицинского директора Отделение
психосоматической медицины и
психотерапии/ Университетская
клиника Тюбингена

*„Психическое здоровье детей-
беженцев нам не безразлично."*

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

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

Надин Франке
Иллюстрация и
графический дизайн
www.frau-franke.de

*„Я очень рада тому, что могу
внести свой вклад в эту ценную
детскую книгу, в поддержку детям"*

Violetta Lechner
Russisch Übersetzung

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

Виолетта Лехнер
Русский перевод

*„Дорогие родители, счастье ваших
детей находится в их руках. Сделайте
всё самое лучшее здесь и сейчас"*

Dr. Elina Libryk
Ukrainisch Übersetzung

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

Доктор Элина Либрюк
Перевод на украинский язык

*„Взрослые могут облегчить боль
детей, подарив им свои теплоту и
любовь"*

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 Хикш
Английский перевод

*„Я надеюсь, что дети, которые
бежали с мужеством и уверенностью
в своем будущем в новой и
безопасной среде.*

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns mit vielen hilfreichen Hinweisen und Rückmeldungen während der Erstellung des Kinderbuches unterstützt haben. Мы хотели бы поблагодарить всех тех, кто поддержал нас множеством полезных советов и отзывов во время работы над детской книгой.

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

Дорогие дети, уважаемые родители, уважаемые помощники,

Опыт и пережитое детьми и их семьями, которые были вынуждены спасаться бегством от последствий агрессивной войны в Украине, могут оставить глубокие и болезненные воспоминания. Однако мы так же знаем, что именно дети обладают целительной силой, которая помогает им преодолеть негативный опыт и извлечь из него уроки для дальнейшего развития. Эти полезные силы, также называемые ресурсами, позволяют справляться с тяжёлыми и неприятными воспоминаниями. Кроме того, эти силы приводят к развитию новой открытости, и пострадавшие дети снова могут получить хороший и дающий им чувство безопасности опыт. После успешной проработки воспоминаний, пережитые неприятные события и опыт могут обрести защитную функцию и создать пространство для новой смелости и радости.

С нашей точки зрения очень важно, чтобы детям были продемонстрированы их поддерживающие и исцеляющие силы, чтобы они вместе с родителями и помощниками могли избавиться от прошлых отягощающих их переживаний. Благодаря этому дети обретают возможность освоится в новой и часто незнакомой им среде и развить свои сильные стороны и таланты. Эта детская книга призвана стать поддерживающей и стимулирующей помощью для родителей и помощников в выявлении, развитии и укреплении этих сил у детей с опытом бегства. Мы хотели бы поблагодарить от всего сердца госпожу Др. Граф и господина Др. Мазурак, которые очень компетентно, всей душой и преданностью делу работали над написанием и разработкой этой детской книги. Мы думаем, что эта книга сможет стать небольшим, но ценным вкладом в то, чтобы наделить детей, родителей и помощников силой и мужеством для того чтобы справиться с трудными этапами в их жизни. Мы надеемся, что эта детская книга также поможет семьям сосредоточиться на хорошем будущем своих детей.

Мы желаем вам всего наилучшего и приятного знакомства с исцеляющими Силами!

Проф. Др. Штефан Ципфель
Медицинский директор
Отделение психосоматической медицины
Университетская клиника Тюбингена

Проф. Др. Андреас Штенгель
Заместитель медицинского директора
Психосоматическая медицина и психотерапия
Университетская клиника Тюбингена

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.

Привет. Меня зовут Микола и мне 9 лет. Мне бы хотелось рассказать тебе историю мою и моей семьи: историю подобную той, которую ты скорее всего тоже пережил, и которая покажет тебе, какие мы, дети, все сильные.

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 жил в одном маленьком городе с моими мамой, папой и старшей сестрой Натальей. Я очень любил играть с моей подружкой Олей в мою любимую карточную игру, в которую я, кстати, как правило, выигрывал. Кроме того, я играл каждый день после школы с моими друзьями по двору в футбол. Мой друг Богдан всегда был лучшим бомбардиром и всегда показывал мне классные футбольные приёмы.

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.

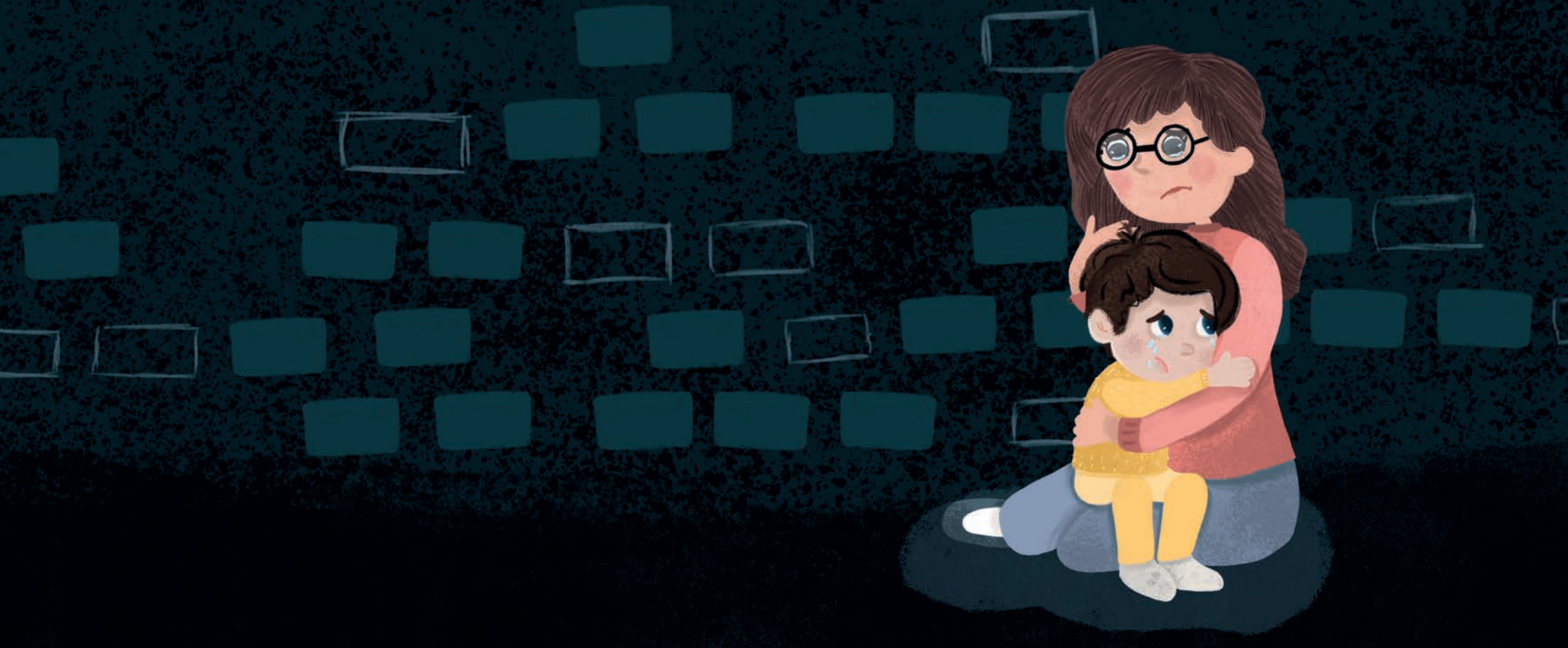
Многое изменилось в моей стране буквально за один день. Папы всё чаще не было дома, и по возвращению он был взволнованным. Я не понимал, что происходит. Он говорил всегда только, что он должен помочь нашей стране. С тех пор моя мама всегда была грустной, а моя сестра Наталья много плакала. Внезапно у меня тоже появилось странное ощущение в животе, потому что всё как-то изменилось.

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.

Той же ночью внезапно раздался очень громкий хлопок. Я никогда раньше не слышал ничего подобного, и это сразу же разбудило меня. Я был очень напуган и чувствовал, что моё сердце быстро бьётся. В комнату вбежал папа. Он взволнованно сказал: «Микола, вставай немедленно. Нам нужно спрятаться в подвале». всё так быстро произошло, что я даже не смог ничего с собой взять.

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.

Спустившись в подвал, там уже было много людей из нашего дома. Я не понимал, почему мы должны были здесь находиться. Было мокро и холодно. Все говорили только, что оставаться в квартире было бы слишком опасно. Мы пробыли там всю ночь. Мне было очень холодно, и мне хотелось только одного, назад в мою теплую кровать. У меня очень болел живот. Я прижался сильно к маме и уснул. Утром после восхода солнца нам разрешили вернуться в нашу квартиру.



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.

К счастью, я смог и дальше играть с моей подругой Олей. Она жила рядом. Однажды Оля спросила меня, знаю ли я, что происходит в нашем городе, в нашей стране? Я ответил: «Нет, а ты?». Она сказала мне, что её бабушка ей рассказала, что враги напали на нашу страну и что мы защищаемся и делаем всё возможное, чтобы вернуть мир в нашу страну. Что это называется войной и что война – это что-то очень плохое.

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.“

Когда я вернулся после прогулки домой, меня уже ждали мама и папа. Моя мама плакала, а у папы было очень серьёзное лицо. Наталья стояла рядом с мамой и держала её под руку. В коридоре лежали две сумки и мой маленький зелёный рюкзак. Папа сказал, что сегодня мы с мамой собираемся в большое путешествие. Я немного испугался и подумал: «Что происходит, куда мы едем?». Папа тоже расстроился и сказал: «Микола, ты должен сейчас быть сильным».

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.

Папа отвёз нас троих на вокзал. Когда мы подошли к поезду, там уже было много людей. Особенно женщин с детьми. Папа сказал тогда, что он не может поехать с нами, так как он должен помочь нашему городу. Я начал плакать. Мама и моя сестра тоже. Потом нам нужно было сесть в поезд. У меня было очень нехорошее ощущение в животе, и я не смог больше ничего сказать.

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.

Мы очень долго ехали на поезде. Мама почти не разговаривала и всё время вытирала слёзы. Наталья постоянно смотрела только в окно. Иногда мы играли или кушали что-то, но это было не очень весело, и еда была невкусной. У меня всё ещё было это странное ощущение в животе, как будто меня тошнило.

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.

Наконец поезд остановился, и нам разрешили выйти. Моя сестра сказала, что мы находимся в другой стране. Всё вдруг стало другим. Даже люди вокруг нас говорили на языке, который я не понимал. К нам подошли люди в униформе. Я испугался, потому что думал, что это солдаты. Я быстро спрятался за маму. Наталья взяла меня за руку и сказала, что мужчины нам помогут. Я был счастлив, что Наталья была рядом.

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.

Мужчины были очень дружелюбны и довезли нас до небольшого автобуса. В автобусе я заплакал и начал дрожать, хотя мне не было холодно. Я сказал, что хочу вернуться к папе и моей лучшей подруге Оле. Мама ответила, что нам сейчас слишком опасно находиться дома, и поэтому мы не можем вернуться.

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 некоторое время автобус остановился у большого здания. Там стояло много людей. Некоторых из них я даже мог понять. Нас отвели в маленькую комнату. Там стояли одна большая кровать и одна двухъярусная, маленький стол и четыре стула. Кроме того, ещё красивые жёлтые шторы. Мама присела на стул. Она взяла меня к себе на колени. «Сейчас мы в безопасности. Теперь это наш новый дом», – сказала она.

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.

С тех пор я уже некоторое время нахожусь в этой новой стране. Я всё больше понимаю о чём говорят люди. Я очень скучаю по папе и моей подруге Оле. Мама почти каждый вечер звонит папе, она часто после этого грустит, и я тоже, когда слышу папин голос. Иногда я играю во что-нибудь с Олей по видеосвязи, но это не так, как раньше. Ей часто грустно, потому что она больше не может выходить на улицу, и её школу тоже закрыли.

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.

Мы с Натальей ходим в новую школу, мне нравится туда ходить. Больше всего мне нравятся перемены, потому что я могу играть в футбол с мальчиками из моего класса. Меня с самого начала приняли в команду. При этом я всё время думаю о Богдане, лучшем бомбардире моей страны, по нему я тоже скучаю.

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.

Я также нашёл нового друга, его зовут Павел. Он часто помогает мне, когда я чего-то не понимаю. Вместе мы много смеёмся, потому что он знает много отличных шуток. После школы я всегда иду домой с Натальей. Затем мы рассказываем маме о нашем дне в школе и о друзьях в новой школе. Ещё я рассказываю анекдоты Павла, и мы вместе над ними смеёмся это так здорово.

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.

С каждым днём я чувствую себя всё более комфортно в новой стране. Но особенно вечером, когда темнеет, я замечаю, что мне приходится много думать о воюющих людях в нашей стране и особенно о моём папе. Это меня огорчает. В такие моменты мне больше не хочется быть одному. Иногда я просыпаюсь ночью и мне очень страшно, потому что мне снится плохой сон. Я часто громко плачу, а иногда я немного дрожу, как тогда в автобусе. Странное чувство в животе тоже часто возвращается.
Мама утешает меня в такие моменты и говорит мне, что мы в безопасности. Она берёт меня на руки, и мы часто смотрим на луну. Она говорит, что папа тоже видит ту же луну и что мы таким образам с ним связаны. Мне это помогает. На следующий день мы иногда обсуждаем мои сны. Мне это помогает, потому что тогда сны больше не кажутся реальностью.

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.

Иногда случается так, что воспоминания о людях, которые защищают нашу страну, о грустных лицах и страхе, внезапно появляются в школе на переменах или на уроках. Тогда я чувствую себя совершенно беспомощным. К счастью, рядом оказывается Павел, который расскажет анекдот или пошутит, или мальчишки, которые со мной поиграют в футбол. Тогда всё снова проходит. Теперь я всегда, когда появляются плохие воспоминания, буду играть в футбол или позволять Павлу рассказывать мне анекдоты.

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 всё ещё общаюсь с Олей несколько раз в неделю по видеосвязи. Мне приятно разговаривать с ней на родном языке. И мы тогда во что-нибудь играем. К сожалению, по видео мы не можем играть в нашу любимую карточную игру, но мы нашли другие отличные идеи для игр.
Я ей тоже рассказываю о моих тревожных воспоминаниях и о том, что мне помогает не думать об этом. Она говорит, что тоже стала так делать, потому что у неё тоже есть плохие воспоминания и ей тоже грустно по ночам. Играя, мы снова забываем о них и нам очень весело вместе.

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 заметил, что когда моей сестре Наталье грустно, она рисует цветными карандашами. Она часто рисует папу или что-нибудь из нашей страны. Она часто показывает её рисунки взрослым, после чего её настроение улучшается. Этим же вечером я поделился этим с Олей. Теперь она тоже будет рисовать, всегда, когда ей становится грустно.

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 каникулах мама запланировала с нами поездку в зоопарк. Мы очень этому обрадовались, так как мы с Натальей очень любим животных. Кроме того, мы просто рады выйти из нашей маленькой комнаты.

На улице у нас всех всегда хорошее настроение и это напоминает мне о времени в моей родной стране. Тогда мы тоже много куда выбирались. Зоопарк здесь отличный, я даже не сразу смог решить, каких животных хотел бы увидеть в первую очередь. Повсюду есть чему удивиться а также поесть вкусного мороженого

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.

Внезапно в зоопарке что-то громко прогремело. Мы с Натальей очень громко закричали и сразу же побежали к маме. У меня вдруг сильно заболел живот, как тогда в подвале. Я даже смог снова прочувствовать его холод и запах. Мне стало снова очень страшно, и я начал плакать.

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 сразу обняла нас и спросила, что случилось. Я рассказал ей о моём страхе и моих воспоминаниях. Мама ответила, что они с папой нас очень любят и гордятся мной и Натальей. Она потом посмотрела на меня и сказала: «Вы сильные дети и я так рада что вы у меня есть!»

Mitmachseiten
Идея
Weißt du noch, was Mykola hilft, wenn es ihm nicht gut geht? Male oder schreibe es auf den Folgeseiten auf.
Ты помнишь, что помогает Миколе когда он плохо себя чувствует? Нарисуй или запиши это на следующих страницах.

Male und schreibe auf was Mykola gut tut.

Нарисуй и запиши что хорошо для Миколы.

Male und schreibe auf was Natalia gut tut.

Нарисуй и запиши что приносит Наталье пользу.

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

С этими вещами я люблю заниматься больше всего! Во что ты любишь играть?

Когда я плохо себя чувствую меня утешают моя семья и друзья! Что помогает тебе, когда тебе плохо?

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

Ich kann .....

Я умею .....

Ich bin .....

я .....

Ich bin .....

я .....

Ich kann .....

Я умею .....

Ich kann Fahrrad fahren

Я умею ездить на велосипеде

Ich bin liebenswert

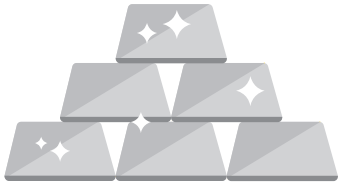
я симпатичний

Ich kann zwei Sprachen sprechen

Я могу говорить на двух языках

Ich bin hilfsbereit

Я готов помогать



Ich kann .....

Я умею .....

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!

У каждого из нас есть клад, наполненный сокровищами, которые особенно принадлежат к нам. Взгляни на мой сундук с сокровищами. Возможно, ты также найдёшь там сокровища которые также принадлежат к тебе. Мне любопытно, чем ещё ты можешь наполнить свой сундук с сокровищами!

Ich bin mutig

Я храбрый

Ich bin ein toller Torwart

Я отличный вратарь

URKUNDE

грамота

.....

Du bist ein starkes Kind!

Ты сильный ребёнок!

.....

Ort, Datum

Место, 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

Уважаемые родители и помощники

Историю „Мы сильны“ мы создали для вас и вашего ребёнка. Вам наверняка интересно: зачем?

Именно это мы и попытаемся объяснить:

В рассказе речь идёт о том, как можно правильно выразить чувства и переживания, которые вы и ваш ребёнок испытали. Для нас особенно важно показать вам и, прежде всего, вашему ребёнку что вы не одиноки в ваших не лёгких переживаниях бегства и связанных с ними чувствах. Ваши чувства и воспоминания не должны замалчиваться. Непонятное должно стать более понятным.

Родители часто сильно страдают от собственного опыта бегства из родной страны и часто из-за этого чувствуют себя подавленными. Многие не знают, как справится с переживаниями. Кроме того, многие родители замечают, что их детям тоже плохо. Они беспокоятся и некоторые могут винить себя в этом. Важно помнить, что, убегая, вы обезопасили себя и своего ребёнка и создали возможности для лучшего будущего.
История Миколы и его сестры призвана помочь пройти путь к этому безопасному будущему, несмотря на тяжёлые воспоминания и чувства. История должна дать новые идеи и воодушевить. Но прежде всего она должна показать: вы не одиноки в ваших переживаниях и опыте!

Возможно, вы иногда смогли узнать в чём-то себя в истории Миколы и его семьи. Вероятно, и вам пришлось покинуть родную страну из-за войны, вероятно и вам пришлось преодолеть долгий и трудный путь. Возможно, так же, как Микола и его семья, вы пытаетесь освоиться в новой стране и жить своей повседневной жизнью в тишине и покое.

Война и бегство часто оставляют после себя болезненные воспоминания. Они могут, как в случае с Миколой, ещё долго вызывать беспокойство, страхи и боль в душе, даже когда пережитые события уже давно закончились, и вы и ваши дети находитесь в безопасности. Каждый ребёнок и каждый взрослый по-разному реагирует на пугающие переживания. Возможно, вы узнаете поведение ваших детей в Миколе. Или может быть

ваш ребёнок ведёт себя совершенно иначе чем Микола. В любом случае вы можете помочь вашему ребёнку, справиться с тяжёлыми переживаниями и чувствами.

Важно, чтобы у вашего ребёнка была возможность, если он захочет, рассказать о своём опыте и страхах или показать, как у него дела. Наблюдайте за вашим ребёнком! Изменился ли он? Стал ли он беспокойнее или боязливее? Или вы замечаете, что ребёнок часто злится или агрессивен? Может быть, он стал на много привязчивее чем раньше и практически не оставляет вас в покое? Возможно, он не желает или не может говорить о пережитом?

Может быть, он даже кажется отсутствующим, в тот момент, когда дело доходит до ситуаций, напоминающих бегство, и какое-то время он кажется недоступным? Всё это может быть реакцией на стресс, который ваш ребёнок мог испытать во время побега. Все эти реакции являются нормальными для детей, переживших стресс.

В своём рассказе Микола поделился тем, что помогло ему и его сестре справиться с переживаниями и стрессом вызванными бегством.
Существуют и другие стратегии и «инструменты», которые могут помочь детям справиться со своими чувствами после неприятных переживаний. Ниже приведены некоторые стратегии и идеи вспомогательного поведения с вашей стороны. Попробуйте их! Возможно, та или иная стратегия сможет помочь именно вам и вашему ребёнку. С вашим вниманием и готовностью его выслушать, вашему ребёнку. обязательно удастся справиться с плохими воспоминаниями и чувствами.

Откровенные разговоры и успокоение

Не молчите! Поговорите со своим ребёнок и объясняйте снова и снова, почему вы взяли на себя этот трудный побег. Также объясните, по каким причинам это произошло. Вам не нужно вдаваться в подробности. Ваш ребёнок хорошо поймёт, если вы объясните ему, что в вашей стране война и что там оставаться было бы опасно.
Будет полезным продолжать говорить своему ребёнку, что теперь он в безопасности и что здесь, в новой стране, нет войны. Так же скажите ребёнку, что вы всегда рядом с ним и что он

всегда может обратиться к вам или другим людям, которые ему небезразличны. Дайте ребёнку возможность задавать вопросы и поделиться своими страхами.

Сон

Ежедневный вечерний ритуал поможет вашему ребёнку избежать тревоги и тяжёлых воспоминаний перед сном. Сядьте вместе с ребёнком и позвольте ему поделиться тем, что он пережил в этот день. Прочитайте сказку или спойте знакомую вашему ребёнку песню. Вечернее внимание даст ребёнку почувствовать, что его любят и что он в безопасности.
Если ваш ребёнок просыпается ночью из-за ночных кошмаров, обнимите его и заверьте, что он в безопасности и с ним ничего не случится. Скажите ему, что это был просто плохой сон, и теперь всё прошло. Убедите его, что вы продолжите наблюдать за ним всю ночь. Перед сном убедитесь, что ребёнок не видит отягощающих изображений и не слышит тяжёлых разговоров. В противном случае эти картинки или разговоры могут сопровождать ребёнка по ночам.

Отвлечение и приятное времяпрепровождение

Наши сильные стороны и интересы помогают нам справляться с трудными ситуациями и чувствами. Поощряйте это в своём ребёнке! Что он любит делать? Рисовать? Петь? Играть в футбол? Танцевать? Ездить на велосипеде? Навещать друзей? Или есть особые игры, которые ему нравятся? Некоторым детям трудно выразить себя словами. Возможно, ваш ребёнок предпочитает рисовать или быть физически активным. Ваш ребёнок может перерабатывать свой опыт так же через игровые моменты и учится жить с этим опытом.
В игре ваш ребёнок может отвлечься от забот и тяжёлых воспоминаний, позволяя ему на время забыть о них. Это также может помочь детям снова легче жить своей повседневной жизнью.
Займитесь деятельностью или играйте в игры, которые ребёнку знакомы и в которые он играл раньше дома. Соприкосновение с собственным прошлым также может исцеляюще воздействовать на душу.

Чувства

Если вашего ребёнка тяготят такие чувства, как страх или боль, вы можете показать ему, как «передавать» их. Например, вы можете сказать: «Возьми мою руку и сжимай её, пока твоя не перестанет болеть», или «Нарисуй, как ты себя чувствуешь, а потом покажешь мне», или «Ударь-ка очень сильно в подушку!». Почаще держите ребёнка на руках и обнимайте его, физический контакт очень успокаивает, когда ему грустно или страшно. Любые чувства, которые выявляет и проявляет ваш ребёнок, допустимы, в том числе и ваши чувства. Расскажите ему о ваших чувствах. Кратко объясните, что с вами происходит и что это не имеет никакого отношения к ребёнку. Например, вы можете сказать: «Мне грустно, что папы нету рядом, но я рада, что мы в безопасности».
Ваш ребёнок может постоянно проявлять страх, гнев, негодование, неповиновение или печаль. Все эти чувства нормальны для детей. Если они усиливаются или учащаются, это может быть признаком того, что ваш ребёнок подавлен. Важно, чтобы вы видели чувства и эмоции вашего ребёнка и относились к ним серьёзно. Покажите ребёнку, что вы признаете его чувства и что это нормальною. Постарайтесь помочь ребёнку пережить тяжёлые и сильные эмоции.

Если не одна из приведенных в пример стратегий и идей не помогают или вы не уверены, всё ли у вашего ребёнка в порядке, вы можете в любое время обратиться за профессиональной поддержкой. Если у вас есть какие-либо вопросы, мы перечислили здесь несколько примеров контактных лиц и адресов, по которым вы можете с ними связаться. Услуги психосоциальной поддержки часто оказывают на разных языках и обычно они бесплатны.

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Раздел для родителей и помощников

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

Раздел для родителей и помощников

Адреса для поддержки и получения помощи

Мы привели список психосоциальных учреждений и организаций, которые могут предоставить услуги целевой поддержки и помощи на месте.

- Федеральная ассоциация психосоциальных центров для беженцев и жертв пыток Жертвы пыток e.V. (BafF) www.baff-zentren.org

- **Немецкая медицинская ассоциация (BÄK)**
  Немецкая медицинская ассоциация (Bundesärztekammer) собрала полезную информацию о медицинской и психотерапевтической помощи по следующей ссылке: www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/fluechtlinge/

- **Немецкая ассоциация Каритас**
  www.caritas.de/hilfeundberatung

- **Немецкий Красный Крест**
  www.drk.de

- **Немецкоязычное общество психотравматологии (DeGPT)**
  www.degpt.de

- **Диакония**
  www.diakonie.de

- **Рефуджио**
  Refugio - это центр консультирования и терапии для психологически напряженных беженцев и жертв пыток, с консультационным центром в крупных городах.

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

Impressum

Оттиск

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

Оттиск

Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

Поддерживающее финансирование
Министерство науки, исследований и искусств Баден-Вюртемберга, Структурный фонд
Университетская медицина для поддержки здоровья беженцев из Украины

Издатель
Университетская клиника Тюбингена, отделение психосоматической медицины и психотерапии

Автор
Доктор Йоханна Граф

Перевод
Доктор Элина Либрюк (украинский)
Виолетта Лехнер (русский)
Уте Хикш (английский)

Типография, верстка и набор текста
Надин Франке / www.frau-franke.de

Иллюстрация
Надин Франке / www.frau-franke.de

Исхождение фотографий для портретов:
Фотографии Граф, Штенгель, Мазурак: Верена Мюллер
Фотография Франке: частная

1-е издание Август 2023

Отпечатано в Германии

Детская книга доступна на немецко-украинском, немецко-русском и немецко-английском языках.

Дополнительную информацию и материалы можно найти на сайте:
www.wir-sind-stark.com

Если вы заинтересованы, у вас есть вопросы или вы хотите заказать дополнительные экземпляры:
Университетская клиника Тюбингена
Отделение психосоматической медицины и психотерапии
Dr. Johanna Graf
Osianderstraße 5
72076 Tübingen
Kinderbuch@med.uni-tuebingen.de

© Университетская клиника Тюбингена, отделение психосоматической медицины и психотерапии

Aufgrund von Krieg muss Mykola mit seiner Mutter und Schwester Natalia plötzlich aus seinem Heimatland 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.

Из-за войны Микола вынужден внезапно уехать из родной страны вместе с матерью и сестрой Натальей. В этой книге он рассказывает о своём бегстве, первом пребывании в новой стране и о том, что помогает ему справиться с тяжёлыми воспоминаниями о войне и преодолеть моменты страха.

www.wir-sind-stark.com