

الصحة النفسية والدعم للشباب اللاجئين

لتسهيل القراءة، استُخدمت
في بعض المواضع صيغة
المذكر. وهي تشمل جميع
الأشخاص، بغض النظر عن
جنسهم.



BuMF

Bundesfachverband
Minderjährigkeit und Flucht

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية تعني أن تشعر بالراحة والاستقرار في نفسك وفي جسدك. لكن من الطبيعي ألا يكون هذا الشعور موجودًا دائمًا.



قد تشعر بأنك لست بخير لأنك:

- تشعر بالحزن
- تشعر بالخوف أو القلق
- تشعر بالغضب
- لا تستطيع النوم ليلاً
- أو لأن الذكريات المؤلمة تعود إلى ذهنك مرارًا وتكرارًا



يمرّ كثير من الناس بهذه المشاعر وهذا لا يعني أبدًا أنك "مجنون" أو أن هناك شيئًا خطيرًا بك. بل يعني فقط أنك قد تحتاج في بعض الأوقات إلى دعم ومساعدة لكي تشعر بتحسن من جديد.

حقك في الحصول على الرعاية الصحية

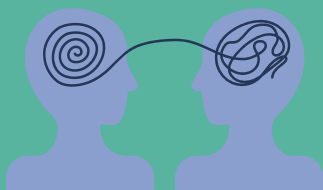
بغض النظر عن نوع إقامتك في ألمانيا، فمن حقك الحصول على الرعاية الصحية المناسبة.

ويشمل هذا الحق أيضًا الحصول على الرعاية الخاصة بصحتك النفسية

للأسف، يوجد عدد قليل من أماكن العلاج،
وغالبًا تكون جميع المواعيد محجوزة. لذلك
قد تضطر إلى الانتظار فترة طويلة قبل أن
تحصل على موعد. لكن من المهم جدًا ألا
تستسلم، وأن تستمر في البحث عن الدعم
والمساعدة.

ما هو العلاج؟ وكيف يساعد؟

إذا كنت تشعر بأنك لست
بخير، فإن التحدث مع
شخص مختص يساعدك
في كثير من الأحيان. وهذا
ما يُسمّى العلاج.



العلاج هو جلسات أو محادثات مع أشخاص
مختصين يساعدونك على التعامل مع
أفكارك، ومشاعرك، وتحسين، وضعك.



وتوجد أنواع مختلفة من العلاج، منها

- **العلاج النفسي:** هنا نتحدث مع أخصائية أو أخصائي نفسي عن أفكار ومشاعرك وما تمرّ به

- **العلاج بالفن أو بالموسيقى:** هنا تساعدك الموسيقى أو الرسم أو التلوين على التعبير عن أفكار ومشاعرك، ثم التحدث عنها بطريقة تساعدك على الشعور بتحسّن



ما الفرق بين الطبيب النفسي والمعالج النفسي؟

الطبيب النفسي (Psychiatrist)

هو طبيب متخصص في الأمراض النفسية. لديه معرفة بالطب، وبطريقة عمل الجسم والدماغ، ويمكنه وصف الأدوية إذا كنت بحاجة إليها.

المعالج النفسي (Psychotherapist)

فهو مختص في العلاج النفسي. يساعد الأطفال والشباب على التحدث عن مشاعرهم وفهم التجارب الصعبة التي مروا بها. لكنه لا يستطيع وصف الأدوية.



كلاهما يعمل من أجل مساعدتك على التحسن.
وأحياناً يعملان معاً. يهتم الطبيب النفسي
بالجانب الطبي والعلاج بالأدوية إذا لزم الأمر.
ويساعدك المعالج النفسي من خلال جلسات
الحوار والعلاج النفسي.

الاستشارة والدعم في حالات العنصرية والتمييز

إذا تعرضت للتمييز أو العنصرية، فقد يؤثر
ذلك على صحتك النفسية. التمييز يعني أن
يتم استبعاد شخص أو معاملته بطريقة أسوأ
من الآخرين، لأن بعض الناس يعتقدون أن
قيمة البشر ليست متساوية.



قد تواجه صعوبات في الحصول على
المساعدة التي تحتاج إليها بسبب التمييز.
يمكنك الحصول على المشورة والدعم من
مراكز الاستشارة لمكافحة التمييز. هذه
المراكز تساعدك في الحصول على الدعم
والخدمات التي تحتاج إليها.



[HTTPS://FACHSTELLE.ANTIDISKRIMINIER
UNG.ORG/BERATUNGSSTELLEN/](https://fachstelle.antidiskriminierung.org/beratungsstellen/)



ماذا يعني التمكين؟ (Empowerment)



كلمة Empowerment هي
كلمة إنجليزية، وتُنطق:
إمباورمنت.
أي التمكين واكتساب
القوة والقدرة على الدفاع عن النفس

التمكين يعني أن

- تتعرف على حقوقك
- تتعلم كيف تدافع عن نفسك وعن حقوقك
- تدرك أنك لست وحدك في مواجهة مشكلتك
- وتفهم أن ما حدث لك ليس ذنبك أو خطأك

يكون التمكين أكثر فائدة عندما
يكون ضمن مجموعة من
الأشخاص الذين مرّوا بتجارب
مشابهة لتجربتك مع التمييز أو
العنصرية.



يمكنكم معًا التفكير في الأمور التي تساعدكم على
الشعور بشكل أفضل. وأحيانًا يعني التمكين أيضًا
أن تعملوا معًا من أجل تغيير الوضع، مثل تنظيم
فعاليات أو احتجاجات سلمية، أو كتابة رسائل إلى
السياسيين وصناع القرار، للمطالبة بتحسين
أوضاعكم.

يمكن أن تساعدك:

خدمة هجرة الشباب (Jugendmigrationsdienst – JMD)
أو مجلس اللاجئين (Flüchtlingsrat)
في منطقتك في العثور على مجموعة مناسبة أو برنامج
مناسبة:

→ <https://www.jugendmigrationsdienste.de>

→ <https://fluechtlingsrat.de>

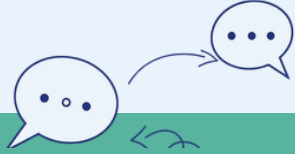


حقك في وجود مترجم أثناء العلاج

إذا كنت ترغب في الحصول على علاج نفسي،
ولا تفهم اللغة المستخدمة أثناء الجلسات، فمن
حقك أن يترجم لك شخص ما. يُسمّى هذا
الشخص وسيطًا لغويًا أو مترجمًا.



من المهم جدًا أن تفهم كل ما يُقال أثناء جلسات العلاج، حتى تشعر بالأمان وتستفيد من العلاج. ومن المهم أيضًا أن تثق بالشخص الذي يترجم لك. إذا كنت لا تشعر بالراحة أو الثقة تجاه المترجم، فمن حقك أن تطلب استبداله بشخص آخر. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب العثور على مترجم.



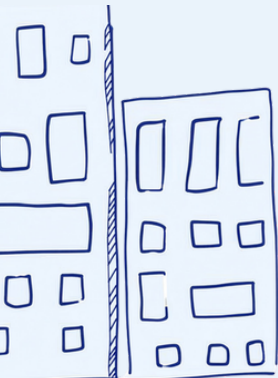
وأحيانًا لا يكون المعالج النفسي معتادًا على العمل بوجود مترجم، وقد يشعر بعدم الارتياح أو بعدم الخبرة في ذلك.

في هذه الحالة، من الأفضل أن تتواصل مع مركز للدعم النفسي والاجتماعي (Psychosoziales Zentrum – PSZ) يمكن لهذا المركز تقديم المشورة لك وللمعالج النفسي حول كيفية إجراء العلاج بمساعدة مترجم

حقك في الحصول على سكن مناسب:

إذا كنت بحاجة إلى مكان هادئ أو إلى دعم خاص بسبب وضعك النفسي، فيجب على دائرة رعاية الشباب (Jugendamt) أن تراعي ذلك، وأن تعمل على توفير مكان سكن مناسب لاحتياجاتك. تحدث مع:

- الوصي القانوني (Vormund) إذا كان لديك وصي،
- أو مع المشرفين أو العاملين الاجتماعيين الذين يدعمونك.

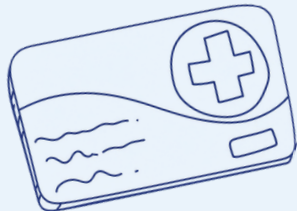


الوصول إلى العلاج النفسي

حتى إذا لم يمضِ وقت طويل على وصولك إلى ألمانيا، فمن حقك الحصول على مكان للعلاج النفسي. لكن طريقة الوصول إلى العلاج تختلف بحسب وضع إقامتك والمكان الذي تعيش فيه.



1 إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا وتعيش مع عائلتك، أو في مؤسسة لرعاية الأطفال والشباب (Kinder- und Jugendhilfe-Einrichtung)، فيجب أن تحصل على نفس الرعاية التي يحصل عليها الآخرون في ألمانيا. وإذا كنت تعيش في مؤسسة لرعاية الأطفال والشباب، فلا يهم كم يبلغ عمرك. لديك بطاقة تأمين صحي إلكترونية (elektronische Gesundheitskarte) وعندما تجد معالجًا نفسيًا، يمكنك البدء بالعلاج، ويقوم المعالج بتقديم طلب إلى شركة التأمين الصحي لتغطية تكاليف العلاج.



2

إذا كان عمرك أكثر من 18 عامًا ولا تعيش في مؤسسة لرعاية الأطفال والشباب، ولم يمض على وجودك في ألمانيا أكثر من ثلاث سنوات، ولم تحصل بعد على قرار بشأن طلب اللجوء، فإنك تحصل عادةً على المساعدات المالية وفق قانون مساعدات طالبي اللجوء (Asylbewerberleistungsgesetz)

والجهة التي تدفع لك هذه المساعدات مسؤولة أيضًا عن تغطية تكاليف الخدمات الصحية، بما في ذلك العلاج النفسي. في كثير من الحالات، قد ترفض هذه الجهة الطلب في البداية. إذا حدث ذلك، فمن الأفضل أن تقدم اعتراضًا رسميًا (Widerspruch)

على قرار الرفض. ويمكن للأخصائيين أو الأخصائيات الاجتماعيين في مركز السكن الجماعي مساعدتك في تقديم هذا الاعتراض.



3

إذا كان عمرك أكثر من 18 عامًا ولا تعيش في مؤسسة لرعاية الأطفال والشباب، ولكنك تعيش في ألمانيا منذ أكثر من ثلاث سنوات، أو حصلت بالفعل على تصريح إقامة

(Aufenthaltserlaubnis)، فسيكون لديك

بطاقة تأمين صحي إلكترونية (elektronische Gesundheitskarte). وفي

هذه الحالة يمكنك البدء بالعلاج النفسي بشكل مباشر. وسيقوم المعالج أو المعالجة النفسية بتقديم الطلب اللازم إلى شركة التأمين الصحي (Krankenkasse) لتغطية تكاليف العلاج.

توجد أيضًا مراكز للدعم النفسي والاجتماعي (Psychosoziale Zentren – PSZ).
وغالبًا ما توفر هذه المراكز خدمات مناسبة للأطفال والشباب الذين يعيشون ظروفًا مشابهة لظروفك. وفي هذه المراكز يكون الحصول على العلاج النفسي في كثير من الأحيان أسهل من العيادات أو العلاجات النفسية العادية. لكن يجب أن تعرف أن قوائم الانتظار قد تكون طويلة هنا أيضًا يمكنك العثور على قائمة بجميع مراكز الدعم النفسي والاجتماعي (PSZ) في ألمانيا من خلال الرابط الموجود في هذا الدليل

→ <https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/>

ماذا يمكنك أن تفعل إذا كنت تمر بأزمة نفسية شديدة؟

إذا كنت تمر بمرحلة صعبة جدًا...
إذا كانت الذكريات المؤلمة لا تفارقك وتسيطر على أفكارك طوال الوقت...
إذا لم تعد قادرًا حتى على مغادرة سريرك...
فمن المهم جدًا أن تطلب المساعدة فورًا.

يمكنك أن

تتحدث مع شخص تثق به ويستطيع دعمك.
إذا كنت تتحدث الألمانية، يمكنك الاتصال
بخدمة الدعم والاستشارة الهاتفية.

<https://www.telefonseelsorge.de> : (Telefonseelsorge)

كما يمكنك الاستفادة من خدمات الاستشارة
المجانية التي تقدمها (Nummer gegen Kummer)

<https://www.nummergegenkummer.de/>

أنت لست وحدك! هناك دائمًا أشخاص
وجهات مستعدة لمساعدتك ودعمك. لا تتردد
في طلب المساعدة.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو إلى
عناوين جهات يمكنها مساعدتك، فتواصل مع **مركز**
للدعم النفسي والاجتماعي (SPZ/PSZ) أو اتصل
بخدمات المساعدة الهاتفية المذكورة أعلاه.



طلب اللجوء، الإقامة، والصحة النفسية

قد يكون من الصعب عليك التحدث عن رحلة هروبك أو عن الأسباب التي دفعتك إلى تقديم طلب اللجوء (Asylantrag). وهذا أمر طبيعي. لكن أثناء مقابلة اللجوء (Anhörung)، يُطلب منك في كثير من الأحيان أن تتحدث عن التجارب الصعبة أو المؤلمة التي مررت بها، حتى تتمكن السلطات من فهم أسباب طلب اللجوء واتخاذ قرار بشأنه. لذلك، من المهم أن تفكر بهدوء فيما إذا كنت مستعدًا لتقديم طلب اللجوء ولحضور مقابلة اللجوء.

إذا كانت حالتك النفسية سيئة جدًا، فقد يكون ذلك أحيانًا سببًا يمنع ترحيلك. لكن هذه القوانين والإجراءات معقدة، ولا تنطبق على جميع الحالات. وفي مثل هذه الحالات، تحتاج غالبًا إلى تقرير طبي مفصل يكتبه طبيب أو طبيبة نفسية يوضح حالتك النفسية، كما تحتاج عادةً إلى دعم من محامٍ أو محامية. ويمكن لمجالس اللاجئين (Flüchtlingsräte)

مساعدتك في الحصول على المشورة والدعم في هذا الموضوع: <https://www.fluechtlingsrat.de>



الاتصال
Bundesfachverband
Minderjährigkeit und Flucht e.V.
Paulsenstraße 55-56
12163 Berlin

info@b-umf.de
030 82 09 743 0



Dieser Flyer entstand im Projekt
„bedarfs.gerecht‘ — Das PSZ als Modell der
psychosozialen Versorgung und Rehabilitation
für Überlebende von Krieg, Folter, Verfolgung
und Flucht“.

Dieses Projekt wird gefördert durch Mittel aus
dem Asyl- und Migrationsfonds der EU (AMIF).



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

