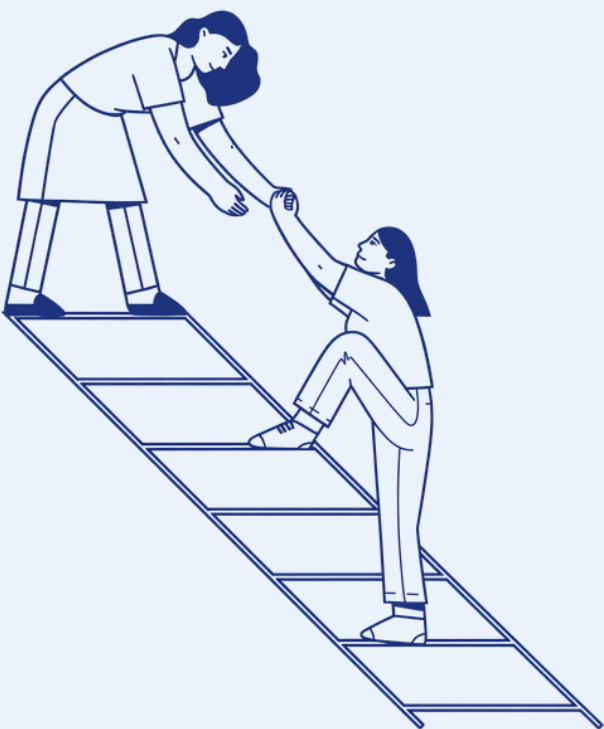
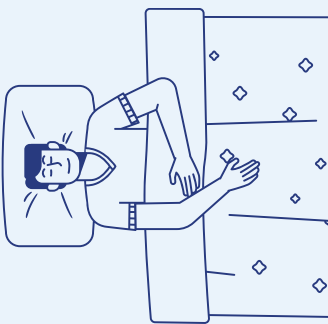


سلامت روان و حمایت از پناهندگان جوان



سلامت روان چیست؟

صحت روانی یعنی این که در ذهن و جسم خود احساس خوب داشته باشی. البته همیشه این طور نیست.



احساس خوبی نداشته باشی چون

غمگین هستی ...
نگران هستی ...
خشمگین هستی ...
شب‌ها نمی‌توانی بخوابی ...
یا همیشه خاطرات بد به یادت می‌آید ...



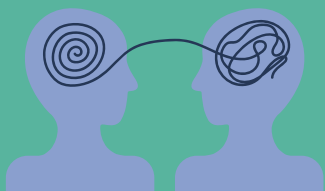
بسیاری از انسان‌ها چنین احساساتی تجربه می‌کنند. این به معنی «دیوانه بودن» نیست. بلکه فقط به این معنی است که گاهی انسان به کمک نیاز دارد تا دوباره حالش بهتر شود.

حق دسترسی به خدمات درمانی

فرقی نمی‌کند چه نوع اقامتی داری: تو حق داری به خدمات درمانی مناسب درست دسترسی داشته باشی.

این شامل سلامت روان نیز می‌شود

متأسفانه تعداد مراکز درمانی کم است و اکثر وقت‌ها ظرفیت آن‌ها تکمیل است. گاهی باید زمان طولانی منتظر بمانی تا به تو یک وقت ملاقات داده شود. اما بسیار مهم است که ناامید نشوی و همچنان دنبال کمک باشی.



روان‌درمانی (تراپی) چیست و چگونه کمک می‌کند؟

وقتی حال دلت خوب نیست، در بسیاری از مواقع صحبت کردن با یک نفر درباره آن، به تو کمک می‌کند به این کار «درمان» و یا «تراپی» می‌گویند.

تراپی یعنی گفتگو با متخصصانی که به تو کمک می‌کنند افکار و احساسات را بهتر درک کنی و وضعیت روحیات را بهبود ببخشی.



انواع مختلفی از درمان وجود دارد، مثلاً

• **روان‌درمانی:** در این روش، با یک متخصص درباره افکار و احساسات صحبت می‌کنی.

• **هنر درمانی یا موسیقی درمانی:** در این روش، به کمک موسیقی، نقاشی یا طراحی، احساسات را ابراز می‌کنی و درباره آن‌ها حرف می‌زنی.



دکتر روان‌شناس و متخصص روان - چه فرق دارند؟

داکترهایی هستند که طبابت خوانده‌اند و بدن و مغز انسان را به خوبی می‌شناسند. آن‌ها وضعیت طبی شما را بررسی می‌کنند و در صورت نیاز، می‌توانند دوا تجویز کنند (دارو).

متخصصان روان متخصصانی هستند که از طریق گفتگو و تداوی به کودکان و (تراپی) نوجوانان کمک می‌کنند تا درباره احساسات خود صحبت کنند و تجربه‌های دشوار را بهتر درک کنند. روان‌شناسان اجازه تجویز دوا ندارند.



هر دو متخصص می‌خواهند که حال تو بهتر شود و گاهی در کنار هم (به صورت تیم) کار می‌کنند؛ داکتر روان‌شناس بخش طبی را زیر نظر دارد و متخصص روان از طریق گفتگو و تمرین به تو کمک می‌کند.

مشاوره و حمایت در برابر تبعیض و نژادپرستی

اگر تبعیض تجربه کنی، می‌تواند به سلامت روانی تو آسیب بزند. تبعیض یعنی انسان‌ها از جامعه کنار گذاشته می‌شوند یا با آن‌ها رفتار بدتر صورت می‌گیرد، زیرا بعضی افراد فکر می‌کنند که همه انسان‌ها برابر نیستند.



تبعیض ممکن است باعث شود نتوانی کمک لازم را دریافت کنی که به آن نیاز داری. مراکز مشاوره ضد تبعیض می‌توانند به تو کمک کنند. آن‌ها به تو کمک می‌کنند تا کمکی را که به آن نیاز داری دریافت کنی.



[https://
fachstelle.antidiskriminierung.org/
beratungsstellen/](https://fachstelle.antidiskriminierung.org/beratungsstellen/)

توانمندسازی

چیست؟

امپاورمنت «یک واژه»
انگلیسی است. آن را
امپاورمنت «تلفظ»
می‌کنند. در زبان آلمانی به
«آن» توانمندسازی
می‌گویند.



توانمندسازی یعنی این‌که انسانی که زیاد مورد
تبعیض قرار می‌گیرد و احساس ناراحتی می‌کند
در یک گروه قدرت و توان‌های خود را پیدا
می‌کند.

تو یاد می‌گیری که حقوق خود را بشناسی. تو یاد
می‌گیری که از خودت دفاع کنی. تو یاد می‌گیری
که در برابر یک مشکل تنها نیستی و این‌که تو
مقصر آن مشکل نیستی.

توانمندسازی زمانی بهتر نتیجه
می‌دهد که در یک گروه اشخاصی
باشند که تجربه‌های مشابهی از
تبعیض مانند تو داشته‌اند. شما
می‌توانید با هم درباره این‌که چه
کارهایی انجام دهید تا احساس
بهتری داشته باشید، فکر و
مشورت کنید.



گاهی این به این معنا نیز است که شما با هم برای
تغییر وضعیت اقدام کنید. مثلاً می‌توانید تظاهرات
کنید یا به سیاستمداران نامه بنویسید تا وضعیت
شما تغییر کند.

خدمات مهاجرت جوانان یا شورای پناهندگان در محل زندگی تو شاید بتوانند به تو کمک کنند تا یک گروه یا یک برنامه مناسب پیدا کنی.

→ www.jugendmigrationsdienste.de/

→ www.fluechtlingsrat.de



حق تو برای داشتن مترجم

وقتی که تو درمان (تراپی) انجام می‌دهی، تو حق داری که اگر زبان را خوب نمی‌فهمی، یک شخص برایت ترجمه کند. به این شخص « مترجم » گفته می‌شود.



مهم است که تو بفهمی در جریان درمان (تراپی) چه گفته می‌شود تا احساس امنیت کنی. همچنان مهم است که تو به مترجم اعتماد داشته باشی. اگر به او اعتماد نداشته باشی می‌توان مترجم را تغییر داد. گاهی پیدا کردن مترجم دشوار است.



احساس نگرانی کند. در این حالت بهتر است به یک مرکز روانی-اجتماعی مراجعه کنی. آن‌ها می‌توانند هم به تو و هم به متخصص روان مشوره بدهند

<https://www.baff-zentren.org/die-psycho-sozialen-zentren/>

حق داشتن جای مناسب برای زندگی

اگر به آرامش یا حمایت خاص نیاز داری اداره جوانان باید کمک کند که جای مناسبی برایت پیدا شود.



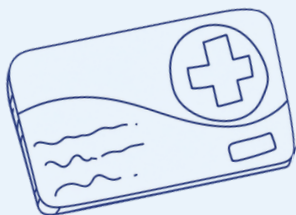
با سرپرست یا مسئولان خود صحبت کن. آن‌ها می‌توانند کمک کنند تا یک محل مناسب برای زندگی پیدا کنی.

دسترسی به درمان/ سلامت روان (تراپی)

حتی اگر زمان زیادی از
آمدنت به آلمان نگذشته
باشد، تو حق داری یک
وقت ملاقات با متخصص
روان داشته باشی. این
موضوع بستگی به نوع
اقامت تو و جایی که
زندگی می‌کنی دارد.



- 1 اگر تو زیر ۱۸ سال باشی و با خانواده‌ات
زندگی کنی یا در یک مرکز حمایت از
کودکان و نوجوانان زندگی کنی، باید مثل
دیگر کودکان در آلمان با تو رفتار شود. اگر
تو در یک مرکز حمایت از نوجوانان زندگی
کنی، سن تو مهم نیست. تو یک کارت
الکترونیکی صحت داری. اگر یک
متخصص روان پیدا کنی، می‌توانی
به‌سادگی درمان (تراپی) روان را شروع
کنی، متخصص روان برای این کار یک
درخواستی به بیمه صحت تو ارسال
می‌کند.



2 اگر تو بالای ۱۸ سال باشی، در یک مرکز حمایت از نوجوانان زندگی نکنی و کمتر از ۳ سال در آلمان باشی و هنوز در مورد پرونده پناهندگی تو تصمیم گرفته نشده باشد، در این صورت هزینه‌هایت را از طریق قانون کمک به پناهجویان دریافت می‌کنی. اداره‌ای که به تو کمک‌هزینه می‌دهد، باید هزینه خدمات صحتی مانند درمان (تراپی) را نیز پرداخت کند. اما معمولاً در ابتدا این درخواست را رد می‌کنند. در این صورت تو باید اعتراض ثبت کنی. در این کار، مددکاران اجتماعی در مرکز اقامت می‌توانند به تو کمک کنند.



3 اگر تو بالای ۱۸ سال باشی، در یک مرکز حمایت از نوجوانان زندگی نکنی، اما بیش از سه سال در آلمان زندگی کرده باشی یا قبلاً اجازه اقامت گرفته باشی، در این صورت یک کارت الکترونیکی صحتی داری و می‌توانی به‌سادگی درمان (تراپی) را شروع کنی. متخصص روان برای این کار یک درخواست به بیمه صحتی تو ارسال می‌کند.

اگر تو در یک مرکز حمایت از کودکان و نوجوانان زندگی کنی، مسئولان تو و سرپرست قانونی تو در پیدا کردن درمان (تراپی) به تو کمک می‌کنند آن‌ها همچنین کارهای مربوط به درخواست پرداخت هزینه‌ها را انجام می‌دهند. علاوه بر این مراکز روانی-اجتماعی نیز وجود دارد. در آنجا معمولاً برنامه‌های مناسبی برای کودکان و نوجوانانی که در وضعیت تو هستند پیدا می‌شود. در این مراکز، گرفتن اجازه برای درمان (تراپی) آسان‌تر از مراجعه به یک متخصص روان عادی است. اما در اینجا هم معمولاً صف انتظار طولانی است. در اینجا می‌توانی یک فهرستی از تمام مراکز در آلمان پیدا کنی

<https://www.baff-zentren.org/die-psychosozialen-zentren/>

در وضعیت اضطراری و فوری چه کار کنی؟

- اگر در یک وضعیت خیلی خیلی سخت قرار داشته باشی ...
 - اگر خاطرات تجربه‌های بد همیشه ذهنت را درگیر می‌کند ...
 - اگر دیگر اصلاً نمی‌خواهی از تختخواب خود بلند شوی ...
- بسیار مهم است که فوراً کمک پیدا کنی.**

به یک شخص مورد اعتماد مراجعه
کن که از تو حمایت کند.

برای صحبت به زبان آلمانی می‌توانی با خط کمک
تلفنی تماس بگیری یا از خدمات رایگان مشاوره
استفاده کنی.

www.telefonseelsorge.de

و یا:

www.nummergegenkummer.de

تو تنها نیستی! همیشه کمک وجود دارد و
انسان‌هایی هستند که می‌خواهند از تو حمایت
کنند. جرأت داشته باش درخواست کمک
کن! برای اطلاعات بیشتر و راه‌های تماس، به
مراکز روانی-اجتماعی مراجعه کن یا با خدمات
تلفنی که در بالا ذکر شد تماس بگیری.

<https://www.baff-zentren.org/die-psycho-sozialen-zentren/>



پناهندگی سلامت روان

درخواست پناهندگی، اقامت سلامت روان: شاید برایت سخت باشد درباره فرار از کشور خود یا دلایل درخواست پناهندگی صحبت کنی این موضوع کاملاً طبیعی است. اما در مصاحبه پناهندگی (انترویو)، اغلب باید درباره خاطرات بد صحبت کنی تا به حرف‌هایت باور کنند. مهم است که با آرامش فکر کنی آیا آماده هستی درخواست پناهندگی بدهی و به مصاحبه بروی یا نه اگر وضعیت روانی تو خیلی بد باشد، گاهی این می‌تواند دلیلی باشد که تو را اخراج (دیپورت) نکنند. اما این قوانین پیچیده هستند. در این حالت معمولاً به یک گزارش مفصلاً از یک متخصص روان و کمک یک وکیل نیاز است. شوراها پناهندگان شاید بتوانند در این زمینه به تو کمک کنند.

شورای پناهندگان می‌تواند کمک کند
[/https://www.fluechtlingsrat.de](https://www.fluechtlingsrat.de)



تماس:

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**

