



معلومات بخصوص المساعدات والاستشارات الاجتماعية والنفسية في ألمانيا

تجدون في الصفحات التالية معلومات بخصوص المساعدات المقدمة للناس الذين مروا بتجارب صعبة في الماضي والذين لا زالوا يلاقون صعوبة بسببها حتى اليوم.

الكثير من الناس الذين أجبروا على مغادرة بلدانهم بسبب الحرب وانعدام الأمان، عاشوا في بلدهم الأم وخلال اللجوء تجارب حزينة ومخيفة ومتعبة. بالإضافة إلى ذلك يعيشون الآن في بلد أجنبي وعليهم أن يتعاملوا مع قواعد جديدة وأن يعتادوا على أسلوب حياة جديد. الكثير من هؤلاء الناس يشناقون لبلدهم وقبل كل شيء لأفراد عائلاتهم الذين اضطروا إلى تركهم. عندما يكون الإنسان في مثل هذا الموقف ويترك الكثير خلفه، فهذا الشيء ليس بالغير عادي أن يخاف الإنسان أكثر وأن يكون حزينا أو غاضبا على الأخص. أو أن ينام بشكل سيء. في الغالب يجب على الإنسان أن يمنح هذه المشاكل قليلا من الوقت حتى يتمكن الجسم أو الروح من الارتياح، ومن ثم تتحسن المخاوف أو مشاعر القلق. عند بعض الناس البالغين أو الأطفال على السواء تكون المشاكل النفسية كبيرة ومتعبة لدرجة أنه لا يعود من الممكن أن يعيش بصورة طبيعية في الحياة اليومية. في هذه الحالات على الإنسان أن ينظر بصورة أدق للمشاكل وإذا كان بالإمكان البحث لها عن علاج مناسب لحلها.

نفس الشيء في حال وجد الإنسان أن لديه مشاكل ويريد إيقافها أو أنها ستصبح أسوأ. عندها يكون من المهم جدا أن يتوجه المرء إلى أصحاب الاختصاص من رجال ونساء للحديث معهم عن مشاكلهم. هكذا يمكن اكتشاف فيما إذا كان المرء يعاني من ضرر أو اضطراب نفسي والذي يجب أن يعالج.

في ما يلي سيتم الشرح لك أين يمكن لحضرتك إيجاد رجل أو امرأة اختصاص في ألمانيا والذين يمكنهم معك إيجاد فيما إذا كانت تعاني من اضطراب نفسي. من المهم هنا معرفة أنه غالبا ما يكون هنالك أوقات انتظار طويلة حتى الوقت الذي يكون لدى رجل أو امرأة اختصاص موعد حر أو فارغ. أحيانا يرتبط الموضوع أيضا بالمنطقة التي تتواجدون بها حاليا. في مناطق المدينة يوجد أكثر رجال ونساء اختصاص مما في المناطق الريفية.

„Hausarzt“ أطباء منزليين/ طبيبات منزليات

الأطباء/ الطبيبات يمكنهم أن يكونوا أول شخص يتم التوجه إليه. يمكنهم أن يوصلوا المعلومات والتحول إلى أصحاب/ صاحبات الاختصاص. في التجمعات السكنية أو سكنات اللاجئين هناك "محطات إسعاف أولي" والتي يعمل فيها أطباء وطبيبات منزليين. إذا توجب عليكم حاليا السكن في التجمعات السكنية أو سكنات اللاجئين واحتجتم لمساعدة لأسباب صحية جسدية أو نفسية، عندما يمكنكم زيارة الأطباء/ الطبيبات في محطة الإسعاف.

„Beratungsstellen“، نقاط استشارة: نقاط الاستشارة غالبا ما تكون عروض مجانية. تكون مخصصة لمجموعات محدد (

مثل العائلات، الأطفال أو النساء). في نقطة الاستشارة يتم تقديم محادثات استشارة. على سبيل المثال يمكن مساعدة أحدهم للتعامل مع مشاكله الحالية. الاستشارة تمتد غالبا على مدار جلسات معدودة ولا تكفي لشخص ما لديه فعلا مرض نفسي. في مثل هذه الحالة يتوجب على نقطة الاستشارة التحويل للمعالجين النفسيين/ المعالجات النفسيات أو الأطباء/ الطبيبات.

„Spezialisierte Ärzte/Ärztinnen“، الأطباء المختصون/ الطبيبات المختصات: هناك أطباء محددون/ طبيبات محدّدات

الذين تخصصوا في مجال الأمراض النفسية. هؤلاء هم أطباء نفسيون/ طبيبات نفسيات وأطباء/ طبيبات للطب النفسي الجسدي



UNIVERSITÄT
BIELEFELD

Fakultät für Psychologie
und Sportwissenschaft

والعلاج النفسي. يسمح لهم بالتوصية على أدوية ويديرون أيضا محادثات قصيرة. بعض الأطباء\الطبيبات يقدمون أيضا علاجاً نفسياً. إذا كانوا لا يقومون بذلك فإنهم يتعاونون بصورة مقربة مع المعالجين النفسيين\المعالجات النفسيات.

“**Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen**”, **معالجون نفسيون\معالجات نفسيات**: المعالجون النفسيون\المعالجات النفسيات هم\هن أشخاص الذي يمكنهم التحدث معك بشكل أعمق عن مشاكلك. هذا يسمى علاج نفسي. للعلاج النفسي يذهب المرء عدة أسابيع وأحياناً حتى أشهر. عندها يذهب المرء كل أسبوع للعلاج النفسي. يتحدث الشخص عن المشاكل ويتم البحث معاً عن حلول. للأطفال والشباب يكون مسؤول عنهم **معالجون نفسيون\معالجات نفسيات للأطفال والشباب**. „Kinder- und Jugendpsychotherapeuten“ أحياناً يعمل عدة معالجين نفسيين\معالجات نفسيات معاً في نفس المؤسسة، يسمى هذا غالباً **اسعاف علاج نفسي أولى** “Psychotherapieambulanz”.

على صفحة الانترنت الخاص بوحدة العلاج النفسي في منطقة وستفاليا شمال الراين تجد حضرتك المعالجين النفسيين\المعالجات النفسيات في منطقة وستفاليا شمال الراين:

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche>

من أجل أن تجد معالج نفسي\معالجة نفسية بالقرب منك، ضع منطقة سكنك في محرك البحث. تستطيع أيضاً تحت „Erweiterte Suche“ البحث الموسع أن تضع اللغة التي تفضلها.

على موقع اتحاد المعالجين الألمان يمكن البحث عن المعالجين النفسيين\المعالجات النفسيات في كل ألمانيا:

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>

في محرك البحث “Suchleiste” ضع أيضاً منطقة سكنك

“**Psychosoziale Zentren (PSZ)**”, **مراكز نفسية اجتماعية** في المراكز النفسية الاجتماعية يستطيع المرء بالإضافة لمحادثات الاستشارة والعلاج الحصول على مساعدة في مسائل اجتماعية يومية، مثلاً أثناء البحث عن مترجم\مترجمة أو البحث عن مكان للعلاج. هنا يعمل عادة عدة مجموعات وظائف معاً مثل الأخصائيين النفسيين\الأخصائيات النفسيات، أطباء\طبيبات وعاملون اجتماعيون\عاملات اجتماعيات.

على موقع وحدة العمل الخاصة بالمراكز النفسية الاجتماعية للاجئين واللاجئات على مستوى الولاية تجد أكثر من 40 مركز نفسي اجتماعي:

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

على موقع المركز النفسي والاجتماعي في بيلفيلد:

<http://www.psz-bielefeld.de/infothek/>

تجد تحت فقرة "زاوية المعلومات" عروض مساعدة مختلفة، مثل:



UNIVERSITÄT
BIELEFELD

Fakultät für Psychologie
und Sportwissenschaft

- نماذج لتقديم طلب لاسعاف العلاج النفسي الأولي
- معلومات للمعنيين حول الصدمة واضطرابات ما بعد الصدمة

<https://www.migesplus.ch/publikationen/wenn-das-vergessen-nicht-gelingt/>

للحصول على المساعدة في حالات استهلاك عال من الكحول أو المخدرات، يمكن لحضرتك التوجه لنقاط الاستشارة لتعاطي المخدرات (أنظر للأعلى عن "نقاط الاستشارة"). هؤلاء يمكنهم التحدث معك حول كيفية نجاحك في تخفيف كميات استهلاكك للكحول والمخدرات.

نقطة البحث في الولاية NRW تظهر أسفل معطى مكان السكن (مثلا بيلفيلد) عروض مساعدة مختلفة والعديد من نقاط المرافقة في:

<https://www.landesstellen sucht-nrw.de/suchthilfedatenbank.html>

تطبيق "وصول"

يقدم أيضا معلومات شاملة بخصوص الحياة في ألمانيا (مثلا أين يمكن أن يتسوق الانسان أفضل شيء في ألمانيا ؟) وأيضا مواضيع مثل العمل والدراسة. بالإضافة إلى ذلك يمكنك بواسطة التطبيق أن تبدأ بتعلم اللغة الألمانية. التطبيق يقدم معلومات حول موضوع الصحة. أنه متوفر في متجر آبل ستور للتطبيقات وفي جوجل بلي مجانا ويمكن تحميله من هناك.

<https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html>