

NAWA – Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen معلومات و تدريبات للأشخاص الذين يعانون من صدمة نفسية



Herausgeber:  
Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge - Düsseldorf

Benrather Str. 7  
40213 Düsseldorf

Tel.: 02 11 – 544 173 22  
Fax: 02 11 – 544 173 20  
info@psz-duesseldorf.de  
www.psz-duesseldorf.de



Düsseldorf 2014 Gefördert durch EIDHR – The European Initiative for Democracy and Human Rights  
الدعم المالي – مقدم من المبادرة الأوروبية للديموقراطية وحقوق الانسان دوسيلدورف 2014

## Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

**NAWA- „der Ort der Geborgenheit“** (kurdisch), so lautet der Titel einer CD-Serie, die in verschiedenen Sprachen traumatisierten Flüchtlingen und Opfern von Gewalt eine Hilfe sein soll. **Herausgeber ist das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf**, das seit 1987 Erfahrungen in der Behandlung und Beratung von Flüchtlingen hat, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschenrechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind.

Ayşe und ihr Mann Mahmut, ein fiktives Paar, erzählen im ersten Teil der CD über ihre Beschwerden. Eine Therapeutinnen stimme gibt Informationen und Tipps im Umgang mit den typischen Trauma Symptomen.

Die CD „Nawa“ ist eine „erste Hilfe“ für Traumatisierte und ihre Angehörigen. Sie kann auch zur Unterstützung laufender Therapien genutzt werden. Betroffenen, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind und Analphabeten, meist Frauen, ermöglicht diese CD Zugang zu Informationen und Hilfe. Diese CD ist ein Novum, da sie kulturelle und sprachliche Besonderheiten berücksichtigt und in Muttersprachen produziert ist, in denen es keinen Zugang zu diesen Informationen gibt.

„Die arabische Fassung liegt zunächst nur als schriftlicher Text, noch nicht als CD vor“

معلومات و تدريبات للأشخاص الذين يعانون من صدمة نفسية  
نوى { باللغة الكردية } - واحة الأمان

هذا هو عنوان القرص المضغوط (سي دي) الصادر بلغات مختلفة والذي يهدف الى مساعدة اللاجئين المصابين بصدمة عصبية وضحايا العنف. أصدره المركز الاجتماعي النفسي للاجئين في دوسيلدورف، الذي له منذ عام 1987 خبرة في معالجة و تقديم الاستشارة للاجئين، الذين هربوا من بلادهم بحثاً عن الحماية في ألمانيا من الحرب و الملاحقة و الطرد و انتهاك حقوق الانسان.

عائشة وزوجها محمود، زوجان خياليان، يرويان في الجزء الاول من القرص عما يعانون منه. صوت معالجة يقدم معلومات و نصائح في التعامل مع العلامات النموذجية للصدمة العصبية. و في الجزء الثاني يتم شرح اثار الخيال (الصور الداخلية) و تقديم تمارين مختلفة للمشاركة بها.

القرص ( نوى ) هو "مساعدة أولية" للمصابين بالصدمة العصبية وأقاربهم. كما يمكن ان يُستعمل في دعم سير المعالجة. المصابون الذين لا يلمون باللغة الألمانية وأميون وأغلبهم من النساء يُمكنهم القرص من الوصول إلى المعلومات وإحتمالات المساعدة. هذا القرص فريد بحداته حيث أنه يراعي الميزات الثقافية واللغوية ولأنه صادر باللغات الأم التي لم يكن من الممكن حتى الآن الوصول إلى هذه المعلومات عن طريقها.

النسخة العربية متاحة فقط كنص مكتوب وليس كقرص مضاف

Die NAWA Texte gibt es in folgenden Sprachen:

نصوص نوى ( باللغات التالية ) :

- Arabisch
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Albanisch
- Tamil
- Türkisch
- Kurmanci (Kurdisch)
- Sorani (Kurdisch)
- Persisch

- العربية
- الألمانية
- الانجليزية
- الفرنسية
- الالبانية
- التاميلية
- التركية
- الكردية (كورماسي)
- الكردية (سوراني)
- الفارسية

Die Texte sind als Kopiervorlage gestaltet und zur Weitergabe von PsychotherapeutInnen, BeraterInnen u.a. an interessierte KlientInnen und deren Angehörige gedacht.

هذه النصوص مصممة للنقل والتوزيع على المُعالجين النفسيين وَاخصائيي الاستشارة وكذلك المهتمين من طالبي الاستشارة وعائلاتهم.

**Verantwortlich:**

**المسؤولون**

Cinur Ghaderi, PSZ Düsseldorf

سينور غديري ،المركز الاجتماعي النفسي دوسيلدورف

Gestaltung der arabischen Fassung: Renée Abul-Ella

تصميم النسخة العربية: رينيه ابوالعلا

Originaltext 2006

النص الاصيلي 2006

Arabische Fassung 2014

النسخة العربية 2014

Wir danken all den Menschen, die uns bei Erstellung der CD-Reihe und der Broschüre mit ihrem ehrenamtlichen Engagement unterstützt haben, vor allem Renée Abul-Ella (Arabisch) Kamil Basergan und Said Derashi (Kurdisch/Sorani) Sari und Mehdi Serdani (Persisch), Qamila Bozuko (Albanisch), Selva Nagarajah (Tamil) Jomama Djomma (Kurdisch/ Kurmanici), Diler Hermin (Titelbild), Michael Friebe (Layout). Besonderen Dank auch an Karen Leveling für ihre Ausarbeitung der Übungen. Und nicht zuletzt gebührt unser Dank den GeldgeberInnen: Europäischer Flüchtlingsfonds, European Initiative for Democracy and Human Rights (EIDHR) und Deutsche Stiftung für UNO-Flüchtlingshilfe. Ohne sie wäre die Produktion der CD-Reihe und der Broschüre nicht möglich gewesen.

نشكر جميع الاشخاص الذين قدموا لنا الدعم بالمشاركة المجانية في إعداد مجموعة الأقراص والمنشورة، بصورة خاصة رينيه أبوالعلا (عربي) كامل بازرقان و سعيد دراشي (كردي/سوراني) ساري ومهدي سرداني (ايراني) كاميلة بوزوكو (الباني) سيلفا ناغارايا (تامالي) جوماما دجومة (كردي) ، ديلر هرمين (صورة الغلاف) ،ميشائيل فريبه (الإخراج).وشكر خاص لكارن ليفلينج لإعدادها التمارين. وأخيرا نشكر /الصندوق الأوروبي للملاجئين،المبادرة الأوروبية للديموقراطية وحقوق الإنسان،المؤسسة الألمانية لمساعدة اللاجئين في الأمم المتحدة، الذين لم نكن لنستطع إصدار مجموعة الأقراص المضغوطة وهذه المنشورة بدون مساعدتهم.

## „Hinweise für den Gebrauch“

Mit einer CD für Traumatisierte wollen wir Betroffenen, Angehörigen und TherapeutInnen/ Fachleuten eine Unterstützung geben. In einfacher Form werden Zusammenhänge zwischen traumatischen Ereignissen und ihren psychischen Auswirkungen beschrieben und erste Hilfestellungen in Form von Imaginationsübungen dargeboten.

Im ersten Teil spricht ein betroffenes (fiktives) Paar über seine Erlebnisse und Beschwerden. Eine Therapeutinnen stimme gibt Informationen und Tipps im Umgang mit den typischen Trauma Symptomen.

Im zweiten Teil werden die Wirkungen von Imaginationen (innere Bilder) erklärt und verschiedene Übungen zum Mitmachen angeleitet.

Menschen reagieren auf traumatische Erlebnisse mit vielfältigen Symptomen, die aber grundlegend zwei entgegengesetzten Impulsen zugeordnet werden können: Vermeidungs- und Verleugnungssymptome und Intrusions- und Wiedererlebenssymptome. Judith Herman sieht diese oft als entgegengesetzte Tendenzen im dialektischen Verhältnis. „Der Konflikt zwischen dem Wunsch, schreckliche Ereignisse zu verleugnen und dem Wunsch, sie laut auszusprechen, ist die zentrale Dialektik des Traumas“ (Hermann 1993).

## مقدمة لكتيب القرص المضغوط "معلومات الاستخدام"

الغرض من هذا القرص (السي دي) هو تقديم الدعم للمصابين بصدمة عصبية وأقاربهم والمعالجين/ الإخصائيين. بطريقة مبسطة يتم وصف الرابطة بين أحداث الصدمة العصبية وتأثيرها النفسي وكيفية تقديم المساعدة الأولية بصورة تمارين خيالية.

في الجزء الأول من القرص يتحدث زوجان خياليان عن الأحداث التي مروا بها وعن معاناتهم. صوت معالجة يقدم معلومات و نصائح في التعامل مع العلامات النموذجية للصدمة العصبية.

في الجزء الثاني يتم شرح اثار الخيال (الصور الداخلية) وتقديم تمارين مختلفة للمشاركة بها.

رد فعل الأشخاص على أحداث الصدمة متعددة ومختلفة ، ولكن يمكن حصرها بشكل اساسي بردي فعل متناقضين . أعراض التجنب – والإنكار بمقابلة أعراض التطفل – وتكرار معايشة حدث الصدمة مرات اخرى. يوديث هيرمان ترى كثيرا اتجاهات متناقضة في العلاقات الجدلية. "الصراع بين الرغبة في انكار الأحداث المؤلمة والرغبة في الإفصاح عنها بصوت عال ، هو الجدل المركزي في حالة الصدمة" (هيرمان ١٩٩٣).

Man erzählt, ohne richtig zu erzählen. Dieser Dialektik des Traumas konnten auch wir uns nicht entziehen. Wir diskutierten: Sollen Ayşe und Mahmut erzählen oder schweigen? Sollen die Traumatisierten beim Hören der CD geschont oder konfrontiert werden? Wird es die Hörer erschüttern oder stabilisieren?

Einerseits sollten sich traumatisierte Flüchtlinge mit ihren Erfahrungen wiedererkennen und das Gefühl haben, hier ist tatsächlich etwas entstanden, was für sie gedacht ist. Es sollte sie darin bestärken, dass Verbesserung möglich ist. Andererseits sollten sie nicht belastet werden, nicht erinnert werden an das erlebte Grauen.

Wir versuchten, eine Balance zu finden und nur in den ersten Äußerungen des Paares die Ereignisse anzudeuten, danach sprechen sie nur noch über die Symptomatik und ihren Selbsthilfemöglichkeiten.

Aus den bisherigen Erfahrungen zum Einsatz möchten wir TherapeutInnen, die die CD weitergeben oder in Therapie einsetzen folgende Empfehlungen mitgeben:

- Hören Sie zunächst selbst die deutsche Version, um sich zu vergewissern und um einzuschätzen, ob die CD für „Ihre“ KlientIn geeignet ist.

Geben Sie die CD traumatisierten KlientInnen nicht einfach in die Hand, sondern hören Sie immer erst einmal ein wenig gemeinsam rein, beobachten und erfragen Sie die Reaktion. Was löst es bei der KlientIn aus? Kann die KlientIn die Inhalte nachvoll- ziehen und verstehen?

الشخص يروي ، دون ان يقول شيئاً في الواقع. جدل الصدمة هذا لم نستطع نحن أنفسنا الهروب منه. لقد ناقشنا: هل يجب على عائشة ومحمود التحدث ام الصمت؟ هل يجب حماية المصابين بالصدمة عند سماعهم القرص أم يجب مواجهتهم؟ هل سيشعر المستمعون بالتوتر أم بالاستقرار؟

من جهة يجب على اللاجئين المُصابين بالصدمة العصبية أن يتعرفوا ثانية على ما مروا به وأن يشعروا بأن شيئاً ما يحدث هنا فعلاً من أجلهم. وعلى هذا أن يمنحهم القوة في ثقتهم بأن التحسن أمر غير مستحيل. من جهة أخرى يجب ألا يثقل عليهم وأن لا يذكرهم بالأحداث التي مروا بها.

لقد حاولنا أن نجد التوازن. خلال التعليقات الأولى للزوجين تمت الإشارة فقط إلى الاحداث، بعد ذلك تحدثنا فقط عن الأعراض وخياراتهما للدعم الذاتي.

ومن خلال خبرتنا نود أن نقدم للمعالجين الذين يوزعون القرص(السي دي) أو يستخدمونه بالعلاج النصائح التالي:

- اسمع بنفسك النسخة الالمانية ، لكي تقرر هل القرص مناسب لمن يراجعك "أنت" ام لا.

لا تعطِ القرص لمراجعك ببساطة بل استمع ولو لجزء من القرص معه ولاحظ ردود فعله وتساءل حول تأثيرها على طالب المشورة؟ هل يستطيع ان يتتبع محتواه وان يفهمه ؟

Die ersten Erfahrungen mit Imaginationsübungen sollten Ihre Klienten bereits in der Therapiesitzung mit Ihnen machen, ehe sie es zu Hause mit Hilfe der CD fortführen. Sie können die CD auch Angehörigen von Traumatisierten geben, wenn diese Informationsbedarf haben.

Sie können die Übungen sowohl im Einzelsetting, als auch in therapeutischer Gruppenarbeit einsetzen. Bei manchen Klienten kann der „Sichere Ort“ geprägt sein von Verlustgefühlen (verlorene Landschaft/Heimat/ Angehörige, die dabei sind...)

Die Beschreibungen des Paares zu Beginn (Take 2) können je nach Klient Identifikation und das Gefühl, verstanden zu werden, auslösen, aber auch Trauma material reaktivierend und beängstigend wirken.

Machen Sie Ihre Klienten darauf aufmerksam, dass es unter Take 10 Hinweise gibt zum Umgang mit Flash-backs, diese Anregungen sollten Sie in der Therapie besprechen.

Über Anregungen, Kritik und eigene Erfahrungsberichte mit der CD freuen wir uns.

Viel Erfolg!

Cinur Ghaderi und das PSZ-Team

الاختبارات الأولى لتمارين الخيال ( الصور الداخلية ) يجب ان يقوم بها مراجعك معك خلال جلسات العلاج قبل أن يتمكن من المتابعة في بيته بمساعدة القرص .  
يمكنك إعطاء القرص للاقرباء اذا كانوا بحاجة إلى المعلومات.

يمكنك القيام بالتمارين بشكل فردي أو في مجموعة العلاج. عند بعض المراجعين قد تكون "واحة الأمان" مليئة بمشاعر فقدان (فقدان الأرض / الوطن / الاهل/ وكل ما يرتبط بذلك....)

ان وصف الزوجين في البداية يمكن أن يترك تأثيرات مختلفة وفقا لوضع المستمع. فإما ان يشعر باثتراك الهوية والإحساس بأنه مفهوم كما يمكن من جهة أخرى أن يكون مخيفا ويعيد أحداث الصدمة العصبية ويؤكدها.

اثر إنتباه مراجعك ان هناك في الجزء العاشر ملاحظلات (اقتراحات) للتعامل مع التذكر وعيش الحدث مرة أخرى، عليك مناقشة هذه الاقتراحات مع مراجعك خلال جلسة المعالجة.

يسعدنا استقبال كل الاقتراحات والنقد وتقرير الخبرة الذاتية حول العمل مع القرص (السي دي).

امنياتنا لكم بالنجاح  
سينور غاديري و فريق المركز الإجتماعي النفسي