

## — FRUST & STRESS —

---

Hier wollen wir mal über ein Thema reden, dem wir gerne aus dem Weg gehen:  
das ewige zuhause Rumsitzen,

- entweder alle aufeinander, mit den Kindern, die um uns herumwuseln und ohne viel Gelegenheiten, mal für uns zu sein und Luft zu holen
- oder aber ganz allein zwischen vier Wänden, wo wir angefangen haben, mit uns selbst zu reden ...

Beide Situationen sind extrem belastend. Auch wenn wir uns alle guten Ratschläge zu Herzen nehmen und jeden Tag draußen Sport treiben oder spazieren gehen, Musik hören, uns unterhalten, unseren Tag gut einteilen und uns an Aktivitäten beteiligen – manchmal sind auch wir niedergeschlagen oder genervt.

In diesem Video gibt es wirklich gute Tipps, wie man in all dem Frust die Nerven behalten und dafür sorgen kann, dass die Lage zu Hause nicht eskaliert

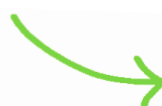


Auch bei den oben schon erwähnten Bilderbüchern über den Umgang mit Traumata gibt es Tipps zum Umgang mit Wut und Frust



Manche von uns können all das vielleicht trotzdem nicht ertragen und werden ernsthaft depressiv, bekommen Angststörungen oder können ihre Wut nicht kontrollieren.

Für solche Fälle möchten wir euch eine Organisation vorstellen (das »Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation e.V.«), die psychologische Beratung in vielen Sprachen anbietet und die ihr von zu Hause aus kontaktieren könnt. Wenn euch eine Situation psychisch überfordert oder ihr generell psychische Unterstützung in arabischer Sprache braucht, meldet euch hier!



Darüber hinaus bieten auch der BERLINER KRISENDIENST und andere Organisationen Hilfe für Menschen in Krisensituationen an. Wir haben euch unten eine Liste zusammengestellt.

Gebt euch nicht die Schuld für eure Gefühle! Wenn ihr Hilfe braucht, ruft an!

## الإحباط والإرهاق

اليوم بدنا نحكي شوي عن الأمور يللي عادة ما منحب نحكي فيها:

البقاء بالبيت مرهق.

يا أما وجه بوجه بعض والأولاد عم يحوصوا حوالينا وقليل ما نلاقي وقت لنكون لحالنا نأخذ نفس من بعضنا

يا أما قاعدين بين أربعة حيطان وبلشنا نحاكي حالنا من الوحدة... طبعاً بالحالتين الضغوط النفسية علينا كبيرة.

وقديش ما التزمنا بكل النصائح الطيبة من الرياضة في الهواء الطلق والموسيقا والتسلية وتنظيم وقتنا وكل البرامج المفيدة إلا ما نشعر بالاكئاب أو بالضجر من فترة لأخرى.

الفيديو التالي يقدم لنا النصائح باللغة العربية حتى لا تتفاقم الأزمات في البيت ونحافظ على أعصابنا.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_nOFNsSMS7s&list=PLusbC4Dw81wcmz\\_HBYqCmAOH4aSJR8c5P&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=_nOFNsSMS7s&list=PLusbC4Dw81wcmz_HBYqCmAOH4aSJR8c5P&index=4)

وبين الكراسات حول التعامل مع الصدمات التي ذكرناها أنفأ هناك كراسة خاصة عن التعامل مع الشعور بالغضب وكيفية التعامل معه.

[/https://www.trauma-surviving.com](https://www.trauma-surviving.com)

أما البعض منا قد لا يكون قادر على التحمل وتتطور معه الحالة وتسيطر عليه الأفكار السوداوية أو ربما يشعر بالذعر أو بالغضب الشديد قد تخرج عن السيطرة.

لذلك نعرفكن على منظمة تقدّم الاستشارات النفسية بجميع اللغات وبإمكانكم التواصل بها انتو وقاعدين بالبيت:

<https://ipso-care.com/alsfxh-alrisi.html>

ثم هناك خدمة لمن يتعرض لأزمة نفسية: مؤسسة Berliner Krisendienst لها فروع في جميع أحياء برلين. بتلاقوا رقمها في قائمة أرقام الطوارئ ترجمناها لكم في الصفحة القادمة.

لا تلوموا حالكن على مشاعركم ولا تترددوا اذا كنتم بحاجة لمساعدة!