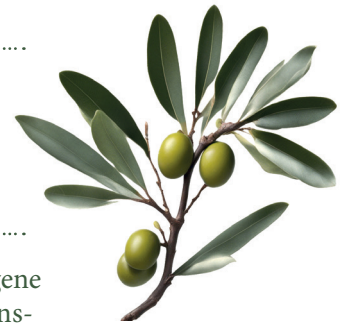

Gesprächsgruppe für Jugendliche aus dem Nahen Osten



Jugendliche mit Migrationserfahrung stehen zwischen zwei Kulturen, was zu verschiedenen Herausforderungen in ihrem Alltag führt. Um sich erfolgreich in das schweizerische Gesellschaftsleben zu integrieren, müssen sie erhebliche Anpassungsleistungen erbringen. In vielen jugendtypischen Themen stehen sie oft allein da, da ihre Eltern sie aufgrund der kulturellen Unterschiede nur begrenzt unterstützen können. Dies kann zu erheblichen Stresssituationen führen.

Auf sprachlichem und kulturellem Gebiet verfügen diese Jugendlichen häufig über begrenztes Wissen, und ihre eigenen Lösungsansätze können zu Missverständnissen führen, sowohl persönlich als auch innerhalb der Familie. Es geht nicht darum, die schweizerische Kultur zu übernehmen, sondern vielmehr darum,

einen Weg zu finden, die eigene Kultur mit dem neuen Lebensumfeld in Einklang zu bringen.

Die Ereignisse in der Heimat und die Fluchtgeschichte können schwerwiegende Traumatisierungen hinterlassen, die mit erhöhter Verletzlichkeit im aktuellen Moment einhergehen. Das Ziel der ärztlich begleiteten Gesprächsgruppe ist es, mehr innere Orientierung zu erhalten, erlebte Situationen zu besprechen und einzuordnen. Die Gesprächsgruppe unterstützt dabei, die eigene Situation und das eigene Reagieren zu verstehen. Zudem sollen Wege gefunden werden, mit den verschiedenen Stresserlebnissen im Hier und Jetzt umzugehen. Durch den gemeinsamen Austausch wird innere Sicherheit und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit erarbeitet.

Angebot	• Ärztlich geleitete Gesprächsgruppe in Wabern bei Bern für Jugendliche mit Problemen im Alltag • Regelmässige Elterngespräche
Termine	Termine und Zeiten siehe folgende Seite
Sprache	Deutsch/Arabisch (Dialekt Nahost)
Zielgruppe	Mädchen und Knaben von zirka 12 bis 20 Jahren
Konzept	Von den Jugendlichen ausgewählte Themen werden in der Gruppe besprochen. Ziel ist es, mehr eigenes Verständnis für die Schwierigkeiten zu bekommen und damit auch einen Umgang und eine Handlungsfähigkeit zu erlangen.
Gruppenleitung	• Dr. med. Maha Zeitoun Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie • Ruedi Trachsel Sozialpädagoge
Anmeldung	Zuweisung erfolgt in Absprache mit dem Kinder- oder Hausarzt und wird durch die Krankenkasse abgerechnet
Rahmenbedingungen	Einstieg ist jederzeit möglich Vorgespräch erfolgt durch Dr. med. Maha Zeitoun Anmeldung erfolgt über Dr. med. Maha Zeitoun 077 509 95 02, maha.zeitoun@hin.ch
Durchführungsort	Gurtenbrauerei Haus 10, 3084 Wabern bei Bern



مجموعات نقاش للمراهقين ذوى الخبرة فى الهجرة

مجموعات نقاش للمراهقين ذوى الخبرة فى الهجرة المراهقون ذوو الخبرة فى الهجرة يقفون بين ثقافتين. لذلك ، فهم يتعرضون لمختلف الصعوبات فى حياتهم اليومية. من أجل ترسيخ أقدامهم فى المجتمع السويسري ، عليهم أن يبذلوا جهداً كبيراً للتكيف. إنهم يقفون وحدهم مع العديد من الموضوعات التي يجلبها سن المراهقة ولا يمكنهم الحصول على الكثير من الدعم من والديهم ، مما قد يؤدي إلى حالات ضغط كبيرة. المراهقون لا يملكون معرفة كافية لغوياً وثقافياً، وقد تؤدي حلولهم الخاصة إلى سوء فهم، مما قد يؤدي إلى حالات توتر كبيرة على المستوى الشخصي والأسرى.

لا يتعلق الأمر بتبني الثقافة السويسرية، بل يتعلق بإيجاد طريقة لدمج الثقافة الخاصة بهم مع البيئة الجديدة التي يعيشون فيها. أن التجارب في اوطانهم وقصة اللجوء يمكن أن تؤدي إلى إصابات نفسية خطيرة و أن الأشخاص المصابين بهذه الإصابات قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالصدمات أو الاضطرابات النفسية الأخرى في الوقت الحاضر

تهدف مجموعة المناقشة إلى مساعدة الأشخاص المصابين بهذه الإصابات على الحصول على مزيد من التوجيه الداخلي وفهم تجاربهم ومشاعرهم و افكارهم بشكل أفضل. كما تساعد على تطوير مهارات وإيجاد طرق للتعامل مع هذه التجارب والإجهاد في الوقت الحاضر و الشعور بمزيد من الأمان الداخلي .

يتم تحقيق هذه الأهداف من خلال التبادل المشترك بين أعضاء مجموعة المناقشة و يمكن أن يساعد ذلك على الشعور بالأمان والدعم، ويمكنهم أيضاً أن يتعلموا من تجارب بعضهم البعض.

التسجيل : التحويل يتم بالتنسيق مع طبيب الأطفال أو الطبيب العام ويتم تسديد النفقات من خلال التأمين الصحي

شروط الانضمام : يمكنك الانضمام في اي وقت

الحوار التمهيدي: تجربها الدكتورة مها زيتون

التسجيل:

الدكتورة مها زيتون

077 509 95 02

maha.zeitoun@hin.ch

التنفيذ

Gurtenbrauerei Haus 10,

3084 Wabern bei Bern

البرنامج المعروف : مجموعة مناقشة فى برن للشباب الذين يعانون من مشاكل فى الحياة اليومية

اللغة: الألمانية و العربية (لهجة الشرق الأوسط)

الفئة المستهدفة: فتيات وفتيان من سن ١٢ عاماً إلى ٢٠ عاماً الذين يعانون من مشاكل فى الحياة اليومية

مفهوم المناقشات : يتم مناقشة الموضوعات التي يختارها الشباب في المجموعة. الهدف هو اكتساب فهم أفضل للصعوبات وبالتالي اكتساب طريقة للتعامل معها و اتخاذ الإجراءات

رئيس المجموعة: الدكتورة مها زيتون
متخصصة فى الطب النفسي للأطفال والمراهقين و العلاج النفسي

رودى تراخسيل
أخصائي إجتماعي

Gesprächsgruppe für Jugendliche aus dem Nahen Osten



Dr. med. M. Zeitoun
Ruedi M. Trachsel
Wagdy El Komy (bei der Gruppe der Älteren)

Ort: Praxis, Gurtenbrauerei Haus 10, 3083 Wabern bei Bern

Gesprächsdaten und Ferienplan bis zu den Sommerferien 2025

Für die Gruppe der Jüngeren

09.01.2025	15.00 – 16.30 Uhr
16.01.2025	15.00 – 16.30 Uhr
23.01.2025	15.00 – 16.30 Uhr
30.01.2025	15.00 – 16.30 Uhr
01.02.2025 bis 09.02.2025 Sportwoche Belp/Bern	
13.02.2025	15.00 – 16.30 Uhr
15.2.2025 bis 23.2.2025 Sportwoche Köniz	
27.02.2025	15.00 – 16.30 Uhr
06.03.2025	13.00 – 14.30 Uhr
13.03.2025	keine Gespräche
20.03.2025	13.00 – 14.30 Uhr
27.03.2025	13.00 – 14.30 Uhr
03.04.2025	13.00 – 14.30 Uhr
Sa, 05.04.2025 Beginn der Frühlingsferien	
So, 20.5.2025 Ende der Frühlingsferien	
24.04.2025	15.00 – 16.30 Uhr
01.05.2025	15.00 – 16.30 Uhr
08.05.2025	15.00 – 16.30 Uhr
15.05.2025	15.00 – 16.30 Uhr
22.05.2025	15.00 – 16.30 Uhr
29.05.2025 Auffahrt	Keine Gruppe
05.06.2025	15.00 – 16.30 Uhr
12.06.2025	15.00 – 16.30 Uhr
19.06.2025	15.00 – 16.30 Uhr
26.06.2025	15.00 – 16.30 Uhr
03.07.2025	15.00 – 16.30 Uhr

Für die Gruppe der Älteren

16.01.2025	16.45 – 18:15 Uhr
23.01.2025	16.45 – 18:15 Uhr
30.01.2025	16.45 – 18:15 Uhr
01.02.2025 bis 09.02.2025 Sportwoche Belp/Bern	
13.02.2025	16.45 – 18:15 Uhr
15.2.2025 bis 23.2.2025 Sportwoche Köniz	
27.02.2025	16.45 – 18:15 Uhr
06.03.2025	15.00 – 16.30 Uhr
13.03.2025	keine Gespräche
20.03.2025	15.00 – 16.30 Uhr
27.03.2025	Kein Gespräch
03.04.2025	15.00 – 16.30 Uhr
Sa, 05.04.2025 Beginn der Frühlingsferien	
So, 20.5.2025 Ende der Frühlingsferien	
24.04.2025	16.45 – 18:15 Uhr
01.05.2025	16.45 – 18:15 Uhr
08.05.2025	16.45 – 18:15 Uhr
15.05.2025	16.45 – 18:15 Uhr
22.05.2025	16.45 – 18:15 Uhr
29.05.2025 Auffahrt	Keine Gruppe
05.06.2025	16.45 – 18:15 Uhr
12.06.2025	16.45 – 18:15 Uhr
19.06.2025	16.45 – 18:15 Uhr
26.06.2025	16.45 – 18:15 Uhr
03.07.2025	16.45 – 18:15 Uhr