



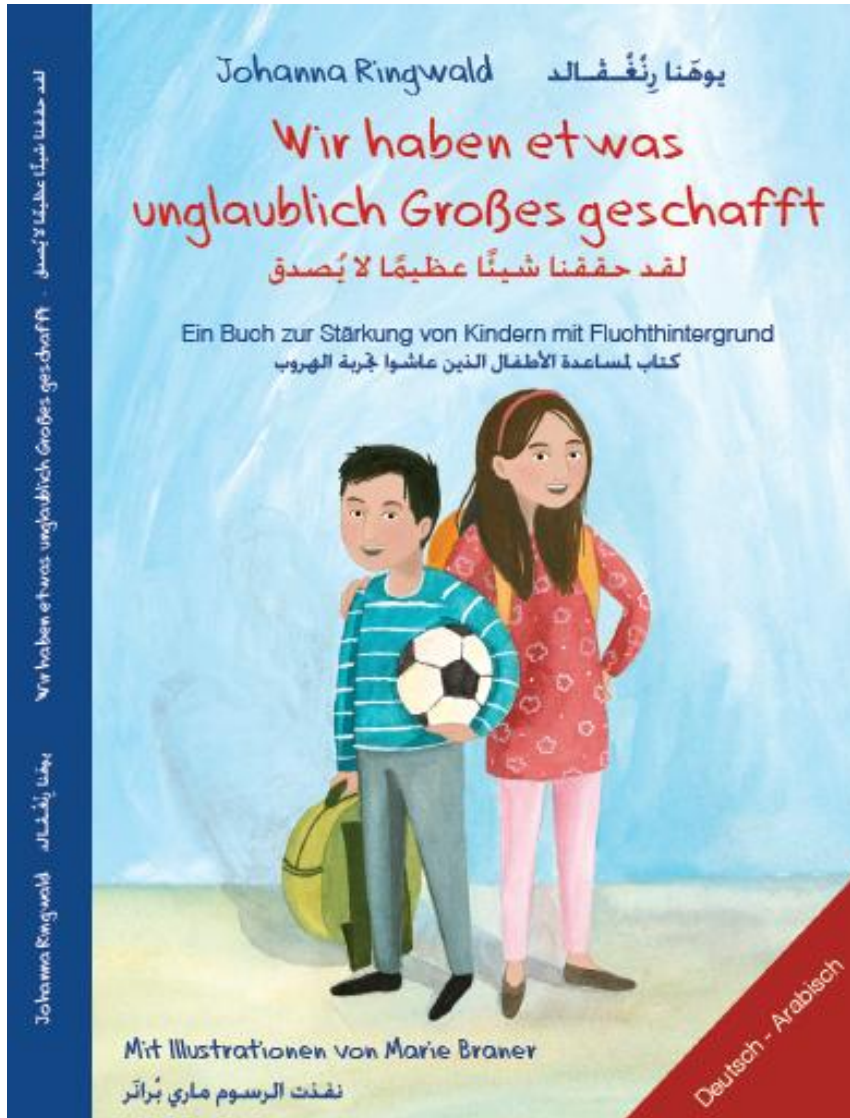
Wir haben etwas  
unglaublich Großes geschafft  
لقد حققنا شيئاً عظيماً لا يُصدق

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergrund

كتاب لمساعدة الأطفال الذين عاشوا تجربة الهروب

Johanna Ringwald, Elisabeth Kreider, Theresa Teufel Neff, Florian Junne,  
Petra Windthorst, Rometsch-Ogioun El Sount, Stephan Zipfel, Martin Teufel

Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinik Tübingen



## Das Kinderbuch ist in vier Sprachen erhältlich:

Deutsch- Arabisch

Deutsch- Dari-Persisch

Deutsch- Kurdisch-Kurmanci

Deutsch-Englisch



## Aufbau des Kinderbuches

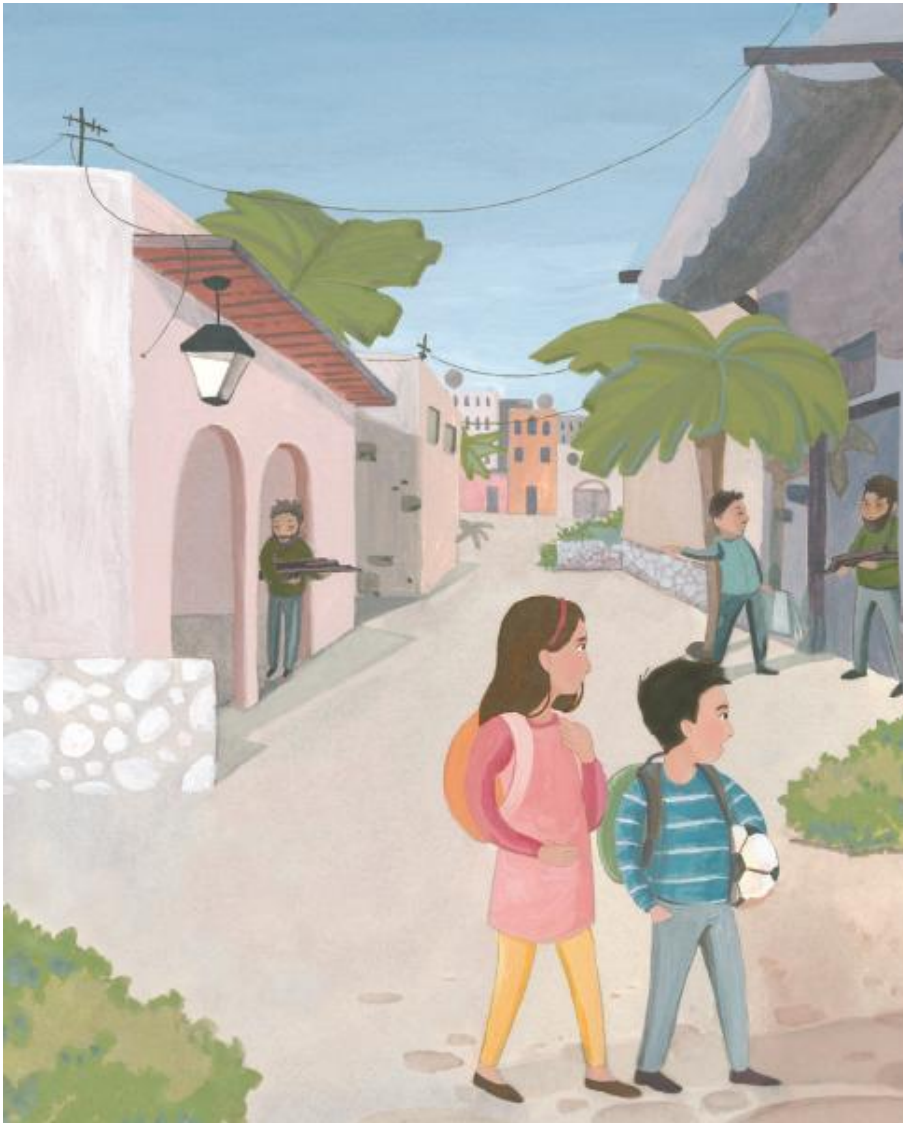
Vorwort

Geschichte

Mitmachseiten

Elternteil

Hilfsadressen



Einige Tage später ist mir auf den Weg zur Schule aufgefallen, dass immer mehr Männer mit Waffen auf den Straßen waren. Die Erwachsenen waren alle traurig und ernst. Yara sagte zu mir, dass es viel Streit und Ärger zwischen den Menschen in unserem Heimatland gebe. Sie hat gesagt, es sei Krieg. Krieg ist etwas, bei dem sich viele Menschen streiten und sich auch gegenseitig weh tun, manchmal sogar mit Waffen.

وبعد أيام قليلة لاحظت وأنا في طريقي إلى المدرسة وجود رجال مسلحين. وكان عددهم يزداد في الشوارع يومًا بعد يوم. أما الكبار من الناس فكانوا جميعًا حزينين وكانوا ينظرون بجدية. أخبرتني يارا عن نشوء شجار كبير وغضب شديد بين الناس في بلدنا. وتابعت قائلة: «إنها الحرب!». الحرب حالة يتقاتل فيها الكثير من الناس ويلحقون الأذى ببعضهم البعض، حتى باستخدام السلاح أحيانًا.





Ich wachte irgendwann wieder auf, weil Yara weinte. Ich traute mich aber nicht zu fragen, was los war. Das Schiff wackelte und die Wellen schlugen gegen unser Boot. Es war eiskalt und wir wurden von den Wellen und dem spritzenden Wasser alle sehr nass. Ich klammerte mich an Mama und hatte furchtbare Angst. Von der Kälte und der Nässe musste ich zittern. Auch Mama hat gezittert. Das schlechte Gefühl im Bauch wurde immer stärker.

استيقظت فيما بعد على صوت بكاء يارا، لكنني لم أجراً على السؤال عن سبب بكاؤها. كان الزورق يتراقص على وقع تكسر الأمواج على حوافه. وكان البرد قارصاً وقد تبللنا جميعاً لدرجة كبيرة بفعل التحطم الأمواج بقاربنا ورش المياه الناخ عن ذلك. نشيئت بأسي بعد أن أصابني الخوف الشديد، لكن أرجأنا أنا وأمي كان نتيجة للبرد والرطوبة. كل هذا زاد من الإحساس بالتشاؤم.



Ich habe mich nicht wohl gefühlt, mir wurde schlecht.

Die Menschen im Zug sahen alle so anders aus als ich. Ich habe außerdem nicht verstanden, was sie sagten. Sie sprachen die Sprache von den Männern in Uniform bei der großen Halle. Die Landschaft, durch die der Zug fuhr, war anders als zu Hause.

Ich sagte, dass ich zurück nach Hause möchte. Mama antwortete, dass es im Moment zu Hause für uns zu gefährlich sei.

Sie sagte, es ist Krieg. Das heißt, dass sich die Menschen in unserer Heimat sehr streiten und sich gegenseitig schlimm verletzen. Ich musste plötzlich weinen, das Bauchweh und Zittern ging wieder los, obwohl mir dieses Mal gar nicht kalt war.

أحسست بوعكة وشعرت بالغبثان.

كان جميع ركاب القطار مختلفين عني في المظهر، كما أنني لم أفهم كلامهم، لأنهم تحدثوا لغة الرجال ذوي الزي الرسمي بالقرب من الصالة الكبيرة. حتى الطبيعة التي كان القطار يشق طريقه خلالها كانت تختلف عن طبيعة بلدنا. قلت لأمي إنني أريد الرجوع إلى بيتنا، فأجابتنني بأن الوضع في هذه الأثناء يشكل خطرًا على حياتنا.

وتابعت: «الحرب قائمة هناك، أي أن الناس في وطننا يتشاجرون بشدة ويلحقون الأذى الكبير ببعضهم البعض». وفجأة أخذت أبكي وعاودتني آلام البطن والارهاق، مع أنني لم أكن أشعر بالبرد هذه المرة.







Inzwischen bin ich schon eine Weile in diesem neuen Land. Ich kann immer mehr die Menschen verstehen. Yara und ich gehen in die Schule, die anders als zu Hause ist, aber ich gehe gerne hin. Besonders die Pausen machen mir sehr viel Spaß, weil die Jungen aus meiner Klasse Fußball spielen. Ich durfte von Anfang an mitspielen. Dabei denke ich immer wieder an Tarek und Yusuf, meine Freunde aus meinem Heimatland. Jakob, mein neuer Sitznachbar, ist mein neuer bester Freund. Er hilft mir oft, wenn ich etwas nicht verstehe. Ich kann mit ihm viel lachen, weil er so viele tolle Witze kennt. Nach der Schule gehe ich immer mit Yara, so wie in meinem Heimatland, gemeinsam nach Hause. Wir erzählen dann Mama und Papa von unserem Schultag und den Freunden in der neuen Schule. Ich erzähle dann auch die Witze von Jakob und Mama, Papa und Yara lachen immer darüber.



في هذه الأثناء وبعد أن قضيت مدة هنا في بلدي الجديد هذا، فإن مقدرتي على فهم الناس تزداد يوماً بعد يوم. أنا وبارا نذهب إلى المدرسة. هي مختلفة عن المدرسة في بلدنا، لكن يسمرني دائماً أن أذهب إليها خاصة الفسحات بين الدروس، هي أكثر ما يمتعني، لأن الفتيان في صفي يلعبون كرة القدم وقد وافقوا أن ألعب معهم منذ البداية. ولطالما أفكر في تلك الأثناء بطارق ويوسف، صديقتي في الوطن. ياكب (يعقوب بالألمانية)، الذي يجلس بجانبي في المدرسة، هو صديقتي الجديد المفضل. إنه يساعدني مراراً إذا فانتني شيء لم أفهمه. ونحن نضحك سوية كثيراً لأنه يعرف الكثير من النكات الرائعة. وبعد للمدرسة أرجع مع يارا إلى البيت، كما كانت العادة سابقاً في بلدنا. وهناك نحكي لهابا وماما عن يومنا في المدرسة الجديدة وأصدقائنا فيها. ثم أقص عليهم نكات ياكب (يعقوب) ويضحك الثلاثة دائماً.



Von Tag zu Tag fühle ich mich wohler in dem neuen Land. Doch vor allem abends, wenn es dunkel wird, merke ich, dass ich viel an die Soldaten in unserem Heimatland, die ernstesten Erwachsenen und vor allem an die lange Reise denken muss.

Ich will dann nicht mehr alleine sein. Manchmal wache ich nachts auf und habe große Angst. Ich muss oft laut weinen und manchmal zittere ich auch ein bisschen, wie auf der Reise. Auch das blöde Gefühl im Bauch kommt dann oft zurück.

يوماً بعد يوم أشعر بالارتياح أكثر فأكثر في البلد الجديد. إلا أنني الألاحظ وخاصة في المساء، عندما تبدأ العتمة، أنه لا مفر لي من التفكير كثيراً بالجنود في وطننا وبالكبار الواجدين، وعلى وجه الخصوص بالرحلة الطويلة التي قمنا بها. آنذاك يغلبني الإحساس برفضني لأن أكون وحيداً. وفي بعض الأحيان أستيقظ خائفاً جداً في الليل. وكثيراً ما أكي بصوت عال وأحياناً ننتابني الرجفة قليلاً، كما كان الحال خلال الرحلة. حتى الشعور الغريب في البطن كثيراً ما يعاودني.







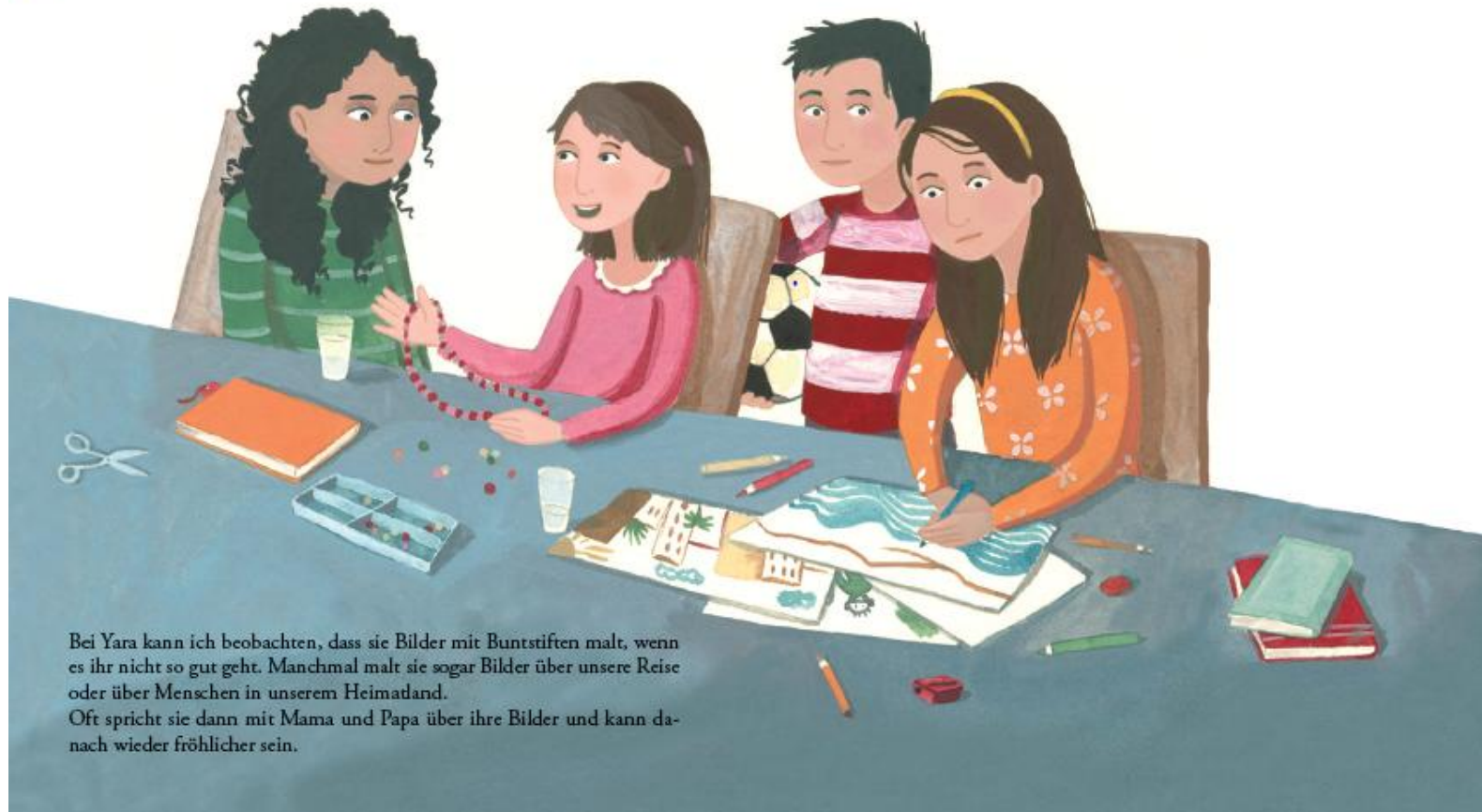
Mama tröstet mich in solchen Momenten und sagt mir, dass ich weiter-schlafen kann und dass wir in Sicherheit sind. Dabei nimmt sie mich in den Arm. Am nächsten Tag sprechen wir manchmal über meine Träume. Das hilft mir, weil sich die Träume dann nicht mehr wie das echte Leben anfühlen.

في مثل هذه اللحظات تواسيني أمي وتقول لي، بينما تضميني، بأنني أستطيع متابعة النوم مطمئناً وأنا بأمان. أحياناً نتحدث في اليوم التالي عن أحلامي في الليل، مما يساعدني على التأكد بأن هذه الأحلام ليست الواقع الذي أعيشه الآن.





أما بالنسبة لي يارا فألاحظ أنها عندما لا تشعر بالارتياح ترسم صورًا بالأقلام الملونة، حتى أنها ترسم أحيانًا صورًا عن رحلتنا أو عن الناس في وطننا. وكثيرًا ما نتحدث مع ماما وبابا عن رسوماتها فتصبح بعد ذلك أكثر بهجة من جديد.



Bei Yara kann ich beobachten, dass sie Bilder mit Buntstiften malt, wenn es ihr nicht so gut geht. Manchmal malt sie sogar Bilder über unsere Reise oder über Menschen in unserem Heimatland. Oft spricht sie dann mit Mama und Papa über ihre Bilder und kann danach wieder fröhlicher sein.



An einem schönen sonnigen Wochenende plant Papa eine Überraschung für uns. Wir gehen alle gemeinsam zu einem See, so wie wir es auch schon manchmal in meinem Heimatland gemacht haben. Ich freue mich riesig auf diesen Ausflug.

يخطط أبي ل مفاجئتنا في إحدى عطل الأسبوع ذات الطقس المشمس الجميل: سنذهب سوياً  
كلنا إلى بحيرة، كما كنا نفعل من وقت لآخر في وطننا. وأنا أنتظر هذه اللحظة بسرور لا  
حدود له.





## 5 Mitmachseiten zur Stärkung der Ressourcen bei den Kindern

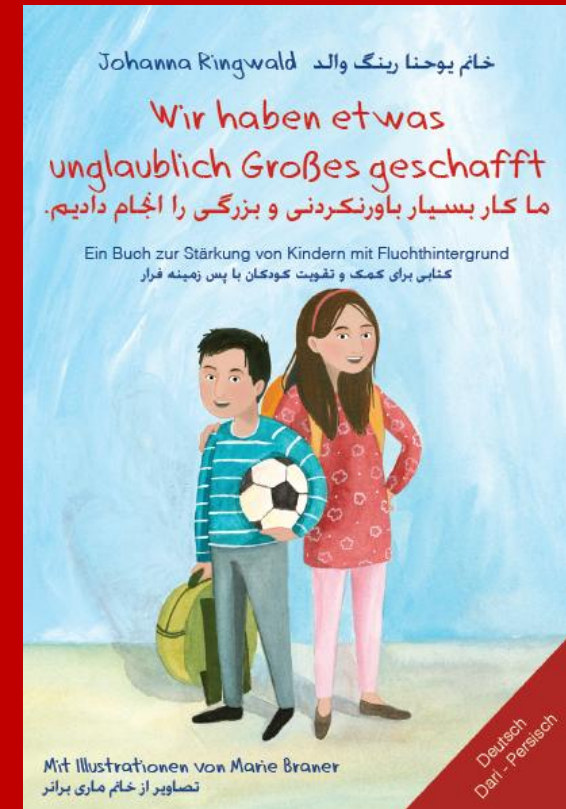




Das Kinderbuch ist für eine Schutzgebühr  
von 5 EUR zzgl. Versand zu erhalten

### Kontakt und Bestellung

Dipl.-Psych. Johanna Ringwald  
Universitätsklinik Tübingen  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Osianderstrasse 5  
72076 Tübingen  
[Johanna.Ringwald@med.uni-tuebingen.de](mailto:Johanna.Ringwald@med.uni-tuebingen.de)



Unterstützende Finanzierung



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST