


إذا كنت قلقاً من أن شاباً  
يعاني من صعوبات نفسي

Hvis du er bekymret for  
at en ung har det psykisk svært...





### Hvis du er bekymret for at en ung har det psykisk svært...

Forældre, søskende eller andre i familien er ofte de første der ser eller oplever, at et ungt familiemedlem ikke har det godt.

Det kan være svært at tale med familie og venner om, at én i familien ikke har det godt. Men for at hjælpe den unge bedst muligt, er det vigtigt at dele sin bekymring med andre og søge hjælp.

Hvis en ung person har det psykisk svært, er det vigtigt, at han eller hun får hjælp så tidligt som muligt. Jo tidligere hjælpen gives, jo bedre er muligheden for, at den unge får det godt igen.

### إذا كنت قلقاً بخصوص شاب يعاني من صعوبات نفسية

الأبوان، والأشقاء أو آخرون في العائلة هم عادة أول من يرى ويلاحظ إن كان فرد شاب في العائلة ليس على ما يُرام.

قد يكون من الصعب التحدث مع الأقرباء أو الأصدقاء عن أن أحداً من أفراد العائلة ليس على ما يُرام. ولكن من أجل مساعدة ذلك الشاب على أحسن شكل ممكن فمن المهم أن يتقاسم المرء قلقه مع أشخاص آخرين ويطلب المساعدة.

إذا كان شاب ما يعاني من صعوبات نفسية، فمن المهم أن يتلقى ذلك الشاب، سواء كان ولداً أو بنتاً، المساعدة في أسرع وقت ممكن. وبقدر ما يكون تقديم المساعدة مبكراً تكون إمكانية عودة الشاب إلى الوضع الطبيعي أحسن.

## Bekymringstegn

Det kan være svært at vide, hvornår en ung person har behov for din hjælp. En hovedregel er, at du skal reagere, hvis den unge begynder at ændre adfærd.

### Eksempler på ændret adfærd kan være, at den unge:

- Mister sin energi
- Helst vil være alene og holder sig væk fra venner og familie
- Kan sove hele dagen eller kun sover lidt
- Ofte har mareridt
- Begynder at spise meget mere eller spiser meget mindre
- Ikke kan koncentrere sig i skolen
- Bliver rastløs
- Føler sorg eller vrede
- Er bange
- Er glad den ene dag og ked af det den næste dag
- Er aggressiv eller truende
- Ser syner eller hører stemmer
- Føler at nogen forfølger hende eller ham, og vil den unge ondt
- Ikke ønsker at leve længere

## العلامم المقلقة

قد يكون من الصعب أن تعرف متى يكون شخص شاب بحاجة إلى مساعدتك. هناك قاعدة رئيسية هي أن عليك أن تتصرف إذا بدأ سلوك الشاب يتغير.

الأمثلة على السلوك المتغير قد تكون أن الشاب:

- يفقد حيويته
- يفضل أن يكون وحيداً ويبتعد عن الأصدقاء والعائلة
- يمكن أن ينام كل اليوم أو، بالعكس، ينام قليلاً فقط
- يرى مراراً كوابيس
- يبدأ بالأكل أكثر بكثير أو، بالعكس، أقل بكثير من المعتاد
- لا يستطيع التركيز في المدرسة
- يصبح مضطرباً
- يشعر بالحزن أو الغضب
- يكون خائفاً
- يكون مسروراً يوماً وحزيناً في اليوم التالي
- يكون عدوانياً أو يميل إلى التهديد
- يرى (يتخيل) أشياء أو يسمع أصواتاً
- يشعر أن أحداً يلاحقه (يلحقها) ويريد به (بها) شراً
- لا يرغب في مواصلة الحياة

## Hvis du er bekymret, skal du...

### 1. Tale med den unge

Forældre, søskende og andre i familien kan være de bedste til at hjælpe, hvis en ung person får det dårligt. Familien hjælper bedst den unge ved at tale med vedkommende om, hvordan han eller hun har det. Find eventuelt én i familien, som kan tale med den unge. Det er vigtigt, at det er en person, som den unge har tillid til.

Det kan være svært for den unge at fortælle, hvordan han eller hun har det. Det er ikke nødvendigvis, fordi den unge ikke vil. Det bliver lettere for den unge at fortælle, hvis den unge og familien bruger tid sammen.

إذا كنت قلقاً فعليك أن ..

### 1. تتكلم مع الشاب

قد يكون الأبوان، والأشقاء وآخرون في العائلة أحسن من يساعد، إذا ساء وضع الشخص الشاب. العائلة ستساعد الشاب (الشابة) أحسن مساعدة بأن تتكلم معه (معها) عن وضعه (وضعها). إذا تطلب الأمر فليكن شخص معين في العائلة يتولى الكلام مع الشاب. من المهم أن يكون ذلك الشخص أحداً يثق به الشاب.

قد يكون من الصعب بالنسبة للشاب أن يخبر عن حاله. وهذا ليس بالضرورة لأن الشاب لا يريد ذلك. يكون من الأسهل للشاب أن يخبر عن حاله، إذا كان هو والعائلة يقضيان بعض الوقت معاً.

## 2. Søge viden i omgivelserne

Hvis du er bekymret for den unge, er det altid godt at tage kontakt til andre, der også kender den unge godt. Det kan f.eks. være en lærer, pædagog, fodboldtræner eller andre. Måske har de også tænkt på, at den unge virker til at have det dårligt, og de kan måske hjælpe dig med at finde frem til, hvorfor den unge har det skidt.

## 2. تبحث عن المساعدة والنصح فيما حواليك

إذا كنت قلقاً بشأن الشاب (الشابة) فمن المفيد دائماً أن تتصل بالآخرين الذين يعرفونه (يعرفونها) بشكل جيد أيضاً. وقد يكون من بين هؤلاء مثلاً معلم أو مربى أو مدرب كرة القدم أو غيرهم. ربما يكون هؤلاء أيضاً قد انتبهوا إلى أن الشاب لا يبدو على ما يرام، وقد يساعدك هؤلاء في الوصول إلى السبب الذي يجعل وضع الشاب سيئاً.

### 3. Henvende dig hos lægen

Er du fortsat bekymret for den unge, skal du sammen med den unge kontakte den unges egen læge.

- Når I bestiller tid hos lægen, er det vigtigt at fortælle, hvad I vil tale med lægen om, så lægen kan sætte ekstra tid af til samtalen med Jer. I skal huske at sige, hvis I har behov for tolk, så bestiller lægen tolken.
- Det er vigtigt, at der er ro til at tale sammen. Den unge kan enten snakke med lægen alene eller sammen med dig. Det vigtigt, at du ikke medbringer andre søskende, som kan forstyrre.
- Når I skal tale med lægen om, at den unge har det psykisk svært, er det vigtigt, at I kun taler med lægen om dette problem.

Lægen har mulighed for selv at tage en eller flere samtaler med den unge eller henvise til anden hjælp for eksempel psykolog eller børne- og ungdomspsykiater

### 3. تراجع الطبيب

إذا كنت ما تزال قلقاً على الشاب، عليك أن تتصل سوية معه بطيبيه الخاص.

- عندما تحجزان وقتاً عند الطبيب فإن من المهم أن تخبرا ما تريدان أن تتكلما عنه مع الطبيب، حتى يتمكن الطبيب من تخصيص وقت إضافي للمحادثة معكما.
- يجب أن تتذكرا أن تخبرا عما إذا كانت لديكما حاجة إلى مترجم، حتى يطلب الطبيب مترجماً.
- من المهم أن يكون هناك هدوء لتحدثوا معاً. يمكن للشباب أن يتكلم مع الطبيب لوحده أو سوية معك. إذا ذهبت معه إلى الطبيب، فمن المهم أن لا تأخذ معك أحداً من أشقائه، والذي يمكن أن يزعج.
- عندما تتكلمان مع الطبيب عن أن الشاب يعاني من صعوبات نفسية، فمن المهم أن تتكلما مع الطبيب عن هذه المشكلة فقط.

بإمكان الطبيب أن يتكلم مع الشاب مرة واحدة أو أكثر، أو أن يحوله إلى مكان آخر يمكن أن يساعد الشاب، مثلاً إلى نفساني أو طبيب نفسي للشباب.

## Hvis du er i tvivl...

Hvis du er i tvivl om, hvordan du bedst hjælper den unge, kan du altid søge rådgivning i Sundhedscenteret eller hos Mental Sundhed, som begge ligger i Vollsmose. De kan hjælpe dig, hvis du har spørgsmål om psykiske problemer, om hvilken hjælp man kan få, eller hvis du føler dig usikker i forbindelse med f.eks. et besøg hos lægen. Rådgivningen er anonym og gratis.

Du kan også søge hjælp og rådgivning på den unges skole hos Sundhedstjenesten, som består af en skolelæge og en sundhedsplejerske.

## إذا كنت في شك ..

إذا كنت في شك حول كيفية مساعدة الشاب بأحسن طريقة، يمكنك دائماً أن تطلب النصيحة في المركز الصحي (Sundhedscentret) أو لدى الصحة النفسية (Mental Sundhed)، اللذين يقعان كلاهما في فولسموسه. يمكنهم هناك أن يساعدوك إذا كانت لديك أسئلة عن المشاكل النفسية، وعن أية مساعدة يمكن الحصول عليها، أو إذا كنت تشعر أنك غير متأكد مثلاً فيما يتعلق بمراجعة الطبيب. تقديم النصيحة مجاني ويتم بشكل سري.

يمكنك أن تطلب المساعدة والنصيحة أيضاً لدى الخدمات الصحية (Sundhedstjenesten) في مدرسة الشباب، والتي تتكون من طبيب المدرسة وممرضة صحية.

## Adresser عناوين

### Åben Etnisk Rådgivning og Mental Sundhed

Østerhøj

Vollsmose Allé 12, st. lejl. 2

5240 Odense NØ

Tlf: 65 51 39 27

E-mail: mhp@odense.dk eller bodr@odense.dk

### Sundhedscenter Vollsmose

Egeparken 2 A

5240 Odense NØ

Tlf: 65 51 11 70

E-mail: sundhedscentervollsmose@odense.dk

Pjecen er uarbejdet af:

**Socialt Udviklingscenter SUS**, [www.sus.dk](http://www.sus.dk) 

i samarbejde med:

**Sundhedscenter Vollsmose** og

**Åben Etnisk Rådgivning og Mental Sundhed**