

Johanna Graf

Wir sind stark

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergrund

We are strong

A book to support and strengthen children with a refugee background



FRAU FRANKE

illustration

Johanna Graf

Wir sind stark

Ein Buch zur Stärkung von Kindern mit Fluchthintergrund



We are strong

*A book to support and strengthen children with
a refugee background*



Ministerium für Wissenschaft, Forschung
und Kunst Baden-Württemberg

Mit Illustrationen von Nadin Franke
Illustrated by Nadin Franke



Inhalt
Table of Contents

Die Idee <i>Idea</i>	8
Das Team <i>Team</i>	10
Vorwort von Prof. Dr. Stephan Zipfel und Prof. Dr. Andreas Stengel <i>Foreword by Prof. Dr. Stephan Zipfel and Prof. Dr. Andreas Stengel</i>	12
Die Geschichte <i>Story</i>	14
Mitmachseiten <i>Participation pages</i>	58
Eltern- und Helferteil <i>Caregiver and Parents Part</i>	68
Unterstützungs- und Hilfsadressen <i>Helpful Support adresses</i>	76
Impressum <i>Imprint</i>	80

Die Idee

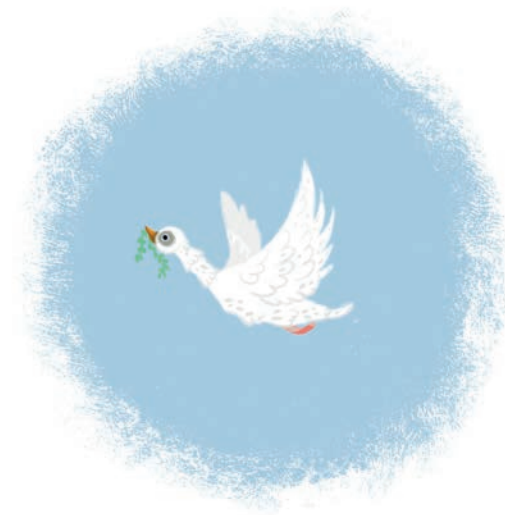
Idea

Aufgrund von Krieg muss Mykola mit seiner Mutter und Schwester Natalia plötzlich aus seiner Heimat fliehen. In diesem Buch erzählt er von seiner Flucht, der ersten Zeit im neuen Land und was ihm hilft, mit den schweren Erinnerungen an den Krieg umzugehen und Momente der Angst zu überwinden.

Mykolas Geschichte soll geflüchteten Kindern und ihren Familien als ausführliche Information dienen. Beim (Vor-) Lesen soll Kindern das Gefühl vermittelt werden, nicht allein mit ihrer Situation und den Belastungen zu sein. Auch Anregungen zur Bewältigung von Ängsten und von Belastungen durch Erinnerungen an den Krieg können durch die Geschichte und die zusätzlichen Mitmachseiten gegeben werden. Am Ende des Buches werden Belastungsreaktionen bei Kindern auch für erwachsene Betreuungspersonen erklärt, wodurch eine weitere Hilfestellung im Umgang mit den betroffenen Kindern gegeben werden soll.

Due to a war in his homeland, Mykola is suddenly forced to escape with his mother and sister Natalia. In this book he describes his experiences during the escape, his first days in the new country, and the strategies that help him cope with and process the stressful memories of the war as well as overcome moments of fear.

The intention of Mykola's story is to provide detailed information for refugee children and their families. Reading (aloud) to children gives them the feeling that they are not alone in their circumstances and the hardships they are forced to bear. The story and accompanying activity pages can also provide suggestions for overcoming fears and stress caused by memories of the war. At the end of the book, children's reactions to stress are thoroughly explained for adult caregivers and provide additional instruction for counselling the affected children.



Das Team

Team



Dr. Johanna Graf

Autorin und Koordinatorin des Kinderbuchprojekts
Psychologische Psychotherapeutin
Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie/
Universitätsklinik Tübingen

„Mir ist es wichtig, dass die Kinder durch dieses Buch gestärkt werden!“

Dr. Johanna Graf

Main author and coordinator of the children's book project.
Psychological psychotherapist for adults, children, and adolescents
Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy/
University Hospital of Tübingen

"It is important to me that the children draw strength from this book".



Nadin Franke

Illustration & Design
www.frau-franke.de

„Ich freue mich, dass ich in diesem wertvollem Kinderbuch ein Teil dazu beitragen kann.“

Nadin Franke

Illustrator and graphic designer

"I am happy to contribute a part to this valuable children's book in support of the children".



Dr. Nazar Mazurak

Oberarzt für Psychosomatische Medizin
Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie/
Universitätsklinik Tübingen

„Die Kinder dürfen ihre schwierige Erfahrung mit uns Erwachsenen teilen!“

Dr. Nazar Mazurak

Idea generator and coordinator
Specialist in psychosomatic medicine
Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy/
University Hospital of Tübingen

"Children are allowed to share their difficult experiences with us adults!"

Violetta Lechner

Russisch Übersetzung

„Liebe Eltern, das Glück Ihrer Kinder liegt in Ihren Händen. Macht das Beste aus Hier und Jetzt.“

Violetta Lechner

Translation into Russian

"Dear Parents, the happiness of your children is in your hands. Make the most of every moment."

Dr. Elina Libryk

Ukrainisch Übersetzung

„Erwachsene können Schmerzen der Kinder lindern, indem sie ihnen ihre Wärme und Liebe schenken“

Dr. Elina Libryk

Translation into Ukrainian

"Adults can relieve children's pain by giving them their warmth and love".



Prof. Dr. Andreas Stengel

Ideengeber und Koordinator
Leiter der Psychosozialen Notfallversorgung am Universitätsklinikum Tübingen, Leitender Oberarzt und Stellvertretender Ärztlicher Direktor
Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

„Die psychische Gesundheit der geflüchteten Kinder liegt uns am Herzen.“

Prof. Dr. Andreas Stengel

Idea generator and coordinator
Head of Psychosocial Emergency Care at the University Hospital of Tübingen
Senior consultant and deputy medical director
Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy/
University Hospital of Tübingen

"The mental health of refugee children is near to our hearts".

Ute Hieksch

Englisch Übersetzung

„Ich hoffe, dass geflüchtete Kinder durch dieses Buch mit Mut und Zuversicht in ihre Zukunft in einem neuen sicheren Umfeld blicken.“

Ute Hieksch

Translation into English

"I hope that this book will help refugee children to face their future in a new safe environment with courage and confidence."

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns mit vielen hilfreichen Hinweisen und Rückmeldungen während der Erstellung des Kinderbuches unterstützt haben. We would like to thank everyone who supported us with their numerous references and helpful feedback during the creation of this children's book.

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Helfer,

die Erfahrungen und Erlebnisse, die geflüchtete und belastete Kinder und ihre Familien auf der Flucht vor den Auswirkungen des Angriffskrieges auf die Ukraine gemacht haben, können tiefgehende und schmerzende Erinnerungen hinterlassen. Wir wissen jedoch auch, dass insbesondere Kinder heilende Kräfte in sich tragen, die helfen, an diesen Erfahrungen auch wachsen zu können und sie in ihre weitere Entwicklung zu integrieren. Diese hilfreichen Kräfte, auch Ressourcen genannt, ermöglichen mit schweren und belastenden Erinnerungen umzugehen. Darüber hinaus führen diese Kräfte dazu, dass eine neue Offenheit entstehen kann und so betroffene Kinder auch wieder gute und Sicherheit gebende Erfahrungen machen können. Diese belastenden Erlebnisse und Erfahrungen können nach einer erfolgreichen Verarbeitung dann auch eine schützende Funktion bekommen und Raum für neuen Mut und Freude schaffen.

Aus unserer Sicht ist es wichtig Kindern ihre unterstützenden und heilenden Kräfte aufzuzeigen, damit sie gemeinsam mit den Eltern und Helfern vergangene Belastungen und Erfahrungen hinter sich lassen können. Dadurch bekommen die Kinder eine Chance sich in einer neuen und häufig zunächst auch fremden Umgebung gut einzuleben und die eigenen Stärken und Talente zu entwickeln. Dieses Kinderbuch soll dazu eine unterstützende und

anregende Hilfe sein, wie die Kräfte in Kindern mit Flucht- und Kriegserfahrung gestärkt und gemeinsam mit Eltern und Helfern entdeckt und gefördert werden können.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Dr. Graf und Herrn Dr. Mazurak, die mit viel Kompetenz, Herz und Engagement dieses Kinderbuch entworfen, geschrieben und gestaltet haben. Wir denken, dass dieses Kinderbuch ein kleiner aber wertvoller Beitrag sein kann, um Kindern, Eltern und Helfern gemeinsam Kraft und Mut für die Verarbeitung schwieriger Erfahrungen zu geben. Wir hoffen, dass das Kinderbuch auch Familien helfen kann den Blick hin auf eine bessere Zukunft ihrer Kinder zu richten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Freude beim Entdecken der heilenden Kräfte!

Prof. Dr. Stephan Zipfel

Ärztlicher Direktor
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinikum Tübingen

Prof. Dr. Andreas Stengel

Stellvertretender Ärztlicher Direktor
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinikum Tübingen

Dear Children, Parents, and Caregivers,

The experiences and ordeals refugee children and their families faced during their escape from the war of aggression in Ukraine can provoke deep and painful memories. However, we are also aware that children in particular have inner healing powers that help them to grow in the face of these experiences and even allow children to integrate them into their further development. These helpful powers, also known as resources, make it possible to cope with difficult and stressful memories. Furthermore, these powers result in a new receptiveness and allow affected children to continue to accumulate positive and reassuring experiences. Once these traumatic ordeals and experiences have been successfully overcome, they can also adopt a protective function and facilitate renewed courage and happiness.

From our perspective, it is important to make children aware of their supportive and healing powers so that they can leave past traumas and experiences behind while simultaneously cooperating with their parents and caregivers. As a consequence, the children are better equipped to properly settle in a new and often initially strange environment and to develop their own strengths and talents. This book is intended to be an inspiring and supportive testimony to the powers of children who have survived escape and war, and how these powers can be further strengthened, discovered, and championed by their parents and caregivers.

Prof. Dr. Stephan Zipfel

Medical Director
Psychosomatic Medicine and Psychotherapy
University Hospital of Tübingen

We would like to sincerely thank Dr. Graf and Dr. Mazurak, who have designed, written, and created this children's book with a considerable amount of competence, compassion, and commitment. We believe this children's book can be a small yet invaluable contribution towards providing children, parents, and caregivers with the strength and courage to deal with adversarial experiences. We hope this children's book can also enable families to look forward to a better future for their children.

We wish you all the best and endless enjoyment while navigating these healing powers!


Prof. Dr. Andreas Stengel

Deputy Medical Director
Psychosomatic Medicine and Psychotherapy
University Hospital of Tübingen



Hallo, ich bin Mykola und 9 Jahre alt. Ich möchte dir gerne meine Geschichte und die meiner Familie erzählen: Eine Geschichte, die du vielleicht selbst so ähnlich erlebt hast und die dir zeigen soll, wie stark wir Kinder alle sind.

Hi, I am Mykola and I am 9 years old. I would like to tell you the story of me and my family: A story that you might have experienced in a similar way and that should show you how strong we – all children - are.

An illustration of a boy and a girl playing football in a park. The boy, on the left, has dark hair and is wearing a yellow sweater and blue pants. He stands with his hands on his hips, looking towards the girl. The girl, on the right, has dark curly hair and is wearing a light blue shirt and red shorts. She is running towards a black and white soccer ball on the grass. The background features a large tree with green and orange leaves, a blue sky, and stylized buildings in the distance. The grass is green with small purple flowers and large green leaves scattered around.

Ich lebte in einer kleinen Stadt mit meiner Mama, Papa und großen Schwester Natalia. Ich habe unglaublich gerne mit meiner Freundin Olja mein Lieblingskartenspiel gespielt, meistens habe ich nämlich gewonnen. Außerdem habe ich mit meinen Freunden von der Straße jeden Tag nach der Schule Fußball gespielt. Mein Freund Bogdan war immer der Torschützenkönig und er hat mir immer wieder tolle Fußballtricks gezeigt.

My Mum, Dad, my big sister Natalia and I were living in a small town. I loved playing my favourite card game with my friend Olja because I usually won. Every day after school I also played football with my friends in the street. My friend Bogdan always was the top scorer and he often showed me great football tricks.

Von einem Tag auf den anderen hat sich vieles in meinem Land geändert. Mein Papa war immer wieder weg und kam aufgeregt zurück. Ich habe nicht verstanden was los war. Er hat immer nur gesagt, er müsse unserem Land helfen. Meine Mama war von da an immer traurig und meine Schwester Natalia hat oft geweint. Plötzlich hatte ich auch ein komisches Gefühl im Bauch, weil alles anders war.

From one day to the next, many things changed in my country. My Dad was always away from home and was excited when he returned to us. I didn't understand what was going on. The only thing he always said was that he had to help our country. From then on, my Mum was always sad and my sister Natalia often cried. Suddenly I also felt awkward with a strange feeling in my stomach because everything was different.



In derselben Nacht war plötzlich ein ganz lauter Knall zu hören. Ich habe sowas noch nie davor gehört und bin sofort davon aufgewacht. Ich hatte große Angst und spürte mein Herz stark klopfen. Papa kam ins Zimmer gerannt. Er sagte aufgeregt: „Mykola, du musst sofort aufstehen. Wir müssen uns im Keller verstecken“. Es ging so schnell, dass ich nichts mitnehmen konnte.

The same night we suddenly heard a loud bang. I had never heard anything like it before and woke up immediately. I was very scared and felt my heart hammering in my chest. Dad came running into the room and said excitedly: "Mykola, you must get up at once. We have to hide in the cellar." It happened so fast that I couldn't take anything with me.



Unten im Keller angekommen, waren schon viele Menschen von unserem Haus dort. Ich habe nicht verstanden, warum, wir hier sein mussten. Es war nass und kalt. Alle sagten nur, in der Wohnung sei es zu gefährlich. Die ganze Nacht waren wir dort. Mir war ganz arg kalt und ich wollte nur noch in mein warmes Bett. Mein Bauch hat richtig weh getan. Ich kuschelte mich fest an Mama ran und schlief dann ein. Am Morgen durften wir nach Sonnenaufgang wieder in unsere Wohnung.

Upon our arrival in the cellar, many people living in our house as well were already there. I didn't understand why we had to be here. It was wet and cold. Everyone just said it was too dangerous in the flat. We spent the whole night in the cellar. I was really cold and longing for getting back into my warm and cosy bed. My stomach really hurt. I snuggled up close to my Mum and fell asleep. In the morning, we were allowed to return to our flat after sunrise.





Zum Glück konnte ich weiterhin mit meiner Freundin Olja spielen. Sie wohnte nämlich nebenan. Olja fragte mich eines Tages, ob ich wisse, was in unserer Stadt, in unserem Land, los sei? Ich sagte verdutzt: „Nein, du etwa?“. Sie erklärte mir, dass ihre Oma erzählt habe, dass unser Land von Feinden angegriffen wurde und wir uns verteidigen müssen, um den Frieden in unserem Land zurückzubringen. Dies bezeichnet man als Krieg und Krieg sei etwas sehr Schlimmes.

Luckily I could still play with my friend Olja who lived next door. One day she asked me whether I knew what was going on in our town respectively in our country. Puzzled, I answered: "No, do you?". She quoted her grandmother: "Our country was attacked by enemies, we defend ourselves and do everything to restore peace in our country. This situation is called war, which is something very bad".

Als ich vom Spielen dann nach Hause kam, warteten Mama und Papa schon auf mich. Meine Mama weinte und mein Papa hatte ein sehr ernstes Gesicht. Natalia stand neben Mama und hatte sie im Arm. Im Flur standen zwei Taschen und mein kleiner grüner Rucksack. Papa sagte, dass wir mit Mama heute auf eine große Reise gehen würden. Ich bekam etwas Angst und dachte mir: „Was ist los, wohin fahren wir?“. Papa schaute nun auch traurig und sagte: „Mykola, du musst jetzt stark sein.“

When I came home from playing, my parents were already waiting for me. Mum was crying and Dad looked very seriously. Natalia stood next to Mum and embraced her. Two bags and my little green backpack had been put into the hallway. Dad announced that we would go on a long journey with Mum today. Getting a little scared, I wondered: "What's wrong, where are we going to?" Dad said with a sad facial expression: "Mykola, you must be strong now."





Papa brachte uns drei zum Zugbahnhof. Als wir beim Zug ankamen, waren schon viele Menschen dort. Vor allem Frauen mit ihren Kindern. Papa meinte dann, dass er nicht mitkommen könne, weil er unserer Stadt helfen müsse. Ich fing an zu weinen. Mama und meine Schwester auch. Dann mussten wir in den Zug einsteigen. Ich hatte ein richtig blödes Gefühl im Bauch und konnte gar nichts mehr sagen.

Dad took the three of us to the train station. When we arrived at the train, many people were already there. Mostly women with their children. Dad told us that he couldn't travel with us because he had to help our town. Mum, Natalie and I started to cry. Then we had to get on the train. I really felt very uneasy and couldn't say anything.

Wir sind sehr lange mit dem Zug gefahren. Mama hat kaum gesprochen und sich immer wieder die Tränen weggewischt. Natalia hat nur aus dem Fenster gestarrt. Manchmal haben wir etwas gespielt oder gegessen, aber es hat keinen richtigen Spaß gemacht und das Essen hat nicht geschmeckt. Ich hatte immer noch das komische Gefühl im Bauch, so als ob mir schlecht wäre.

We went by train for a long time. Mum hardly spoke and kept wiping her tears off. Natalia just stared out of the window. Sometimes we played something or ate something, but it wasn't really fun and the food didn't taste good. I still suffered from that strange feeling in my stomach, as if I were sick.



Endlich hielt der Zug an und wir durften aussteigen. Meine Schwester sagte, wir seien nun in einem anderen Land. Alles war plötzlich anders. Auch Menschen um uns herum sprachen eine Sprache, die ich nicht verstanden habe. Männer in Uniformen kamen auf uns zu. Ich hatte Angst, weil ich dachte, dass das Soldaten seien. Ich habe mich schnell hinter meiner Mama versteckt. Natalia nahm mich an die Hand und meinte, dass die Männer uns helfen würden. Ich war froh, Natalia an meiner Seite zu haben.

Finally the train stopped and we were allowed to get off. My sister explained to me that we were now in another country. All of a sudden, everything was different. The people around us spoke a language I didn't understand. Men in uniforms came towards us. I was scared because I thought they were soldiers and quickly hid behind my Mum. Natalia seized my hand and said that the men would help us. I was glad to have Natalia by my side.





Die Männer waren sehr freundlich und sie brachten uns zu einem kleinen Bus. Im Bus habe ich angefangen zu weinen und ich fing an zu zittern, obwohl mir nicht kalt war. Ich sagte, dass ich zurück zu meinem Papa und meiner besten Freundin Olja möchte. Mama antwortete, dass es im Moment zu Hause für uns zu gefährlich sei und wir deswegen nicht zurück können.

The men were very friendly and took us to a small bus. In the bus I started to cry and to shiver, although I wasn't cold. I said that I wanted to go back to my Dad and my best friend Olja. Mum replied that it was too dangerous for us at home at the moment and that we could not stay there for that reason.

Der Bus hielt nach einiger Zeit an einem großen Gebäude an. Dort standen viele Menschen. Einige von ihnen konnte ich sogar verstehen. Wir wurden zu einem kleinen Zimmer gebracht. Dort standen ein großes Bett und ein Stockbett, ein kleiner Tisch und vier Stühle. Außerdem gab es hübsche, gelbe Vorhänge. Mama setzte sich auf einen Stuhl. Sie nahm mich auf den Schoß. „Jetzt sind wir in Sicherheit. Das ist nun unser neues Zuhause“, sagte sie.


After a while, the bus stopped at a large building with a crowd of people. I could even understand some of them. We were taken to a small room which was equipped with a large bed and a bunk bed, a small table, four chairs and pretty yellow curtains. Mum sat down on a chair. She took me on her lap. "Now we are safe. This is our new home," she said.





Inzwischen bin ich schon eine Weile in diesem neuen Land. Ich kann immer mehr Menschen verstehen. Ich vermisse meinen Papa und meine Freundin Olja sehr. Fast jeden Abend telefoniert Mama mit Papa. Sie ist oft danach traurig und auch ich, wenn ich Papas Stimme höre. Mit Olja spiele ich immer wieder über Videotelefonie etwas, aber es ist nicht so wie früher. Sie ist oft traurig, weil sie nicht mehr raus kann und auch ihre Schule geschlossen sei.

By now, I have been in this new country for quite a while. I can understand more and more people. I desperately miss my Dad and my friend Olja. Almost every evening Mum talks to Dad on the phone; often, she is sad afterwards, and so am I when I hear Dad's voice. I play something with Olja via video every now and then, but it's not the same as before. She is often sad because she cannot leave home anymore and her school has been closed.

A colorful illustration of a schoolyard. In the background, a blue building with windows is partially visible. A boy in a blue cap and backpack stands near the entrance. A girl in a red shirt and blue pants is walking. In the middle ground, a boy in a yellow shirt and blue shorts stands in front of a red and white goal. To the right, a girl in a yellow shirt and light blue pants is running. In the foreground, a boy with curly blonde hair in a blue shirt and red shorts is running towards a black and white soccer ball. A girl with curly red hair in a green shirt and red shorts is also running towards the ball. The field is green with some brown patches, and there are several trees with green and brown foliage.

Natalia und ich gehen nun auch schon in eine neue Schule, dort gehe ich gerne hin. Besonders die Pausen machen mir sehr viel Spaß, weil die Jungen aus meiner Klasse auch Fußball spielen. Ich darf von Anfang an mitspielen. Dabei denke ich immer wieder an Bogdan, den Torschützenkönig aus meinem Land, ihn vermisse ich auch.

Natalia and I already go to a new school, I like going there. I enjoy the breaks in particular because the boys in my class also play football. I was allowed to play with them right from the beginning. I still remember and think of Bogdan, the top scorer from my country, whom I also miss.

Ich habe auch einen neuen Freund gefunden, er heißt Paul. 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 Natalia gemeinsam nach Hause. Wir erzählen dann Mama von unserem Schultag und den Freunden in der neuen Schule. Ich erzähle dann auch die Witze von Paul, dann lachen wir, das tut gut.

I have also made a new friend, his name is Paul. He often helps me when I don't understand something. I also laugh a lot with him because he knows many great jokes. After school, I always go home with Natalia. We tell Mum about our day at school and our friends there. When I tell Paul's jokes, we laugh, which does good.





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 streitenden Menschen in unserer Heimat und vor allem an meinen Papa denken muss. Das macht mich immer traurig. Ich will dann nicht mehr alleine sein. Manchmal wache ich nachts auf und habe große Angst, weil ich einen bösen Traum habe. Ich muss oft laut weinen und manchmal zittere ich auch ein bisschen, wie damals im Bus. Auch das blöde Gefühl im Bauch kommt dann zurück. Mama tröstet mich in solchen Momenten und sagt mir, dass wir in Sicherheit sind. Dabei nimmt sie mich in den Arm und wir schauen uns oft den Mond an. Sie meint, dass Papa auch den gleichen Mond sieht und dass wir so mit ihm verbunden sind. Das tut mir gut. Am nächsten Tag sprechen wir manchmal nochmal über meine Träume. Das hilft mir, weil sich die Träume dann nicht mehr wie das echte Leben anfühlen.

Day by day I feel more comfortable in the new country. But especially in the evenings, when it gets dark, I realize that I think a lot about the fighting people in our home country and particularly about my Dad, which always saddens me. At these moments, I don't want to be alone. Sometimes I wake up at night and am very terrified because of a bad dream. I often cry out loud and sometimes I slightly shiver as I did when I was on the bus. At those moments I suffer from the same strange feeling in my stomach I experienced in the past. Mum comforts me in such moments and tells me that we are safe. She hugs me and we often look at the moon. She believes that Dad also looks at the same moon so that we have something in common and are connected with him in this way, which makes me feel good. The next day we sometimes talk about my dreams again, which is helpful for me because the dreams don't feel like real life any more afterwards.



Manchmal passiert es aber, dass die Erinnerung an die streitenden Menschen, die traurigen Gesichter und die Angst plötzlich in der Schule, in den Pausen oder im Unterricht kommen. Ich fühle mich dann ganz hilflos. Zum Glück ist dann Paul da, der mir einen Witz erzählt und die Jungen, die mit mir Fußball spielen. Dann gehen die Erinnerungen schnell von ganz alleine weg. Von nun an spiele ich immer Fußball oder lasse mir von Paul Witze erzählen, wenn die Erinnerungen kommen.

At school - during the breaks or in the classroom - , I am, however, sometimes unexpectedly overwhelmed by the memories of the people defending our country, of the sad faces and of the fear. I then feel completely helpless. Luckily, Paul is with me to tell a joke and the boys to play football with me. The memories quickly vanish automatically. From now on, I always play football or ask Paul to tell me jokes when such bad memories come up.





Ich treffe mich immer noch mehrmals die Woche mit Olja per Video. Es fühlt sich schön an mit ihr in meiner Sprache zu sprechen. Wir spielen dann auch was. Leider können wir unser Lieblingskartenspiel nicht über Video spielen, dafür haben wir andere tolle Spielideen entdeckt.

Ich erzähle ihr auch von meinen Erinnerungen und was mir hilft, damit ich nicht daran denke. Sie meint, dass sie das nun auch macht, weil sie auch immer wieder Erinnerungen hat und nachts traurig ist. Im Spiel vergessen wir dann aber die Erinnerungen wieder und können viel gemeinsam lachen.

I still meet Olja several times a week via video. It feels great to talk to her in my mother tongue. We also play games. Unfortunately, we can't play our favourite card game via video, but ideas of other awesome games have arisen.

I also tell her about my bad memories and helpful measures not to think about them. She says that she does the same now because she also suffers from bad memories all the time and is sad at night. While playing, we do not think about our worries any longer and laugh a lot.

Bei meiner Schwester Natalia kann ich beobachten, dass sie Bilder mit Buntstiften malt, wenn sie traurig ist. Sie malt oft Papa oder etwas aus unserer Heimat. Oft spricht sie dann mit einem Erwachsenen über ihre Bilder und kann danach wieder fröhlich sein. Das habe ich auch Olja am gleichen Abend erzählt. Sie hat sich gefreut und möchte nun auch immer wieder malen, wenn sie traurig ist.

I realize that my sister Natalia draws pictures with crayons when she is sad. She often draws Dad or something from our country. After she has talked about her pictures with an adult, she is happy again afterwards. I also told Olja about this observation the same evening. She was happy to hear that and now also wants to draw pictures whenever she is sad.



In den Ferien hat Mama mit uns einen Ausflug in einen Tierpark geplant. Wir freuen uns sehr, weil Natalia und ich Tiere sehr mögen. Außerdem sind wir froh, mal aus dem kleinen Zimmer zu kommen. Draußen sind wir drei immer gut gelaunt und es erinnert mich an die Zeit in unserem Heimatland. Damals haben wir dort auch viele Ausflüge gemacht. Der Tierpark ist toll, ich kann mich gar nicht entscheiden welche Tiere ich als erstes anschauen möchte. Überall gibt es was zum Staunen und wir dürfen auch leckeres Eis essen.

Mum has planned a zoo visit with us during the holidays. We are very excited because Natalia and I like animals very much. Moreover, we look forward to leaving our little room for a change because the three of us are always in a good mood outside. It reminds me of the time in our home country, when we went on many excursions. The zoo is great, I can't decide which animals I would like to visit first. Everywhere there is something to admire and we are allowed to enjoy delicious ice cream.





Plötzlich ist im Tierpark ein lauter Knall zu hören. Natalia und ich schreien ganz laut und rennen sofort zur Mama. Ich habe auf einmal starkes Bauchweh, so wie damals im Keller. Ich kann sogar die Kälte spüren und den Geruch vom Keller riechen. Ich habe wieder große Angst und fange an zu weinen.

All of a sudden, there is a loud bang in the zoo. Natalia and I scream very loudly and run straight to Mum. My stomach suddenly starts hurting as it did in the cellar. I can even feel the cold in the cellar and its smell stings my nose. I am very scared again and start to cry.

Mama nimmt uns sofort in den Arm und fragt was los ist. Ich erzähle ihr dann von meiner Angst und meinen Erinnerungen. Mama sagt, dass sie und Papa uns sehr lieb haben und dass sie stolz auf mich und Natalia seien. Sie schaut uns dann an und sagt: „Ihr seid starke Kinder und ich bin froh euch zu haben!“



Mum immediately embraces us and asks what is wrong. I tell her about my fear and my memories. Mum assures me that both she and Dad love us from the bottom of their hearts and that they are proud of me and Natalia. Looking at me, she says: "You are strong children and I am happy to be your Mum."

Weißt du noch, was Mykola hilft, wenn es ihm nicht gut geht? Male oder schreibe es auf den Folgeseiten auf.

Do you remember what helps us, when we are not feeling well? Draw or write in the next pages!



Male und schreibe auf
was Mykola gut tut.
Draw and write down
what is good for Mykola.



Male und schreibe auf
was Natalia gut tut.
Draw and write down
what is good for Natalia.



Mit diesen Dingen
beschäftige ich mich
am liebsten!
Was spielst du gerne?

I like doing these
things. What do you
like to play?



When I feel unhappy, my
family and friends comfort
me! What helps you, when
you are feeling unhappy?

Wenn es mir nicht gut geht,
trösten mich meine Familie
und Freunde! Was hilft dir,
wenn es dir nicht gut geht?



Ich kann

I can

Ich bin

I am

Ich kann Fahrrad fahren
I am a great biker



Ich bin liebenswert
I am loveable

Ich kann zwei Sprachen sprechen
I can speak two languages



Ich bin hilfsbereit
I am helpful



Ich bin

I am

Ich kann

I can



Ich kann

I can

Ich bin

I am

Jeder von uns hat eine Schatzkiste, gefüllt mit den Schätzen, die besonders zu uns gehören. Schau dir meine Schatzkiste an. Vielleicht findest du dort auch Schätze, die auch zu dir gehören. Ich bin gespannt, mit was du deine Schatzkiste sonst noch füllen kannst!



Ich bin mutig
I am brave

Each of us has a treasure chest filled with treasures that belong especially to us. Look at my treasure chest, maybe you will find treasures there that also fit to you. I look forward to seeing what other treasures you find to fill your treasure chest.



Ich bin ein toller Torwart
I am a great goalie





URKUNDE

Certificate

Du bist ein starkes Kind!

You are a strong child!

.....
Ort, Datum

place, date



LIEBE ELTERN, LIEBE HELFER

die Geschichte „Wir sind stark“ haben wir für Sie und Ihr Kind geschrieben. Sie fragen sich vielleicht: Warum?

Es geht in der Geschichte darum, die Gefühle und Erlebnisse, die Sie und Ihr Kind erlebt haben, in Worte zu fassen. Besonders wichtig ist uns, Ihnen und vor allem Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie mit Ihren teilweise sicher schweren Fluchterfahrungen und den damit verbundenen Gefühlen nicht alleine sind. Ihre Gefühle und Erinnerungen sollen nicht in Schweigen verstummen. Das Unfassbare soll fassbarer werden.

Eltern leiden häufig sehr unter ihren eigenen Fluchterfahrungen und fühlen sich zum Teil damit überfordert. Viele wissen nicht, wie sie mit den Erlebnissen umgehen sollen. Zusätzlich merken viele Eltern, dass es auch ihren Kindern nicht gut geht. Sie machen sich Sorgen und manche geben sich möglicherweise selbst die Schuld daran. Es ist wichtig sich zu erinnern, dass Sie sich und Ihr Kind durch die Flucht in Sicherheit gebracht haben und Chancen für eine bessere Zukunft geschaffen haben.

Die Geschichte von Mykola und seiner Schwester soll dabei unterstützen, den Weg in diese sichere Zukunft trotz der schweren Erinnerungen und Gefühle gehen zu können. Die Geschichte soll neue Ideen geben und ermutigen. Vor allem aber soll sie zeigen: Sie sind mit Ihren Erfahrungen nicht allein!

Vielleicht haben Sie sich in der Geschichte von Mykola und seiner Familie ab und zu wiedererkannt. Vielleicht sind auch Sie aufgrund von Krieg aus Ihrer Heimat geflohen und vielleicht haben auch Sie einen langen und beschwerlichen Weg hinter sich gebracht. Vielleicht versuchen Sie gerade, wie Mykola und seine Familie, sich in einem neuen Land

einzuleben und einen Alltag in Ruhe und Frieden zu leben.

Krieg und Flucht hinterlassen häufig schmerzhaftes Erinnerungen. Sie können wie bei Mykola auch dann noch Sorgen, Ängste und Schmerz in der Seele auslösen, wenn die Erfahrungen schon längst vorüber sind und Sie und Ihre Kinder in Sicherheit sind. Jedes Kind und jeder Erwachsene reagiert auf erschreckende Erfahrungen anders. Vielleicht erkennen Sie Verhaltensweisen Ihrer Kinder bei Mykola wieder. Vielleicht aber verhält sich Ihr Kind auch völlig anders als Mykola. So oder so: Sie können Ihrem Kind helfen, die schweren Erlebnisse und Gefühle zu verarbeiten.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind die Möglichkeit bekommt, wenn es möchte, über seine Erfahrungen und Ängste zu sprechen oder zu zeigen, wie es ihm geht. Beobachten Sie Ihr Kind! Hat es sich verändert? Ist es ängstlicher geworden? Oder merken Sie, dass es häufig wütend und aggressiv ist? Vielleicht ist es aber auch anhänglicher als früher und möchte kaum noch von Ihrer Seite weichen? Möglicherweise möchte oder kann es auch gar nicht über die Erlebnisse sprechen? Wirkt es vielleicht sogar abwesend, wenn es in Situationen kommt, die an die Flucht erinnern und ist eine Weile gar nicht mehr ansprechbar? All das können Reaktionen auf die Belastungen sein, die Ihr Kind möglicherweise durch die Flucht erlebt hat. All diese Reaktionen sind für Kinder, die Belastungen erlebt haben, normal.

Mykola hat in seiner Geschichte erzählt, was ihm und seiner Schwester geholfen hat, mit den Belastungen der Flucht umzugehen. Es gibt auch andere Strategien und „Hilfsmittel“, die Kindern nach belastenden Erlebnissen helfen können mit ihren Gefühlen umzugehen. Einige Strategien und Ideen für hilfreiches Verhalten Ihrerseits haben wir im Folgenden aufgeführt. Probieren Sie sie aus! Vielleicht kann die eine oder andere Strategie auch Ihnen und Ihrem Kind eine Hilfe sein. Durch Ihre Zuwendung und Ihr offenes Ohr kann es Ihrem Kind gut gelingen mit den schweren Erinnerungen und Gefühlen umzugehen.

OFFENE GESPRÄCHE UND BERUHIGUNG

Schweigen Sie nicht! Reden Sie mit Ihrem Kind und erklären Sie immer wieder, wieso Sie die schwere Flucht auf sich genommen haben. Erläutern Sie auch, was die Gründe dafür waren. Sie müssen dabei nicht ins Detail gehen. Ihr Kind wird es gut verstehen, wenn Sie ihm erklären, dass momentan in Ihrer Heimat Krieg herrscht und dass dort zu bleiben für Sie und für die ganze Familie viel zu gefährlich wäre.

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihrem Kind immer wieder erklären, dass es nun in Sicherheit ist und dass es hier im neuen Land keinen Krieg gibt.

Sagen Sie Ihrem Kind auch, dass Sie immer für es da sind und dass es sich immer an Sie oder andere Bezugspersonen wenden kann. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit Fragen zu stellen und von seinen Ängsten zu erzählen.

SCHLAF

Ein tägliches Abendritual kann helfen, damit Ihr Kind vor dem Schlafen gehen nicht von Sorgen und schweren Erinnerungen eingeholt wird. Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und lassen Sie es erzählen, was es an diesem Tag erlebt hat. Oder lesen Sie eine Geschichte vor oder singen Sie ein vertrautes Lied. Die abendliche Zuwendung lässt Ihr Kind spüren, dass es geliebt wird und sicher ist.

Wenn Ihr Kind nachts aufgrund von Alpträumen aufwacht, nehmen Sie es in den Arm und versichern Sie ihm, dass es in Sicherheit ist und ihm nichts passieren wird. Sagen Sie ihm, dass es nur ein böser Traum war und dass dieser jetzt vorbei ist. Versichern Sie ihm, dass Sie in der Nacht weiter auf es aufpassen werden.

Achten Sie darauf, dass vor dem Schlafengehen das Kind keine belastenden Bilder sieht oder Gespräche mitbekommt. Sonst können diese Bilder oder Gespräche das Kind in der Nacht begleiten.

ABLENKUNG UND SCHÖNE AKTIVITÄTEN

Unsere Stärken und Interessen helfen uns, mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen. Fördern Sie diese bei Ihrem Kind! Was macht es gern? Malen? Singen? Fußballspielen? Tanzen? Fahrradfahren? Freunde besuchen? Oder gibt es besondere Spiele, die Ihrem Kind Spaß machen? Einigen Kindern fällt es schwer, sich mit Worten auszudrücken. Vielleicht malt Ihr Kind lieber oder ist körperlich aktiv. Auch

über spielerische Momente kann Ihr Kind seine Erfahrungen verarbeiten und lernen mit diesen Erfahrungen zu leben.

Im Spiel kann Ihr Kind sich außerdem von seinen Sorgen und schweren Erinnerungen ablenken und sie somit für eine Weile vergessen. Auch das kann Kindern helfen, wieder unbeschwerter ihren Alltag leben zu können.

Machen Sie auch gerne Aktivitäten oder Spiele, die das Kind aus der Heimat kennt. Kontakt zu den eigenen Wurzeln kann auch eine heilende Wirkung auf die Seele haben.

GEFÜHLE

Wenn Ihr Kind durch Gefühle wie Angst oder Schmerz belastet ist, können Sie ihm zeigen, wie es diese „abgeben“ kann. Sie können ihm zum Beispiel sagen: „Nimm meine Hand und drücke solange bis es nicht mehr weh tut.“, oder „Mal auf, wie du dich fühlst, und dann zeigst du es mir.“, oder auch „Haue richtig fest in ein Kissen!“. Nehmen Sie Ihr Kind viel in den Arm, Körperkontakt beruhigt bei Traurigkeit oder Ängsten sehr.

Alle Gefühle, die Ihr Kind zeigt sind in Ordnung, auch Ihre Gefühle. Benennen Sie auch Ihre Gefühle. Erläutern Sie dabei kurz was bei Ihnen los ist und dass es nichts mit dem Kind zu tun hat. Sie können z.B. sagen: „Ich bin traurig, dass Papa nicht da ist und trotzdem bin ich froh, dass wir in Sicherheit sind.“

Ihr Kind kann immer wieder Angst, Wut, Ärger, Trotz oder Trauer zeigen. All diese Gefühle sind bei Kindern normal. Wenn sie sehr stark und häufig werden, kann das ein Zeichen für die Belastung Ihres Kindes sein. Wichtig ist, dass die Gefühle Ihres Kindes von Ihnen gesehen und ernst genommen werden. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle wahrnehmen und dass sie berechtigt sind. Versuchen Sie Ihrem Kind zu helfen, auch schwere und starke Gefühle auszuhalten.

Falls die ganzen Strategien und Ideen nicht helfen oder Sie sich unsicher sind, wie es Ihrem Kind geht, dürfen Sie sich auch jederzeit professionelle Unterstützung holen. Wir haben Ihnen hier ein paar beispielhafte Anlaufstellen und Adressen aufgelistet, an welche Sie sich bei Fragen wenden können. Häufig werden auch psychosoziale Unterstützungsangebote in verschiedenen Sprachen angeboten und sind in der Regel kostenfrei.

Dear Parents and Caregivers,

We have written the story “We are strong” for you and your child, and you may be wondering: Why?

Which is precisely what we intend to explain in the following:

The story’s objective is to articulate your feelings and experiences as well as those of your child. It is particularly important for us to convey to you – and especially to your child – that you are not alone in the experiences you encountered during your escape and the feelings associated with them which have undoubtedly been difficult. Your feelings and memories should not be silenced. The incomprehensible should be transformed into the tangible.

Parents often greatly suffer from their own refugee experiences and sometimes feel overwhelmed by them; many are even incapable of processing them. In addition, many parents notice that their children are likewise affected. They are worried about them, and some parents may even blame themselves. It is important to remember that by virtue of your escape you have already established a safe environment for your family and have created opportunities for a better future.

The story of Mykola and his sister is intended to help you discover your own way and facilitate this safe future despite the accompanying stressful memories and feelings. The story’s objective is to incite new strategies and can be regarded as a source of encouragement. Above all, it should properly impart that you are not alone in your experiences!

Perhaps you have occasionally drawn parallels of your experiences with those in the story of Mykola and his family. You may also have had to flee from a war in your country, and have perhaps also survived a long and arduous journey. Maybe you – like Mykola and his family – are trying to settle down in a new country and simply live a quiet, peaceful, ordinary life there.

As in Mykola’s case, war and escape often result in painful memories which can trigger recurring worries, fears, and inner pain even long after surviving these bad experiences, although you and your children are already safe. Every child and adult reacts differently to frightening experiences. You may recognise some of your children’s behaviours in Mykola. Or your child might even behave completely different from Mykola. Either way, you can help your children overcome their traumatic experiences and feelings.

If your children so wish, it is important to give them the opportunity to discuss these experiences and fears and communicate their feelings. Observe your children! Have their behaviour changed? Have your children become increasingly anxious? Or do you notice that they are often angry and aggressive? Or maybe they are now more clingy and are loath to be separated from you? Are they reluctant or simply incapable of discussing their experiences? Do they seem absent-minded when encountering situations reminiscent of the escape and are temporarily unresponsive? All of these examples can be reactions to the stress your children may have experienced as a result of the escape. All these reactions are normal for children who have experienced stress.

In his story, Mykola explained helpful methods for combating the stress of escape for him and his sister. There are also other strategies and “tools” that can help children deal with their feelings after traumatic experiences. We have included some of these strategies and ideas to facilitate helpful behaviour. Give them a try! Perhaps one or more of the following strategies will also turn out to be beneficial for you and your children. Your attentiveness to their feelings and sympathetic ear will considerably help your children cope with the traumatic memories and feelings.

Heart-to-heart talks and reassurance

Maintain open communication! Talk to your children and constantly explain the reasons for your difficult escape without delving into detail. Your children will understand if you tell them that a war is going on in your country and that it would be far too dangerous for you and your whole family to stay there. It is helpful to repeatedly point out to your children that they are now safe and that there is no war going on in the new country.

In addition, tell your children that you are always there for them and that they can always approach you or other caregivers. Give your children the opportunity to ask questions and to express their fears.

Sleep

A daily evening ritual can prevent your children from becoming fixated on worries and stressful memories before going to bed. Sit with your children and let them describe their day. You may also read a story or sing a familiar song. Giving your children undivided attention every evening will make them feel even more loved and safe.

If your children wake up at night from nightmares, give them a hug and reassure them that they are safe and that nothing bad will happen to them. Tell them that it was just a bad dream which is now over. Promise your children that you will be watching them throughout the night.

Ensure that the children are not confronted with any distressing pictures or conversations that could trigger their fear and anxiety before going to bed. Otherwise these images may accompany the children throughout the night.

Distractions and enjoyable activities

Our strengths and interest help us deal with difficult situations and feelings. Champion these characteristics in your children! What do they like to do? Paint? Sing? Play football? Dance? Ride a bicycle? Visit friends? Do your children have a favourite game? Some children find it difficult to express themselves verbally. Perhaps your children prefer to paint or partake in a physical activity. Playful moments can also help your children adapt to their experiences and learn to ultimately accept them.

Playtime can also distract your children from succumbing to anxiety attacks and negative memories and allow them to

forget them for a while. This can also help children to return to their previously more carefree way of life.

Do not shy away from activities or playing games that remind your children of their homeland. Maintaining ties with one's roots can also have a healing effect on the soul.

Feelings

If your children are beset with feelings such as fear or pain, show them how to "get rid of them", e.g. you can instruct them to "take my hand and squeeze it until it doesn't hurt any more", "paint your feelings and show me the picture", or even "hit a pillow really hard!" Hug your children frequently; physical contact is very calming and reassuring for a sad or anxious child.

All of your child's feelings – as well as your feelings – are acceptable. Describe what you are feeling to your children. Briefly explain what is going on with you and assure your children that your emotional state has nothing to do with them, e.g. "I am sad that Daddy isn't here but I am glad that we are safe."

Your children may repeatedly show fear, anger, resentment, defiance, or sadness, all of which are normal in children. If such feelings become very strong and frequently manifest themselves, this may be an indicator of your child's level of stress. It is important for you to acknowledge your child's feelings and take them seriously. Show your children that you are aware of their feelings and that they are justified. Try to help your children endure difficult and strong feelings.

If the proposed strategies and ideas do not help or if you feel uncertain of your child's well-being, you can always seek professional support. We have included a few contacts and addresses that you can refer to if any questions arise. Psychosocial support services are often provided in various languages and are usually free of charge.

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Helpful Support
addresses

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Wir haben eine Auswahl von psychosozialen Einrichtungen und Organisationen aufgelistet, die gezielte Unterstützungsangebote und Hilfen vor Ort nennen können.

- Bundesweite Arbeitsgemeinschaft Psychosozialer Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. (BafF)
www.baff-zentren.org
- Bundesärztekammer (BÄK)
Die Bundesärztekammer hat hilfreiche Informationen zur medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung unter folgendem Link dargestellt:
www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/fluechtlinge/
- Deutscher Caritasverband
www.caritas.de/hilfeundberatung
- Deutsches Rotes Kreuz
www.drk.de
- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)
www.degpt.de
- Diakonie
www.diakonie.de
- Refugio
Refugio ist eine Beratungs- und Therapieeinrichtung für psychisch belastete Flüchtlinge und Folteropfer, die in größeren Städten eine Beratungsstelle haben.
- Zentrum ÜBERLEBEN
(ehemals: Behandlungszentrum für Folteropfer e. V., www.bzfo.de)
www.ueberleben.org

Unterstützungs- und Hilfsadressen

Helpful Support addresses

Helpful Support addresses

We have listed a selection of psychosocial institutions and organisations that can provide targeted support services and help on site.

- Working Group of Psychosocial Centers for Refugees and Victims of Torture e.V. (Baff)
<http://www.baff-zentren.org>
- German Medical Association
The German Medical Association (Bundesärztekammer) has provided helpful information on medical and psychotherapeutic care at the following link:
www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/fluechtlinge/
- German Caritas Association
www.caritas.de/hilfeundberatung
- German Red Cross
www.drk.de
- German-speaking Society for Psychotraumatology (DeGPT)
www.degpt.de
- Diaconia
www.diakonie.de
- Refugio
Refugio is a counseling and therapy facility for psychologically burdened refugees and victims of torture, with a counseling center in major cities.
- SURVIVAL Center
(formerly: Behandlungszentrum für Folteropfer e. V., www.bzfo.de)
www.ueberleben.org

Impressum

Imprint



Ministerium für Wissenschaft, Forschung
und Kunst Baden-Württemberg

Unterstützende Finanzierung

Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg, Strukturfonds Hochschulmedizin zur Unterstützung der Geflüchteten-gesundheit von Menschen aus der Ukraine

Herausgeber

Universitätsklinikum Tübingen, Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Autorin

Dr. Johanna Graf

Übersetzung

Dr. Elina Libryk (ukrainisch)
Violetta Lechner (russisch)
Ute Hieksch (englisch)

Typographie, Layout und Satz

Nadin Franke / www.frau-franke.de

Illustration

Nadin Franke / www.frau-franke.de

Bildnachweis der Portraitbilder:

Bilder Graf, Stengel, Mazurak: Verena Müller
Bild Franke: privat

1. Auflage August 2023

Printed in Germany

Das Kinderbuch ist in den Versionen Deutsch-Ukrainisch, Deutsch-Russisch und Deutsch-Englisch erhältlich.

Weitere Informationen und Materialien finden Sie auf der Webseite:

www.wir-sind-stark.com

Bei Interesse, Fragen oder Bestellung weiterer Exemplare:

Universitätsklinikum Tübingen
Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Dr. Johanna Graf
Osianderstraße 5
72076 Tübingen
Kinderbuch@med.uni-tuebingen.de

© Universitätsklinikum Tübingen, Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Impressum

Imprint



Ministerium für Wissenschaft, Forschung
und Kunst Baden-Württemberg

Supporting funding

Ministry of Science, Research and the Arts Baden-Württemberg, Structural Funds. University medicine to support the refugee health of people from Ukraine

Publisher

University Hospital Tübingen, Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy

Author

Dr. Johanna Graf

Translation

Dr. Elina Libryk (Ukrainian)
Violetta Lechner (Russian)
Ute Hieksch (English)

Typography, layout and typesetting

Nadin Franke / www.frau-franke.de

Illustration

Nadin Franke / www.frau-franke.de

Picture credits of the portrait pictures:

Pictures Graf, Stengel, Mazurak: Verena Müller
Picture Franke: private

1st edition August 2023

Printed in Germany

The children's book is available in German-Ukrainian, German-Russian and German-English.

Further information and materials can be found on the website:

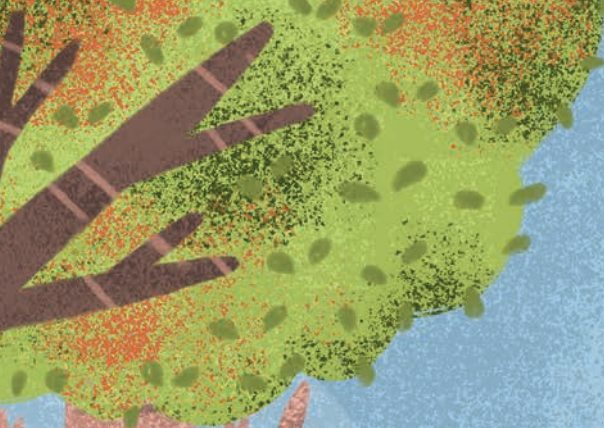
www.wir-sind-stark.com

If you are interested, have questions or would like to order additional copies:

University Hospital Tübingen

Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy
Dr. Johanna Graf
Osianderstrasse 5
72076 Tübingen
Kinderbuch@med.uni-tuebingen.de

© University Hospital Tübingen, Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy



Aufgrund von Krieg muss Mykola mit seiner Mutter und Schwester Natalia plötzlich aus seinem Heimatland fliehen. In diesem Buch erzählt er von seiner Flucht, der ersten Zeit im neuen Land und was ihm hilft, mit den schweren Erinnerungen an den Krieg umzugehen und Momente der Angst zu überwinden.

Due to a war in his homeland, Mykola is suddenly forced to escape with his mother and sister Natalia. In this book he describes his experiences during the escape, his first days in the new country, and the strategies that help him cope with and process the stressful memories of the war as well as overcome moments of fear.

www.wir-sind-stark.com

