



الوزارة الاتحادية
للأسرة، والمسنين،
والنساء والشباب

هل تعني بأحد المقربين منك؟

معلومات عن خيارات الدعم

PAUSENTASTE

النشر والطبع

هذا المنشور جزء من عمل الحكومة الاتحادية في مجال العلاقات العامة؛ ويتم توزيعه مجاناً، وهو ليس مخصصاً للبيع.

الناشر:

Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
11018 Berlin
www.bmfsfj.de

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يُرجى استخد
الهاتف التالي: 030 20 17 91 30
من الاثنين إلى الخميس من 9 صباحاً إلى 6 مساءً
فاكس: 030 18555-4400
البريد الإلكتروني: info@bmfsfj.bund.de

عنوان طلب المنشورات:

مكتب إرسال منشورات الحكومة الاتحادية
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
هاتف: 030 18 272 2721
فاكس: 030 18 10 272 2721

هاتف مخصص للغة الإشارة: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
يد الإلكتروني: publikationen@bundesregierung.de
www.bmfsfj.de

رقم المنشور: 3FL298

تحريراً في: سبتمبر ٢٠٢٤، الطبعة الأولى
التصميم: TLGG, 365 Sherpas GmbH
الغلاف: © minamoto images, © Maskot
الطباعة: MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

بالتعاون مع:

NummergegenKummer



Kinder- und
Jugendtelefon

116111

NummergegenKummer

freecall unterstützt durch
die Deutsche Telekom

هل يعاني أحد أفراد عائلتك مرضاً، أو
هل يحتاج إلى رعاية، أو لديه إعاقة؟

هل تساعد عائلتك في الرعاية
والتمريض، والأعمال المنزلية، والأمور
المالية، وتقديم الطلبات؟ وهل
لديك دائماً من يستمع إلى أسئلتك أو
مشاكلك؟

حتى لو كنت تقوم بسرور بالرعاية -
هل تشعر أحياناً بالتوتر أو القلق؟

الوضع ليس دائماً سهلاً، لكنك لا
تتحدث كثيراً عن وضعك؟

إذا كان هذا يبدو مألوفاً بالنسبة لك، فربما تكون واحداً من حوالي 500.000 شاب في ألمانيا ممن يعتنون بمرضى من أفراد الأسرة.

التوفيق بين الدراسة والرعاية

إن اتخاذ قرار الدراسة خطوة كبيرة ومهمة في الحياة. وقد يرتبط قرار الدراسة، وربما الانتقال إلى سكن آخر، بالعديد من الأسئلة والمخاوف بالنسبة لأولئك الذين يعتنون بأحد أفراد الأسرة المرضى. إن الابتعاد عن العائلة قد يولد مشاعر طيبة من ناحية، بل وربما يولد شعورا بالراحة، في الوقت نفسه قد يشعر المرء عندما يبدأ الدراسة بمشاعر ذنب، أو بأنه خذل الأسرة. وبالطبع لديك أنت أيضا احتياجاتك الشخصية. وليس من السهل دائما التعامل مع هذا الوضع.

بالإضافة إلى ذلك يواجه المرء في الأغلب تحديات مالية وأخرى متعلقة بالوقت المتاح: كيف أستطيع تمويل دراستي إذا كنت أيضا مسؤوليات الرعاية؟ كيف يمكنني التوفيق بين التنقل إلى مكان دراستي البعيد والرعاية في المنزل؟ كيف يمكنني التوفيق بين التزامات حضور المحاضرات، ونظم الدراسة الصارمة، وبين مسؤوليات الرعاية التي لا يمكن التخطيط لها؟

عبر هذا المنشور نود أن نقدم لك اقتراحات حول كيفية التوفيق بين الدراسة والرعاية بشكل أفضل، ونشجعك على الاستفادة من خدمات الدعم المتاحة.

هل يمكنك التحدث مع عائلتك حول وضعك؟

- إذا لم تعد تعيش في المنزل، يمكن أن تساعدك على تنظيم حياتك اليومية الاتفاقات الواضحة حول ما تريد أن يتم إبلاغك به، وعدد المرات التي تريد فيها الحصول على معلومات.
- كما يمكن للأوقات الثابتة لمكالمات الفيديو، أو المكالمات الهاتفية، أو المهام (الإدارية) أن تخلق مساحة للصديقات والأصدقاء أو وقتاً للدراسة.

يمكن أن تقدم جامعتك الدعم لك:

- يمكن لمفوض الأسرة، أو مفوض تكافؤ الفرص، أو خدمة الاستشارة الاجتماعية، أو خدمة الاستشارة الاجتماعية (النفسية)، أو مكتب رعاية الطلاب تقديم معلومات حول خيارات الدعم المالي والنفسي والإداري. على سبيل المثال:
- يظل المستفيدون من برنامج BAföG الذين يرون أقاربهم المُقرين (من درجة الرعاية 3) مستحقين للدعم المقدم من البرنامج حتى بعد انقضاء فترة التمويل القصوى.
- في كثير من الأحيان يكون لدى الطلاب الذين لديهم أقارب يحتاجون إلى الرعاية خيار الانقطاع عن الدراسة، أو الدراسة بدوام جزئي، أو الحصول على تمديد المواعيد النهائية، أو تأجيل الامتحانات، أو الانسحاب منها.

حتى إذا لم يكن الأمر سهلاً دائماً، فقد تتمكن من الاعتناء بنفسك من خلال ...

... التحدث مع صديقاتك وأصدقائك عن موقفك؛ وقد لا يعرف البعض في البداية كيفية التعامل مع الأمر، لكن سيكون هناك أيضاً زملاء لك من الطلاب يدون التفاهم، ويريدون دعمك.

... اشرح للمقربين منك أنه سيكون من الجيد أن يستمروا في دعوتك إلى الأنشطة الترفيهية، حتى لو لم يكن لديك دائماً الوقت أو الطاقة للقيام بذلك.

... خذ فترة استراحة، وناقش هذا الأمر مع عائلتك. ربما سيوفر لك ذلك وقتاً للمشي، أو الرياضة، أو القليل من الهدوء. القيام بشيء يريحك، ويساعدك على تقليل التوتر!

حول «زر الإيقاف المؤقت»



مشروع «زر الإيقاف المؤقت» "Pausentaste" هو برنامج يتوجه للشباب والمراهقين والأطفال الذين يعتنون بأفراد أسرهم. توفر مبادرة وزارة شؤون الأسرة معلومات حول خدمات المشورة (عبر الإنترنت) والمشاريع والمساعدة الذاتية على الموقع الإلكتروني www.pausentaste.de. ستجد هنا شهادات، ومقاطع فيديو، ونصائح حول الروابط الإلكترونية، وإمكانات البحث عن خدمات الدعم والمشورة في المنطقة المحيطة بك.

بالإضافة إلى الموقع الإلكتروني، تم إنشاء شبكة من الجهات الفاعلة المختلفة التي تجتمع سنوياً لتبادل المعلومات.

الفضفضة تخفف من الهم

على الهاتف أو في خدمة المشورة عبر الإنترنت (البريد الإلكتروني والدرشة) الخاصة بـ "Nummer gegen Kummer"، ستقابل مستشارين أكفاء سيأخذون الوقت الكافي للإجابة عن أسئلتك ومخاوفك المختلفة، أو الاستماع إليك باهتمام إذا كنت ترغب في التحدث عن وضعك.

www.nummergegenkummer.de

هاتف 116 111 - بدون الإفصاح عن الهوية، مجاناً، وسرياً.

كما يقدم الخط الساخن للرعاية التابع لوزارة الأسرة المساعدة في جميع جوانب الرعاية المنزلية، حتى في حالات الأزمات، والخط الساخن للرعاية متاح من الاثنين إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً حتى السادسة مساءً على الرقم 030 20 17 91 31، وعن طريق البريد الإلكتروني: info@wege-zur-pflege.de

جلسات المشورة الهاتفية سرية ولا تتطلب الإفصاح عن الهوية. يوفر الموظفون أيضاً معلومات عن خدمات المشورة والدعم الأخرى المتاحة بالقرب منك. www.wege-zur-pflege.de

