

Migration, Flucht & Seelische Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist zusammen mit dem Informationsflyer „Migration, Flucht & Seelische Gesundheit“ entstanden und ergänzt diesen inhaltlich. (Stand April 2019)



Wozu dieses Informationsblatt und was ist anders als auf dem Informationsflyer?

1. **Hürden und Besonderheiten bei der psychologischen** Behandlung von Migrant*innen und geflüchteten Menschen sollen aufgezeigt werden und durch eine Sammlung **weiterführender, lösungsorientierter Links** ergänzt werden. Diese Informationen sind aus Platzgründen auf dem Informationsflyer nicht zu finden.
2. Ein Überblick über **regionale Anlaufstellen und Hilfsangebote** zur Unterstützung bei psychischer Belastung, psychischer Erkrankung und in akuten Krisensituationen für fremdsprachige Menschen in Leipzig soll gegeben werden. Zudem soll eine Sammlung ausgewählter überregionaler (Hilfs-) Angebote aufgeführt werden, die keine herkömmliche Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung ersetzen können, jedoch durch Informationen und erste selbstverantwortliche Schritte einen Beitrag zu seelischer Gesundheit leisten können. **Dieser Teil findet sich in komprimierter Form auf dem Informationsflyer „Migration, Flucht & Seelische Gesundheit“, wird hier jedoch um einige Angebote erweitert.** Zudem befinden sich auf dem vorliegenden Informationsblatt die Adressen der Kliniken der Regelversorgung in Leipzig, welche in akuten psychologischen Notfällen als Anlaufstellen dienen.
3. Zusätzlich werden die auf dem Flyer aufgeführten Angebote durch die **Rubrik „Für Helfende“** ergänzt. Hier finden sich überregionale Informations- und regionale Schulungs-, bzw. Fortbildungsangebote speziell für Helfer*innen fremdsprachiger Menschen mit psychischen Problemen.

Inhaltsverzeichnis

Flucht, Migration und psychische Belastung	2
Was erschwert die psychologische und psychiatrische Hilfe bei migrierten und geflüchteten Menschen?	2
1. Krankenversicherung: Rechtliche Aspekte und Besonderheiten für Asylbewerber*innen und Geflüchtete	2
2. Kulturelle Besonderheiten	5
3. Sprachliche Barrieren	5
Hilfsmöglichkeiten	7
Leipzig	7
1) Migrations- und Geflüchtetenarbeit in Leipzig	7
2) Psychologische Hilfe in Leipzig	8
2.1) Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Leipzig (PSZ Leipzig) des Mosaik Leipzig e.V.	8
2.2) Regelversorgung der Stadt Leipzig für Menschen mit psychischen Problemen	8
2.3) Suche nach Ärzt*innen mit Fremdsprachenkenntnissen in Leipzig	10
2.4) Selbsthilfegruppen	10
2.5) Weitere Projekte in Leipzig:	11
Überregional	13

3) Telefonangebote	13
4) Ratgeber und Psychoedukation	13
5) Online -Selbsthilfe	15
6) Für Helfende.....	15

Flucht, Migration und psychische Belastung

Das Verlassen der eigenen Heimat, um in einem anderen Land zu leben, geht mit einer Reihe von Stressoren und Herausforderungen einher. Der Verlust der verwurzelten sprachlichen, kulturellen und zwischenmenschlichen Gewohnheiten spielt bei jeder Auswanderung eine erhebliche Rolle. Besonders schwerwiegend ist dies, wenn die Migration nicht freiwillig erfolgt, sondern Unzufriedenheit und kritische bis verheerende Ausgangssituationen im Heimatland ausschlaggebend für die Entscheidung der Auswanderung oder Flucht sind. Bei Flucht, oftmals unter prekären Bedingungen und verbunden mit traumatischen Erfahrungen, sind die seelischen Belastungen noch einmal extremer.

Auch die unsicheren, fremden oder gar feindseligen Lebensbedingungen im Aufnahmeland, teilweise gepaart mit Enttäuschungen und wahrgenommener Perspektivlosigkeit, können sehr belastende Stressoren sein.

Die genannten Faktoren und Umstände können psychische Erkrankungen begünstigen. Zu diesen zählen in diesem Kontext besonders Posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen und Depressionen, sowie somatoforme Störungen und Suchterkrankungen. Den wenigen wissenschaftlichen Studien zufolge, die dies näher untersuchen, treten Störungsbilder bei migrierten, vor allem aber bei geflüchteten Menschen deutlich häufiger auf, als in der deutschen Normalbevölkerung.

Trotz dem hieraus resultierenden hohen Behandlungsbedarf und der teilweise schweren Ausprägung der psychischen Erkrankungen erhalten fremdsprachige Menschen in Deutschland oft nicht die benötigte und angemessene psychiatrische und psychologische Versorgung. Gründe hierfür sind neben grundlegenden rechtlichen und bürokratischen Barrieren und deren Komplexität vor allem kulturelle und sprachliche Hürden.

Auch in Leipzig gibt es für den aktuellen Bedarf derzeit zu wenige direkte, mehrsprachige psychiatrische und psychologische Hilfsangebote.

Was erschwert die psychologische und psychiatrische Hilfe bei migrierten und geflüchteten Menschen?

Es sind insbesondere die bereits erwähnten drei Bereiche, welche die Inanspruchnahme von angemessener psychologischer und psychiatrischer Hilfe erschweren und sich als Hürden für migrierte und geflüchtete Menschen diesbezüglich herausstellen. Sowohl die rechtlichen Aspekte der Krankenversorgung, welche vor allem für geflüchtete Menschen besonders sind und einigen Hintergrundwissens bedürfen, aber auch kulturelle Besonderheiten sowie sprachliche Barrieren erschweren adäquate psychologische Hilfe. Im Folgenden wird jede dieser drei Hürden näher beleuchtet und weiterführende Links werden aufgezeigt.

1. Krankenversicherung: Rechtliche Aspekte und Besonderheiten für Asylbewerber*innen und Geflüchtete

In Deutschland gilt die Krankenversicherungspflicht: Wer dauerhaft in Deutschland leben möchte und eine Aufenthaltserlaubnis beantragt, tritt in das deutsche Krankenkassensystem (gesetzlich oder privat) ein. Je nach Zuwanderungsgrund gilt es, bestimmte Aspekte zu beachten. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter: www.krankenkassenzentrale.de/wiki/incoming-de#

oder in 40 verschiedenen Sprachen unter: www.krankenkassenzentrale.de/wiki/international.

*Sonderregelungen gelten für Geflüchtete, Asylbewerber*innen (wenn das Asylverfahren noch nicht beendet ist) und geduldete Menschen:*

Hinweis: Eine zusammenfassende und grundlegende Übersicht zum Thema Asyl, sowie zu dem Ablauf eines Asylverfahrens und den daraus folgenden Aufenthaltsstatus finden Sie unter:

www.leipzig.de > *Jugend, Familie und Soziales* > *Ausländer und Migranten* > *Flüchtlinge in Leipzig* > *Download* > *Handreichung Migration und Asyl 3. Auflage* > Seite 22 ff.

Oder unter:

www.bamf.de > *Asyl und Flüchtlingsschutz* > *Ablauf des Asylverfahrens* (auch mehrsprachige Informationen).

Im Krankheitsfall haben auch Asylbewerber*innen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) Anspruch auf medizinische Versorgung. Die unterschiedlichen Leistungsniveaus des AsylbLG sind abhängig von dem momentanen Aufenthaltsstaus und der Dauer des Aufenthaltes.

- In den ersten 15 Monaten des Aufenthaltes besteht lediglich Anspruch auf eine medizinische Akutversorgung (§§ 4 und 6 AsylbLG).
→ Eine Kostenübernahme für Arztbesuche ist in Sachsen über Behandlungsscheine möglich. Diese sind vor dem Arztbesuch beim Sozialamt zu beantragen und genehmigen zu lassen.
- Nach den ersten 15 Monaten, nach Erhalt des regulären Aufenthaltstitels oder dem Aufnehmen einer Arbeit, besteht Anspruch auf medizinische Versorgung durch gesetzliche Krankenkassen, wie sie den Leistungen nach SGB XII (Sozialhilfe) entsprechen.

Weiterführende Informationen:

Rechtliche Grundlagen/Krankenversicherung für Geflüchtete:

Was?	Wo?
„Gesundheit für Geflüchtete“ – Tieferegehende Informationen und weiterführende Links zum Thema Krankenversicherung für Geflüchtete	www.gesundheit-gefluechtete.info
Übersicht zur Versicherungslage von Asylbewerbern/Geflüchteten des GKV Spitzenverbandes	www.gkv-spitzenverband.de > <i>Über uns</i> > <i>Presse</i> > <i>Fokus</i> > <i>Asylbewerber / Flüchtlinge</i>
Information zur Behandlung von Asylbewerbern, rechtliche Grundlagen, Praxisinformationen und Formulare (für Fachpersonal)	www.kvs-sachsen.de > <i>Mitglieder</i> > <i>Asylbewerber</i>
„Arbeitshilfe: Krankenversicherung für Ausländer“ Gemeinnützige Gesellschaft zur Unterstützung Asylsuchender e.V. (GGUA Flüchtlingshilfe)	www.einwanderer.net > <i>Übersichten und Arbeitshilfen</i> > <i>Arbeitshilfe: Krankenversicherung für Ausländer</i>

*Merkblatt und Leitfaden zur Beantragung von Psychotherapie/
Dolmetscherkostenübernahme:*

Was?	Wo?
Rechtliche Grundlagen zu Therapie und Dolmetscherübernahme	www.fluechtlingsrat-mv.de/wp-content/uploads/2017/11/merkblatt_bzga1.pdf
„Leitfaden zur Beantragung einer Psychotherapie für Geflüchtete“ von der „Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e.V.“	www.baff-zentren.org > <i>Publikationen</i> > <i>Rechtliche Informationen</i>

Medizinische Versorgung für Menschen ohne legalen Aufenthaltsstatus und Krankenversicherung:

Menschen ohne legalen Aufenthaltsstatus haben in Deutschland keinen Zugang zur staatlichen Gesundheitsversorgung. In Leipzig gibt es für Migrant*innen und geflüchtete Menschen ohne Papiere die Anlaufstelle Medinetz Leipzig e.V. Während der kostenfreien und anonymen offenen Sprechstunde (persönlich oder telefonisch) wird versucht, möglichst kostenfreie medizinische Behandlungen zu vermitteln.

Medinetz Leipzig e.V.
 c/o Mosaik Leipzig e.V.
 Peterssteinweg 3 (1. OG.), 04107 Leipzig
 Sprechstunde vor Ort: Di. 16:00–18:00 Uhr
 Telefon: 0176 61727501
 E-Mail: kontakt@medinetz-leipzig.de
www.medinetz-leipzig.de

Weitere Informationen der Bundesärztekammer zu diesem Thema unter:
www.bundesaerztekammer.de > *Service* >
Broschüren/Arbeitspapiere > *Patientinnen und Patienten ohne legalen Aufenthaltsstatus in Krankenhaus und Praxis*

2. Kulturelle Besonderheiten

Diverse kulturelle Unterschiede erschweren die Inanspruchnahme, aber auch das Anbieten von adäquater psychologischer Hilfe.

Auf Seiten der Betroffenen sind zu nennen:

- Unterschiedliche Werte, Normen und Weltanschauungen sowie unterschiedliche Vorstellungen von Spiritualität und Religion prägen und beeinflussen stark das Verständnis von, den Umgang mit sowie die Therapie von psychischen Erkrankungen.
- Religiöse und spirituelle Entstehungs-, Verlaufs- und Heilungsansichten von psychischen Krankheiten sind in einigen Kulturkreisen vorherrschend. → Betroffene „wehren sich“ häufig stärker dagegen, psychisch krank zu sein und sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen.
- Verschiedene Rollen- und Familienbilder & kollektive Denkweisen, bei denen individuelle Gefühle, Beschwerden oder gar traumatische Erfahrungen nicht geäußert werden, um die Familie nicht zu belasten und diese vor Entehrung zu schützen, erschweren die Öffnung für psychologische Hilfsangebote und deren Inanspruchnahme zusätzlich.

Doch auch auf Seiten der Behandelnden können diese kulturellen Unterschiede einen hemmenden Effekt haben:

- Die kulturellen Unterschiede können unverständlich und abschreckend wirken und erfordern eine offene, kultursensible Haltung sowie eine Anpassung der bisherigen therapeutischen Arbeitsweise.
- Der hiermit verbundene höhere Zeitaufwand, die eventuelle Schwere von Krankheitsbildern (gerade in Bezug auf Trauma durch Flucht), diagnostische Unsicherheiten aufgrund kultureller Unterschiede, bürokratische und rechtliche Undurchsichtigkeit sowie sprachliche Barrieren sind ausschlaggebend für den Mangel an psychologischen Hilfsangeboten für fremdsprachige Menschen.

Es bedarf daher interkultureller Kompetenzen vor allem auf Seiten der Behandler*innen und Offenheit auf beiden Seiten.

Eine Vielzahl an Literatur beschäftigt sich mit dem Thema der interkulturellen Öffnung im Rahmen von Psychotherapie und ist größtenteils auch kostenfrei online verfügbar. Auch gibt es einige Projekte und Schulungen in Leipzig, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen. So bietet beispielsweise **das Psychosoziale Zentrum für Geflüchtete Leipzig des Mosaik Leipzig e.V.** kostenfrei Fortbildungsangebote zu diesem Thema an und auch die Projekte „SprInt Leipzig“ und „Kultursensible Gesundheitslotsen (KuGeL)“ versuchen die kulturellen Barrieren aufzugreifen und zu überwinden, indem sie Kulturmittler*innen zum Einsatz bringen, welche die kulturelle Kommunikation erleichtern und Missverständnissen vorbeugen können.

Weitere Informationen sowie die Kontaktdaten der hier angesprochenen Angebote finden sie in dem Abschnitt „Hilfsmöglichkeiten“ ab Seite 7.

3. Sprachliche Barrieren

Im Kontext der psychiatrischen, aber vor allem der psychotherapeutischen Behandlung spielt die Sprachbarriere eine entscheidende Rolle. Bereits bei der psychologischen Beratung fallen die Sprachunterschiede stark ins Gewicht. Zudem sind in Leipzig nur wenige fremdsprachige Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen vertreten.

Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte der Betroffenen sollten möglichst nicht als Sprachmittler*innen im psychologischen Kontext eingesetzt werden. Für diese stellen zum einen die Themen häufig eine zu große Belastung dar. Zum anderen sind diese Menschen oft selbst involviert und es fehlt ihnen damit an nötiger Neutralität. Daher sind neben Kulturmittler*innen vor allem professionelle Sprachmittler*innen und Dolmetscher*innen essentiell. Im psychologischen Bereich ist die Professionalität der Dolmetscher*innen besonders wichtig.

Die Rechtslage der Kostenübernahme für professionelle Dolmetscher*innen im psychologischen und psychiatrischen Kontext ist aktuell nicht eindeutig. Bei geflüchteten Menschen ist dies zusätzlich komplex, da auch hier der Rechtsstatus im Rahmen eines Asylverfahrens ausschlaggebend für die Kostenübernahme ist.

*Weiterführende Informationen zur Beantragung und Kostenübernahme von Dolmetscher*innen finden Sie beispielsweise unter:*

Was?	Wo?
„Dolmetscher im Rahmen der gesundheitlichen Versorgung - Anspruch und Kostenübernahme“ Deutscher Bundestag	www.bundestag.de Um zu dem Dokument zu gelangen, geben Sie am besten „WD 9 - 3000 - 021/17“ in das allgemeine Suchfeld ein.
Schritte zur Beantragung von Kostenübernahme für Dolmetscher und positive Gerichtsurteile diesbezüglich	www.ntfn.de > <i>Therapie und Dolmetscherkosten</i>
„Übernahme von Dolmetscherkosten im Rahmen medizinischer, insbesondere psychotherapeutischer Behandlungen“ Gemeinnützige Gesellschaft zur Unterstützung Asylsuchender e.V. (GGUA Flüchtlingshilfe)	www.einwanderer.net > <i>Übersichten und Arbeitshilfen > Arbeitshilfe: Übernahme von Dolmetscherkosten nach AsylbLG, SGB II und SGB XII (Januar 2016)</i>

In Leipzig gibt es die weiter oben bereits erwähnte Dienstleistung „**SprInt Leipzig**“, welche beim Verein „RAA Leipzig e.V.“ angesiedelt ist. Es handelt sich hierbei um einen **Vermittlungsservice für Sprach-, Kultur- und Integrationsmittler*innen**. Hier können Sprachmittler*innen für Termine abgerufen werden.

Wer kann SprInt wie nutzen?

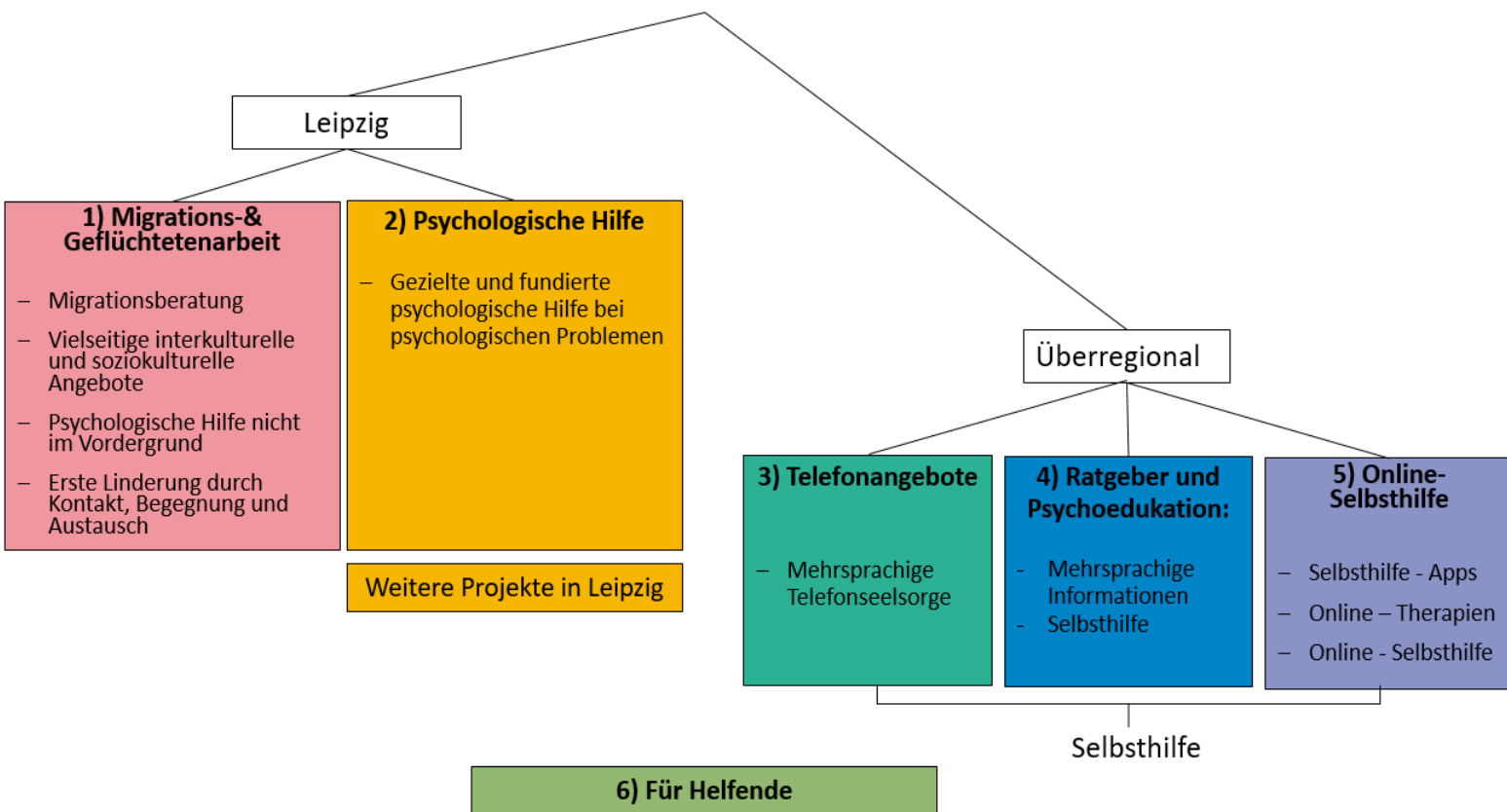
Städtisch finanziert (d.h. kostenfrei) können Sprach- und Integrationsmittler*innen abgerufen und genutzt werden von:

- der Stadtverwaltung Leipzig (alle Ämter, Referate und Eigenbetriebe der Stadtverwaltung Leipzig, ebenso die Kindergärten und Horte sowie andere Träger, die Pflichtaufgaben für die Kommune erbringen)
- den Psychosozialen Gemeindezentren
- dem Verbund Gemeindenaher Psychiatrie (für ärztliche Versorgung und sozialpsychiatrische Versorgung)
- einigen freien Trägern
(Eine Liste dieser freien Träger finden Sie unter www.leipzig.de > *Jugend, Familie und Soziales > Ausländer und Migrant*innen > Migration und Integration > Sprach- und Integrationsmittlung*)

Zudem besteht für Einrichtungen und Privatpersonen die Möglichkeit der **privaten Nutzung** - d. h. die Kosten werden nicht von der Stadt Leipzig übernommen und müssen selbst getragen werden.

Die Kontaktdaten zur Nutzung von SprInt finden Sie auf Seite 11 unter „2.5) Weitere Projekte in Leipzig“.

Hilfsmöglichkeiten



Leipzig

1) Migrations- und Geflüchtetenarbeit in Leipzig

Bei den meisten Leipziger Institutionen, die sich mit Migrations- und Geflüchtetenarbeit beschäftigen, stehen Migrationsberatung, Flüchtlingssozialarbeit und soziokulturelle Angebote im Vordergrund. Sie sind wichtige und unterstützende Anlaufstellen für soziale Beratung, bieten jedoch größtenteils keine psychologische Hilfe im engeren Sinne.

Übersichten und Sammlungen über Leipziger Institutionen:

„Wegweiser Leipzig interkulturell“

- Vom Referat für Migration und Integration der Stadt Leipzig
- Sammlung der im interkulturellen Bereich tätigen Vereine und Einrichtungen in Leipzig

www.leipzig.de > Jugend, Familie und Soziales > Ausländer und Migranten > Download > Wegweiser Leipzig Interkulturell

AFEEFA

- Vernetzungsplattform für eine engagierte Stadtgesellschaft - Übersicht lokaler Organisationen und Beratungsangebote

www.leipzig.afeefa.de

„Wegweiser für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe in Leipzig“

- Sammlung durch die Stiftung Bürger für Leipzig

www.buergerfuerleipzig.de > Themen & Projekte > Geflüchtete-Wegweiser Flüchtlingshilfe

2) Psychologische Hilfe in Leipzig

Diese Anlaufstellen in Leipzig bieten gezielte und fundierte psychologische Hilfe bei psychologischen Problemen:

2.1) Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Leipzig (PSZ Leipzig) des Mosaik Leipzig e.V.

- Beratungs- & Behandlungsstelle für erwachsene Menschen mit Fluchterfahrung und psychischer Belastung
- Einzelgespräche und psychologische Untersuchungen
- Sozialpädagogische Unterstützung
- Gruppenangebote
- Weiterführende psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen
- Anmeldung: Mo. 13:00–16:00 Uhr, Di. 9:00–12:00 Uhr, Mi. 9:00–12:00 Uhr, Do. 13:00–16:00 Uhr

Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig
Telefon: 0341 414 536 0
E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de
www.mosaik-leipzig.de > *Psychosoziales Zentrum (PSZ Leipzig)*

2.2) Regelversorgung der Stadt Leipzig für Menschen mit psychischen Problemen

Übersichten und alle Kontaktdaten der hier folgenden Anlaufstellen finden Sie unter:

„Wer?Wo?Was?“

www.leipzig.de > *Jugend, Familie und Soziales > Gesundheit > Psychiatrische und psychosoziale Hilfe > Download > Beratungsangebote in der Stadt Leipzig für Menschen mit psychischen Problemen*

oder unter:

„Informationsbroschüre“

www.buendnis-depression-leipzig.de > *Infomaterial > Hilfe und Orientierung bei Depression > Kapitel 2*

a) Psychosoziale Gemeindezentren

- Niederschwellige, stadtteilbezogene erste Anlaufstellen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Lebensnahe und unmittelbare Hilfe und Beratung (mit städtisch finanzierter Sprachmittlung über „SprInt Leipzig“ [siehe S. 6 & 11] möglich)

b) Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

- Ambulante und teilstationäre Behandlung und Beratung bei psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen
- Beherbergt Sozialpsychiatrischen Dienst, Institutsambulanzen und Tageskliniken
- Verknüpfung von psychologisch-psychiatrischer und psychosozialer Betreuung (mit städtisch finanzierter Sprachmittlung über „SprInt Leipzig“ [siehe S. 6 & 11] möglich)

Weitere Informationen über die Struktur des Verbundes sowie dessen Kontaktdaten unter: www.sanktgeorg.de
> *Patienten & Besucher > Verbund Gemeindenahe Psychiatrie*

c) Psychiatrische Institutsambulanzen (PIAs)

- Fokus auf chronisch Kranke und Notfallpatienten
- Sprechzeiten beachten
- Außer im Notfall Überweisung nötig

PIAs des Verbundes Gemeindenaher Psychiatrie: siehe oben

PIA des Universitätsklinikums Leipzig: Telefon: 0341 9724104

PIA des Helios Park-Klinikums Leipzig: Telefon: 0341 864110 oder 0341 8641112

bei psychiatrischen Notfällen Anmeldung unter: 0341 8642401

PIA des Sächsischen Krankenhauses Altscherbitz: Telefon: 034204 872030

Für Kinder und Jugendliche:

PIA am Universitätsklinikum Leipzig – Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes/Jugendalters: Telefon: 0341 9724105

PIA für Kinder und Jugendliche am Helios Park-Klinikum Leipzig: Telefon: 0341 8641301

Kinder- und Jugendpsychiatrische Sprechstunde Altscherbitz: Telefon: 0342 04872030

d) Stationäre Versorgung

- Tag- und Nachtbetreuung bei akuter psychischer Krise und schweren psychischen Erkrankungen
- 24 Stunden Aufnahme für Notfälle

Universitätsklinikum Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig
Telefon: 0341 9724517

HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig
Telefon: 0341 864-0 oder 0341 8641000

Anlaufstelle des Helios-Park-Klinikums bei psychiatrischen Notfällen:

Notfallaufnahme Helios-Park-Klinikum:

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

Anmeldung unter:

Telefon: 0341 - 8642401

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz
Telefon: 0342 04870

2.3) Suche nach Ärzt*innen mit Fremdsprachenkenntnissen

Kassenärztliche Vereinigung Sachsen

- Deutschsprachige Suche nach mehrsprachigen Therapeut*innen in Leipzig
- (Englisch: 67, Französisch: 8, Russisch: 5, Spanisch: 2)

www.kvsachsen.de > *Suche nach Ärzten und Psychotherapeuten*

Gesundheitsamt Leipzig / Referat für Migration und Integration Leipzig

- „Verzeichnis Leipziger Ärzte, Hebammen, Logopäden mit Fremdsprachenkenntnissen und weitere Beratungsangebote“
- Verzeichnis auf Deutsch, Englisch, Russisch, Französisch, Arabisch, Farsi

www.leipzig.de > *Jugend, Familie und Soziales > Ausländer und Migranten > Migration und Integration > Download > Information*

2.4) Selbsthilfegruppen

Derzeit gibt es in Leipzig keine fremdsprachigen Selbsthilfegruppen im klassischen Sinne oder Selbsthilfegruppen speziell für migrierte und geflüchtete Menschen.

Detaillierte Informationen zur Gründung interkultureller Selbsthilfegruppen beispielsweise unter:

"Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen"

- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

www.nakos.de > *Publikationen > NAKOS Konzepte und Praxis > NAKOS Konzepte und Praxis 2*

"Migration und Selbsthilfe-Wie funktionieren neue Gruppengründungen"

- Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

www.netzwerk-selbsthilfe.com > *Selbsthilfe Aktiv > Migration & Selbsthilfe > Leitfaden*

Jedoch gibt es einige Begegnungsstätten in Leipzig, welche inter- und soziokulturelle Begegnungs- und Austauschmöglichkeiten in Gruppen bieten.

Einige Beispiele sind:

Fadwada

- Vom FiA (Frauen in Arbeit) - Interkulturelles Frauen-, Informations- und Begegnungszentrum Leipzig
- Frauengruppe für migrantische Frauen
- Dienstags 12:00–14:00 Uhr
- Arabisch

Konradstraße 62, 04315 Leipzig

Telefon: 0341 58 15 45 15

E-Mail: hallo@fia-leipzig.de

www.fia-leipzig.de

Internationale Frauen Leipzig e.V.

- Frauentreff (Do. 15:00 Uhr–18:00 Uhr; Arabisch, Türkisch, Russisch, Spanisch, Portugiesisch, Vietnamesisch)
- Männertreff (14:00-19:00 Uhr; Arabisch, Deutsch, Kurdisch, Türkisch)

Konradstraße 60a, 04315 Leipzig

Telefon: 0341 6888940

E-Mail: kontakt@if-leipzig.de

www.if-leipzig.de

Verband binationaler Familien und Partnerschaften

- Unregelmäßige Gruppenangebote zu speziellen Themen (z.B. deutsches Gesundheitssystem, Verbraucherschutz u.Ä.)
- Thema ergibt sich aus Nachfrage in Migrationsberatungsgesprächen

- Informationsvermittlung & Möglichkeit zum Austausch über jeweiliges Thema
- Deutsch, Englisch, Arabisch, Türkisch, Russisch, Spanisch, Französisch, Portugiesisch und Italienisch

Arndtstr. 63, 04275 Leipzig
Telefon: 0341 688 00 22
E-Mail: leipzig@verband-binationaler.de
www.leipzig.verband-binationaler.de

Darüber hinaus bieten viele Vereine und Institutionen soziokulturelle Gruppenangebote an, welche als interkulturelle Begegnungsmöglichkeiten anzusehen sind und nicht zwingendermaßen als Gesprächsgruppen fungieren. Die jeweiligen soziokulturellen Begegnungsangebote können über die einzelnen Vereine und Institutionen abgefragt werden. Viele dieser Vereine und Institutionen bieten auch Migrationsberatung an. Daher sind an dieser Stelle dieselben Übersichten aufgeführt, wie unter „1) Migrations- und Geflüchtetenarbeit“:

„Wegweiser Leipzig interkulturell“

- Vom Referat für Migration und Integration der Stadt Leipzig
- Sammlung der im interkulturellen Bereich tätigen Vereine und Einrichtungen in Leipzig

www.leipzig.de > Jugend, Familie und Soziales > Ausländer und Migranten > Downloads > Wegweiser Leipzig Interkulturell

AFEEFA

- Vernetzungsplattform für eine engagierte Stadtgesellschaft - Übersicht lokaler Organisationen und Beratungsangebote

www.leipzig.afeefa.de

Eine stadtteilbezogene Übersicht *interkultureller Begegnungsorte in Leipzig* finden Sie unter:

„Wegweiser für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe in Leipzig“

- Sammlung durch die Stiftung Bürger für Leipzig
- „Anhang: Begegnungsorte im Stadtgebiet – eine Auswahl“

www.buergerfuerleipzig.de > Themen & Projekte > Geflüchtete-Wegweiser Flüchtlingshilfe

2.5) Weitere Projekte in Leipzig

SprInt Leipzig

- Vermittlungsservice für qualifizierte Sprach- und Integrationsmittler*innen
- Städtisch finanzierte Kostenübernahme im Bereich der seelischen Gesundheit für Termine bei den psychosozialen Gemeindezentren und beim Verbund gemeindenaher Psychiatrie möglich
- Oder durch eigene Kostenübernahme für Einrichtungen und Privatpersonen nutzbar (Selbstzahler)

Peterssteinweg 13, 04107 Leipzig
Telefon: 0341 99 99 57 70
Mo.–Fr. 08:30–15:00 Uhr
E-Mail: sprint@raa-leipzig.de
international.raa-leipzig.de > Projekte > SprInt

Kultursensible Gesundheitslotsen (KuGeL)

- Vom Gesundheitsamt Leipzig, DRK Kreisverband Leipzig-Stadt e.V. und Techniker Krankenkasse
- Für und mit Menschen mit Migrationshintergrund
- In Informationsvorträgen vermitteln geschulte Gesundheitslots*innen grundlegende Kenntnisse zum deutschen Gesundheitswesen und für ein gesundes Leben (u.a. Seelische Gesundheit)
- Sprachen sind derzeit Arabisch, Persisch, Spanisch, Vietnamesisch, Deutsch, Englisch, Kurdisch, Türkisch, Urdu

Ansprechpartnerin: Anna Schilling
Telefon: 0341 303 522 0
E-Mail: anna.schilling@drk-leipzig.de
www.leipzig.de/kultursensible-gesundheitslotsen

„Sanadak – Selbsthilfe-App für traumatisierte syrische Geflüchtete“

- Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health
- Arabischsprachige Selbsthilfe-App als Hilfe zum Umgang mit psychischen Belastungen
- Erscheinungsjahr voraussichtlich 2020
- Momentan Möglichkeit zur Nutzung im Rahmen der Teilnahme an der Evaluationsstudie

Telefon: 0341 97 15472

WhatsApp: 0151 507 105 77

E-Mail: sanadak@medizin.uni-leipzig.de www.sanadak.de

Sprechzeiten Arabisch: Mo. 9:00 -13:00 Uhr

Sprechzeiten Deutsch und Englisch: Mo.-Do. 9:00-13:00 Uhr

„Bewusst-Gesund-Aktiv: Gesundheitsförderung für Migrant*innen im Quartier“

- In Leipzig angesiedelt beim Verband binationaler Familien und Partnerschaften
- Ausbau und Stärkung von Angeboten der partizipativen Gesundheitsförderung und Prävention für Migrant*innen
- Sensibilisierung der Regelangebote im Integrationsbereich für gesundheitliche Prävention

Arndtstr. 63, 04275 Leipzig

Telefon: 0341 688 00 22

E-Mail: leipzig@verband-binationaler.de

www.leipzig.verband-binationaler.de

- Nähere Informationen zu dem Projekt unter:

www.der-paritaetische.de > *Projekte*

Überregional

3) Telefonangebote

SeeleFon für Geflüchtete

- Vom Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
- Beratungstelefon
- Arabisch, Englisch, Französisch

Telefon: 0228 71 00 24 25

Mo.–Mi. 10:00–12:00 Uhr & 14:00–15:00 Uhr

www.bapk.de > Projekte > SeeleFon für Flüchtlinge

(Hier findet sich auch ein mehrsprachiger Flyer, der über SeeleFon informiert)

Frauenkrisentelefon

- Telefonische Krisenberatung
- Deutsch, Englisch, Persisch, Dari

Telefon: 030 615 759 6

Mo. 14:00–16:00 Uhr

www.frauenkrisentelefon.de

Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«

- Kostenfreie und anonyme Beratung für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder aktuell noch erleben, deren Angehörige, aber auch Fachkräfte
- 17 Fremdsprachen
- auch E-Mail- oder Chat-Beratung möglich
- 24h erreichbar

Telefon: 08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Unabhängige Patientenberatung

- Bei Gesundheitsfragen, Rechtsfragen zum Gesundheitssystem und psychosozialen Fragen z.B.: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Zahlt meine Kasse? Wie finde ich ein passendes Selbsthilfeangebot?
- Kostenfrei

Deutsch: 0800 011 77 22 (Mo.–Fr. 08:00–22:00 Uhr, Sa. 08:00–18:00 Uhr)

Türkisch: 0800 011 77 23 (Mo.–Sa. 08:00–18:00 Uhr)

Russisch: 0800 011 77 24 (Mo.–Sa. 08:00–18:00 Uhr)

Arabisch: 0800 33 22 12 25 (Di. 11:00–13:00 Uhr, Do. 17:00–19:00 Uhr)

www.patientenberatung.de

*Persönliche Beratung vor Ort in Leipzig nach Terminvereinbarung unter 0800 011 77 25 möglich.
Beratungen auf Deutsch, Türkisch, Russisch möglich.*

4) Ratgeber und Psychoedukation

Informationsportal des Bundesministeriums für Gesundheit

www.migration-gesundheit.bund.de > Gesundheit & Vorsorge > Seelische Gesundheit

Das Portal hält einige kostenfreie Ratgeber in verschiedenen Sprachen zur seelischen Gesundheit bereit, darunter:

„Depressionen: Ratgeber für Familienangehörige“

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

- Deutsch, Französisch, Türkisch, Arabisch, Russisch, Englisch, Spanisch

„Wegweiser Depression“

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. Hannover

- Deutsch, Arabisch, Russisch, Türkisch

„Wegweiser PTBS“ (PTBS = Posttraumatische Belastungsstörung)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. Hannover

- Deutsch, Arabisch, Englisch, Kurdisch

„Psychische Gesundheit“

REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg

- Deutsch, Bulgarisch, Türkisch, Albanisch Englisch, Arabisch, Farsi

„Wegweiser Psychotherapie“

Betriebskrankenkassen Landesverband Bayern

- Deutsch, Italienisch, Serbokroatisch, Arabisch, Russisch, Türkisch, Englisch, Polnisch

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

www.bapk.de > Shop

„Psychisch krank. Und jetzt? Erstinformation.“

- Kostenpflichtig bei Bestellung der Broschüren
- Kostenfrei als PDF-Ansicht
- Deutsch, Türkisch, Russisch

iFightDepression

- Ausführliche Informationen zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige, Multiplikatoren und Fachpersonal
- Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch und 11 weitere Sprachen

www.ifightdepression.com/de

MIMI – Das Gesundheitsprojekt mit Migranten für Migranten

- Vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. Hannover
- Broschüren zu Gesundheitsthemen in verschiedenen Sprachen (z.B. Depression; Traumafolgestörung & Posttraumatische Belastungsstörung; Sucht)
- Arabisch, Russisch, Türkisch (je nach Flyer noch eine Vielzahl weiterer Sprachen)

www.mimi-bestellportal.de > Shop/ Publikationen

Refugeeum

- Vom Institut Psychologie Uni Hamburg & Arbeitsgruppe Psychosoziale Migrationsforschung am Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf
- Information und Aufklärung über psychische Belastungen
- Tipps zur Selbsthilfe
- Deutsch, Englisch, Französisch, Serbisch, Albanisch, Arabisch, Persisch

www.refugeeum.eu

Refugee

- Für traumatisierte Menschen & deren Helfer
- Übungen (Entspannung/Achtsamkeit...) zum Hören, Lesen & Anleiten in vielen Sprachen
- Deutsch, Englisch, Arabisch, Amharisch
- Audios und Übungen: Albanisch, Arabisch, Serbokroatisch-Bosnisch, Deutsch, Französisch, Farsi, Kurdisch-Kurmanci, Kurdisch-Sorani, Russisch, Amil, Türkisch,

www.refugee-trauma.help

RefPsych

- Vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie
- 2 Filme über mögliche körperliche und psychische Symptome nach Flucht & Migration sowie zum Umgang damit
- Zur Entlastung, zur Selbsthilfe und als Aufforderung Hilfe zu suchen
- Deutsch, Französisch Arabisch, Paschtu, Englisch, Dari, Somali, Italienisch, Kurdisch, Tigrinya, Griechisch, Türkisch, Spanisch

www.psych.mpg.de/refpsych

5) Online -Selbsthilfe

Almhar Selbsthilfe-App

- Vom Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
- Hilfe zur Selbsthilfe nach Stresserleben auf der Flucht
- Aufklärung über psychische Symptome sowie Tipps zum Umgang mit Symptomen
- Englisch, Arabisch, Farsi

www.almhar.org

Ilajnafsy Online Psychotherapie

- Vom Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH

www.ilajnafsy.bzfo.de/portal/de

„Web-basierte Schreibtherapie“

- mit Therapeut*in bei Depressionen und Trauma
- Arabisch

Ipsocare empathy international

- Muttersprachliche psychosoziale Online Beratung durch ausgebildete Counselor
- Englisch, Arabisch, Persisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Türkisch und weitere Sprachen

www.ipsocare.com

Selbsthilfe – Video Klopfakupressur bei Trauma

- Internetseite Englisch, Videos und Vermittlung der Technik nonverbal

www.selfhelpfortrauma.org

6) Für Helfende

Fortbildungsangebote des Psychosozialen Zentrums für Geflüchtete Leipzig des Mosaik Leipzig e.V.

- Für haupt- & ehrenamtlich Tätige im Bereich Asyl & Fachkräfte der gesundheitlichen Regelversorgung in Sachsen
- Kostenfrei

www.mosaik-leipzig.de/fortbildungen-und-schulungen

Academy Intercultural and Specialized Communications

- Coachingreihe „Hilfe für Helfer“ und Seminare zu verschiedenen (inter-)kulturellen Themen
- Einige davon durch staatliche Förderung kostenfrei
- Viele Seminare in Chemnitz, einzelne Angebotsreihen aber auch in Leipzig

Horst-Menzel-Straße 12, 09112 Chemnitz

Telefon: 0371 495 795 80

E-Mail: info@academy-isc.de

www.academy-isc.de > Projekte > Coachingreihe „Hilfe für Helfer“

Be-Here-Now

- Informationen über Trauma und Belastung (Symptome, Verarbeitung, Stressbewältigung)
- Tipps zur Stabilisierung Betroffener
- Übungen zum Anleiten von Traumatisierten auf Deutsch
- Auch Links zu mehrsprachigen Videos auf Deutsch, Farsi, Arabisch (Stressregulation, Informationen zu Symptomen & Anregung, Hilfe in Anspruch zu nehmen, Übungen)
- Rubrik zur Selbstfürsorge der Helfer*innen

www.be-here-now.eu

Refugee

- Für traumatisierte Menschen & deren Helfer*innen
- Übungen (Entspannung/Achtsamkeit...) zum Hören, Lesen & Anleiten in vielen Sprachen
- Ganze Seite: Deutsch, Englisch, Arabisch, Amharisch
- Audios und Übungen: Albanisch, Arabisch, Serbokroatisch-Bosnisch, Deutsch, Französisch, Farsi, Kurdisch-Kurmanci, Kurdisch-Sorani, Russisch, Amil, Türkisch

www.refugee-trauma.help

„Wie kann ich traumatisierten Flüchtlingen helfen?“

Ratgeber für Flüchtlingshelfer

Bundespsychotherapeutenkammer www.bptk.de > Publikationen > Patienten/Ratgeber

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Leider gibt es noch wenige Anlaufstellen im Krankheitsfall. Deshalb stellen viele der gelisteten Angebote eher solche dar, die weitere Informationen geben und erste Linderung verschaffen können.

Sie haben zum Teil wenig oder keine wissenschaftlichen Wirksamkeitsbelege und können auf keinen Fall eine Therapie ersetzen. Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. keine Haftung für die Inhalte der aufgeführten Links. Für die Inhalte der Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Haftungsansprüche gegen den Verein, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Herausgeber und Kontakt

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.,
Vereinsitz: Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig

Anlaufstelle: Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig
Öffnungszeiten:
Mo. 14:00-15:30 Uhr, Di. 09:00-12:00 Uhr, Mi. 14:00-16:30 Uhr

Telefon: 0341 67935724 Fax: 0341 9724539
E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de
www.buendnis-depression-leipzig.de

Spendenkonto:

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
IBAN: DE64 4306 0967 1155 9993 00, GLS Bank, BIC: GENODEM1GL