

Informationsportal des Bundesministeriums für Gesundheit

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

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

»Depressionen: Ratgeber für Familienangehörige«

- Vom Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin
- Deutsch, Französisch, Türkisch, Arabisch, Russisch, Englisch, Spanisch

»Wegweiser Depression«

- Vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. Hannover
- Deutsch, Arabisch, Russisch, Türkisch

»Wegweiser PTBS«

- Vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. Hannover
- Deutsch, Arabisch, Englisch, Kurdisch

»Psychische Gesundheit«

- Von REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg
- Deutsch, Bulgarisch, Türkisch, Albanisch, Englisch, Arabisch, Farsi

»Wegweiser Psychotherapie«

- Vom Betriebskrankenkassen Landesverband Bayern
- Deutsch, Italienisch, Serbokroatisch, Arabisch, Russisch, Türkisch, Englisch, Polnisch

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-Plank-Institut für Psychiatrie
- 2 Filme über 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

 **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

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 Information 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:
Simmelweisstraße 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
BIC: GENODEM1GLS (GLS Bank)

Weitere Angebote und Informationen, Aufklärung zu möglichen Hürden bei psychologischer Hilfe für fremdsprachige Menschen sowie zusätzliche Fortbildungsangebote für Helfer*innen finden Sie unter:

↳ www.buendnis-depression-leipzig.de > Infomaterial > Erweitertes Infoblatt »Migration, Flucht & Seelische Gesundheit«

Migration, Flucht & Seelische Gesundheit



Migrations- und Geflüchtetenarbeit
Psychologische Hilfe
Telefonangebote
Ratgeber und Psychoedukation
Online-Selbsthilfe

Regionale und überregionale Hilfsangebote für fremdsprachige Menschen in Leipzig



Migrations- und Geflüchtetenarbeit in Leipzig

Bei den meisten Leipziger Institutionen, die sich mit Migrations- und Geflüchtetenarbeit beschäftigen, stehen Migrationsberatung 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
- 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



Psychologische Hilfe in Leipzig

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

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

- Beratungs- & Behandlungsstelle für erwachsene Men-

- schen 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.](http://mosaik-leipzig.de)
Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig
Telefon: 0341 414 536 0
E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de
- ↳ www.mosaik-leipzig.de > Psychosoziales Zentrum (PSZ Leipzig)

Regelversorgung der Stadt Leipzig für Menschen mit psychischen Problemen

Übersichten und Kontaktdaten der Anlaufstellen:

- ↳ »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
- ↳ »Informationsbroschüre«
www.buendnis-depression-leipzig.de > Infomaterial > Hilfe und Orientierung bei Depression > Kapitel 2

Psychosoziale Gemeindezentren

- Niederschwellige, stadtteilbezogene erste Anlaufstellen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Lebensnahe und unmittelbare Hilfe und Beratung (mit städtisch finanzierter Sprachmittlung über »SprInt Leipzig« möglich)

Verbund Gemeinde nahe Psychiatrie

- Ambulante und teilstationäre Behandlung und Beratung bei psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen
- Beherbergt Sozialpsychiatrischen Dienst, Institutsambulanz und Tageskliniken
- Verknüpfung von psychologisch-psychiatrischer und psychosozialer Betreuung (mit städtisch finanzierter Sprachmittlung über »SprInt Leipzig« möglich)
- ↳ www.sanktgeorg.de > Patienten & Besucher > Verbund Gemeinde nahe Psychiatrie

Psychiatrische Institutsambulanzen

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

Stationäre Versorgung

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

Suche nach Ärzt*innen mit Fremdsprachenkenntnissen

Kassenärztliche Vereinigung Sachsen

- Deutschsprachige Suche nach mehrsprachigen Therapeut*innen in Leipzig
- Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch
- ↳ 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«
- Deutsch, Englisch, Russisch, Französisch, Arabisch, Farsi
- ↳ www.leipzig.de > Jugend, Familie und Soziales > Ausländer und Migranten > Migration und Integration > Information

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

- »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 finden Sie unter:

- ↳ www.buendnis-depression-leipzig.de > Infomaterial > Erweitertes Infoblatt »Migration, Flucht & Seelische Gesundheit« > »Selbsthilfegruppen«

Weitere Projekte in Leipzig

SprInt Leipzig

- Vermittlungsservice für qualifizierte Sprach- und Integrationsmittler*innen
- Städtisch finanzierte Kostenübernahme im Bereich der seelischen Gesundheit möglich für Termine bei den psychosozialen Gemeindezentren und beim Verbund gemeindenaher Psychiatrie
- 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 derzeit Deutsch, Englisch, Arabisch, Persisch, Spanisch, Vietnamesisch, Kurdisch, Türkisch, Urdu
- ↳ Ansprechpartnerin: Anna Schilling
Telefon: 0341 303 522 0
E-Mail: anna.schilling@drk-leipzig.de
- ↳ www.leipzig.de/kultursensible-gesundheitslotsen



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 Geflüchtete (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
- ↳ Telefon: 08000 116 016
24h erreichbar
- ↳ www.hilfetelefon.de

Unabhängige Patientenberatung

- Bei Gesundheitsfragen, Rechtsfragen zum Gesundheitssystem und psychosozialen Fragen z.B.: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Zahlt meine Krankenkasse? 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