

Informationen zu psychosozialen Hilfs- und Beratungsangeboten in Deutschland

auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu Hilfsangeboten für Menschen, die in der Vergangenheit belastende Erfahrungen gemacht haben und deswegen heute noch Schwierigkeiten haben.

Viele Menschen, die ihre Heimat auf Grund von Krieg oder Unsicherheit verlassen mussten, haben in ihrem Heimatland und auf der Flucht traurige, beängstigende oder andere belastende Erfahrungen gemacht. Hinzu kommt, dass sie sich nun in einem fremden Land befinden und sich an ganz neue Regeln und Eindrücke gewöhnen müssen. Viele dieser Menschen vermissen ihre Heimat und vor allem Familienmitglieder, die sie zurücklassen mussten. Wenn man in einer solchen Situation ist und so viel hinter sich hat, ist es zunächst nicht ungewöhnlich, mehr Angst zu haben, besonders traurig oder wütend zu sein oder auch schlecht zu schlafen. Oft muss man diesen Problemen ein wenig Zeit geben, bis der Körper und die Seele wieder zur Ruhe kommen können, dann bessern sich auch die Ängste und Sorgen. Bei manchen Menschen, Erwachsenen wie auch Kindern, sind die psychischen Probleme aber so groß und belastend, dass es gar nicht mehr möglich ist, im Alltag normal zu funktionieren. In solchen Fällen muss man sich die Probleme genauer anschauen und möglicherweise nach einer geeigneten Behandlung suchen.

Gleiches gilt, wenn man bei sich Probleme feststellt und diese anhalten oder schlimmer werden. Dann ist es wichtig, dass man sich an einen Fachmann oder eine Fachfrau wendet, mit dem oder der man über seine Probleme reden kann. So kann dann herausgefunden werden, ob man unter einer psychischen Störung leidet, die behandelt werden muss.

Im Folgenden wird erklärt, wo Sie in Deutschland einen Fachmann oder eine Fachfrau finden können, der oder die zusammen mit Ihnen herausfinden kann, ob Sie unter einer psychischen Störung leiden. Dabei ist wichtig zu wissen, dass es häufig lange Wartezeit gibt, bis ein Fachmann oder eine Fachfrau einen freien Termin hat. Manchmal hängt es auch von dem Ort ab, an dem Sie grade sind. In städtischen Gebieten gibt es häufig mehr Fachfrauen und -männer als in ländlichen Gebieten.

Hausärzte/ Hausärztinnen: Hausärzte/ Hausärztinnen können die erste Ansprechperson sein. Sie können Informationen vermitteln und an Spezialisten/ Spezialistinnen verweisen. In Sammelunterkünften oder Flüchtlingsheimen gibt es häufig eine „Sanitätsstation“, in der Hausärzte/Hausärztinnen arbeiten. Sollten Sie aktuell in einer Sammelunterkunft oder einem Flüchtlingsheim wohnen und Hilfe wegen Ihrer körperlichen oder psychischen Gesundheit benötigen, dann können Sie die Ärzte/Ärztinnen in der Sanitätsstation aufsuchen.

Beratungsstellen: Beratungsstellen sind meist kostenlose Angebote. Sie richten sich an bestimmte Gruppen (z.B. Familien, Kinder, Frauen). In einer Beratungsstelle werden Beratungsgespräche angeboten. Zum Beispiel wird einem geholfen, mit aktuellen Problemen umzugehen. Beratung geht meistens über wenige Sitzungen und reicht nicht für eine Person

aus, die wirklich psychisch krank ist. In solch einem Fall sollte die Beratungsstelle an Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen oder Ärzte/ Ärztinnen weiterverweisen.

Spezialisierte Ärzte/ Ärztinnen: Es gibt bestimmte Ärzte/ Ärztinnen, die sich auf psychische Störungen spezialisiert haben. Das sind Psychiater/ Psychiaterinnen und Fachärzte/ Fachärztinnen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Sie dürfen Medikamente verschreiben und führen auch kurze Gespräche. Manche Ärzte/ Ärztinnen bieten auch Psychotherapie an. Wenn sie das nicht tun, arbeiten sie oft eng mit Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen zusammen.

Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen: Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen sind Menschen, die mit Ihnen vertieft über Ihre Probleme reden. Das nennt man dann Psychotherapie. Zu einer Psychotherapie geht man mehrere Wochen, oft sogar Monate. Meist geht man dann jede Woche zur Psychotherapie. Man spricht über die Probleme und sucht zusammen nach Lösungen. Für Kinder und Jugendliche sind **Kinder- und Jugendpsychotherapeuten/ -psychotherapeutinnen** zuständig. Manchmal arbeiten mehrere Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen gemeinsam in einer Einrichtung, das nennt man dann häufig **Psychotherapieambulanz**.

Auf der Internetseite der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen finden Sie Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen in Nordrhein-Westfalen:

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche>

Um einen Psychotherapeuten/ Psychotherapeutin in Ihrer Nähe zu finden, geben Sie dazu Ihren Wohnort in die Suchleiste ein. Sie können außerdem unter „Erweiterte Suche“ Ihre gewünschte Sprache angeben.

Auf der Seite der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung können Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen in ganz Deutschland gesucht werden:

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>

Auch hier geben Sie dazu Ihren Wohnort in die Suchleiste ein.

Psychosoziale Zentren (PSZ): In einem PSZ kann man neben Beratungsgesprächen und Therapie auch Hilfe bei sozialen Angelegenheiten im Alltag bekommen, z.B. bei der Suche nach einem Dolmetscher/ Dolmetscherin oder nach einem Behandlungsplatz. Hier arbeiten häufig mehrere Berufsgruppen zusammen z.B. Psychologen/ Psychologinnen, Ärzte/ Ärztinnen und Sozialarbeiter/ Sozialarbeiterinnen.

Auf der Internetseite der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer finden Sie mehr als 40 Psychosoziale Zentren:

<https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/>

Auf der Internetseite des PSZ Bielefeld (<http://www.psz-bielefeld.de/infothek/>) finden Sie unter der Kategorie „Infothek“ verschiedene Hilfsangebote, z.B.

- Musteranträge für ambulante Psychotherapie
- Infos für Betroffene über Trauma und Traumafolgestörungen (<https://www.migesplus.ch/publikationen/wenn-das-vergessen-nicht-gelingt/>)

Für Hilfe bei sehr hohem **Alkohol- und/ oder Drogenkonsum**, können Sie sich an Drogen-Beratungsstellen (siehe oben „Beratungsstellen“) wenden. Diese können mit Ihnen besprechen, wie Sie es schaffen können, Ihren Alkohol- und/oder Drogenkonsum zu reduzieren. Die Landessuchtstelle NRW zeigt unter Angabe des Wohnortes (z.B. „Bielefeld“) verschiedene Hilfsangebote und Anlaufstellen an:

<https://www.landesstellen sucht-nrw.de/suchthilfedatenbank.html>

Die **App „Ankommen“** (<https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html>) bietet zudem umfassende Informationen zum **Leben in Deutschland** (z.B. „Wo kauft man in Deutschland am besten ein?“) und den Themen Arbeit und Ausbildung. Außerdem können Sie mit der App beginnen Deutsch zu lernen. Sie bietet auch Informationen rund um das Thema Gesundheit an. Sie ist im Apple App Store und bei Google Play kostenlos verfügbar und kann dort heruntergeladen werden.