

Psychische Gesundheit

Menschen können nach sehr belastenden Erlebnissen psychisch oder seelisch krank werden. Solche Erlebnisse sind zum Beispiel Krieg, Flucht, Gewalt, starker Stress oder lange Einsamkeit. Auch Körper und Gene können eine Rolle spielen.

Die Krankheit kann sofort entstehen oder erst viel später.

Typische Anzeichen sind:

- schlechter Schlaf
- leichtes Erschrecken
- starke Angst oder Panik
- Überforderung im Alltag
- Wut oder starke Traurigkeit
- kein Wunsch nach Kontakt mit anderen Menschen

Wenn jemand Hilfe braucht, hängt der Weg zur Behandlung davon ab, ob diese Person eine Krankenversicherung hat.

Menschen mit einer Gesundheitskarte:

Sie können zuerst zu einer Hausärztin oder einem Hausarzt gehen. Wenn nötig, bekommen sie dort eine Überweisung zu Fachärzten.

Psychiater können Medikamente geben und erklären, welche Therapie sinnvoll ist.

Psychologen und Psychotherapeuten helfen mit Gesprächen und Übungen.

Adressen stehen im Gesundheitswegweiser Magdeburg.

Oft muss man lange auf einen Termin warten.

Für jede Therapie ist es wichtig, dass Patienten und Therapeuten sich gut verstehen und gut miteinander sprechen können.

Asylsuchende oder Geduldete:

Wenn sie vom Sozial- und Wohnungsamt betreut werden, brauchen sie einen Behandlungsschein. Diesen Schein gibt das Amt aus. Dafür muss ein Amtsarzt prüfen, ob eine Behandlung notwendig ist.

Es hilft, wenn die betroffene Person frühere Arztberichte oder Befunde mit abgibt. Mit dem Behandlungsschein können die Personen selbst eine Arztpraxis suchen. Meist helfen Sozialarbeitenden dabei.

Das **Psychosoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt (PSZ)** hilft Menschen, die psychisch belastet oder krank sind. Das PSZ bietet Beratung, Therapie und Unterstützung im Asylverfahren an. Bei Bedarf gibt es auch Sprach- und Kulturmittlung. Das bedeutet: Eine Person hilft beim Übersetzen und beim Verstehen zwischen zwei Kulturen.

Das Angebot ist besonders für geflüchtete Menschen gedacht, die psychische Probleme haben. Es richtet sich vor allem an Personen, die eine Sprachmittlung brauchen oder keinen sicheren Aufenthaltsstatus haben.

Psychosoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt - (PSZ)



Sudenburger Wuhne, 39112 Magdeburg



03471 37407000



kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

In Notfällen können Menschen jederzeit Hilfe bekommen.

Die **Telefonseelsorge** ist Tag und Nacht erreichbar. Das bedeutet: Du kannst zu jeder Uhrzeit dort anrufen.

Der Anruf ist kostenlos.

Die Gespräche finden auf Deutsch statt.

Am Telefon hört dir eine geschulte Person zu. Sie hilft dir, wenn es dir schlecht geht oder du Sorgen hast.

Du musst deinen Namen nicht sagen. Das Gespräch bleibt geheim.

Die Telefonseelsorge ist für alle Menschen da.

Telefonseelsorge – Deutsch



0800 111 0 111

Muslimische Seelsorgetelefon – Türkisch, Arabisch, Urdu



030 4435 09 821

Telefon Doweria – Russisch



030 4403 08 454

SeeleFon – Arabisch, Englisch, Französisch



030 4403 08 454



Montag bis Mittwoch

Menschen mit einer psychischen Erkrankung können eine Selbsthilfegruppe besuchen.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die ähnliche Probleme haben. Dort können sie miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen.

Viele Menschen fühlen sich dort verstanden, weil andere ähnliche Situationen erlebt haben.

Eine Selbsthilfegruppe kann helfen, sich weniger allein zu fühlen.

Wichtig ist:

Eine Selbsthilfegruppe ist keine Therapie.

Es gibt dort keine professionelle Behandlung.

Die Gruppe kann zuhören und unterstützen, aber sie ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Für einen Notfall ist eine Selbsthilfegruppe nicht geeignet.

In einem Notfall muss man sofort professionelle Hilfe rufen.

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen - KOBES



Breiter Weg 251, 39104 Magdeburg



0391 28921062



kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

Im Migrationsweg-Weiser Magdeburg gibt es viele Informationen.

Dort finden Sie Informations-Blätter in mehreren Sprachen.

Die Informations-Blätter erklären viele wichtige Themen.

Im Wegweiser stehen auch aktuelle Angebote.

Zum Beispiel: Beratung, Hilfe und Freizeit-Angebote.



www.willkommen-in-magdeburg.de

Gefördert durch:



magdeburg