



otto ist vielfalt otto heißt willkommen otto informiert otto öffnet türen otto verbindet

Informationsblatt zur Erstorientierung

Deutsch

# Psychische Gesundheit

Nach traumatischen Erfahrungen wie zum Beispiel Krieg oder Flucht, nach Phasen von großem Stress oder Isolation aber auch aufgrund genetischer oder hormoneller Faktoren können Menschen psychisch oder seelisch erkranken. Schlafstörungen, schnelles Erschrecken, Angstzustände, Überforderung, Wut, Niedergeschlagenheit oder das Vermeiden von Kontakten mit anderen Menschen sind Symptome, die auch mit erheblicher zeitlicher Verzögerung auftreten können.

Der Weg zu professioneller Unterstützung und Hilfe hängt davon ab, ob eine Person krankenversichert ist. Für Patienten mit einer Gesundheitskarte kann ein Allgemein- oder Hausarzt eine Überweisung zu einem Spezialisten ausstellen. **Psychiater** können Medikamente verschreiben und eine Therapie empfehlen. **Psychologen** oder **psychologische Psychotherapeuten** unterstützen durch Gespräche und Therapien. Kontakte sind im [Gesundheitswegweiser Magdeburg](#) zu finden. Häufig müssen längere Wartezeiten bis zu einem Termin eingeplant werden. Für eine Therapie ist es wichtig, dass eine gute Verständigung möglich ist.

Asylsuchende oder Geduldete, die vom Sozial- und Wohnungsamt betreut werden, benötigen von dort einen **Behandlungsschein**, um zu einem Facharzt gehen zu können. Der Behandlungsschein wird ausgestellt, wenn das vom Sozial- und Wohnungsamt beauftragte **Gutachten eines Amtsarztes** die erforderliche Notwendigkeit der Behandlung bestätigt. Bereits vorhandene Untersuchungsergebnisse oder ärztliche Stellungnahmen sollte der Antragstellende zur Unterstützung dieses Verfahrens mit einreichen. Mit dem Behandlungsschein ist die betroffene Person selbst dafür verantwortlich, sich einen Arzt zu suchen, wird dabei aber meist durch Sozialarbeiter unterstützt.

Das **Psychoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt (PSZ)** bietet Therapien an, bei denen Dolmetscher übersetzen können. Ergänzend bietet es Sozialberatungen an und hilft bei psychischen Erkrankungen: PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | Telefon 0391 79293380 | kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

Für **Notfälle** kann Tag und Nacht die **Telefonseelsorge** (deutsche Sprache) kostenlos angerufen werden: **0800 111 0 111**. Für andere Sprachen gibt es das **Muslimische Seelsorgetelefon** mit der Nummer **030 4435 09 821** (Türkisch, Arabisch und Urdu), das **Telefon Doweria** unter der Nummer **030 4403 08 454** (Russisch) oder das **SeeleFon** unter der Nummer **0228 7100 2425** (Arabisch, Englisch, Französisch | Montag bis Mittwoch). Bei allen Telefonen können sich Menschen mit Problemen und Sorgen jemandem anvertrauen. Sie bekommen Unterstützung bei der Suche nach Lösungen und Hilfe. Die Telefonate sind anonym und vertraulich.

Menschen mit psychischer Krankheit können sich auch in einer **Selbsthilfegruppe** treffen. Hier kann man sich mit anderen Menschen, die auch krank sind, unterhalten und austauschen. Es ist aber keine Therapie und nicht für den Notfall geeignet. **Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391 40224184 | kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

otto ist vielfalt otto heißt willkommen otto informiert otto öffnet türen otto verbindet

Im Migrationswegweiser Magdeburg sind neben mehrsprachigen Informationsblättern zu vielen weiteren Themen zahlreiche aktuelle Beratungs-, Hilfs- und Freizeitangebote zu finden.

[www.willkommen-in-magdeburg.de](http://www.willkommen-in-magdeburg.de)



Gefördert durch:

