



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

Feuille d'information , vivre à Magdeburg

Französisch

## La santé mentale

Une personne peut être atteinte de troubles psychiques ou psychologiques après une expérience traumatisante dûe par exemple à la guerre ou à un exil forcé, une période de stress intense ou d'isolation. Des facteurs génétiques ou hormonaux peuvent aussi être à l'origine de ces troubles. Difficulté à dormir, peuvent être rapidement effrayés, anxiété, stress accablant, colère, abattement (découragement) ou éviter le contact avec d'autres personnes sont des symptômes qui peuvent survenir avec un retard considérable.

Le chemin vers un soutien et une aide professionnelle dépend de l'existence ou non d'une assurance maladie. Pour les patients qui possèdent une carte santé, un médecin généraliste ou un médecin de famille peut adresser une référence à un spécialiste. **Les psychiatres** peuvent prescrire des médicaments et recommander une thérapie. **Des psychologues** ou **psychologues psychothérapeutes** apportent un soutien à travers des discussions et des thérapies. Les contacts peuvent être trouvés dans le **Guide de santé de Magdebourg (Gesundheitswegweiser)**. Il faut souvent prévoir des temps d'attente plus longs pour un rendez-vous. Pour la thérapie, il est important qu'une bonne communication soit possible.

Les demandeurs d'asile ou les personnes tolérées pris en charge par l'Office de l'aide sociale et du logement ont besoin d'un **certificat de traitement** de là pour pouvoir se rendre chez un spécialiste. Le certificat de soins est délivré si **l'expertise d'un médecin attaché aux services de la santé publique mandaté** par l'Office de l'aide sociale et du logement confirme que le traitement est nécessaire. Le demandeur doit également soumettre des résultats de tests existants ou des déclarations médicales à l'appui de cette procédure. Avec le certificat de traitement, la personne concernée est responsable de la recherche d'un médecin, mais est généralement prise en charge par des travailleurs sociaux.

Le **Centre psychosocial pour migrantes et migrants de Saxe-Anhalt (PSZ)** propose des thérapies dans lesquelles les interprètes peuvent traduire. Il offre également des conseils sociaux et aide en cas de maladie mentale: PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | Telefon 0391 79293380 | [kontakt@psz-sachsen-anhalt.de](mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de) |

Pour **les urgences**, le **conseil téléphonique** (en langue allemande) peut être appelé gratuitement jour et nuit: **0800 111 0 111**. Pour les autres langues, il existe le numéro de **téléphone pastoral musulman 030 4435 09 821** (turc, arabe et ourdou), le **téléphone à Doweria** sous le numéro **030 4403 08 454** (russe) ou au **SeeleFon** sous le numéro **0228 7100 2425** (arabe, anglais, français | du lundi au mercredi). Avec tous les téléphones, les personnes ayant des problèmes et des soucis peuvent se confier à quelqu'un. Vous obtiendrez un soutien pour trouver des solutions et de l'aide. Les appels téléphoniques sont anonymes et confidentiels.

Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent également se rencontrer dans un **groupe de soutien**. Ici, vous pouvez discuter et échanger des idées avec d'autres personnes également malades. Cependant, ce n'est pas une thérapie et ne convient pas aux urgences. **Centre de contact et de conseil pour les groupes d'entraide KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391 40224184 | [kontakt-kobes@caritas-rvmd.de](mailto:kontakt-kobes@caritas-rvmd.de) |

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

Dans le « Migrationswegweiser Magdeburg » vous trouverez, traduites en plusieurs langues, des feuilles d'information se référant à la vie quotidienne à Magdeburg et de nombreuses offres actuelles dans les domaines suivants : conseil, aide, loisirs.

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



Gefördert durch:

