

## **Angebote bei psychischen Beschwerden**

Liebe Engagierte,

viele der Geflüchteten psychische Beschwerden aufgrund ihrer prägenden Vorerfahrungen. Damit kommen Sie als Ehrenamtliche an Ihre Grenzen. Im Nachfolgenden finden Sie Unterstützungsangebote, die Sie gerne weitervermitteln können:

### **1 Mind-Spring**

Mind-Spring (Landkreis Böblingen) ist ein präventives Gesundheitsprogramm von Geflüchteten für Geflüchtete, das sie in ihrem neuen Lebensumfeld, welches oft belastend ist und ihr soziales Leben beeinträchtigt, unterstützen soll. Ziel des Projektes ist es, durch Psychoedukation ein besseres Verständnis ihrer Situation und die damit verbundenen Stressfaktoren zu erlangen.

[https://www.lrabb.de/start/Service+\\_+Verwaltung/mind-spring.html](https://www.lrabb.de/start/Service+_+Verwaltung/mind-spring.html)

### **2 Psychologische Beratungsstellen- Landratsamt Böblingen**

- Jugend- und Familienberatung
- Erziehungsberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Paarberatung
- Lebensberatung
- Supervisionen

[https://www.lrabb.de/start/Service+\\_+Verwaltung/Psychologische+Beratungsstellen.html](https://www.lrabb.de/start/Service+_+Verwaltung/Psychologische+Beratungsstellen.html)

### **3 refugio**

Ein psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge in der Region Stuttgart/Tübingen.

- psychologische Diagnostik, traumaspezifische psychologische Beratung und stabilisierende Angebote, Hilfe in Krisensituationen, psychotherapeutische Behandlung, sowie Vermittlung in geeignete therapeutische Hilfen in unserem Netzwerk.
- psychosoziale Beratung und Hilfe in Zusammenarbeit mit Sozialberater\*innen von Kommunen, Wohlfahrtsverbänden und Flüchtlingsorganisationen

<https://www.refugio-stuttgart.de/de/home.html>

### **4 Seehaus Leonberg**

Das Beratungsangebot richtet sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien, die Opfer oder Zeugen einer Straftat geworden sind (z.B. häusliche Gewalt oder andere Formen von psychischer oder physischer Gewalt, Missbrauch, Raub, Einbruch) traumatische Erfahrungen gemacht haben (z.B. durch Gewalt, Krieg, Flucht, Unfall, Vorfinden einer Person nach Suizid oder den Verlust eines nahestehenden Menschen)

Die Opfer- und Traumaberatung steht sowohl direkt Betroffenen als auch ihren Angehörigen zur Seite.

<https://seehaus-ev.de/traumaberatung/>

### **5 Psychologische Beratung und Hilfe für Flüchtlinge und Migranten**

Die Beratungsstelle ist darauf spezialisiert, traumatisierte Flüchtlinge / Vertriebene sowie Migrantinnen und Migranten mit psychoreaktiven Störungen zu beraten und zu behandeln.

<https://www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/psychologische-beratungsstelle-pbv>

### **6 Ilajnafsy: web-basierte Behandlungen in arabischer Sprache**

Über das Programm „Ilajnafsy“ können Menschen aus dem arabischen Sprachraum, die an Depressionen und Traumafolgestörungen leiden, über das Internet psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen. Der gesamte therapeutische Kontakt findet dabei über ein programmeigenes, datengeschütztes Webportal statt. Auf diese Weise können die web-basierten Therapien in verschiedenen Krisen- und Nachkriegsgebieten eine erste psychologische Unterstützung bieten. Das Angebot ist kostenfrei, und es wird nur eine stabile Internetverbindung und entsprechende Hardware benötigt, um teilnehmen zu können. Geflüchtete arabisch sprachige Menschen werden, wenn es freie Plätze gibt, auch in Deutschland betreut.

<https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/>

### **7 ALMHAR App (Mental Health Aid For Refugees)**

Psychisch belastete Flüchtlinge erhalten mit der App Almhar ein niedrigschwelliges Selbsthilfeangebot. Durch Psychoedukation sollen die Geflüchteten in der Bewältigung emotionaler Probleme unterstützt werden. Hierfür liefert die App Informationen zu insgesamt zwölf Problembereichen wie körperlicher Schmerz, Angst, Depression oder Trauer. Zusätzlich werden leichte Übungen vorgeschlagen, die für eine rasche Entlastung auch ohne Zugang zu einem professionellen Therapeuten sorgen sollen. Die Hinweise werden nicht nur textlich, sondern auch als Audiodateien dargeboten, beispielsweise mit Anleitungen zur Progressiven Muskelrelaxation oder Atemübungen. Die App gibt es in Englisch, Farsi und Arabisch und hierbei gibt es nicht das Problem von begrenzten Therapieplätzen.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/200994/Almhar-Psychoedukation-von-Gefluechteten>

<http://almhar.org/>

### **8 Psychosoziale Online-Beratung: Ipso Care**

Ipso ist eine humanitäre Organisation, aktiv im Bereich der psychosozialen Betreuung und kulturellem Dialog: Gegenwärtig stehen mehr als 40 psychosoziale Beraterinnen und Berater aus über 15 Ländern in mehr als 20 Sprachen für ein Counseling zur Verfügung.

<https://ipso-care.com/home-14.html>

### **9 Zentrum ÜBERLEBEN**

Telefonische Sprechstunde Folter und Gewalt: medizinische und psychologische Diagnostik, soziale Beratung und Unterstützung, medizinische und psychotherapeutische Behandlung, mit Dolmetscher\*innen.

<https://www.ueberleben.org/hilfe-finden/info-fuer-patienten/>

### **10 Deutsches Psychotherapeuten Netzwerk**

"2-Stunden-Hilfe für Menschen in Not" - auch auf Ukrainisch und Russisch. Telefonisch unter +49-228/30434525, E-Mail: [post@dpnw.info](mailto:post@dpnw.info).

Es gibt auch eine "Rufnummer für überforderte Menschen, die Flüchtlinge aufgenommen haben": +49-228/446 672 00

<https://dpnw.de/ukrainehilfe>

### **11 krisenchat**

Digitale, professionelle psychosoziale Beratung per Chat in Echtzeit, rund um die Uhr, ohne Registrierung, kostenlos und vertraulich. Die Beratung wird ausschließlich von Fachleuten mit entsprechenden Qualifikationen, Zusatzausbildung und Beratungserfahrung durchgeführt. Schlüsselinhalt der krisenchat Webseite werden auf Arabisch, Englisch, Polnisch, Russisch, Türkisch und auf Deutsch in Leichter Sprache verfügbar gemacht.

<https://krisenchat.de/>

Es existiert eine Beratung für junge Menschen unter 25 Jahren per Chat, auch auf Ukrainisch und Russisch.

<https://krisenchat.de/ukraine>

### **12 Seele-Fon**

Beratungstelefon für Flüchtlinge in den Sprachen Arabisch, Englisch, Französisch und Deutsch.

Telefonnummer: 0228 71002425

Telefonzeiten: Montags, dienstags, mittwochs: 10 bis 12 Uhr und 14 bis 15 Uhr

<https://www.bapk.de/angebote/seelefon/seelefon-fuer-fluechtlinge.html>

### **13 Internationale TelefonSeelsorge**

Die TelefonSeelsorge ist Tag und Nacht erreichbar, auch an Wochenenden und Feiertagen. Das Angebot gilt für alle und ist kostenfrei. Es gibt die internationale telefonische Seelsorge in mehreren Sprachen.

<https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/>

### **14 Muslimisches Seelsorgetelefon**

Türkisch • Arabisch • Urdu

Telefonnummer +49 30 44 35 09 821

<https://www.mutes.de/>

### **15 Telefon Doweria**

Russisch

Telefonnummer +49 30 44 03 08 454

<https://www.diakonie-portal.de/themen/ehrenamt-freiwilligendienste/ehrenamt-und-engagement/telefon-doweria-telefon-doverija>

### **16 medflex**

Beratung durch Ärzte oder Psychotherapeuten per Videosprechstunde oder schriftlich im Chat, auch auf Ukrainisch und Russisch. Ukrainer\*innen können sich selbstständig anmelden und werden dann an Therapeut\*innen ermittelt. Die Betreuung ist kostenfrei.

<https://www.medflex.de/help-ukraine>

### **17 Flüchtlingshelfer.info**

Flüchtlingshelfer.info sammelt nützliches Wissen für die Unterstützung von Geflüchteten – für ehrenamtlich Helfende, für Hauptamtliche aus der Flüchtlingsarbeit und für Geflüchtete selbst.

Überblick kompakt: Informationen zum Thema Traumatisierung für Ehrenamtliche:

- Ratgeber für Flüchtlingshelfer\*innen: Wie kann ich traumatisierten Flüchtlingen helfen?
- Wie organisiert man therapeutische Hilfe für Geflüchtete? Wer trägt die Kosten?
- Kritische Reflexion: Das Ehrenamt in der Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen

<https://fluechtlingshelfer.info/fuer-engagierte/detail-info-ea/ueberblick-kompakt-informationen-zum-thema-traumatisierung-fuer-ehrenamtliche>

Sollten Sie weitere Themen haben, zu denen Sie eine Angebotsübersicht benötigen, dann können Sie mich gerne informieren. Zudem bitte ich Sie darum diese Angebotsübersichten abzuspeichern oder auszudrucken und bei Bedarf darauf zuzugreifen. Ergänzungen zu dieser Übersicht können Sie mir gerne zusenden.

Mit freundlichen Grüßen

**Natalie Hekmat**

Landratsamt Böblingen  
Amt für Migration und Flüchtlinge  
Ehrenamtskoordinatorin  
Parkstraße 16  
71034 Böblingen  
Tel.: 07031/6632522  
Mobil: 0174/3238039  
[E-Mail: n.hekmat@lrabb.de](mailto:n.hekmat@lrabb.de)