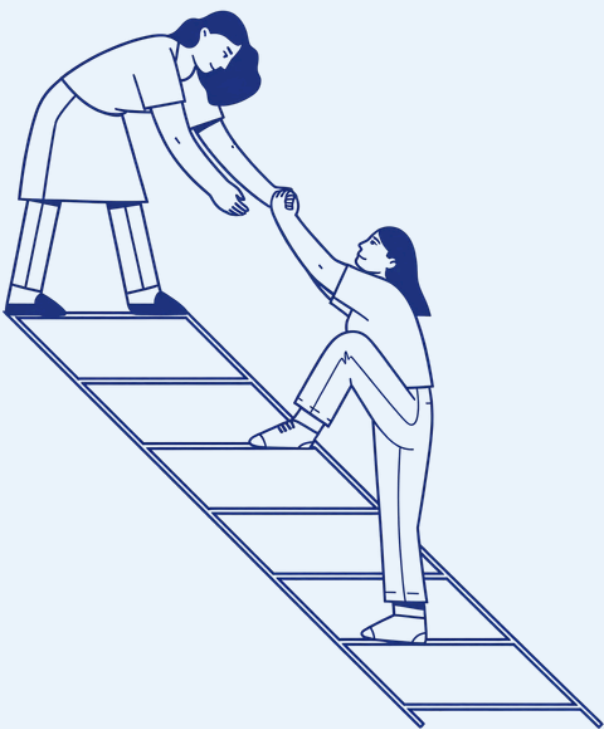
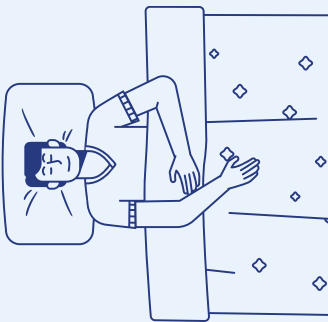


PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND UNTERSTÜTZUNG FÜR GEFLÜCHTETE JUGENDLICHE



Was ist psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit bedeutet, dass du dich in deinem Kopf und Körper wohl fühlst. Das ist natürlich nicht immer so.



VIELLEICHT FÜHLST DU DICH NICHT GUT, WEIL DU

...traurig bist,
...ängstlich bist,
...wütend bist,
...nachts nicht schlafen kannst,
...oder immer wieder an
schlimme Erinnerungen denkst.



Vielen Menschen geht es so. Das hat nichts mit "Verrücktsein" zu tun. Das bedeutet nur: Manchmal braucht es Unterstützung, damit es einem wieder besser geht.

RECHT AUF GESUNDHEITSVERSORGUNG

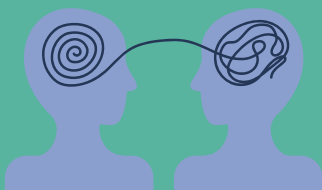
Egal was Du für einen Aufenthalt hast:
Du hast ein Recht auf richtige
Gesundheitsversorgung.

DAZU GEHÖRT AUCH: DIE VERSORGUNG DEINER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT.

Leider gibt es nur wenige Therapie-
Plätze und oft sind diese voll. Du musst
manchmal lange warten, bis du einen
Termin bekommst. Es ist aber sehr
wichtig, dass du nicht aufgibst und
weiterhin nach Unterstützung suchst.

Was sind Therapien und wie helfen sie?

Wenn es Dir nicht gut
geht, hilft es oft, mit
jemandem darüber
zu sprechen. Das
nennt man Therapie.



**Therapien sind Gespräche mit
Fachleuten, die dir helfen können,
deine Gedanken und Gefühle zu
bearbeiten und Deine Situation zu
verbessern.**



Es gibt verschiedene Arten von Therapien, zum Beispiel:

- **Psychotherapie:** Hier redest Du mit einer Expertin über Deine Gedanken und Gefühle.
- **Kunst- oder Musiktherapie:** Hier helfen Dir Musik oder Malen oder Zeichnen, deine Gedanken und Gefühle auszudrücken und darüber zu sprechen.



Psychiater*innen & Psychotherapeut*innen – was sind die Unterschiede?

Psychiater*innen sind Ärzt*innen. Sie kennen sich gut mit dem Körper und mit dem Gehirn aus. Sie dürfen Medikamente geben, wenn jemand sie braucht.



Psychotherapeut*innen sind Fachleute für Therapien (s.o.). Sie helfen Kindern und Jugendlichen dabei, über Gefühle zu sprechen und schwierige Erlebnisse zu verstehen. Psychotherapeut*innen dürfen keine Medikamente geben.

Beide möchten, dass es dir wieder besser geht. Manchmal arbeiten sie zusammen: Der*die Psychiater*in kümmert sich um die medizinische Seite. Der*die Psychotherapeut*in hilft dir mit Gesprächen.

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG BEI RASSISMUS & DISKRIMINIERUNG

Wenn du Diskriminierung erlebst, kann das deine psychische Gesundheit beeinträchtigen. Diskriminierung bedeutet: Menschen werden ausgegrenzt. Oder sie werden schlechter behandelt. Weil manche Menschen denken, dass nicht alle Menschen gleich viel wert sind.

Diskriminierung kann dazu führen, dass Du nicht die Hilfe bekommst, die Du brauchst. Anti-Diskriminierungs-Beratungsstellen können dich beraten und unterstützen. Sie helfen Dir, die Hilfe zu bekommen, die Du brauchst.

→ [https://
fachstelle.antidiskriminierung.org/
beratungsstellen/](https://fachstelle.antidiskriminierung.org/beratungsstellen/)



WAS BEDEUTET EMPOWERMENT?

Empowerment ist ein
englisches Wort. Man
spricht es so aus:
Empowerment. Auf
Deutsch bedeutet es
Ermächtigung.



Ermächtigung bedeutet: Ein Mensch, der viel diskriminiert wird und sich unwohl fühlt, findet seine Stärke in einer Gruppe. Du lernst, deine Rechte zu kennen. Du lernst für dich selbst einzutreten. Du lernst, dass du nicht allein bist mit einem Problem und dass Du nicht Schuld bist an dem Problem.

Empowerment klappt am besten in einer Gruppe von Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie du mit Diskriminierung gemacht haben.



Ihr könnt gemeinsam überlegen, was ihr machen wollt, damit ihr euch besser fühlt. Manchmal bedeutet das auch: Gemeinsam etwas gegen das Problem zu machen. Z.B. könnt Proteste machen oder Politiker*innen anschreiben, damit sich Eure Situation verändert.

Der Jugendmigrationsdienst → www.jugendmigrationsdienste.de/
oder Flüchtlingsrat → www.fluechtlingsrat.de/ bei Dir vor Ort, kann Dir vielleicht helfen, eine Gruppe oder ein passendes Angebot zu finden.



Dein Recht auf Sprachmittlung:

Wenn du eine Therapie machen möchtest, hast du das Recht, dass jemand für dich übersetzt, wenn du die Sprache nicht verstehst. Diese Person nennt man Sprachmittler*in.



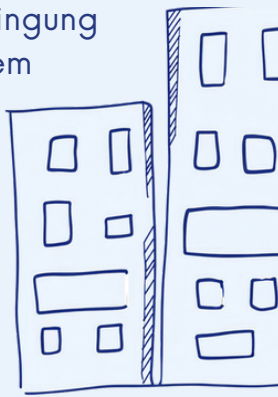
Es ist wichtig, dass du verstehst, was in der Therapie gesagt wird, damit du dich sicher fühlst. Es ist auch wichtig, dass Du Sprachmittler*in vertraust. Wenn du ihr nicht vertraust, kann die Sprachmittlung auch geändert werden. Manchmal kann es schwierig sein, eine Sprachmittlung zu bekommen.



Manchmal kennt die Therapeut*in auch nicht die Arbeit mit Sprachmittlung und ist verunsichert. Dann wende Dich am besten an ein psychosoziales Zentrum (PSZ). Die können Dich und die Therapeut*in dann beraten.

Dein Recht auf die angemessene Unterbringung:

Wenn du besondere Ruhe oder Unterstützung brauchst, muss das Jugendamt darauf achten, dass du eine geeignete Unterbringung bekommst. Sprich mit deinem Vormund und deinen Betreuer*innen: Sie können Dich dabei unterstützen, die richtige Unterbringung zu bekommen.

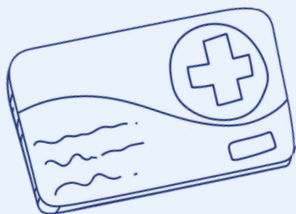


Zugang zu Therapien

Auch wenn du noch nicht lange in Deutschland bist, hast du das Recht auf einen Therapieplatz. Je nachdem, wie dein Aufenthaltsstatus ist und wo du wohnst, ist der Weg in eine Therapie unterschiedlich:



1. Wenn du unter 18 Jahre alt bist und gemeinsam mit deiner Familie lebst oder in einer Kinder- und Jugendhilfe-Einrichtung lebst, musst du genauso behandelt werden wie andere Kinder in Deutschland. Wenn du in einer Jugendhilfe-Einrichtung lebst, ist es dabei egal wie alt du bist. Du hast eine elektronische Gesundheitskarte. Wenn du eine*n Therapeut*in gefunden hast, kannst du einfach eine Therapie machen. Die*der Therapeut*in stellt dazu dann einen Antrag bei deiner Krankenkasse.



2. Wenn du über 18 Jahre alt bist, nicht in einer Jugendhilfe-Einrichtung lebst und weniger als 3 Jahre in Deutschland bist und Du noch keine Entscheidung über das Asylverfahren bekommen hast, dann bekommst du Geld über das Asylbewerberleistungsgesetz. Die Behörde, die dir das Geld auszahlt, muss auch für Gesundheitsleistungen wie die Therapie zahlen. Oft lehnen die das erstmal ab. Dann solltest du Widerspruch einlegen. Dabei können dir die Sozialarbeiter*innen in der Gemeinschaftsunterkunft helfen.



3. Wenn du über 18 Jahre alt bist, nicht in einer Jugendhilfe-Einrichtung lebst, aber schon länger als drei Jahre in Deutschland lebst oder Du schon eine Aufenthaltserlaubnis bekommen hast, dann hast du eine elektronische Gesundheitskarte und kannst einfach eine Therapie machen. Die Therapeut*in stellt dazu dann einen Antrag bei deiner Krankenkasse.

Wenn du in einer Einrichtung der Jugendhilfe lebst, unterstützen Dich Deine Betreuer*innen und Dein*e Vormund*in bei der Suche nach der Therapie. Sie kümmern sich auch um die Beantragung der Kosten. Es gibt auch psychosoziale Zentren (PSZ). Dort gibt es meistens passende Angebote für Kinder und Jugendliche in Deiner Situation. Hier ist Beantragung von Therapien unkomplizierter als bei normalen Therapeut*innen. Allerdings gibt es auch hier lange Wartelisten! Hier findest Du eine Übersicht aller PSZ in Deutschland: → www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/

Was tun in akuten Stresssituationen?

Wenn du in einer sehr, sehr schwierigen Situation bist...
Wenn Dich Erinnerungen an schlimme Erlebnisse die ganze Zeit beschäftigen...
Wenn Du Dein Bett gar nicht mehr verlassen willst...
...ist es wichtig, sofort Hilfe zu suchen!

Du kannst:

- Dich an eine vertraute Person wenden, die dich unterstützt.
- Für Gespräche auf Deutsch kannst Du die Telefonseelsorge → www.telefonseelsorge.de/ anrufen oder die kostenlosen Beratungsangebote von NummergegenKummer → www.nummergegenkummer.de/ nutzen.



Du bist nicht allein! Es gibt immer Hilfe und Menschen, die dich unterstützen wollen. Trau dich, nach Unterstützung zu fragen! Für weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten, wende dich an psychosoziale Zentren (PSZ) oder rufe die telefonischen Hilfsangebote, die wir oben beschrieben haben, an.



Asylantrag, Aufenthalt und psychische Gesundheit:

Vielleicht fällt es Dir, über deine Flucht oder deine Gründe für den Asylantrag zu sprechen. Das ist normal. In der Anhörung musst aber oft von schlimmen Erinnerungen erzählen, damit Dir geglaubt wird. Wichtig ist in Ruhe zu überlegen, ob du bereit bist, den Asylantrag zu stellen und zur Anhörung zu gehen

Wenn es dir psychisch sehr schlecht geht, kann das manchmal auch ein Grund sein, dass du nicht abgeschoben werden darfst. Diese Regeln sind aber kompliziert. Es braucht dann oft ein langes Schreiben von eine*r Psychiater*in und Unterstützung von eine*r Anwält*in.

Die Flüchtlingsräte → <https://www.fluechtlingsrat.de/> können Dir hierbei vielleicht helfen.



Kontakt:

Bundesfachverband
Minderjährigkeit und Flucht e.V.
Paulsenstraße 55-56
12163 Berlin

info@b-umf.de
030 82 09 743 0



Dieser Flyer entstand im Projekt
„bedarfs.gerecht‘ — Das PSZ als Modell der
psychosozialen Versorgung und Rehabilitation
für Überlebende von Krieg, Folter, Verfolgung
und Flucht“.

Dieses Projekt wird gefördert durch Mittel aus
dem Asyl- und Migrationsfonds der EU (AMIF).



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

