

Hintergrundinformationen aus dem Podcast zum Weiterlesen:

Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland –Ergebnisse einer Befragung von Schutzsuchenden aus Syrien, Irak und Afghanistan

WIDO Monitor - Die Versicherten-Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK- (2018)

https://aokbv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemittelungen/archiv/2018/widomonitor_1_2018_web.pdf

IAB-Betriebspanel Ostdeutschland. Ergebnisse der 22. Befragungswelle. Bundesministerium für Wirtschaft und Energie "Arbeitsstab Neue Bundesländer" (2017)

https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Neue-Laender/iab-arbeitgeberbefragung-2017-lang.pdf?__blob=publicationFile&v=12

Flüchtlinge. Asylbewerberzahlen im vorigen Jahr so niedrig wie zuletzt 2013. Mitteldeutsche Zeitung 13.02.2018: <https://www.mz-web.de/sachsen-anhalt/fluechtlinge-asylbewerberzahlen-im-vorigen-jahr-so-niedrig-wie-zuletzt-2013-29698160>

Informationen für Berater/-innen und Betroffene

1. Beratungsangebote und Hilfe in Krisensituationen für Sachsen-Anhalt

Psychosoziales Zentrum Magdeburg und Halle für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt zur psychologischen Beratung und Begleitung und Traumaaarbeit

<https://www.psz-sachsen-anhalt.de/>

Krisendienste/sozialpsychiatrische Dienste der Landkreise

<https://psychiatriausschuss.sachsen-anhalt.de/kontakt/sozialpsychiatrische-dienste-an-den-gesundheitsaemtern/>

SISA –Sprachmittlung in Sachsen-Anhalt

<https://www.lamsa.de/themen-und-projekte/sisa-sprachmittlung-in-sachsen-anhalt/projektbeschreibung/>

Psychiatrische Kliniken und Tageskliniken in Sachsen-Anhalt

<https://psychiatriausschuss.sachsen-anhalt.de/kontakt/psychiatrische-kliniken-in-sachsen-anhalt/>

Notallseelsorgen nach Landkreisen: Fachverband Notfallseelsorge und Krisenintervention in Mitteldeutschland e.V.

<https://fachverband-nkm.de/taetige-systeme-in-sachsen-anhalt/>

2. Beratungsangebote und Hilfe in Krisensituationen überregional

SeeleFon: Telefonberatung für Flüchtlinge (deutschlandweit)

<https://psychiatrietogo.de/2016/11/03/seelefon-telefonberatung-fuer-fluechtlinge/>

Muslimisches Seelsorge Telefon (deutschlandweit)

<http://www.mutes.de/home.html>

Webbasierte Therapie bei posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen

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

Texte und Audiomaterialien für belastete Geflüchtete (u.a. Arabisch, Farsi, Kurdisch, Tamil)

<http://www.refugee-trauma.help/>

Selbsthilfe-App bei emotionalen Schwierigkeiten auf Englisch, Arabisch, Farsi

<http://almhar.org>

Selbsthilfe-App bei Depressionen auf Deutsch, Englisch, Arabisch,

<https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/onlinetherapien/selbsthilfe-app>

Selbsthilfe Website bei posttraumatische Belastungsstörungen

<http://www.selfhelpfortrauma.org>

Bundesverband der Dolmetscher und Übersetzer

<http://suche.bdue.de/>

3. Praxishilfen im Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

Praxisleitfaden traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten der Bundesarbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF) für Fachkräfte und ehrenamtlich engagierte Personen in der Begleitung von geflüchteten Personen (2017)

https://jugendsozialarbeit.news/wp-content/uploads/2018/11/BAfF_Praxisleitfaden-Traumasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten_2018.pdf

Erklärvideo zur posttraumatischen Belastungsreaktion (auch auf farsi und arabisch):

<https://www.youtube.com/watch?v=B1hEcJtiOuU>

11 Tipps im Kontakt mit geflüchteten Frauen:

https://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5_Service/Mediathek/Dokumente/D_utsch/Flyer_Infoblaetter/Tipps_fuer_Fluechtlings-HelferInnen_medica-mondiale_Stand-10-2015.pdf

Hilfematerialien für belastete Geflüchtete (Serbisch, Persisch, Arabisch, Albanisch, Französisch, Englisch, Deutsch)

<https://refugeeum.eu/>



ZEMIGRA

Zentrum für Migration und Arbeitsmarkt

Psychosoziales Zentrum Düsseldorf: Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/8/88/NAWA_deutsch_PSZ_Duesseldorf.pdf



Übersetzen mit Bildern: Piktobuch

<https://piktobuch.kollektivdesign.com/>

3. Selbstschutzstrategien

Grundlagen der professionellen Selbstfürsorge. Selbstfürsorge. Brenne für deine Arbeit ohne zu verbrennen. Ein Video von Dr. Stefan Junker (2017)

<https://www.youtube.com/watch?v=GueGN3nRn9g&feature=youtu.be>

Informationen für Flüchtlingshelfer/-innen

<https://fluechtlingshelfer.info/start/>

Informationen zu psychosomatischer Belastungsstörung und Achtsamkeitsübungen für Helfer/-innen zum Download

<https://be-here-now.eu>

Hilfen zur Selbstfürsorge

<https://www.refugee-trauma.help/fuer-helfer/>

Videos zur Anleitung von Selbsthilfeübungen für Helfer/-innen und belastete Personen auf Deutsch und Farsi

https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug/videos