

Hilfsangebote für Menschen mit Migrationshintergrund

Anlaufstellen in verschiedenen Sprachen
Sofortige Hilfe, keine Wartelisten
Vor-Ort-Termine möglich, falls notwendig
Kostenlos

Quelle: Psychosoziales Zentrum; Stand: 04.03.2020

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Rendsburger Landstraße 7

24113 Kiel

Tel. 0431 – 70559491/-92/-93

Fax 0431 – 70559490

psz@bruecke-sh.de

www.bruecke-sh.de

Zusammengefasst von Nadine Witt

Postfach 1143

23769 Fehmarn

Integrationsbeauftragte im



Kreissportverband
Ostholstein e.V.

Partner und Förderer des KSV: Sparkasse Holstein 



Mail: nadinewitt@t-online.de

Mobil: 0174 – 89 96 725

**WILLKOMMEN
IM SPORT**



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Stand: 25.01.2021

1) Hilfsangebote für Suizidgefährdete

1.1 Basisangebote – Bundesweit

Zielgruppe	Wer oder Was / zum Inhalt	Kontakt
Beratungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche	Kinderschutzbund	➤ 0800-1110333
Krisenberatung für Frauen	FrauenKrisenTelefon e.V. - Telefonische Krisenberatung - Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund in Dari, Persisch und Englisch	➤ 030-615 4243 ➤ 030-615 7596
Muslimisches Seelsorgetelefon	- Telefonseelsorge für Muslime - 24 Stunden am Tag	➤ 0221-3555590
Telefonseelsorge	- 24 Stunden am Tag - Anonyme Beratung	➤ 0800-1110111 ➤ 0800-1110222 ➤ www.telefonseelsorge.de
Selbsthilfegruppen	Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)	➤ 030-8914019
Sozialpsychiatrische Dienste	Psychische Krisen und Erkrankungen	Kontaktdaten gibt es bei den jeweiligen Gemeinden auf dem Amt

1.2 Beratung – Angebote im Internet

Zielgruppe	Wer oder Was / zum Inhalt	Kontakt
Jugend- und Eheberatung	Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB)	www.dajeb.de
Telefonseelsorge	- Infos, Seelsorge und Beratung - für Muslime	➤ www.telefonseelsorge.de ➤ www.mutes.de
U25	Für junge Menschen mit Suizidgedanken	www.u25-deutschland.de

1.3 Information – Seiten im Internet

Verein	Inhalt	Kontakt
Deutsche Gesellschaft für Suizid- prävention e.V. (DSG)	Plattform mit regionalen Beratungsangeboten	www.suizidprophylaxe.de
Freunde fürs Leben	- Aufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene: Suizid und seelische Gesundheit - Zahlen, Fakten, Wissensquiz	www.frnd.de

Jugend Support – Plattform zum Thema Selbstverletzung	https://www.jugend.support/selbstgefaehrdung/selbstgefaehrdung
---	---

2) Psychologische Hilfsangebote für Geflüchtete

in Schleswig-Holstein (psychologisch, psychosozial und psychiatrisch)

2.1 Anlaufstellen – überregional

Name der Anlaufstelle	Wer oder Was / zum Inhalt	Kontakt
Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge der Brücke SH	Beratung, Krisenintervention, Entlastungsgespräche, Vermittlung an Therapeut*innen und Anbindung an Regelversorgung vor Ort	Rendsburger Landstraße 7, 24113 Kiel ➤ 0431 – 70559491/ -92/-93
Zentrum für integrative Psychiatrie	Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie	Campus Kiel, Niemannsweg 147, 24105 Kiel info@zip-kiel.de ➤ 0431 – 500-98008 Campus Lübeck, Ratzeburger Allee 160, 3538 Lübeck www.zip-luebeck.de info@zip-luebeck.de ➤ 0451 – 500-98710

2.2 Anlaufstellen – in Orte unterteilt (alphabetisch sortiert)

Ort	Wer oder Was / zum Inhalt	Kontakt
<u>Flensburg</u>	Psychiatrische Institutsambulanz der DIAKO	Manuela Pagel Marienhölungsweg 19, 24939 Flensburg pagelma@diako.de psc-migrants@diako.de ➤ 0436 – 8121729
	Koordinierungsstelle für Integration und Teilhabe BUNT & GESUND im NORDEN – Netzwerk für Migration & Gesundheit	Katja Jüngling, Stabsstelle Integration Koordinierungsstelle für Integration und Teilhabe Rathausplatz 1, 24937 Flensburg Juengling.katja@flensburg.de ➤ 0461 – 85-1653
<u>Kiel</u>	Sozialraumprojekt „NOKTA“ von Elele – Hand in Hand zurück ins Leben Offene Anlaufstelle für psychisch erkrankte Menschen mit Migrationshintergrund, auf Türkisch, Kurdisch und Arabisch	Offenes Angebot für Frauen: dienstags 12:00-15:00 Uhr; Offenes Angebot für Männer: donnerstags 12:00-15:00 Uhr Nuray Demirbas Karlstal 16, 24143 Kiel info@elele-kiel.de ➤ 0431 – 98379398 ➤ 0152 – 31885017
	Psychosoziale Frauenberatungsstelle Donna Klara	Goethestraße 9, 24116 Kiel psychosozial@donna-klara.de ➤ 0431 – 5579344
	Frauenberatungsstelle & Eß-o-Eß	Kurt-Schumacher-Platz 5, 24109 Kiel mail@frauenberatung-essoess.de ➤ 0431 – 524241

<u>Kreis Nordfriesland und Dithmarschen</u> (weitere Standorte: Husum, Heide, Niebüll, Marne)	Diakonisches Werk Husum gGmbH Ankerplatz – Hilfe für Kinder und Jugendliche nach Flucht und Trauma	Theodor-Storm-Straße 7, 25813 Husum kinderschutz@dw-husum.de ➤ 04841 – 6914-50
	Rettungsinsel – Lebensberatung nach belastenden und traumatischen Situationen Psychologisches Beratungszentrum Rettungsinsel	Theodor-Storm-Straße 7, 25813 Husum pbz@dw-husum.de greulsberg@dw-husum.de ➤ 04841 – 6914-40
<u>Kreis Plön und Segeberg</u>	Flüchtlingsbeauftragte im Kirchenkreis Plön-Segeberg	Astrid Dethloff Kirchstraße 9, 23795 Bad Segeberg fluebe@kirche-ps.de ➤ 04551 – 955116
<u>Kreis Schleswig-Flensburg</u>	Frauenzimmer e.V. Notruf und Beratung Beratung für Frauen und Mädchen bei seelischen und körperlichen Belastungen	Schmiedestraße 18, 24376 Kappeln info@frauenzimmer.org ➤ 04642- 7294
<u>Lübeck</u>	Die Brücke Psychosoziale Beratung für traumatisierte Menschen mit Migrationshintergrund	Petra Jürgensen Engelsgrube 49, 23552 Lübeck psymi.beratung@diebruecke-luebeck.de ➤ 0451 – 14008-94/-70
	Gesundheitsprojekt MiMi „Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheitslotsen in Schleswig-Holstein“	AWO IntegrationsCenter Lübeck Fatme Chaker Große Burgstraße 21, 23552 Lübeck fatme.chaker@awo-sh.de ➤ 0421 – 296909-99
<u>Neumünster</u>	Psychosoziale Anlaufstelle für Geflüchtete – Beratungszentrum Mittelholstein der Diakonie-Altholstein	Am Alten Kirchhof 12, 24534 Neumünster bm@diakonie-altholstein.de ➤ 04321 – 24488

2.3 Online oder telefonisch

Name der Anlaufstelle	Wer oder Was / zum Inhalt	Kontakt
<u>Ipsocare</u> (International Psychosocial Organisation)	Psychosoziale Tele-Videositzungen mit aus verschiedenen Nationen stammenden Berater*innen. Eine erste Selbsteinschätzung ist über Fragebögen möglich, bevor dann ein Gespräch mit einem der Beratenden folgt.	www.ipso-care.com
<u>Iljanafsy</u>	Online Schreibtherapien sowie Selbsthilfe-Apps für den arabischen Sprachraum. Therapieangebot zu den Themen Träume und Depression mit arabischsprachigen Therapeut*innen.	www.iljanafsy.bzfo.de

<u>Muslimische Seelsorge</u> Telefon (MuTeS)	Unterstützung bei seelischen Problemen wie Angst, Leid, Trauer und Gewalterfahrungen und bei der Suche, einen individuellen Ausweg zu finden. Vertraulich und anonym sind rund um die Uhr qualifizierte ehrenamtlich Menschen mit muslimischem Hintergrund zu erreichen.	➤ 030 – 443509821
<u>Nawa</u> vom Psychozialen Zentrum (PSZ) Düsseldorf	Informationssammlung und Übungen für traumatisierte Flüchtlinge und Opfer von Gewalt in elf verschiedenen Sprachen.	Erhältlich als PDF oder Audiodateien unter dem Reiter „Wir für Sie“ www.psz-duesseldorf.de
<u>Refugee Trauma Help</u>	Übungen und Audio-Dateien zur Psychoedukation, praktischen Soforthilfe und Überbrückungsmöglichkeit während der Wartezeit auf einen Therapieplatz in zwölf verschiedenen Sprachen. Auch für Helfer*innen gibt es hier Tipps im Umgang mit Selbstfürsorge, Informationen über Traumatisierungen sowie den Umgang mit traumatisierten Kindern.	www.refugeetrauma.help
<u>Rfugeeum</u>	Psychoedukative Inhalte sowie praktische Tipps zur Selbsthilfe in sieben verschiedenen Sprachen für geflüchtete Menschen, die nach ihrer Flucht körperlich und/ oder psychisch belastet sind.	www.refugeeum.eu
<u>Seelefon für Flüchtlinge der BApK</u> (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker)	Möglichkeit für Geflüchtete oder ihre Angehörigen, sich zu melden, um konkrete Informationen der gesundheitlichen psychologischen Versorgung in Deutschland zu erhalten. Anonym, vertraulich und kultursensibel. Anrufe sind auf Deutsch, Arabisch, Französisch und Englisch möglich.	Christian Kleissle montags, dienstags und mittwochs 10:00 Uhr - 12:00 Uhr 14:00 Uhr - 15:00 Uhr ➤ 0228 – 71002425.

2.4 Angebote für Helfer*innen

Name der Anlaufstelle	Wer oder Was / zum Inhalt	Kontakt
<u>be-here-now</u>	Informationen zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge, Tipps und Beispiele zur Stabilisierung und Traumaverarbeitung für Helfer*innen.	www.be-here-now.eu