



Kompass Info 03

Flucht und Trauma (Stand 11/2023)

Geflüchtete Menschen leiden oft unter psychischen Belastungen. Allein das neue Leben in einem fremden Land, weit weg von der alten Heimat, und der fehlende Kontakt zu Verwandten und Freunden ist sehr belastend. Zusätzlich haben viele Geflüchtete belastende Situationen erlebt. Doch wann ist es gut sich Hilfe zu holen? Und wo findet man überhaupt Unterstützung? Die folgenden Adressen sollen Geflüchteten und Ehrenamtlichen zeigen, wo es Ansprechpartner und Unterstützung gibt.

1) PZGS (Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete in Südhessen) -Sprechstunde in Erbach-

Die PZGS bietet eine Beratungsstunde für schutzbedürftige Menschen im Odenwald an. Die Beratungsstunde für Schutzbedürftige ist ein Angebot, das sich an geflüchtete Menschen richtet, die vor allem unter psychischen Belastungen und traumatischen Erlebnissen leiden. In den Beratungsgesprächen werden Geflüchtete psychosozial beraten, stabilisiert und betreut. Ziel der Beratung ist es, eine Brücke zu bestehenden Hilfsangeboten zu schlagen. Die PZGS agiert als Vermittler und begleitet verschiedene Maßnahmen, um Einzelpersonen zu helfen. Bei Bedarf sind Gespräche mit Übersetzern möglich.

Infos und Termine auf der Homepage des PZGS/Інформація та дати на домашній сторінці PZGS:

[Schutzbedürftigen Sprechstunde PZGS Erbach](#)

Telefon: 06151 500 28 60 und Email: pzgs@caritas-darmstadt.de



2) Telefon Doweria: Russischsprachige telefonische Beratung

Telefon Doweria (Russische Sprache)

+49 30 44 03 08 454

www.russische-telefonseelsorge.de



2) Telefon Doweria: Російськомовне консультування по телефону

Telefon Doweria(російська мова)

+49 30 44 03 08 454

www.russische-telefonseelsorge.de



Втеча і травма (станом на 11/2023)

Біженці часто страждають від психічного стресу. Просто нове життя в чужій країні, далеко від старої батьківщини, і відсутність контакту з рідними та друзями дуже напружують. Крім того, багато біженців пережили стресові ситуації. Але коли корисно отримати допомогу? А де знайти підтримку? Наступні адреси призначені для того, щоб показати біженцям і волонтерам, де знайти контакти та підтримку.

1) PZGS (Психосоціальний центр для біженців у Південному Гессені) -Консультаційні години в Ербаху-

PZGS пропонує годину консультацій для людей, які потребують захисту в Оденвальді. Консультаційна година для людей, які потребують захисту, - це пропозиція, яка спрямована на біженців, які страждають насамперед від психологічного стресу та травматичного досвіду.

Під час консультацій біженцям надають психосоціальні консультації, стабілізують стан і доглядають за ними. Мета консультації – побудувати міст до існуючих пропозицій допомоги. PZGS виступає посередником і супроводжує різні заходи допомоги окремим людям. За потреби можливі бесіди з перекладачами.

3) Krisenchat auf Ukrainisch für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

-Schnelle Hilfe für alle, die verzweifelt sind per Chat-

Der Krisenchat bietet schnelle Hilfe im Chat für alle unter 25 Jahre. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet und ganz einfach per WhatsApp zu erreichen. Wenn jemand in einer Krise ist, dringend Hilfe braucht oder einfach nicht mehr weiterweiß, helfen hier erfahrene Krisenberater*innen. Der Krisenchat ist ganz einfach zu erreichen, schnell, vertraulich und kostenlos.

<https://krisenchat.de/ukraine>



4) Traumasensible Beratung für Frauen bei ZIBB in Groß Umstadt

Das ZIBB (Zentrum Information Beratung Bildung) bietet Beratungsgespräche für Geflüchtete und Ehrenamtliche an. Es gibt Hilfe für alle Themen von Flucht über Trennung, Angstzuständen etc. Weitere Informationen im Flyer.



5) Helpline Ukraine

Diese Hotline ist für Kinder, Jugendliche und Eltern (Sprache: Ukrainisch und Russisch) Montag bis Freitag: 14:00 bis 17:00 Uhr Kostenlos und anonym! **Telefon: 0800 500 22 50**

<https://www.nummergegenkummer.de/helpline-ukraine/>



6) Film „Flucht und Trauma“: Die Kurzfilme des Max-Planck-Instituts zeigen mithilfe von Bildern, welche körperlichen Beschwerden Symptome einer psychischen Erkrankung sein können.

[Info-Film über Flucht und Trauma \(Deutsch\)](#)



7) Film "Flucht und Traum Selbsthilfe"

Dieser Film zeigt, was man bei leichten Symptomen machen kann, um für sich selbst zu sorgen.

[Film Flucht und Traum Selbsthilfe \(Deutsch\)](#)



3) Кризовий чат українською для дітей, підлітків та молоді люди

-Швидка допомога всім, хто у відчаї, через чат-
Кризовий чат пропонує швидку допомогу в чаті для всіх до 25 років. Чат працює цілодобово і дуже легко отримати доступ через WhatsApp. Якщо хтось у кризі, потребує термінової допомоги або просто не знаю як далі, тут допомагають досвідчені люди Кризові радники. Кризовий чат дуже простий швидко, конфіденційно та безкоштовно.

<https://krisenchat.de/uk/ukraine>



4) Консультування з урахуванням травми для жінок у ZIBB у Грос-Умштадті

ZIBB (Інформаційно-консультативний освітній центр) пропонує консультації для біженців та волонтерів. Є допомога на всі теми, від втечі до розлуки, Занепокоєння тощо. Додаткова інформація в листівці.



5) Helpline Ukraine

Гаряча лінія для дітей, молоді та батьків (Мова: українська та російська)

Понеділок – п'ятниця: з 14:00 до 17:00

Безкоштовно та анонімно! **Телефон: 0800 500 22 50**

<https://www.nummergegenkummer.de/uk/helpline-ukraine/>



6) плівка «Політ і травма»: короткометражні фільми Інституту Макса Планка використовують зображення, щоб показати, які фізичні захворювання можуть бути симптомами психічного захворювання.

[Інформаційний фільм про втечу та травму \(укр.\)](#)



7) плівка «Самопоміч при втечі та травмі»

Цей фільм показує, що ви можете зробити з легкими симптомами, щоб подбати про себе.

[Фільм Самопоміч в польоті та травма \(укр.\)](#)

