

## **\*Trigger**

Wie viele Begriffe in der Psychologie kommt auch dieses Wort aus dem Englischen. Trigger bedeutet „Auslöser“ – quasi der Knopf, der etwas anschaltet: Plötzlich erlebt man ganz intensiv etwas aus der Vergangenheit, was schon einmal passiert ist – und man hat das Gefühl, es passiert JETZT in diesem Moment noch einmal. Dabei stimmt das gar nicht. Man hat aber dieselben Gefühle, meist sind es Ängste und erlebt alles wie früher noch einmal.

Ein Trigger/Auslöser kann bei jedem etwas anderes sein: ein Geräusch, ein Geruch, eine Situation, ein Gegenstand ...

Wenn dann der Kopf in Gedanken ganz an den Ort und in die Zeit des Ereignisses „verschwindet“, nennt man das Dissoziation: Körper und Geist sind an zwei unterschiedlichen Orten und Zeiten.

## **\*Dissoziation**

...heißt abspalten, trennen. Menschliches Erleben ist ein Zusammenspiel aus Gedanken, Fühlen, Verhalten und körperlichen Empfindungen. Wenn wir schlimme Dinge erleben, kann es sein, dass es einem Teil davon zuviel wird, z.B. bei starken Schmerzen schaltet der Körper auf taub, um es aushaltbar zu machen. Manchmal sind es auch Gefühle von Ohnmacht, die wir nicht aushalten können. Dann schaltet das System die Gefühle ab. Dies ist gut für unseren Schutz, aber die abgeschalteten Dinge sind noch in unserem Unterbewussten aktiv und bestimmen unser Verhalten und Erleben. Wir sind dann z.B. dauernd unruhig, ohne zu wissen warum - oder vermeiden Dinge aus einer Angst heraus, die wir gar nicht benennen können.

Traumatherapie bedeutet, diese Dinge wieder zusammenzuführen.

## **\*Trauma**

Trauma (Plural Traumata, aus dem Altgriechischen) meint eine schwere Verletzung – des Körpers und/oder der Psyche/Seele.

Psychische Traumata können entstehen, wenn man in einer Situation extrem verzweifelt ist – zum Beispiel, wenn das eigene Leben oder das von anderen bedroht ist.

Die Psychologie unterscheidet Situationen, die einmal passieren (Trauma I, z.B. Naturkatastrophe, einmaliger Unfall) oder mehrfach/über einen längeren Zeitraum (Trauma II: Krieg, wiederholter sexueller Missbrauch).

Fachleute unterscheiden Traumata außerdem danach, ob sie von Menschen verursacht sind (wie z. B. Folter) oder nicht (z. B. Naturkatastrophen wie Erdbeben). Denn wenn ein Mensch z. B. einen anderen foltert, verliert die misshandelte Person oft allgemein das Vertrauen in alle Menschen (Urvertrauen). Und kann sich oft lange Zeit niemandem mehr öffnen.

## **\*Trauma und Gehirn**

Unser Gehirn besteht aus verschiedenen Teilen, die normalerweise alle gut zusammen arbeiten.

In einer sehr bedrohlichen, traumatischen Situation passiert aber Folgendes:

Das Stammhirn (der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil, der u.a. für alle "automatischen" Dinge zuständig ist wie z.B. Atmen, Blutdruck, Herzfrequenz ...) stellt auf "Überleben" um und braucht dafür alle Energie des Körpers. Dafür kappt es die Verbindungen zu anderen Gehirnteilen, die u. a. zuständig sind für die Verarbeitung und das Sortieren von Gefühlen und Orts-/Zeitangaben.

In diesem Überlebensmodus kennt das Gehirn nur drei Möglichkeiten: erstarren/sich verstecken, fliehen oder kämpfen.

Welche der drei Möglichkeiten jetzt gewählt wird, kann man in dem Moment nicht mehr aktiv willentlich steuern – das hängt u.a. von den Vorerfahrungen ab.

Der Körper stellt in so einem Moment sehr viel vom Hormon Adrenalin zur Verfügung – das Ziel ist: ÜBERLEBEN!

Wer eine so schwere traumatische Erfahrung macht, bleibt oft im Dauerstress. Körper, Seele und Gehirn sind in ständiger Alarmbereitschaft.

**Je eher Hilfe gesucht und angenommen wird, desto besser!**

Wer eine solche traumatische Situation erlebt hat, muss wissen: Ich bin nicht verrückt. Verrückt ist, was ich erlebt habe. Deshalb arbeiten mein Körper und mein Geist manchmal jahre- oder jahrzehntelang weiter im Überlebensmodus und kommen nicht zur Ruhe.

### **\*PTBS**

Wenn sich jemand über eine lange Zeit im "Überlebensmodus" befindet, kann eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nach einem Trauma auftreten – manchmal Monate oder Jahre später als das eigentliche Ereignis; das passiert sehr oft erst, wenn sich die Person wieder einigermaßen sicher fühlt.

Oft sind die Folge Alpträume, für die Umwelt unerklärbar heftige Reaktionen und enorme Aggressivität, Sich-Nicht-Konzentrieren-Können, Angst haben vor allem und jedem, Leute beschimpfen ...

Das kann über viele Jahre gehen. Oft entwickeln sich dann körperliche und psychische Symptome\*: unerklärliche Schmerzen oder Krankheiten in einzelnen Körperteilen, aber auch Depressionen, Angstzustände ...

### **\*Symptom**

Ein Symptom (aus dem Altgriechischen) bezeichnet in der Medizin ein äußeres Anzeichen für eine Verletzung. Diese Verletzung wird im Körper gespeichert, er vergisst nichts. Später kann er auch plötzlich als Symptom Schmerzen produzieren an einer ganz anderen Stelle (zum Beispiel ständige Kopf- oder Bauchschmerzen).

**Kennst du auch Symptome von deinem Körper?**

### **\*Depression**

"Depression" ist eine Sammelbezeichnung für tiefe Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Verzweiflung, Schlafstörungen, beeinträchtigtes Selbstwertgefühl, innere Unruhe, Selbsttötungsgedanken ... all das können Hinweise auf eine Depression sein.

Manchmal haben Depressionen keine von außen erkennbare Ursache. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bei einer Depression oft chemische Botenstoffe (Neurotransmitter) im Zentralen Nervensystem im Kopf (ZNS) im Ungleichgewicht sind. Deshalb behandelt man Depressionen oft auch mit Medikamenten.

## **Wichtig zu wissen**

Klassische Symptome der PTBS sind

- \*Wiedererleben der traumatischen Situation (Flashbacks, Alpträume)
- \*Vermeidung: aktive Vermeidung von Erinnern an Trauma (Trigger-Situationen ...), emotionale Stumpfheit/Gleichgültigkeit/Teilnahmslosigkeit (ggü Umgebung)
- \*Übererregung (des vegetatives Nervensystems, das nicht direkt beeinflusst werden kann): Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit

Bei einer komplexen PTBS (KPTBS) kommen verstärkt hinzu

- \*tiefgreifende Probleme der Emotionsregulation
- \*ein negatives Selbstkonzept (u.a. Schuldgefühle, Schamgefühle)
- \*Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen (Aufbau, Aufrechterhalten)

International gehen WissenschaftlerInnen davon aus, dass mindestens ein Drittel der Geflüchteten unter einer schweren Depression und/oder einer Posttraumatischen Belastungs-störung (PTBS) leidet. Medikamente, Entspannungsübungen etc. können begleiten und unterstützen oftmals, bewirken aber keine Bearbeitung der eigentlichen Ursache der PTBS!!!

## **Traumafokussierte Therapie bei (K)PTBS**

In S3-Leitlinien hält die deutsche Medizin Orientierungshilfen zur angemessenen Gesundheitsversorgung fest. In der S3-Leitlinie PTBS wird als wirksame Therapie erster Wahl eine traumafokussierte Psychotherapie benannt, die jedem Betroffenen angeboten werden soll. Bei komplexer PTBS (KPTBS) sollen zusätzlich Techniken zur Emotionsregulation und zur Verbesserung von zwischenmenschlichen Beziehungsmustern angewendet werden.

Alle TherapeutInnen unterliegen der Schweigepflicht, genau wie ÄrztInnen.

[www.awmf.org](http://www.awmf.org) (PTBS)

# Ehrenamtliche Begleitung

Bei Traumatisierten mit PTBS ist das Selbst- und Weltbild erschüttert und das Vertrauen in andere Menschen nachhaltig gestört. Viele Betroffene leiden zudem unter schweren Schuld- oder Schamgefühlen oder unter Selbsthass. Die Leistungsfähigkeit in wichtigen Lebensbereichen ist stark eingeschränkt, die Bewältigung des Alltags wird für viele zur Qual.

All das ist schwer zu ertragen – am schwersten für die Betroffenen selbst.

Die wichtigste Funktion, die FreundInnen/Kontaktpersonen/NachbarInnen/Begleitungen übernehmen können, ist deshalb, die schwierigen Situationen gemeinsam auszuhalten und gemeinsam professionelle Hilfe zu suchen. Helfen können dabei

- \* immer wieder von Neuem: die Anerkennung der Überlebensleistung.
- \* das Wissen um die Bedeutung vom Aufrechterhalten der Beziehung für den Betroffenen.
- \* eigene Psychohygiene und – wenn notwendig – Abgrenzung.
- \* immer wieder die Zuversicht ausstrahlen, dass Hilfeannehmen und eine Verbesserung der Situation möglich sind.

Das ausschließlich [deutschsprachige Begleithandbuch](#) des Traumahilfezentrums Nürnberg bietet hier ausführliche Hinweise, ebenso [www.degpt.de](http://www.degpt.de) (Suchfunktion „Angehörige“) und [www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org) (unter Menüpunkt Publikationen: [Sekundäre Traumastörung](#)).

# Hauptamtliche Begleitung

Kostenfreie aufsuchende, professionelle Begleitung bis zur/bei der Therapie gibt es in Leipzig bisher bei:

## [Verbund Gemeindenahe Psychiatrie](#) und [Sozialpsychiatrische Zentren](#)

Angegliedert an die stadtbezirksorientierten Anlaufstellen sind u.a. SozialarbeiterInnen, die bei Bedarf auch aufsuchend arbeiten. Sprachmittlung kostenfrei über SprInt möglich.

## [Psychosoziale Gemeindezentren \(PSGZ\)](#)

Beratung und individuelle Begleitung in psychischen und sozialen Krisen, Hilfe bei lebenspraktischen Dingen/Alltag und Vermittlung weiterführender Unterstützung. Bei Bedarf/Voranmeldung kostenfreie Sprachmittlung über SprInt.

[www.leipzig.de/psychiatrie](http://www.leipzig.de/psychiatrie)

(PDF Wer? Wo? Was? zum [Download](#) u.a. mit allen Adressen der PSGZ)

## [Offener Dialog e.V.](#)

Psychiatriekritische Initiative, die mit jeweils 2 Haupt-/Ehrenamtlichen nach Bedarf für Gespräche zum betroffenen Netzwerk nach Hause kommt.

## [Kommunaler Sozialverband Sachsen \(KSV\)](#)

Für volljährige Menschen mit Behinderung bzw. psychischer Erkrankung (auch PTBS, Depression ...), die selbstständig wohnen, kann Begleitung/Betreuung im eigenen Wohnraum (ca. 3 h/Woche) als ambulante Eingliederungshilfe beantragt werden. Unter den Trägern gibt es eine regionale Aufteilung - lediglich die beiden Selbsthilfevereine ([Durchblick e.V.](#), [Wege e.V.](#)) sind stadtweit tätig.

## **Jobcenter**

Auch das Jobcenter hat mittlerweile aufsuchende, sozialpädagogisch betreute Angebote mit Kooperationspartnern aufgelegt, die jeweils über die zuständigen VermittlerInnen laufen - hier lohnt es sich nachzufragen (teilweise über Vermittlungsgutschein). AnsprechpartnerInnen dafür sind zunächst die persönlichen VermittlerInnen.

## **Freie Träger der Jugendhilfe**

Auch zahlreiche Einrichtungen der Jugendhilfe für Menschen unter 18 (25/27) Jahren bieten sozialpädagogische Begleitung. Vermittlung über den [Allgemeinen Sozialdienst \(ASD\)](#) unter Tel.: 0341 123 68 26

# **Verweisberatung**

zu den zahlreichen [Migrationsberatungsstellen](#) in der Stadt

## **Willkommenszentrum**

Tel.: 0341 12326 76, [willkommenszentrum@leipzig.de](mailto:willkommenszentrum@leipzig.de),  
[www.leipzig.de/willkommenszentrum](http://www.leipzig.de/willkommenszentrum)

## **Infostelle Leipzig DSF e.V.**

Verweis zu muttersprachlichen AnsprechpartnerInnen in den Organisationen bei der Infostelle des [Deutsch-Spanische Freundschaft e.V.](#), Eisenbahnstr. 66 (4. Etage/bei samo.fa klingeln) immer dienstags von 16.00 bis 18.30 Uhr, [projektinfostelle@gmail.com](mailto:projektinfostelle@gmail.com)  
Whats App-Telefon 0176 68 50 93 05 (Spanisch, Arabisch, Persisch, Französisch, Englisch, Italienisch)

# **Trauma im Kurzfilm**

Zwei kurze Zeichentrickfilme (14 Sprachen) des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie bieten für Betroffene und Begleitungen einen Überblick zu

[Flucht und Trauma](#) [اللجوء والصدمة](#) [Escape y Trauma](#)  
[Selbsthilfe](#) [كيف تتعامل مع الضغوط النفسية](#) [Autoayuda](#)

Synchronisierte Kurzfilme der Medizinischen Flüchtlingshilfe Bochum erklären (Suchfunktion bei youtube.de: Medizinische Flüchtlingshilfe Bochum -> Playlist)

[„Was ist \(Psycho-\)Therapie?“](#) [ما هو العلاج النفسي؟](#)

# Literatur und Links

Für die Auswahl waren Mehrsprachigkeit und praktische Anwendbarkeit ausschlaggebend sowie Relevanz für eine Diskussion zur bedarfsgerechteren Versorgung.

## [Traumafolgestörungen und PTBS](#)

Das Ethno-Medizinische Zentrum (EMZ) e.V. in Hannover stellt online/PDF und auch gedruckt informative Flyer in vielen Sprachen zur Verfügung.

## [Sonne für die Seele. Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge](#)

Detaillierte Beschreibung von Trauma-Symptomen und wie es dazu kommen konnte, was im Kopf passiert und was helfen kann – gedacht für gemeinsame Lektüre und als Diskussionsgrundlage.

Da der Einsatz des Buches (9 Sprachen) immer an eine Begleitung durch HelferInnen gebunden ist, werden die übersetzten Exemplare nur in Kombination mit der deutschen Version abgegeben. Zur deutschen Version gibt es immer ein zusätzliches Handbuch für HelferInnen (Themen u.a. Begleitung/eigene Psychohygiene/Psychoedukation ...).

## [Seelenkompass](#)

Kleines, digitales Traumahandbuch der Berliner KommMit e.V. in fünf Sprachen.

## [Trauma ist ziemlich strange](#)

Steve Haines/Sophie Standing: Graphic Novel zu Vorgängen in Körper und Seele, 32 S., Carl-Auer-Verlag, 2019 (also available in English, 2016)

## [Traumatisierte Flüchtlinge – schnelle Hilfe ist jetzt nötig](#)

Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina, Halle/Saale (Februar 2018), 40 Seiten, auch online als [PDF](#): Traumafolgestörungen verlaufen häufig chronisch und sind neben dem persönlichen Leid und schwierigem Zusammenleben auch volkswirtschaftlich extrem kostenintensiv. Ein Plädoyer für bedarfsgerechte, zeitnahe Hilfen!

## [Die 12 Sonnenberger Leitlinien \(2002\)](#)

Zur Verbesserung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung von MigrantInnen in Deutschland wurden 2002 Leitlinien erarbeitet, die seitdem in Krankenversorgung, studentischer Lehre, Facharztausbildung, Fortbildung aller in der Psychiatrie und Psychotherapie und der Allgemeinmedizin tätigen Berufsgruppen sowie in der Forschung umgesetzt werden sollen.

## [Traumatherapie: Voraussetzungen, Diagnose, Behandlungsaufbau](#)

Wer es ganz genau wissen möchte - leider nur auf Deutsch

[www.therapie.de](http://www.therapie.de) (Diagnosen & Therapien: Therapieformen: Traumatherapie – 7 S.)

# Deutsches Gesundheitssystem im Überblick

Das Deutsche Gesundheitssystem ist nicht einheitlich: Je nach Aufenthaltsstatus und Art der Kostenübernahme werden nicht immer die gleichen Leistungen getragen. Auch die Auswahl der Krankenkasse kann entscheidend sein.

[Erläuterung Gesundheitssystem im Film unter Übersetzung nur Arabisch](#)

(Deutsch, Untertitel auf Englisch, Französisch, Arabisch, Farsi und Russisch)

Grundsätzlich haben aber ALLE Menschen gemäß der Artikel 35 von UN-Menschenrechtscharta und Charta der Grundrechte der EU ein Recht auf medizinische Versorgung im Falle einer Krankheit – selbst wenn sie [keine Aufenthaltsgenehmigung](#) oder Krankenversicherung besitzen!

**Muttersprachlichen Überblick über das deutsche Gesundheitssystem bieten außerdem**

[Unabhängige Patientenberatung Deutschland](#)

Arabisch Tel.: 0800 33 22 12 25 (di 11.00-13:00 + do 17.00-19.00 Uhr)

Deutsch Tel.: (08000 11 77 22) mo-fr 8.00-18.00, sa 8.00-16.00 Uhr)

Alle Angebot auch per Chat oder E-Mail.

[Kultursensible Gesundheitslotsen \(KuGeL\) in Leipzig](#)

KuGeL erklären einzelne Gesundheitsthemen und das deutsche Gesundheitssystem in mehreren Sprachen. Buchung von kostenfreien Infoveranstaltungen über die Koordinierungsstelle beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) Leipzig unter [kugel@drk-leipzig.de](mailto:kugel@drk-leipzig.de), Tel.: 0341 303 52 20

## Psychotherapie

Wichtig zu wissen:

- Es gibt Gruppentherapie und Einzeltherapie.
- Die allermeisten medizinischen und psychotherapeutischen Angebote in ganz Deutschland sind nicht speziell für Geflüchtete oder MigrantInnen ausgelegt.
- Auch bei der psychotherapeutischen Regelversorgung für Deutsche gibt es insgesamt viel zu wenig Plätze und oft sehr, sehr lange Wartezeiten.
- Traumafokussierte Einzeltherapie mit einem oder zwei Terminen pro Woche gibt es fast nur in niedergelassenen Praxen.
- Die wenigsten TherapeutInnen bieten explizit traumafokussierte Psychotherapien an (obwohl alle, die eine Kassenzulassung haben, im Rahmen der gesetzlichen Versorgungspflicht das können und anbieten müssten).

[Beantragung](#)

Für Psychotherapie muss ein Antrag beim Kostenträger (meistens Krankenkasse, Sozialamt) gestellt werden.

Eine ausführliche Darstellung aller Antragsmöglichkeiten - auch zu Verfahren wie

**Kostenerstattung** und **Ermächtigung** (letzteres nur für die, die kein Geld vom Jobcenter bekommen), wenn kein anderer Therapieplatz gefunden wird – bietet:

<http://www.baff-zentren.org> (Suchfunktion nutzen bzw. Bereich „Publikationen“)

## „Beantragung von Psychotherapie – Was muss ich wissen?“

التقديم للعلاج النفسى - ما الذى يجب أن أعرفه؟

(Suchfunktion bei youtube.de: Medizinische Flüchtlingshilfe Bochum -> Playlist)

### Kostenerstattungsverfahren

Wer keinen Therapieplatz bei niedergelassenen TherapeutInnen mit Kassenzulassung (ca. 4 Monate und mind. 10 dokumentierte Absagen) findet, hat einen Rechtsanspruch nach §13 Abs. 3 SGB V auf Kostenerstattung bei staatlich anerkannten Praxen – auch wenn diese keine Kassenzulassung haben (Klage beim Sozialgericht: wie bei Sprachmittlung).

### Sprachmittlung und SprInt

In Leipzig wurde bereits 2012 ein Sprach- und Integrationsmittlungsdienst (SprInt) beschlossen, den alle Verwaltungsteile und Freien Träger kostenfrei nutzen können, die gesetzliche Pflichtaufgaben für die Kommune übernehmen.

Für Menschen, die noch in Gemeinschaftsunterkünften leben, werden die Kosten von SprachmittlerInnen über SprInt durch das Sozialamt übernommen.

Darüber hinaus gibt es viele Organisationen, die ehrenamtliche Begleitungen mit Sprachmittlung und auch Patenschaften organisieren. Nachfrage lohnt sich in jedem Falle auch bei allen MigrantInnen-Organisationen, wo viele MuttersprachlerInnen sich ehrenamtlich engagieren.

Leipzig gibt es keine Internationale Praxis mit fremdsprachigen Teams wie an den Universitätskliniken in Dresden und Chemnitz. Wer Sprachmittlung benötigt, muss auch in den Kliniken und Arzt-/Therapieraxen grundsätzlich selbst dafür aufkommen. Das Jobcenter muss aber medizinisch notwendigen „Mehrbedarf“ übernehmen, wenn er mehrfach und zwingend erforderlich ist (§21 SGB II, Rechtsanspruch/keine Ermessensentscheidung!).

Gegen eine Ablehnung können Sie klagen. Dies ist-auch durch Niederschrift beim Sozialgericht möglich. Wenn Sie die Unterstützung eines Rechtsanwalts benötigen und kein oder ein geringes Einkommen haben, können sie bei der Rechtsantragsstelle beim Amtsgericht Leipzig einen Beratungshilfeschein beantragen. Außerdem ist es möglich, das anwaltliche Beratungsangebot für Menschen mit wenig Einkommen (Nachweis) im Amtsgericht oder in den Räumlichkeiten des Bürgeramtes Otto-Schill-Str. 2/Willkommenszentrum zu nutzen.

Grundsätzlich gilt für alle Angebote, die nicht auf SprInt zurückgreifen können: Bezahlen muss, wer Sprachmittlung bestellt!

## **Was bei einer Therapie zu dritt insgesamt beachtet werden sollte ...**

ist zu finden unter

[www.baff-zentren.org/sprachmittlung](http://www.baff-zentren.org/sprachmittlung) (auf Deutsch, + Materialien)

[www.baff-zentren.org/videos](http://www.baff-zentren.org/videos) („Beratung und Therapie mit Geflüchteten. Arbeit mit Sprachmittlung“ mit Untertiteln in 7 Sprachen)



# Angebote für Leipzig

Wichtig zu wissen:

Die allermeisten Angebote im psychologisch-psychiatrischen Bereich in Leipzig stellen keine eigentliche Therapie dar, sondern bieten Beratung, Angebote zu Tagesstruktur, Freizeitgestaltung und Überbrückung bis zu einer tatsächlichen Therapie.

## Überblick

### [Migration, Flucht & Seelische Gesundheit](#)

Das Faltblatt (Herausgeber: Leipziger Bündnis gegen Depression/Stand April 2019) listet zahlreiche Informationen, Abläufe und Hilfsangebote in Leipzig, einige auch speziell für Geflüchtete, auf und liegt einem Teil der gedruckten Broschüre bei.

### [Wer? Wo? Was?](#)

Der gleichnamige Flyer listet Beratungs-, Behandlungs- und Betreuungsangebote für Menschen mit psychischen Problemen in Leipzig auf.

[www.leipzig.de/psychiatrie](http://www.leipzig.de/psychiatrie) (Download als PDF, Stand 8/2019)

### [Mehrsprachige gesundheitsbezogene Angebote in Leipzig](#)

Ein gleichnamiger Führer (Suchfunktion bei [www.leipzig.de](http://www.leipzig.de), Stand I/2020) bietet Information zu den wenigen fremdsprachigen Beratungs- und Behandlungsangeboten ALLGEMEIN in Leipzig.

## Muttersprachliche Psychotherapie

In Leipzig (und ganz Sachsen) gibt es aktuell keine einzige Praxis mit Kassenzulassung und auch keine andere Einrichtung), in der arabischsprachig Psychotherapie angeboten wird.

### [Online-Schreibtherapie „Ilajnafsy“ \(Arabisch\)](#)

Seit 2008 bietet „Ilajnafsy“ angeleitetes Schreiben mit ausschließlich muttersprachlichen TherapeutInnen (Dauer 5-8 Wochen) für Arabischsprachige, die an Depressionen und Traumafolgestörungen leiden. Anmeldung und Terminvergabe mit Wartezeit von wenigen Wochen bis zum Erstgespräch finden ausschließlich online statt.

Spanischsprachige Therapie und viele Informationen auf Spanisch bietet die zweisprachige Internetseite von Fred Steffen Lehmann, der als Psychologischer Psychotherapeut mit Kassenzulassung auf Deutsch und Spanisch in Leipzig therapiert.

[www.le-psychotherapie.de](http://www.le-psychotherapie.de)

Außerdem gibt es in der Nachbarstadt Halle ein spanischsprachiges Gruppenangebot und spanischsprachige Trauma(einzel)therapie bei [Simon Guerra](#), psychologischer Psychotherapeut.

# Psychotherapie mit Gesundheitskarte

Mit der Chipkarte der Krankenkasse kann man sich bei TherapeutInnen mit Kassenzulassung behandeln lassen (Einzel- oder Gruppentherapie), man benötigt seit 2018 keine Überweisung mehr!

Auf einen ersten Termin muss man oft ein halbes Jahr oder noch viel länger warten. Einfacher ist es bei Kindern und Jugendlichen bis max. 18 Jahre: Hier gibt es durchaus – vor allem in den Vormittagsstunden – noch Kapazitäten.

Ein gesetzlich geschützter Begriff kann bei der Suche „Psychologische Psychotherapeutin/Psychologischer Psychotherapeut“ sein: Nach einem mind. fünfjährigen Psychologiestudium wurde eine mind. dreijährige TherapeutInnenausbildung absolviert. Suche online bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen ([KVS](#)). Gezieltere Suche nach Traumatherapie (aber auch Adressen ohne Kassenzulassung!) [hier](#) beim Traumanetz Sachsen.

## Terminvergabe Kassenärztliche Vereinigung Sachsen (KVS) für KassenpatientInnen

Die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen (KVS) ist seit Mai 2019 gesetzlich verpflichtet, innerhalb von 4 Wochen einen ersten Termin in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde bei niedergelassenen TherapeutInnen zu vermitteln. Dafür ist eine Anmeldung unter Tel.: 116 117 erforderlich.

Beim ersten Termin wird auch die Dringlichkeit eingeschätzt und eine individuelle Patienteninformation (PTV11) ausgestellt. Mit der PTV11 können anschließend 2 bis 4 probatorische Sitzungen erfolgen (herausfinden, ob TherapeutIn und PatientIn zusammen arbeiten wollen). Auch diese muss die KVS (innerhalb von 2 Wochen) neu vermitteln, wenn man selbst niemanden findet.

Eine längere Einzeltherapie mit einer oder zwei Therapiestunden wöchentlich muss anschließend bei der Krankenkasse beantragt werden. Eine kürzere Akutbehandlung ist auch möglich ohne Antrag (aber mit PTV11).

[Infos zum Verfahren allgemein](#)

[Infos zur Vermittlung von Terminen in die Psychotherapeutische Sprechstunde](#)

Alle Informationen online nur auf Deutsch!

## Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA), Tageskliniken und Ausbildungsinstitute

Zwischen stationärer Behandlung in einer Klinik und ambulanter Therapie in einer Praxis gibt es noch die Institutsambulanzen der Psychiatrischen Kliniken: Hier wird – ebenfalls ambulant - interdisziplinär behandelt durch FachärztInnen (Medikamente), PsychologInnen in der praktischen Ausbildung (Gespräche) sowie ergänzend mit Sport-/Physio-/Ergo-/Musik-/Kunsttherapie ... in Gruppenangeboten. Anmeldung telefonisch, Wartezeiten mehrere Wochen bis Monate.

Tageskliniken (man schläft zu Hause, ist aber den Tag über in der Klinik in verschiedenen Gruppen-Angeboten) bieten von Montag bis Freitag ganztägig Stabilisierung und Training für den Alltag. Verweildauer je nach Therapie meist 6 Wochen bis 4 Monate. Auch Ausbildungsinstitute bieten für den praktischen Teil Therapien an durch Psychologinnen, die bereits fertig studiert haben, aber noch eine Therapie-Ausbildung absolvieren.

### [Helios Parkklinikum Leipzig](#)

Wartezeit [PIA-Termin](#) 1-2 Monate, Akutsprechstunde ohne Anmeldung mo-fr 8-10 Uhr  
DolmetscherIn für Ersttermin muss bei Bedarf selbst mitgebracht werden; danach übernimmt das die Klinik. Keine Gruppentherapien mit DolmetscherIn.

Einzel-Psychotherapie nur bei stationärem Aufenthalt, ansonsten nur Gruppenangebote.

**Tagesklinik** Tel.: 0341 864 13 60 (Angebote mo-fr 8-16 Uhr), Wartezeit etwa 6 Monate.

**PIA Tel.:** 0341 864 11 10 (mo-fr 7.30-16.00 Uhr)

Strümpellstr. 41, 04289 Leipzig, [institutsambulanz.psychiatrie@helios-gesundheit.de](mailto:institutsambulanz.psychiatrie@helios-gesundheit.de)

### [Universitätsklinikum Leipzig \(UKL\)](#)

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig (Haus 13)

0341 972 43 04 (mo-mi 8.00-16.30, do 8.00-17.30, fr 8.00-15.30 Uhr)

### [Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz \(Schkeuditz\)](#)

Wartezeit PIA 1-2 Monate mit Termin

Tagesklinik: Gruppenangebote, bei Redaktionsschluss keine Akutsprechstunde.

Leipziger Str. 59 (Haus 4), 04435 Schkeuditz, Tel.: 034204 87 20 30

[poststelle@skhal.sms.sachsen.de](mailto:poststelle@skhal.sms.sachsen.de)

**Die drei aufgeführten Kliniken haben teilweise auch stationäre Plätze (man wohnt und schläft in der Klinik) und Notaufnahmen (24/7). Details am Ende des Dokuments.**

### [Institut für Psychologische Therapie e.V. Leipzig](#)

Schützenstr. 4, 04103 Leipzig

Tel.: 0341 225 86 47

[institutsambulanz-ipt-leipzig@t-online.de](mailto:institutsambulanz-ipt-leipzig@t-online.de)

### [Sankt Georg: Verbund Gemeindenahe Psychiatrie](#)

PIA (s.o.), Tagesklinik (bis auf Kieler Str.) + Sozialpsychiatrischer Dienst (Beratung, Begleitung zu Terminen, Koordinierung von Maßnahmen, Gruppenangebote:

Stabilisierung, Tagesstruktur) in einem an 5 Standorten in Leipzig. Wartezeit einige Wochen für Ersttermin, kostenfreie Sprachmittlung über SprInt wird bei Voranmeldung organisiert. Psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche, keine traumafokussierte Therapie.

I. Alt-West/Südwest, Friesenstr. 8

Tel.: 0341 444222-0

[vgp-west@sanktgeorg.de](mailto:vgp-west@sanktgeorg.de)

II. Grünau, Karlsruher Str. 54

Tel.: 0341 41 53 89 -0

[vgp-gruenau@sanktgeorg.de](mailto:vgp-gruenau@sanktgeorg.de)

III. Mitte/Nord/Nord-West, Eitingonstr. 12

Tel.: 0341 0341 35 53 44 -00

[vgp-mitte@sanktgeorg.de](mailto:vgp-mitte@sanktgeorg.de)

V. Süd/Südost/Ost, Holzhäuser Str. 74  
Tel.: 0341 86 92 06 -0  
vgp-suedost@sanktgeorg.de

IV. Nordost/Ost, Kieler Str. 65  
Tel.: 0341 231893-0  
vgp-nordost@sanktgeorg.de

## **Gespräche und Suche nach Hilfe**

Manchmal hilft es auch, erst einmal mit jemandem zu reden, der sich auskennt:

### **Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete (PSZ) des Mosaik Leipzig e.V.**

Psychologische Beratung und Behandlung zur seelischen Entlastung: Umgang mit belastenden Erinnerungen (Einzelberatung, Gruppenangebote), Gespräche in Muttersprache (Arabisch, Russisch, Spanisch, Französisch, Englisch) oder mit Sprachmittlung über SprInt, bei Bedarf sozialarbeiterische Unterstützung, lange Wartezeiten, [Anmelde-Formular online](#)  
Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig, Tel.: 0341 414 53 60, [psz@mosaik-leipzig.de](mailto:psz@mosaik-leipzig.de)

### **Frauen für Frauen e.V.**

Beratung und Überbrückung bis zu einer Therapie, Sprachmittlung über SprInt, Wartezeit oft 8 Monate.

[kontakt@frauenberatung-leipzig.de](mailto:kontakt@frauenberatung-leipzig.de), Tel.: 0341 391 97 91

### **Poliklinik Leipzig**

Der Solidarisches Gesundheitszentrum Leipzig e.V. bietet alle zwei Wochen donnerstags (gerade Kalenderwochen) eine psychosoziale Beratung und Hilfe bei der Suche nach Therapieplätzen in der Taubestraße 2 (Nähe Stannebein-/Stöckelplatz) für Menschen ohne Krankenversicherung an. Anmeldung und Bedarfsmeldung/Sprachmittlung erforderlich unter

[psychosoziale-beratung@poliklinik-leipzig.org](mailto:psychosoziale-beratung@poliklinik-leipzig.org)

### **Psychosoziales Beratungstelefon (nur Deutsch) in Leipzig**

MitarbeiterInnen (Psychologie, Psychiatrie, Sozialarbeit) aus dem Verbund Gemeindefreie Psychiatrie stehen als GesprächspartnerInnen zur Verfügung.

Tel.: 0341 99 99 00 00 (Sa, So, Feiertage 8.00 – 18.00 Uhr)

keine Übersetzung

### **Kriseninterventionszentrum (Notfall: Angst und Panik) – nur Deutsch**

Es wird über die Telefonzentrale ein Gespräch mit der diensthabenden ÄrztIn/PsychologIn vermittelt.

Helios Parkklinikum (24/7) Tel.: 0341 864 -10 00

### **Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«**

Für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben und deren Angehörige. Rund um die Uhr erreichbar für ein Gespräch mit einer Beraterin, bei Bedarf auch mithilfe von Dolmetscherin (17 Fremdsprachen). Kontakt auch per Mail und als Chat möglich.

Telefon: 08000 116 016 (24/7, keine Telefongebühren)

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## **IPSO**

Für die mehrfach ausgezeichnete psychologische Beratung durch MuttersprachlerInnen (in 15 Sprachen) sind lediglich ein Mobiltelefon und eine online-Anmeldung erforderlich.

[www.ipso-care.com/get-started.html](http://www.ipso-care.com/get-started.html)

# Notfälle

In lebensbedrohlichen Situationen: Notarzt (Rettungsleitstelle 112) anrufen. NotärztInnen sind keine TherapeutInnen, sondern NotfallmedizinerInnen! Sie können aber die Situation einschätzen und bei Bedarf einweisen in eine Klinik; dort wird dann meistens vorrangig mit Medikamenten behandelt!

Stadtweit hängt vom Wohnort ab, in welche psychiatrische Klinik man eingewiesen wird. Man kann auch selbst in die zuständige Klinik in der Stadt gehen – bei den angegebenen Nummern erfährt man, wo man hin aufgenommen wird.

## [Helios Parkklinikum](#)

Hier steht bei Bedarf 24/7 einE PsychologIn oder ÄrztIn für Erwachsene bzw. Kinder/Jugendliche zur Verfügung; Sprachmittlung wird bei Bedarf kurzfristig kostenfrei bestellt.

**Kriseninterventionszentrum für Angst und Panik (24/7) 0341 864 -10 00**

**Notfallzentrum:** Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

## [Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig](#)

24/7 ist einE diensthabende PsychiaterIn (ÄrztIn) vor Ort.

Semmelweisstraße 10, Haus 13, 04103 Leipzig

Tel.: 0341 971 09 (Zentrale Notaufnahme, die an diensthabende Station weiter verbindet - Central de emergencias que deriva a la estación de guardia.)

## [Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz - Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Neurologie](#)

Sprachmittlung kurzfristig nicht möglich.

Tel.: 034204 87 -43 30 (diensthabende ÄrztInnen), 870 (Pforte Haus 6)

Alle Inhalte der externen Links unterliegen den jeweiligen Anbieterinnen. Die Seiten wurden inhaltlich im Herbst 2020 eingesehen und die hier deutlich farbig abgesetzten Links letztmalig kontrolliert am 24. Januar 2021.