

***Trigger**

Como muchos otros términos de la psicología, esta palabra viene del inglés. Trigger significa "detonante", casi un botón que enciende algo. De pronto se revive intensamente algo del pasado, lo que ya sucedió una vez, se tiene entonces la sensación que pasa ahora, en este momento, otra vez. Lo cual no es así en absoluto pero se tienen los mismos sentimientos, mayormente miedos, y se revive todo otra vez como antes. Un detonante (Trigger) puede manifestarse de diferentes maneras para cada persona: puede ser un ruido, un olor, una situación, un objeto... Una vez que la cabeza se transporta mentalmente al lugar y a la fecha del acontecimiento, se habla de disociación: es decir que el cuerpo y la mente se encuentran en dos lugares y fechas diferentes.

***Disociación...**

... significa dividir, separar. La vivencia humana es una interacción entre pensamientos, sentimientos, comportamiento y sensaciones corporales. Cuando experimentamos cosas malas, puede ser que una parte de ellas nos resulte demasiado. Por ejemplo: cuando tenemos fuertes dolores el cuerpo conecta con la modalidad "dormido" para hacerlos soportables. A veces también son sentimientos de impotencia los que no podemos soportar. Entonces, el sistema desconecta los sentimientos. Esto es bueno para nuestra protección, pero las cosas que hemos desconectado todavía están activas en nuestro subconsciente y condicionan nuestro comportamiento y nuestras vivencias. Así es que estamos continuamente intranquilos sin saber por qué o evitamos cosas a partir de un miedo que no podemos definir.

Terapia de trauma significa volver a reunir todas estas cosas.

***Trauma**

Trauma (plural traumas, palabra que deriva del griego antiguo) significa un daño grave a nivel corporal y/o psíquico (mental y/o emocional). Los traumas psíquicos pueden surgir cuando una persona se encuentra en una situación extremadamente de angustia, por ejemplo, cuando su propia vida o la de otros están en riesgo. La psicología distingue situaciones que han tenido lugar una sola vez (Trauma I, p. ej. catástrofe natural, un accidente) o varias veces durante un período prolongado (Trauma II, p. ej. guerras o violaciones repetidas). Por otra parte también los expertos distinguen los traumas por el hecho de ser causados por personas (p. ej. tortura) o no (p. ej. catástrofe natural como un terremoto, etc.). Porque p. ej. cuando una persona tortura a otra, la persona maltratada pierde con frecuencia la confianza en los demás (confianza básica). Entonces sucede en general que por un largo tiempo la persona no puede abrirse a las demás.

***Trauma y cerebro**

Nuestro cerebro consiste en diferentes partes, las cuales normalmente trabajan en conjunto. En una situación traumática de mucho riesgo o peligro pasa lo siguiente: el tronco cerebral (la parte más antigua de la evolución, que es responsable de todos los aspectos automáticos, como p. ej. la respiración, el pulso, la frecuencia cardíaca, etc.) cambia a un modo de supervivencia y necesita para eso reunir toda la energía del cuerpo. Debido a esto se interrumpen las conexiones a otras partes del cerebro, que entre otras cosas son responsables del procesamiento y clasificación de los sentimientos y datos de lugar/tiempo.

En este modo de supervivencia el cerebro reconoce solo tres posibilidades: quedarse paralizado/esconderse, huir o luchar. En ese momento no se puede controlar

voluntariamente cuál de las tres posibilidades elegir, la reacción depende, entre otras cosas, de las experiencias anteriores. En un momento así el cuerpo produce mucha hormona adrenalina. ¡La meta es sobrevivir! La persona que ha vivido una experiencia traumática severa se encuentra en un estrés continuo. El cuerpo, la psique y el cerebro están continuamente en un estado de alerta.

¡Cuánto antes se busque y reciba ayuda, mejor!

Quien haya vivido una situación traumática, tiene que saber que no ha enloquecido: ¡fue la situación que he vivido lo que ha sido una locura!. Es por eso que mi cuerpo y mi mente funcionan en un modo de supervivencia durante años o incluso décadas y no alcanzan a tener tranquilidad o reposo.

***TEPT/PTSD**

Cuando una persona se encuentra durante un largo período en "modo de supervivencia" puede desarrollar luego del trauma un trastorno de estrés postraumático (TEPT), conocido también por sus siglas en inglés PTSD. Esto ocurre a veces meses o años después de lo sucedido y generalmente recién cuando la persona recupera, en cierta medida, la seguridad.

Las consecuencias son muchas veces pesadillas, reacciones fuertes y una agresividad enorme que son inexplicables para su entorno, problemas de concentración, miedo de todo y a todos y el enfado con las personas. Esto puede durar años. A menudo se desarrollan síntomas en el cuerpo y en la psique, como dolores o enfermedades de algunas partes del cuerpo que son inexplicables y también depresiones, ansiedades, etc.

***Síntoma**

El síntoma (palabra que deriva del griego antiguo) señala en la medicina la manifestación externa de una lesión. Esa lesión se almacena en el cuerpo y no se olvida. Luego el cuerpo puede producir repentinamente síntomas de dolores en otra parte (como por ejemplo dolores constantes de cabeza o dolores de estómago).

Reconoces también síntomas de tu cuerpo?

***Depresión**

"Depresión" es un término genérico para una desesperanza profunda, tristeza, desesperación, trastornos del sueño, autoestima alterada, intranquilidad, pensamientos de suicidio, etc.

Todo esto puede ser señal de una depresión. A veces las depresiones no tienen una razón evidente desde afuera. Científicos han descubierto que frecuentemente en caso de una depresión las sustancias químicas (neurotransmisores) en el sistema nervioso central están en desequilibrio. Por lo cual, muchas veces, se tratan las depresiones con medicamentos.

Importante saber

Los síntomas más frecuentes del TEPT son:

- *revivir la situación traumática (escenas retrospectivas, pesadillas)
- *evasión activa del recuerdo del trauma (situaciones detonantes/*Trigger*), apatía al entorno
- *sobreagitación (del sistema nervioso autónomo, que no es directamente controlable) como trastornos del sueño, irritabilidad, temor.

En caso de un TEPT complejo (TEPT-C) los síntomas adicionales son:

- *problemas graves con la regulación emocional
- *un concepto negativo de sí mismo (p. ej., sentimientos de culpabilidad o vergüenza)
- *problemas interpersonales (para establecer, mantener las relaciones)

Resumen Trauma/TEPT/PTSD

Los expertos presuponen que a nivel internacional al menos un tercio de los refugiados sufren de graves depresiones o/y trastorno de estrés traumático (TEPT). Medicamentos, ejercicios de relajamiento, etc. muchas veces pueden contribuir, ¡¡¡pero no pueden solucionar la causa del estrés traumático!!!

Terapia centrada en trauma en casos de TEPT/PTSD (-C)

La medicina alemana define ayudas de orientación para una atención médica apropiada ("Leitlinien S1,S2,S3"). En la directriz S3 para el TEPT se menciona una psicoterapia enfocada al trauma como terapia de primera opción que debe ofrecerse a cada persona afectada. En caso de un TEPT-C se deben utilizar adicionalmente técnicas para la regulación emocional y para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. Todos los terapeutas deben cumplir con el secreto profesional al igual que los médicos.

www.awmf.org (PTBS)

Acompañamiento voluntario

Las personas traumatizadas que sufren de TEPT (también llamado PTSD por sus siglas en inglés) tienen su autoimagen y la visión del mundo quebrantadas y la confianza en otras personas se altera permanentemente. Muchos de los afectados también sufren severos sentimientos de culpa/vergüenza o de odio a sí mismos. El rendimiento en áreas importantes de la vida es muy limitado. Hacer frente a la vida cotidiana se convierte en una tortura para muchos. Todo esto es difícil de sobrellevar, pero más difícil lo es para los mismos afectados.

La función más importante que pueden asumir los amigos/personas de contacto/vecinos/acompañantes es afrontar juntos las situaciones difíciles y buscar ayuda profesional. Lo que puede ayudar es:

- *una y otra vez el reconocimiento continuo del efecto de supervivencia,
- *el conocimiento de la importancia de mantener la relación para la persona afectada.
- *la propia higiene mental y si es necesario la puesta de límites.
- *crear siempre la confianza de que es posible aceptar ayuda y mejorar la situación.

www.degpt.de (Suchfunktion „Angehörige“) und www.baff-zentren.org (unter Menüpunkt Publikationen: [Sekundäre Traumastörung](#)).

[El manual de acompañamiento](#) del Centro de Ayuda de Trauma de Nuremberg ofrece informaciones detalladas para acompañantes (Traumahilfzentrum Nürnberg / solamente en alemán).

Acompañamiento profesional

Para acceder a una terapia o durante la misma existe en Leipzig acompañamiento profesional gratuito en:

[Asociación Comunitaria de Psiquiatría y Centros Psiquiátricos Sociales](#) Asociados a los centros de contacto de cada distrito se encuentran, entre otros, trabajadores sociales que atienden también, si es necesario, a domicilio. La mediación lingüística es posible y sin cargo a través del servicio de intérpretes de SprInt.

[Centros Comunitarios Psicosociales \(PSGZ\)](#)

Asesoramiento y acompañamiento individual en crisis psicológicas y sociales, ayuda en cosas prácticas de la vida cotidiana y derivación a otros servicios de ayuda. En caso de no hablar alemán solicitar con anticipación y a través del personal del Centro la mediación lingüística gratuita del servicio SprInt.

www.leipzig.de/psychiatrie

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

[La asociación Offener Dialog e.V.](#) (Diálogo abierto)

Iniciativa que desarrolla un pensamiento crítico sobre la psiquiatría y que, de ser necesario, realiza visitas a domicilio a cargo de dos empleados o voluntarios para dialogar con los afectados.

[Asociación Social Municipal de Sajonia \(KSV\)](#)

Servicio para personas mayores de 18 años con discapacidad física o mental (también con TEPT, depresión) que viven de forma independiente. Acompañamiento /asistencia domiciliaria (aprox. 3 horas por semana) que se puede solicitar como ayuda de integración ambulatoria. Hay una distribución regional entre las instituciones responsables de este servicio. Solamente dos asociaciones de autoayuda ([Durchblick e.V.](#), [Wege e.V.](#)) brindan cobertura en la ciudad de Leipzig.

www.ksv-sachsen.de

Jobcenter (Centro de Empleo)

Actualmente el Centro de Empleo ofrece también la asistencia de trabajadores/as sociales (en algunos casos con visitas domiciliarias) a través de servicios contratados para ello. Se accede a estas ofertas solicitándolas al intermediario responsable del Centro. Vale la pena preguntar (a veces se necesita un cupón de intermediación).

Las personas de contacto son en este caso los intermediarios personales del Centro de Empleo.

Organizaciones independientes de Asistencia a Menores y Jóvenes

Numerosas instituciones de Asistencia a Menores y Jóvenes (personas menores de 18 (25/27 años) ofrecen también apoyo a cargo de trabajadores/as sociales.

Se accede a este servicio a través del [Servicio Social General \(ASD\)](#) en el telf.: 0341 123 68 26

Servicios de orientación

Servicios que brindan orientación e informan sobre los [Centros de Asesoramiento para Migrantes](#) de la ciudad de Leipzig

Willkommenszentrum

Tel.: 0341 12326 76, willkommenszentrum@leipzig.de,
www.leipzig.de/willkommenszentrum

Infostelle Leipzig DSF e.V.

Proyecto que informa en diferentes idiomas dónde encontrar personas de contacto.
[Amistad de Hispano Alemana Leipzig e.V.](#), Eisenbahnstr. 66 (piso 4/ timbrar en: samo.fa)
todos los martes de 16.00 a 18.30 hrs., projektinfostelle@gmail.com
Whats App-Telefon 0176 68 50 93 05 (español/castellano, árabe, persa, francés, inglés, italiano)

Trauma en cortometrajes

Dos cortos animados (en 14 idiomas) del instituto Max-Planck de psiquiatría ofrecen un resumen para personas afectadas y sus acompañantes de:

[Escape y Trauma Autoayuda](#)

Para el idioma español seleccionar subtítulos en el cortometraje original inglés.

<https://www.psych.mpg.de/refpsych>

Cortometrajes sincronizados de la organización de ayuda médica para refugiados de la ciudad de Bochum explican

[„Was ist \(Psycho-\)Therapie?“](#) ("¿Qué es una (psico)-terapia?")

Para el idioma español seleccionar subtítulos en el cortometraje original alemán.

Literatura y enlaces

Para la selección del siguiente material se tuvo en cuenta la disponibilidad en varios idiomas y su aplicación en la práctica, así también como el planteo de una atención adecuada. Se han traducido aquí (como en otras partes de esta página complementaria www.dsf-leipzig.de/trauma) en árabe y/o español solo los títulos que se encuentran disponibles en esos idiomas.

[Desórdenes de origen traumático y Síndrome de estrés postraumático \(SEPT\)](#) La organización alemana “Ethno-Medizinische Zentrum (EMZ) e.V.” en Hannover ofrece folletos informativos online/PDF en muchos idiomas.

www.mimi-bestellportal.de/shop

[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 (Diagnosen & Therapien: Therapieformen: Traumatherapie – 7 S.)

Resumen del sistema de salud alemán

El sistema de salud alemán no es uniforme: según el permiso de residencia y el tipo de cobertura del seguro no siempre se reciben los mismos beneficios. La elección del seguro médico puede ser un factor decisivo.

[Erläuterung Gesundheitssystem im Film unter](#)

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

Por lo general, TODAS las personas tienen derecho a recibir atención médica en caso de enfermedad de acuerdo al artículo 35 de la Carta de Derechos Humanos de las Naciones Unidas y la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE, [¡incluso también si no tienen un permiso de residencia o seguro médico!](#)

Un resumen general sobre el sistema de salud alemán ofrecido en varias lenguas se encuentra en:

[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.

[Guía de salud sensible a la cultura \(KuGeL\) in Leipzig](#)

Personas que guían e informan en temas de salud con sensibilidad cultural (KuGeL) en Leipzig.

Eventos informativos en lengua materna sobre diferentes temas, reservación gratuita en: kugel@drk-leipzig.de, Tel.: 0341 303 52 20

Psicoterapia

Importante saber que:

-hay terapias de grupo y terapias individuales.

-La gran mayoría de las ofertas médicas y psicoterapéuticas en toda Alemania no han sido adaptadas en especial para refugiados/as y migrantes.

-También en la asistencia médica regular de psicoterapia para alemanes hay muy pocas plazas y una lista de espera muy larga.

-Una terapia individual enfocada en el trauma con una o dos citas individuales por semana existe casi solamente en consultorios privados que trabajan o no para los seguros de salud social.

-Pocos terapeutas ofrecen psicoterapias con enfoque de trauma (aunque todas los/las terapeutas que tienen la aprobación del seguro de salud social, pueden y deberían brindarla en el marco de la atención obligatoria).

[Solicitud](#)

Para acceder a una psicoterapia se debe enviar una solicitud al seguro médico o a la oficina de asistencia social.

Una descripción detallada de todas las opciones de solicitud incluyendo procedimientos como por ej. reembolso de costos y autorización (esto último para aquellos que no reciben dinero del Centro de Empleo) en el caso que no se encuentren otras plazas disponibles para terapia, se ofrece en: <http://www.baff-zentren.org> (utilizar la función de búsqueda o en el menú „Publikationen“)

[„Beantragung von Psychotherapie – Was muss ich wissen?“](#) Video explicativo con subtítulos en español.

Procedimiento de reembolso

Aquellas personas que no puedan obtener una cita disponible con terapeutas en consultorios privados y registrados en el sistema de seguro de salud social (tiempo de espera: aproximadamente 4 meses y al menos 10 rechazos documentados) tiene el derecho legal de recibir el reembolso de los costos para la atención en consultorios aprobados por el estado de acuerdo con el parágrafo 13 (sección 3) del código de seguridad social SGB V, incluso si estos terapeutas no están incluidos en el sistema de seguro de salud social (en caso de negativa existe el derecho de denunciar el hecho en el Tribunal de Asuntos de Seguridad Social, lo mismo rige en caso de no recibir mediación lingüística gratuita).

Mediación lingüística y Sprint

En Leipzig, desde el año 2012 se aprobó un [servicio de mediación lingüística e integración \(Sprint\)](#) que pueden utilizar de forma gratuita todas las [oficinas administrativas e instituciones independientes que asumen funciones estatales que son obligatorias para el municipio.](#)

La oficina de Asistencia Social cubre los gastos del servicio de intérpretes Sprint en el caso de las personas que viven en albergues para refugiados/as.

Por otro lado, hay [organizaciones](#) que ofrecen intermediación bilingüe gratuita realizada por voluntarios/as y/o [padrinos/as](#). Vale la pena preguntar sobre todo en las [asociaciones de inmigrantes](#), donde muchas personas colaboran de manera voluntaria.

En Leipzig no existe un servicio de salud internacional con equipos de idiomas extranjeros como en los hospitales universitarios de Dresden y Chemnitz. Cualquiera que necesite un intérprete tiene que correr con los gastos por sí mismo.

Sin embargo, el Centro de Empleo (JobCenter) debe hacerse cargo de las "necesidades adicionales" fundamentales para la salud en el caso que se requiera repetidamente y sea absolutamente necesario (§21 SGB II, derecho legal (¡sin decisión discrecional! la decisión debe ajustarse a la ley), exigible por escrito en el Tribunal de Asuntos de Seguridad Social.

Las personas con pocos recursos pueden solicitar ayuda para el pago de la consulta/honorarios de un abogado: la solicitud se realiza en el [Tribunal local](#).

Un [primer asesoramiento legal](#), dirigido también a gente con pocos recursos (presentación de comprobante) se realiza en el [Tribunal local](#) o en las instalaciones de la Oficina del Ciudadano en la calle Otto-Schill-Str. 2/ (Centro de Bienvenida „Willkommenszentrum“). Telf.: 0341 123 26 76.

Por lo general, se aplica a todas las ofertas que no pueden recurrir a SprInt: ¡Quién solicite la mediación lingüística deberá pagarla!

Información sobre lo que debe tenerse en cuenta en la terapia de tres (terapeuta, paciente e intérprete)

www.baff-zentren.org/sprachmittlung (auf Deutsch, + Materialien)

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

Ofertas en Leipzig

Importante saber:

La gran mayoría de ofertas en el campo psicológico-psiquiátrico en Leipzig no representan una terapia real sino que solamente ofrecen asesoría, propuestas de rutinas diarias, actividades de tiempo libre y un puente hacia la terapia real.

Resumen

Migración, migración forzada y salud mental

El folleto (editor: Leipzig Alianza contra depresión / abril de 2019) brinda mucha información, menciona procesos y ofertas de ayuda en Leipzig, algunos especialmente para refugiados y anexa una sección sobre folletos informativos impresos de diferentes instituciones en Leipzig.

Wer? Wo? Was?

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

www.leipzig.de/psychiatrie (Download als PDF, Stand 8/2019)

Ofertas multilingües relacionados con la salud en Leipzig

Una guía del mismo nombre en alemán (función de búsqueda en www.leipzig.de, año I/2020) ofrece información sobre las pocas ofertas de asesoría y tratamiento que ofrecen servicio en idiomas extranjeros en GENERAL en Leipzig.

Terapia en español

Para realizar terapia y obtener información en español se recomienda visitar la página web bilingüe de Fred Steffen Lehmann, psicólogo psicoterapeuta que trabaja para el sistema de salud médico de Leipzig y ofrece terapia en alemán y español.

www.le-psychotherapie.de

En la ciudad de Halle también hay una oferta de terapia grupal y terapia de trauma (individual) en español con el Sr. [Simón Guerra](#), psicólogo psicoterapeuta.

Tel.: 0345 694 96 77, psychotherapeutisches.zentrum@t-online.de

Psicoterapia con tarjeta de salud

Con la tarjeta electrónica del seguro de salud, puedes ser atendido por terapeutas con la aprobación y licencia de los seguros de Salud Social (terapia individual o grupal), ¡desde 2018 ya no necesitas una transferencia!

La mayoría de las veces se tiene que esperar seis meses o mucho más para la primera cita.

Es más fácil para niños y adolescentes hasta los 18 años, en este ámbito hay posibilidades de encontrar turno, sobre todo en las horas de la mañana.

Una denominación legal para la búsqueda puede ser “psicólogo/a psicoterapeuta” (Psychotherapeutin/Psychologischer Psychotherapeut), significa que después de un estudio de psicología de mínimo cinco años el profesional ha complementado sus estudios con un curso de capacitación como terapeuta de al menos tres años.

Búsqueda Online: en la Asociación de Médicos de Seguros de Salud Social en Sajonia ([KVS](#))

Para una búsqueda más específica de terapia de trauma (pero también incluye profesionales no alistados en los seguros de salud de la seguridad social) se encuentra [aquí](#) en Traumanetz Sachsen.

Obtención de citas Asociación de Médicos de Seguros de Salud Social en Sajonia (KVS) para pacientes con seguros de salud social

La Asociación de Médicos de Seguros de Salud Social en Sajonia (KVS) tiene la obligación legal desde mayo del 2019 de asignar la primera cita para una consulta psicoterapéutica con terapeutas del seguro de salud dentro de las 4 semanas. Para ello hay que anunciarse llamando al: 116 117.

En la primera cita se evalúa la urgencia y se emite la información individual del paciente (PTV11). Con el PTV11 se pueden realizar de 2 a 4 sesiones de prueba (para saber si el terapeuta es adecuado para el/la paciente). Si la persona no ha podido encontrar a nadie entonces la Asociación de Médicos de Seguros de Salud Social en Sajonia (KVS) debe otorgarle cita con un nuevo profesional (dentro de 2 semanas).

Una terapia individual prolongada con una o dos horas semanales de tratamiento, deberá ser solicitada luego al seguro de salud.

También es posible realizar un tratamiento corto de urgencia sin necesidad de solicitarlo (pero con PTV11).

[Información sobre el procedimiento general](#)

[Información sobre el otorgamiento de citas y el horario de consulta psicoterapéutica](#) La información se encuentra solo en alemán!

Departamentos psiquiátricos para pacientes ambulatorios (PIA), clínicas diurnas e institutos de formación

Entre el tratamiento estacionario en una clínica y la terapia ambulatoria en una consulta, existen los consultorios externos en clínicas psiquiátricas para pacientes ambulatorios. Aquí también de forma ambulatoria, se brinda un tratamiento interdisciplinario que es proporcionado por médicos especialistas (medicación), psicólogos en formación práctica (conversaciones/discusiones) complementado con terapia deportiva / física, terapia ocupacional / musical / artística en ofertas grupales. Se puede solicitar por teléfono, tiempo de espera de varias semanas a meses.

En las clínicas diurnas (el paciente duerme en casa pero asiste a la clínica de día para realizar varias ofertas grupales) se ofrece estabilización y entrenamiento para la vida cotidiana durante todo el día, de lunes a viernes. Dependiendo de la terapia, la duración de la estadía suele ser de 6 semanas a 4 meses.

Los institutos de formación profesional también ofrecen en su departamento de prácticas terapias con psicólogos que ya han completado sus estudios pero aún están realizando la formación como terapeutas.

[Helios Parkklinikum Leipzig](#)

Tiempo de espera para terapia ambulatoria ([PIA](#)) 1-2 meses, consulta de urgencia sin registro, de lunes a viernes de 8 a 10 a.m., si es necesario, asistir a la primera cita con un intérprete propio; luego la clínica se hace cargo de ello. Terapia de grupo sin intérprete. Psicoterapia individual solo como paciente interno, de lo contrario solo ofertas grupales.

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)

Notfallzentrum Übersetzung Arabisch : Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

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)

[Hospital en Sajonia en Altscherbitz \(Schkeuditz\)](#)

Tiempo de espera PIA para una cita ambulatoria, de 1 a 2 meses

Clínica diurna: ofertas grupales, hasta el cierre de redacción no se otorgan citas de urgencia.

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

poststelle@skhal.sms.sachsen.de

Las tres clínicas enumeradas también tienen lugares para la hospitalización de pacientes (el paciente está alojado y duerme en la clínica). El servicios de emergencias 24/7 (24 horas y los 7 días de la semana). Detalles más abajo.

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

Schützenstr. 4, 04103 Leipzig Tel.:

0341 225 86 47

institutsambulanz-ipt-leipzig@t-online.de

[Sankt Georg: Asociación de psiquiatría comunitaria](#)

PIA (ver arriba), clínica diurna (en todas las direcciones) + Servicio psiquiátrico social (asesoramiento, acompañamiento a citas, coordinación de medidas, ofertas grupales: estabilización, estructura diaria) en una de las 5 direcciones en Leipzig, según el domicilio del /la paciente . Tiempo de espera algunas semanas para la primera cita, se organiza mediación lingüística gratuita a través de Sprlnt con previo aviso. Conversación psicoterapéutica individual y grupal. No se ofrece terapia enfocada al trauma.

I. Alt-West/Südwest, Friesenstr. 8

Tel.: 0341 444222-0 vgp-
west@sanktgeorg.de

II. Grünau, Karlsruher Str. 54 Tel.:

0341 41 53 89 -0 vgp-
gruenau@sanktgeorg.de

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

12

Tel.: 0341 0341 35 53 44 -00 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

Diálogo y búsqueda de ayuda

A veces también ayuda hablar primero con alguien que esté familiarizado con el tema.

[Centro psicosocial para refugiados \(PSZ\)](#) des Mosaik Leipzig e.V.

Asesoramiento psicológico y tratamiento para la higiene mental: cómo lidiar con recuerdos estresantes (asesoramiento individual, ofertas grupales), conversaciones en la lengua materna (árabe, ruso, español, francés, inglés) o con mediación lingüística a través de SprInt, apoyo de trabajo social si es necesario, tiempo de espera a menudo 9 meses.
[Formulario de registro en línea.](#)

Peterssteinweg 3, 04107 Leipzig, Tel.: 0341 414 53 60, psz@mosaik-leipzig.de

Frauen für Frauen e.V. (Asociación Mujeres para Mujeres)

Asesoramiento y puente hacia la terapia, mediación lingüística a través de SprInt, tiempo de espera a menudo de 8 meses.

kontakt@frauenberatung-leipzig.de, Tel.: 0341 391 97 91

Policlínico Leipzig

El Solidarity Health Center Leipzig e.V. ofrece asesoramiento psicosocial cada dos semanas los jueves (semanas del calendario pares). Ayuda y asesoramiento para encontrar citas para terapia en la dirección: Taubestraße 2 (cerca de Stannebein / Stöckelplatz) para personas sin seguro.

Se requiere registro, indicando el tema de la consulta y solicitud de intérprete en la dirección electrónica: psychosoziale-beratung@poliklinik-leipzig.org

Psychosoziales Beratungstelefon in Leipzig – nur Deutsch

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

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

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« (Teléfono de ayuda »Violencia contra la mujer«)

Servicio para mujeres que han vivido o viven situaciones de violencia y para sus familiares. Asesoría disponible 24 horas al día, en caso necesario con un intérprete (17 lenguas extranjeras) Contacto por correo electrónico y también posible por chat.

Telefon: 08000 116 016 24/7 (24 horas 7 días de la semana) sin costo de llamada.

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

Emergencias

En situaciones de peligro se puede llamar al médico de emergencia (operadora de emergencia 112). Los médicos de emergencia no son terapeutas, sino médicos de

urgencias! Sin embargo pueden evaluar la situación y en caso de necesidad ingresar a la persona en una clínica. En la mayoría de los casos allí se realizan tratamientos principalmente con medicinas!

Dependiendo del domicilio se deriva al/la paciente a la clínica psiquiátrica de su zona. La persona incluso puede ir directamente a la clínica que le corresponde. En los números abajo mencionados se brinda información sobre adónde dirigirse.

[Helios Parkklinikum](#)

Aquí, si es necesario, se dispone 24/7 (las 24 horas los 7 días a la semana) de un/a psicólogo/a para adultos, niños/adolescentes; la mediación lingüística se puede solicitar sin cargo y con poca antelación.

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

Notfallzentrum: Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

[Clínica de Psiquiatría y Psicoterapia del Hospital Universitario de Leipzig](#)

Médicos psiquiatras (24/7) las 24 hrs. 7 días de la semana. Mediación lingüística posible y con poca antelación.

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 - Hospital Sajón en Altscherbitz. Hospital especializado en psiquiatría y neurología](#)

La mediación lingüística con poca antelación no es posible.

Telf.: 034204 87 -43 30 (Médicos de turno), 870 (Casa 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.