

# Psychischen Krankheiten vorbeugen/bekämpfen

## 1. Vorbeugen durch

- ☐ Spaziergänge
- ☐ Integration & Bildung
- ☐ Sport
- ☐ Motivation
- ☐ Soziale Kontakte
- ☐ Dem Tag eine Struktur geben
- ☐ Morgens aufstehen, abends zu Bett gehen

## 2. Frühzeitig erkennen und behandeln durch

- ☐ Psychische und soziale Beratungsstellen
- ☐ Flüchtlingsseelsorge
- ☐ Selbsthilfegruppen

## 3. Professionell behandeln durch

- ☐ Ärztliche Behandlung (Medikamente, Therapie)
- ☐ Psychologische oder psychiatrische Therapie

# REFUGIUM – Flucht und Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist Teil des Programms REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg. Die Informationen helfen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden in Deutschland Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Lernen Sie mit REFUGIUM über

- Gesundheitsversorgung in Deutschland
- Psychische Gesundheit in Deutschland
- Hygiene in Deutschland
- Mundgesundheit in Deutschland
- Bewegung in Deutschland
- Ernährung in Deutschland

**Sie und Ihre Gesundheit sind uns wichtig!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**HAW Hamburg**  
**Fakultät Life Sciences**  
**Department Gesundheitswissenschaften**  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Zeinab Behroozian, Meylem Celik, Claudia Guzal, Nazmiye Merve Alici, Alladdin Hasan, Fareshta Haschimi, Madina Hazueva, Mariam Nasserie, Sammy Ojo, Homeira Qariezadeh, Nita Kama, Christine Färber

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Psychische Gesundheit**

## Was ist psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit steht für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe. Ist die psychische Gesundheit beeinträchtigt, kann sich dies durch leichte bis schwere Störungen zeigen. Die Folgen einer Störung können sich individuell äußern und beeinflussen die körperliche Gesundheit eines Menschen. Es gibt Risikofaktoren, wie z. B. Belastungen, Gewalt und Stress. Es gibt aber auch Schutzfaktoren wie körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung, Freunde und Familie.

## Die 5 großen Stressoren für Flüchtlinge in Deutschland

- Ich vermisse meine Heimat
- Ich vermisse meine Angehörigen/Freunde
- Gründe für eine Flucht
- Der Fluchtweg
- Bedingungen in der neuen Heimat

Psychische Erkrankungen treten oft auf nach belastenden und bedrohlichen Situationen. Sie sind kein Zeichen von Schwäche.

Psychische Erkrankungen können mit ärztlicher oder therapeutischer Hilfe geheilt oder mindestens gelindert werden.

## Achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit!

## Wie erkenne ich eine psychische Erkrankung?

### Einige Symptome ...

- Ich habe wiederkehrende Alpträume
- Ich fühle mich schuldig, überlebt zu haben
- Ich habe Angst vor der Zukunft
- Ich möchte mich mit den schlimmen Ereignissen nicht befassen
- Ich bin oftmals verärgert, aggressiv, launisch
- Ich entferne mich immer mehr von meiner Familie und Freunden
- Ich kann mich nicht konzentrieren
- Ich denke daran mich selbst zu verletzen
- Ich greife zu Drogen und Alkohol, um zu vergessen

### In jeder Ausnahmesituation wie Krieg, Gewalt, Krankheit, Flucht reagiert jeder Mensch anders ...

- einige Menschen entwickeln eine dauerhafte Depression.
- einige Menschen entwickeln eine Depression, von der sie sich nach einer bestimmten Zeit erholen.
- einige Menschen bekommen zuerst keine, aber nach einer bestimmten Zeit psychische Probleme.
- einige Menschen bekommen überhaupt keine psychischen Probleme.
- eine neue Belastung kann bei jedem Menschen zu einem neuen Reaktionsmuster führen.

## Jeder Mensch ist individuell! Jede Situation ist anders!



Familie



Freunde



Körperliche Aktivität



Musik und Kunst



Humor



Religion



Selbsthilfegruppe