

Wie bekommt man Hilfe?

Mein Freund fühlt sich nicht gut. Er würde viel Zeit im Bett verbringen, er schleppe sich noch grade so zum Frühstück, um dann wieder zurück ins Bett zu gehen. Er gucke viele Serien und überlege, wie es wohl seiner Familie gehe und werde bei diesem Gedanken sehr traurig.

Für mich hört sich das so an, als ob er Hilfe bräuchte und ich google, was man bei sowas machen kann. Ich lerne schnell, dass es vielen Leuten so geht, ob arabischen oder deutschen oder russischen Menschen. Ich lerne, dass wir alle von Zeit zu Zeit Herausforderungen in unserem Leben haben, die uns belasten. In der Heimat wären wir vielleicht zu () gegangen.

Aber wo kann man sich in Deutschland hinwenden?

Die erste Adresse scheint mir ein Arzt zu sein oder eine sogenannte psychosoziale Beratungsstelle. Die gibt's auch speziell für Geflüchtete Menschen und Migranten (Adressen). Ich telefoniere mit einem Freund, der schon einmal eine solche Beratungsstelle aufgesucht hat. Er sagt mir, dass die Frau dort arabisch gesprochen habe. Sie sei nett und einfühlsam gewesen, so als ob sie schon vielen Menschen zugehört habe. Am Anfang sei es etwas schwierig und seltsam gewesen, über so persönliche Dinge zu sprechen. Sie habe ihm aber versichert, dass er nur das zu erzählen braucht, was er erzählen möchte und mit ein wenig Mut habe er einige Sachen angesprochen.

Mein Freund berichtet, dass ihm das Gespräch geholfen habe. Er habe sich zum ersten Mal mit seinen Problemen verstanden gefühlt und gemerkt, dass er damit nicht alleine sei. Er wolle nun auch noch einen Hausarzt aufsuchen, um weitere Schritte zu besprechen.

Ähnlich wie mit einer Erkältung oder einem gebrochenen Bein kann man in Deutschland auch zum Arzt gehen, wenn man das Gefühl hat, etwas stimme mit der Psyche oder Seele nicht (denkt an den letzten Blogbeitrag: Warnzeichen). Der Hausarzt wird einen dann fragen, was man so erlebt und ob man sich anders verhält oder fühlt als sonst. Das nennt man unter Ärzten Anamnese.

Und je nachdem, was der Arzt aus dieser Anamnese abließt (man kann ihn auch immer fragen, was er daraus schließt), wird er eine Empfehlung aussprechen.

Wenn es sich um eine psychische Beeinträchtigung handelt, wie z. B. eine Depression, Angst- oder Anpassungsstörung, wird er entweder empfehlen zu einem Psychotherapeuten und/oder zu einem Psychiater zu gehen. Ein Psychiater ist ein spezieller Arzt, der Medikamente verschreiben kann. Solche Medikamente können für viele Menschen ein guter erster Schritt zur Behandlung sein. Sie lindern den seelischen Schmerz.

Um aber langfristig wieder gesünder zu werden, lohnt es sich einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Das sind Menschen mit ganz viel Erfahrung über das menschliche Leben und die Herausforderungen, die so ein Leben mit sich bringt. Gemeinsam mit dem Patienten versuchen sie, die Ursachen des Leidens zu erkennen und dabei zu helfen, die Herausforderungen zu meistern.

In Deutschland ist die Versorgung schon sehr gut, aber immer noch sind die Wartezeiten leider sehr lang. Trotzdem lohnt es sich einen Therapeuten zu finden, wenn man das Gefühl hat, mit einem Experten reden zu wollen.

Im Internet findet man ganz viele Informationen, auch direkt für arabischsprachige Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrungen, die je nach Wohnort geordnet sind. (Seiten)

Sehr gut geeignet, um die lange Wartezeit zu überbrücken, ist unsere kostenlose Step-by-Step-App, die Schritt für Schritt dabei hilft, psychisch stabiler zu werden. Probiere es gerne aus und bitte, sprich über deine Erfahrungen und hol dir Hilfe, wenn du sie brauchst!