



**Wegweiser zur
seelischen Gesundheit
Gera**

NOTRUFNUMMERN

Nummern mit der Vorwahl 0800 - sind kostenfrei.

Polizei	110
Feuerwehr, Notarzt	112
Giftnotruf	0361 - 730 73 0
ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 11 7
SRH Wald-Klinikum Gera	0365 - 828 0
sozialpsychiatrischer Dienst	0365 - 838 35 81
Apotheken Notdienstfinder	0800 – 00 2 28 33
Frauenhaus	0365 - 513 90
Kinder und Jugend Sorgentelefon	0800 - 008 00 80
Schlupfwinkel und Sorgentelefon Gera e.V.	0365 -552 30 0
Information, Beratung und Seelsorge	
Telefonseelsorge Ostthüringen	0800 - 1110111
SeeleFon	0228 - 71002424
Hilfetelefon „Schwangere in Not“	0800 - 404 00 20
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	0800 - 116 016

VORWORT

Seelische Gesundheit heißt nicht, sich ständig wohl zu fühlen, sondern, dass besonders in Krisensituationen Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung stehen, um das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wieder zu erlangen. Seelisches Wohlbefinden wird im Alltag immer wieder auf die Probe gestellt und ist ein sehr strapazierter Begriff.

Schicksalsschläge, eigene Ängste und überhöhte Ansprüche sowie unterschiedliche Erwartungen, Lebensweisen und Denkgewohnheiten können in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder im Wohnumfeld zu Konflikten und damit auch zu seelischen Belastungen führen. Mit den vielen Herausforderungen des Alltags so umzugehen, dass sie nicht zu seelischen Einschränkungen führen, erfordert tagtägliche Seelenpflege. Jeder Mensch kann aus dem seelischen Gleichgewicht geraten, als Ergebnis anhaltender Überlastung, belastender Lebenserfahrungen, traumatischer Erlebnisse oder individueller Veranlagung. So können unterschiedliche Lebenslagen und Probleme die seelische Gesundheit belasten und gefährden.

Wurde eine psychische Erkrankung diagnostiziert, ist dies meist ein existenzieller Einschnitt, oft eine umfassende Verunsicherung, die fast alle Elemente des Lebens berührt: Seele, Körper, Geist und soziale Situation. Eine psychische Erkrankung ist immer auch ein aktives Ringen mit sich selbst, mit schwierigen Lebensereignissen, Umbrüchen und Krisen des Selbstbildes. Psychische Erkrankungen sind damit nicht nur etwas sehr Individuelles, sondern auch etwas zutiefst Menschliches.

Das Wissen um Hilfsangebote bei psychischen Erkrankungen und/oder Abhängigkeitserkrankungen ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention und Versorgung für Betroffene und Ratsuchende. Der vorliegende Wegweiser soll dabei unterstützen, schnellstmöglich Informationen zu geeigneten Hilfsangeboten vor Ort zu erhalten. Über die Hilfsangebote in akuten psychischen Krisen hinaus werden Angebote der Beratung, Begegnung und Beschäftigung aufgezeigt.

INHALT

1. Selbsthilfegruppen – Kontakt und Begegnung	4
1.1. Kontaktstellen	4
1.2. Eltern-Gruppen	4
1.3. Psychische Erkrankungen / Seelische Gesundheit	5
1.4. Trauergruppen	5
1.5. Suchterkrankungen	5
1.6. für Angehörige von Alzheimer- und Demenz-Erkrankten	6
2. Beratung und Begegnung	7
2.1. Beratungsstellen	7
2.2. Beratung und Begegnung	9
3. Behandlung	10
3.1. Kliniken	10
3.2. Hausärzte, Psychiater, Neurologen	11
3.3. Krankenkassen und online Angebote	11
4. Wohnheime und ambulant betreutes Wohnen	12
4.1. Wohnen	12
4.2. Wohnungslosenhilfe	13
5. Teilhabe am Arbeitsleben	14
5.1. Arbeits- und Beschäftigungsprojekte	14
6. Beratung und Begegnung für Menschen mit Migrationshintergrund	15
7. Weitere Hilfen und Unterstützung	17
8. Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	19
8.1. Behandlung von Kindern und Jugendlichen	20

1. Selbsthilfegruppen – Kontakt und Begegnung

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ähnliche Probleme, Krankheiten oder Behinderungen haben. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus und stärken sich gegenseitig bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Was in den Selbsthilfegruppen besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird vertraulich behandelt. Dies gilt auch für die Mitarbeiterinnen der einzelnen Kontaktstellen, die der Schweigepflicht unterliegen. Aus diesem Grund wird auch die Teilnahme einzelner Gruppenmitglieder nicht an Außenstehende weitergegeben. Es existieren keine offiziellen Teilnehmerlisten. Die Teilnahme in den Selbsthilfegruppen ist generell kostenlos.

1.1. Kontaktstellen

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen/
Ehrenamtszentrale**
Stadtverwaltung Gera
Kornmarkt 7, 07545 Gera

0365 / 838 10 74
kontaktstellenselbsthilfegruppen@gera.de
www.gera.de

**Psychosoziale Beratungs- und ambulante
Behandlungsstelle für Suchtkranke**
DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH
Ludwig-Jahn-Straße 3-5, 07545 Gera

0365 / 527 44
suchtberatung.gera@diako-thueringen.de
www.diako-thueringen.de

1.2. Eltern-Gruppen

Autismus Ostthüringen e.V.

0152 / 561 06 23 0
info@autismus-ostthueringen.de
www.autismus-ostthueringen.de

Inklusionskinder Ostthüringen e.V.
Am Sommerbad 2, 07548 Gera

info@inklusionskinder-ot.de
www.inklusionskinder-ot.de

**"Verwaiste Eltern und Geschwister
Ostthüringen"**

036695 / 217 67
Holgerveid@web.de
www.verwaiste-eltern-ostthueringen.de

2. Beratung und Begegnung

Sozialer Rückzug, Einsamkeit und Verschlimmerung der Krankheitssymptome sind häufig Folgen psychischer Erkrankungen oder tiefgreifender psychischer Beeinträchtigungen. Soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe wirken dem entgegen. Beratungsstellen und Orte der Begegnung bieten dafür ein differenziertes Angebotsspektrum von Informationen zu weitergehenden Hilfen, Suchtberatung, psychosozialen Beratungen bis Freizeitaktivitäten an.

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes Gera ist beispielsweise eine Beratungsstelle für volljährige Bürger der Stadt Gera. Die Mitarbeiter unterstützen, begleiten und beraten Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen, psychischen Problemen und in seelischen Ausnahmesituationen. Ebenso wird Beratung und Unterstützung für Angehörige und andere Kontaktpersonen von Betroffenen angeboten. Suchtberatungsstellen beraten bei Suchtproblemen mit Suchtstoffen wie Alkohol, Nikotin oder illegalen Drogen oder bei süchtigen Verhaltensweisen (z.B. Glücksspiel). Mitarbeitende der Suchtberatung vermitteln bei Bedarf in ambulante oder stationäre Therapien. Die Beraterinnen und Berater sind Fachleute (z.B. der Sozialen Arbeit, Medizin, Psychologie, Sozialpädagogik) und unterliegen der Schweigepflicht. Sie unterstützen sowohl Betroffene als auch Angehörige bei Fragen zu Suchtthemen.

2.1. Beratungsstellen

Sozialpsychiatrischer Dienst Amt für Gesundheit und Versorgung Stadtverwaltung Gera <i>Gagarinstraße 68, 07545 Gera</i>	0365 / 838 35 81 sozialpsychiatrischer.dienst@gera.de www.gera.de
Psychosoziale und ambulante Beratungsstelle für Suchtkranke DO Diakonie Ostthüringen gGmbH, <i>Ludwig-Jahn-Straße 3, 07545 Gera</i>	0365 / 527 44 suchtberatung.gera@diako-thueringen.de www.diako-thueringen.de
Ambulante Frauenberatung Liberare e.V. Gera <i>Große Kirchstraße 9, 07545 Gera</i>	0365 / 200 54 9 frauenhaus-gera@web.de (Frauenhaus) frauenbs-gera@web.de (Frauenberatung)
Beratungsstelle häusliche Gewalt gegen PartnerInnen <i>Bewährungs- und Straffälligenhilfe Thüringen e.V. - Projekt Orange De-Smit-Straße 28, 07545 Gera</i>	0157 / 544 93 83 4 gera@orange-thueringen.de www.straffaelligenhilfe-thueringen.de
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) <i>Johannisstr. 4, 07545 Gera</i>	0365 / 733 272 33 eutb.ostthueringen@vitt-online.de www.facebook.com/eutb.ostthueringen

Allgemeine Lebens- und Sozialberatung Kirchenkreissozialarbeit, Kreisdiakoniestelle <i>Talstraße 30, 07548 Gera</i>	0365 / 552 49 58 5 0176 / 444 87 26 9 A.Riedel@Diako-Thueringen.de www.diako-thueringen.de
Allgemeine Soziale Beratung Caritasverband für Ostthüringen e.V. <i>Eichenstr. 11 b, 07549 Ger</i>	0365 / 712 93 02 10 c.kirtzel@caritas-ostthueringen.de www.caritas-ostthüringen.de
Service.GEnERationen Stadtverwaltung Gera <i>Heinrichstraße 43, 07545 Gera</i>	0365 / 838 30 60 Service.Generationen@gera.de www.Gera.de
Gesundheitsamt <i>Gagarinstraße 68, 07545 Gera</i>	0365 / 838 35 01 gesundheit@gera.de
Sucht- und Psychiatriekoordination/ Gesundheitsförderung /Demenz- Hilfenetzwerk Gera Amt für Gesundheit und Versorgung Stadtverwaltung Gera <i>Gagarinstraße 68, 07545 Gera</i>	0365 / 838 35 94 gesundeheitsfoerderung@gera.de
Betreuungsstelle Amt für Gesundheit und Versorgung Stadtverwaltung Gera <i>Ernst-Toller-Str. 15, 07545 Gera</i>	0365 / 838 35 35 01 betreuungsstelle@gera.de www.gera.de
Sozialamt Stadtverwaltung Gera <i>Gagarinstraße 99-101, 07545 Gera</i>	0365 / 838 31 01 sozialamt@gera.de www.gera.de
Katholische Ehe Familienberatung Bistum Dresden Meißen <i>Gemeindehaus, Kleiststraße 7, 07545 Gera</i>	0365 / 260 56 www.bistum-dresden-meissen.de
Soziale Dienste in der Justiz beim Oberlandesgericht Jena Justizzentrum Gera <i>Puschkinplatz 7a Eingang Bibliothek 07545 Gera</i>	0365 / 834 19 63 gabriela.eichhorn@justiz.thueringen.de

2.2. Beratung und Begegnung

Tagesstätte für psychisch kranke Menschen <i>Rehabilitations-Zentrum Stadtroda gGmbH</i> <i>Debschwitzer Straße 26, 07548 Gera</i>	0365 / 773 25 40 1 0365 / 773 25 40 2 a.stammwitz@rehazentrum-stadtroda.de a.woellner@rehazentrum-stadtroda.de www.tagesstaette-stadtroda.de/tagesstaette-gera
Familientlastender Dienst DO Diakonie Ostthüringen gGmbH <i>Joliot-Curie-Straße 1a. 07548 Gera</i>	0365 / 225 11 fed.gera@diako-thueringen.de www.diako-thueringen.de
Angebot Tagesstruktur für Abhängigkeitserkrankte Neustart gGmbH <i>Aalichtstraße 4b, 07551 Gera</i>	0365 / 552 62 0 stz-gera@neustart-online.org www.neustart-online.org
Begegnungsstätte „Eichenhof“ Caritasverband für Ostthüringen e.V. <i>Eichenstr. 11 b, 07549 Gera</i>	0365 / 712 93 0 -211 & -212 c.kirtzel@caritas-ostthueringen.de www.caritas-ostthueringen.de
Stadtteilbüro Lusan Kindervereinigung Gera e.V. <i>Werner-Petzold-Str. 10, 07549 Gera</i>	0365 / 204 22 85 4 stadtteilbuero.lusan@web.de www.kindervereinigung-gera.de
Stadtteilbüro Bieblach und Bieblach Ost OTEGAU GmbH Leuchtenburgstr. 10, 07552 Gera	0365 / 551 78 04 oder 0163/7374015 stadtteilbuero.bieblach@otegau.de www.bieblach.de
Beratungsstelle Projekt „ThINKA Gera“ OTEGAU GmbH <i>Lusaner Str. 7, 07549 Gera</i>	0365 / 737 40 24 badura@otegau.de www.otegau.de
AGATHE – älter werden in der Gemeinschaft OTEGAU GmbH <i>Lusaner Str. 7, 07549 Gera</i>	0365/ 737 40 26 maehne@otegau.de www.otegau.de

3. Behandlung

In Allgemeinkrankenhäusern mit psychiatrischen Abteilungen (Gera) und Fachkrankenhäusern für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten Patienten therapeutische Angebote in Form von Einzelgesprächen, Gruppentherapien, Informationen, Unterstützung und Beratung bei der Beantragung von weiterführenden Hilfen, medikamentöse Behandlung sowie Kunst-, Musik oder Ergotherapie. Die Kosten für eine Behandlung übernimmt die Krankenkasse. Eine stationäre Therapie wird entweder durch einen Arzt veranlasst oder erfolgt im Notfall kurzfristig über die Notaufnahme.

Weitere Unterstützungen an den Kliniken ist die Institutsambulanz und Tagesklinik. Durch Institutsambulanzen soll insbesondere die Rückfallverhütung durch ambulante Nachsorge bei chronisch kranken Patienten verbessert werden. Das therapeutische Angebot einer Tagesklinik steht Patienten 5 Tage pro Woche tagsüber zur Verfügung. Die Abende und Wochenenden verbringen sie in ihren Familien bzw. an ihrem Wohnort. Zu den ambulanten Angeboten gehören die Hausärzte, die niedergelassenen Psychiater und Psychotherapeuten, aber auch die Ergotherapie oder die aufsuchende ambulante psychiatrische Pflege. Die hier vorgestellten Angebote werden von den Krankenkassen bezahlt.

3.1. Kliniken

SRH Wald-Klinikum Gera gGmbH
Straße des Friedens 122, 07545 Gera

Chefarztsekretariat
0365 / 828 46 01
Jacqueline.Schaller@srh.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

www.waldklinikumgera.de

Psychiatrische Institutsambulanz	0365 / 828 45 17
Gerontopsychiatrie (Station P1)	0365 / 828 47 60
Akutpsychiatrie (Station P2)	0365 / 828 47 10
Suchttherapie (Station P3)	0365 / 828 46 10
Psychotherapie (Station P4)	0365 / 828 46 50
Tagesklinik	0365 / 828 47 11

Asklepios Fachklinikum Stadtroda
Bahnhofstraße 1a, 07646 Stadtroda

www.asklepios.com
036428 / 561 171

Allgemeine Psychiatrie, Psychotherapie und Suchterkrankungen	036428 / 561 34 0
Tagesklinik	036428 / 561 31 9
Psychiatrische Institutsambulanz	036428 / 561 33 1

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie	036428 / 561 46 0
Tagesklinik	

Neurologie/Gerontopsychiatrie

036428 / 561 17 1

Asklepios MVZ Gera

Johannes-R.-Becher Straße 1, 07546 Gera

Sprechstunde Praxis für Neurologie &
Nervenheilkunde

www.asklepios.com/mvz-gera

0365 / 551 50 79 50

Sprechstunde Psychiatrie & Psychotherapie

MVZ SRH Poliklinik Gera IV

Puschkinplatz 2-3, 07545 Gera

365 00 49 31

3.2. Hausärzte, Psychiater, Neurologen

Sprechen Sie mit Ihren Hausärzten über Ihre Sorgen und Probleme. Diese werden Sie über weitergehende Hilfen informieren und bei Bedarf zu Fachärzten und Psychotherapeuten vermitteln.

Link: [Arztsuche \(kv-thueringen.de\)](http://Arztsuche(kv-thueringen.de))

3.3. Krankenkassen und online Angebote

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Unterstützung und Hilfeleistungen bei psychischen Problemen, Suchterkrankungen und gesundheitlicher Vorsorge. Die hier genannten online Angebote der AOK sind für alle Personen kostenfrei nutzbar.

Familiencoaching Krebs

www.krebs.aok.de

Coaching Diabetes

www.diabetes.aok.de

Familiencoaching Depression

www.depression.aok.de

Familiencoaching für Pflegende

www.pflege.aok.de

ADHS-Elterntainer

www.adhs.aok.de

3.4. Psychotherapie

Psychotherapie bedeutet die „Behandlung der Seele“ und ist eine Sammelbezeichnung für alle Behandlungsformen psychischer und psychosomatischer Störungen. Sie können selbst einen Psychotherapeuten aufsuchen oder sich über den Hausarzt eine Überweisung ausstellen lassen.

Link: [Arztsuche \(kv-thueringen.de\)](http://Arztsuche(kv-thueringen.de))

4. Wohnheime und ambulant betreutes Wohnen

In Wohnheimen und Einrichtungen des ambulanten betreuten Wohnens kann Menschen mit psychischen Erkrankungen, Suchterkrankungen, oder körperlicher/geistiger Behinderungen trotz einer geringen Anforderung an ihre Fähigkeiten, ein möglichst eigenständiges Leben ermöglicht werden. Den Bewohnern wird ihrem individuellen Bedarf entsprechend bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben und individuellen Problemen geholfen, darüber hinaus wird die individuelle Entwicklung der Bewohner gefördert.

4.1. Wohnen

Wohn- und Pflegeheim für Menschen mit psychischen Behinderungen
AWO AJS gGmbH - Psychosoziales Zentrum
Robert-Havemann-Straße 12, 07552 Gera

0365 / 551 26 0
Pflegeheim.gera@awo-thueringen.de
www.awo-ajs-thueringen.de

Ambulant betreutes Wohnen für Menschen mit seelischen und psychischen Behinderungen
AWO AJS gGmbH
Ziegelberg 1, 07545 Gera

0365 / 773 17 62
0152 / 041 38 63 5
abw.gera@awo-thueringen.de
www.awo-ajs-thueringen.de

Sozialtherapeutisches Wohnheim und Ambulant Betreutes Wohnen für Abhängigkeitserkrankte
Neustart gGmbH
Aalichtstraße 4b, 07551 Gera

0365 / 552 62 0
stz-gera@neustart-online.org
www.neustart-online.org

Sozialtherapeutische Wohneinrichtung für Eltern mit psychischer und/oder Abhängigkeits-erkrankung und deren Kinder
Unisono UG (hb) / Unisono PLUS UG (hb)
Lange Straße 54a, 07551 Gera

0365 / 551 51 45 0
0365 / 551 51 45 14
kontakt@unisono-ug.de
www.unisono-ug.de

Aktion Wandlungswelten Jena e.V.
Betreutes Wohnen in Familien
Schenkstraße 21, 07749 Jena

0162 / 417 15 35
03641 / 310 23 50 (AB)
bwf@aww-jena.de oder pommer@aww-jena.de
www.wandlungswelten.de/de/wohnen/betreutes-wohnen-in-familine.html

Ambulant Betreutes Wohnen für psychisch erkrankte Menschen und geistig behinderte Menschen

DO Diakonie Ostthüringen gGmbH
Joliot-Curie-Straße 1 a, 07548 Gera

0365 / 225 11
abw-gera@do-diakonie.de
www.diako-thueringen.de

Pflegewohnungsgemeinschaft für abhängigkeits-erkrankte und/oder psychisch erkrankte Menschen

„Pflege mit Herz“ GmbH - Villa am Dahliengarten
Straße des Friedens 110, 07548 Gera

0365 / 551 43 94 7
villa-am-dahliengarten@gmx.de

Ambulant Betreutes Wohnen "Haus Christophorus"

Caritasverband für Ostthüringen e.V.
Karl-Matthes-Str. 23, 07549 Gera

0365 / 712 93 01 25
0162 / 238 85 51
s.kolinsky@caritas-ostthueringen.de
www.caritas-ostthüringen.de

4.2. Wohnungslosenhilfe

Menschen, die obdachlos, wohnungslos, oder von Wohnungslosigkeit bedroht sind, sei es durch eine fristlose Kündigung, dem Fehlen eines festen Wohnsitzes, einer Räumungsklage, oder durch die Entlassung aus der Haft, können durch die Wohnungslosenhilfe Unterstützung bekommen. Die wohnungslosen Bürger können in Einrichtungen, Übergangswohnungen oder Einzelwohnungen untergebracht werden. Dort bekommen sie nicht nur Obdach, sondern außerdem Gehör, individuelle sozialpädagogische Beratung, Vermittlung von weitergehender Hilfe und das Angebot einer Tagesstruktur. Die Ziele sind gemeinsam eine positive Lebensperspektive zu entwickeln und wenn möglich, der Umzug in eine eigene Wohnung. Hierbei werden die Menschen aktiv bei der Umsetzung ihrer Ziele unterstützt.

Sozialamt - Stadtverwaltung Gera;
Fachstelle Wohnungssicherung
Gagarinstraße 99-101, 07545 Gera

0365 / 838 31 20
Fachstelle@gera.de
www.gera.de

Caritas Ostthüringen e.V.
Unterbringung städtischer Obdachloser
Karl-Matthes-Str. 23, 07549 Gera

0365 / 712 93 01 22
s.bethge@caritas-ostthueringen.de
www.caritas-ostthüringen.de/beratung-und-betreuung

Betreutes Gruppenwohnen "Haus Christophorus"
Karl-Matthes-Str. 23, 07549 Gera

0365 / 712 93 01 21
m.fischer@caritas-ostthueringen.de
www.caritas-ostthüringen.de/beratung-und-betreuung

Neustart gGmbH
Rasthaus Obolus
Geschwister-Scholl-Str. 20, 07545 Gera

0365 / 855 91 51
rasthaus-obolus(at)neustart-online.org
sit-online.org

5. Teilhabe am Arbeitsleben

Menschen, die unter einer psychischen, körperlichen oder Suchterkrankung leiden, haben häufig starke Einschränkungen, die ihnen die Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt unmöglich machen. Dennoch ist Arbeit nicht nur für die wirtschaftliche Existenz wichtig, sondern darüber hinaus auch ein Baustein der psychischen Gesundheit, des Familienlebens, des sozialen Ansehens und der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft. Deshalb gibt es Maßnahmen, um dieser Personengruppe eine Teilhabe am Arbeitsleben in einem geschützten und betreuten Umfeld zu ermöglichen. Hierfür wird die Arbeit auf den individuellen Bedarf und die individuellen Fähigkeiten angepasst. Das Ziel der Maßnahmen liegt in einer Förderung der Gemeinschaft, der lebenspraktischen Fähigkeiten, der motorischen Fähigkeiten und der Verbesserung sowie Erhaltung der generellen Leistungsfähigkeit. Hierbei kann durch die beruflichen Qualifizierungen und die persönlichen Weiterbildung auch eine Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt erreicht werden.

5.1. Arbeits- und Beschäftigungsprojekte

Lebenshilfe Gera gGmbH

Otto-von-Guericke-Straße 6, 07552 Gera

0365 / 552 15 40

info@lebenshilfe-gera.de

www.lebenshilfe-gera.de

Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH

Berufliches Trainingszentrum, Beratungsstelle
für Menschen mit psychischen Behinderungen
Vogtlandstraße 8, 07549 Gera

0365 / 551 53 90

btz-gera@faw.de

www.faw-btz.de/btz-gera

Neustart gGmbH

Sozialtherapeutisches Zentrum für
Abhängigkeitserkrankte
Arbeits- und Beschäftigungsprojekt
Aalichtstraße 4b, 07551 Gera

0365 / 552 62 0

stz-gera@neustart-online.org

www.neustart-online.org

OTEGAU - Arbeitsförder- und
Berufsbildungszentrum GmbH - Ostthüringen
Lusaner Str. 7/9, 07549 Gera

0365 / 737 40 0

otegau@otegau.de

www.otegau.de

Caritasverband für Ostthüringen e.V.

ICO Gera GmbH - anerkannter
Inklusionsbetrieb
Kleiststraße 7, 07546 Gera

0365 / 552 04 05

m.adolf@caritas-ostthueringen.de

www.caritas-ostthueringen.de

6. Beratung und Begegnung für Menschen mit Migrationshintergrund

Menschen mit Migrationshintergrund sehen sich häufig mit einer Vielzahl von Belastungen konfrontiert. Seien es Sprachbarrieren, soziokulturelle Spannungen, behördliche Probleme, finanzielle Sorgen oder Konflikte innerhalb der Familie. Deshalb sind Angebote, die sich den spezifischen Sorgen, Herausforderungen und Problemen von Menschen mit Migrationshintergrund annehmen, ein wichtiger Bestandteil gelungener Integration. Die Hilfestellungen umfassen Dinge wie die Vermittlung von Integrations- oder Sprachkursen, die schulische Förderung, Hilfestellung bei Schwangerschaft und bei Problemen mit Kindern. Generell können diese Angebote bei familiären, sozialen und psychischen Problemen hilfreich sein, aber auch alltägliche Fragen zum Leben in Deutschland haben ihren Raum. Darüber hinaus kann eine Unterstützung bei bürokratischen Vorgängen wie Antragsverfahren, Behördengängen oder bei der Jobsuche sowie Arztbesuchen erfolgen.

Migrations- und Integrationsbeauftragte
Stadtverwaltung Gera
Dezernat Jugend und Soziales
Gagarinstraße 99-101, 07545 Gera

0365 / 838 30 19
migration.integrationsbeauftragte@gera.de
www.gera.de

Jobcenter Gera
Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt, Flüchtlingskoordinatorin

0365 / 857 77 8
Jobcenter-gera.BCA-SGBII@jobcenter-ge.de

AWO Stadtverband Gera e.V.
Jugendmigrationsdienst
Schmelzhüttenstraße 6, 07545 Gera

0365 / 202 10 26 0
0365 / 202 10 26 1
www.jmd.gera@t-online.de

AWO Stadtverband Gera e.V.
Migrationsberatung für erwachsene
Zuwanderer [MBE]
Schmelzhüttenstraße 6, 07545 Gera

0365 / 73329693
www.migrationsberatung-gera.de

Caritasverband für Ostthüringen e.V.
Flüchtlings- und Migrationsberatung
Karl-Matthes-Str. 23, 07549 Gera

0365 / 712 93 01 27
n.liehr@caritas-ostthueringen.de
www.caritas-ostthueringen.de

Migrationsberatung der Diako Thüringen
Talstraße 30, 07545 Gera

0365 552 428 08
fb.gera@diako-thueringen.de

**Flüchtlingssozialarbeit der Diako
Thüringen**

0365 839 425 18

Gemeinschaftsunterkunft
Trebnitzer Straße 2, 07545 Gera

fb.gera@diako-thueringen.de

**Flüchtlingssozialarbeit der Diako
Thüringen**
Einzelunterkünfte
Hilde – Coppi – Straße 49, 07552 Gera

0365 830 995 73
fb.gera@diako-thueringen.de

**OTEGAU Arbeitsförder- und
Berufsbildungszentrum GmbH**
Ostthüringen
Lusaner Str. 7/9, 07549 Gera

0365 / 737 40 0
otegau@otegau.de
www.otegau.de

Volkssolidarität Gera e.V.

0365 204 56 62 1
www.volkssolidaritaet-gera.de/migration

7. Weitere Hilfen und Unterstützung

Probleme können jeden Menschen in jeder Lebensphase treffen, deshalb stellt die Telefonseelsorge ein kostenloses Angebot für alle Menschen, die über ihre Sorgen, Ängste, Krisen und Probleme reden möchten. Die Telefonseelsorge ist auch eine der erste Ansprechstellen in Krisensituationen – siehe Notfallnummern.

Beim Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. helfen betroffene Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen anderen betroffenen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Betroffene können sich mit ihren Sorgen und Fragen an Menschen richten, die ihre Angst und Ratlosigkeit kennen und verstehen können.

Bei SeeleFon beraten von psychischen Störungen betroffene Menschen andere psychisch Kranke oder Angehörige. Die selber Betroffenen wissen also, was es heißt, mit der jeweiligen Krankheit zu leben und können somit lebensnahe Hilfestellungen geben.

Bei AGUS können Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig davon, wie lange der Suizid her ist, Hilfe, Unterstützung und Beistand bekommen. Auch Personen, die mit Suizid (Trauernden) beruflich zu tun haben, können hier ihren kompetenten Umgang mit Betroffenen schulen.

Die Organisation Weisser Ring kümmert sich um Opfer von Kriminalität und Gewalt, sei es bei einer Vergewaltigung, häuslicher Gewalt, Mobbing, Diebstahl etc. Sie bieten menschlichen Beistand, persönliche Betreuung, Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht, die Gewährung von Rechtsschutz sowie finanzielle Unterstützung von tatbedingten Notlagen.

Jeder kann in eine Situation geraten, in der ihm die Schulden über den Kopf wachsen, man nicht mehr weiß, wie man die nächste Miete zahlen soll und die gesamte Lebensgrundlage finanziell bedroht scheint. Menschen in dieser Lage hilft die Schuldnerberatung, ihre Situation einzuschätzen und einen Weg aus der Verschuldung zu beschreiten. Hierfür werden der persönlichen Situation entsprechend, rechtliche und finanzielle Möglichkeiten aufgezeigt, eine außergerichtliche Einigung zwischen Gläubigern und Schuldner, bei Bedarf auch ein gerichtliches Verbraucherinsolvenzverfahren begleitet. Am Ende können die verbleibenden Verbindlichkeiten auch erlassen werden (Restschuldbefreiung).

TelefonSeelsorge Ostthüringen
DO Diakonie Ostthüringen gGmbH

0800 / 111 01 11
www.telefonseelsorge.de

SeeleFon
Selbsthilfe-Beratung zu psychischen
Erkrankungen

0228 / 710 02 42 4
seelefon@psychiatrie.de

**Landesverband Thüringen der Angehörigen
psychisch Kranker e.V.**
Thälmannstr. 58, 99085 Erfurt

0361 / 230 04 03 8
geschst@lvthueringen-apk.de
www.lvapk-thueringen.de

AGUS Angehörige um Suizid
Angehörigengruppe Weimar

0173 / 382 93 96
kontak@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

WEISSER RING

Außenstelle Gera (Stadt)
Bundesgeschäftsstelle
Weberstraße 16, 55130 Mainz

0365 / 548 57 54
gera@mail.weisser-ring.de
www.weisser-ring.de

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.

Servicestelle Gera
Miteinander im Quartier
Leuchtenburgstraße 10
07552 Gera

0365 / 551 76 41 6
0176 / 345 40 54 5
0176 / 345 39 74 3
c.tenvenne@vzth.de
m.gese@vzth.de
www.miteinander-im-quartier.de

TALISA e. V. Thüringer Arbeitsloseninitiative

Schuldnerberatung
Soziale Arbeit e.V.
Richterstraße 4, 07545 Gera

0365 / 881 42 5
tali-sb-gera@gmx.de
www.talisa-ev.de/schuldner-und-
insolvenzberatung

8. Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Kinder sind besonders verwundbar und bei Krisen und Probleme häufig auf Erwachsene angewiesen. Deshalb werden Kinder in den folgend genannten Organisationen auf vielfältige Weise geschützt und unterstützt. So haben Kinder und Jugendliche in Not- und Konfliktsituationen eine Anlaufstelle, die rund um die Uhr erreichbar ist, sei es durch ein Sorgentelefon oder die Möglichkeit der Inobhutnahme in einer Kinderschutzwohnung. Darüber hinaus werden Schutzmaßnahmen bei Gefährdung des Kindeswohls vorbereitet und durchgeführt. Außerdem gibt es Angebote, die den Eltern helfen bei allgemeinen Familien- und Erziehungsfragen. Es werden außerdem konkrete Hilfeangebote für Kinder, Jugendliche und deren Eltern angeboten. Dazu gehören unter anderem Hilfestellungen im Kontakt mit Behörden, Institutionen und Einrichtungen (wie Schulen, Arbeitsamt oder Wohnungsamt).

Schlupfwinkel und Sorgentelefon e.V.
Lobensteiner Str. 49, 07549 Gera

0365 / 552 30 0
info@schlupfwinkel-gera.de
www.schlupfwinkel-gera.de

Kinder- und Jugendschutzdienst Gera
Lobensteiner Str. 49, 07549 Gera

0365 / 552 30 20
kjsd@schlupfwinkel-gera.de
www.schlupfwinkel-gera.de

**Stadtverwaltung Gera
Jugendamt**
Gagarinstraße 99-101, 07545 Gera

0365 / 838-3401
Kinder.Jugendhilfe@gera.de
www.gera.de

Beratungsstelle für Kinder, Eltern und Jugendliche
Trägerwerk Soziale Dienste GmbH
Werner-Petzold-Str. 27, 07549 Gera

0365 / 320 94
Eb.gera@twsd-tt.de
www.traegerwerk-thueringen.de

Familienberatungsstelle
DO Diakonie Ostthüringen gGmbH
Zabelstraße 2, 07545 Gera

0365 / 773 63 21 oder -22
familienberatung.gera@diako-thueringen.de

Kindervereinigung e.V. Gera
Werner-Petzold-Straße 10, 07549 Gera

0365/ 204 265 94
mail@kindervereinigung-gera.de
kindervereinigung-gera.de

**Kontakt- und Beratungsstelle
Streetwork-Gera e.V.**
Am Bärenweg 9, 07545 Gera

0365 / 710 10 80
info@streetwork-gera.de
www.streetwork-gera.de

Jumpers Gera
Kastanienstrasse 3, 07549 Gera

0365 / 226 21 86 0
0170 / 261 09 66
gera@jumpers.de

Familienzentrum in Bieblach-Ost
(Schlupfwinkel und Sorgentelefon e.V.)
Fritz-Gießner-Str. 14, 07552 Gera

0365 / 833 68 61
Familienzentrum@schlupfwinkel-gera.de
www.familienzentrum-gera.de

**ElternSEIN nach psychischem und
physischem Gewalterleben**
Bewährungs- und Straffälligenhilfe
Thüringen e.V. Projekt ORANGE
De-Smit-Straße 28, 07545 Gera

0157 544 93 83 4
gera@orange-thueringen.de

Schulpsychologischer Dienst
Staatliches Schulamt Ostthüringen
*Hermann-Drechsler-Str. 1
07548 Gera*

0365 / 548 54-60 0
poststelle.ostthueringen@schulamt.thueringen.de
www.schulamt.thueringen.de/ost

**Jobcenter Gera, Arbeitsamt,
Stadtverwaltung Gera,**
Jugendhaus (Ansprechpartner für
Jugendliche bis 27 Jahre)
Reichsstraße 15, 07545 Gera

0365 / 857 -19 9
jugendhaus@gera.de
www.gera.de

8.1. Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Laut einer Studie des Robert Koch-Institut, zur „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS Welle 2) sind bei rund 20 % aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland zwischen drei und 17 Jahren psychische Auffälligkeiten zu beobachten – Tendenz steigend. Damit zählen seelische Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Die Gründe für diese Entwicklung sind vielfältig, ob Mobbing, Leistungsdruck in der Schule, eine Trennung der Eltern, sexueller Missbrauch oder Alkohol und Drogenmissbrauch in der Familie. Junge Menschen brauchen andere Behandlungsformen als Erwachsene – selbst wenn es um das gleiche Krankheitsbild geht. Die Behandlung bedarf besonderer Sensibilität und spezieller Kenntnisse. Dazu kommt, dass je früher die psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird, desto besser kann eine persönliche Weiterentwicklung ermöglicht und eine Chronifizierung der Erkrankung verhindert werden.

Kinderärzte

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt über Ihre Sorgen und Probleme. Diese werden Sie über weitergehende Hilfen informieren und bei Bedarf zu Fachärzten und Psychotherapeuten vermitteln.

Vorsorgeuntersuchungen

Bei einer Vorsorgeuntersuchung für Kinder und Jugendliche beurteilt ein erfahrener Kinder- und Jugendarzt, ob die Entwicklung eines Kindes auch tatsächlich normal verläuft. Die Vorsorgeuntersuchungen sind besonders direkt nach der Geburt und in frühen Lebensphasen wichtig, aber auch in der späten Kindheit und Pubertät sind die Untersuchungen sinnvoll. Denn mittels der Vorsorgeuntersuchungen sollen frühzeitig körperliche Probleme, wie z. B. angeborene Herzfehler, Stoffwechsel- und Hormonstörungen, entdeckt werden. Des Weiteren wird auch nach psychischen Problemen oder die emotionale und soziale Entwicklung des Kindes geschaut. Das Ziel dabei ist es, Probleme oder Störungen früh zu erkennen und gut behandeln zu können.

Kinder- und Jugendpsychotherapeuten

Eine Liste der aktuell niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten finden Sie unter auf der Seite der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen Arztsuche (kv-thueringen.de)

Kinder- und Jugendpsychiater

Eine Liste der aktuell niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten finden Sie unter auf der Seite der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen Arztsuche (kv-thueringen.de)

Krankenkassen

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Unterstützung und Hilfeleistungen bei psychischen Problemen, Suchterkrankungen und gesundheitlicher Vorsorge.

Die Erstellung des „Wegweisers zur seelischen Gesundheit“ wurde mit Mittel des Landesprogramms für solidarisches Zusammenleben (LSZ) gefördert. Er ist in Kooperation zwischen IG KAKTUS e.V. und dem Amt für Gesundheit und Versorgung/Sucht- und Psychiatriekoordination der Stadtverwaltung Gera entstanden.



GERA
www.gera.de

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ



IG Kaktus e.V.

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie