
Inhaltsverzeichnis

Hilfe in schwierigen Situationen	2
Psychische und seelische Erkrankungen	2
Seelische Krisen und Trauma	3
Vereinsamung	4
Suchterkrankungen	4
Beratung bei Krisen und Gewalt	5

Hilfe in schwierigen Situationen

Psychische und seelische Erkrankungen

Wir tun viel für die Gesundheit unseres Körpers. Aber auch die Gesundheit der Seele ist sehr wichtig. Wenn Sie Fragen zu seelischen Erkrankungen haben oder glauben, dass jemand aus Ihrem Umfeld eine seelische Erkrankung haben könnte, lassen Sie sich beraten.

Vielleicht bemerken Sie auch bei sich selbst auffällige Verhaltensänderungen und leiden darunter – dann holen Sie sich Hilfe.

Was können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

- Ihnen geht es nicht gut.
- Sie machen sich Sorgen.
- Schlechte Erinnerungen oder Gedanken.
- Sie haben Heimweh.
- Sie können nicht schlafen.
- Sie können sich nicht konzentrieren.
- Sie haben oft Angst.

Beispiele für psychische Krankheiten sind Depressionen, Angststörungen, Suchtkrankheiten oder Traumata. Für psychische Krankheiten gibt es spezielle Ärzte.

Schwierige Erlebnisse oder Probleme belasten die Seele (Psyche) des Menschen. Wenn Sie selbst Hilfe brauchen oder jemanden kennen, der Hilfe braucht, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Hausarzt

Die erste Anlaufstelle sollte immer Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sein. Er oder sie wird Ihnen helfen und Sie bei Bedarf an einen Facharzt oder eine Fachärztin überweisen.

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie kennt sich besonders gut mit seelischen Erkrankungen aus.

Psychotherapie

Psychotherapie bedeutet übersetzt: Die Behandlung der menschlichen Seele. Es gibt verschiedene Formen der Psychotherapie. Ziel ist es, Probleme, die zu einer psychischen Störung geführt haben, zu erkennen und zu behandeln.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie hier.

Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich helfen

Es ist wichtig, dass Sie jemanden zum Arzttermin mitbringen, der Deutsch oder Englisch spricht, wenn Sie es selbst nicht können. Das hilft dem Arzt oder der Ärztin, Sie besser zu verstehen und die richtige Behandlung für Sie zu finden.

Der Sozialpsychiatrische Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Verden unterstützt psychisch Erkrankte und Angehörige. Dazu gehören individuelle Beratung, langfristige Begleitung, Hausbesuche und Gruppengespräche in Achim und Verden (Aller). Außerdem werden Informationen und Literatur bereitgestellt sowie Möglichkeiten zur ambulanten, teil- und vollstationären Therapie vermittelt. Es gibt auch Hilfe bei medizinischen, beruflichen und sozialen Eingliederungsmaßnahmen sowie bei der Vermittlung weiterer unterstützender Angebote.

Landkreis Verden

Fachdienst Gesundheit

📍 Lindhooper Straße 67, 27283 Verden (Aller)

☎ +49 (0) 423115530 (Frau Hansmann) oder

☎ +49 (0) 423115615 (Frau Jeske)

✉ [@spdi@landkreis-verden.de](mailto:spdi@landkreis-verden.de)

🌐 <https://www.landkreis-verden.de/portal/seiten/soz...>

Außenstelle Achim:

📍 Obernstraße 8, 28832 Achim

☎ +49 (0) 42315530

Seelische Krisen und Trauma

Vielleicht haben Sie zum Beispiel Ihre Heimat verlassen müssen, Angehörige verloren oder körperliche Schmerzen ertragen müssen. Jetzt sind Sie möglicherweise etwas zur Ruhe kommen. Vielleicht meldet sich jetzt Ihre Seele mit einer der nachfolgenden Fragen:

- Wie kann ich weiterleben mit meinen Sorgen, meinen Erinnerungen an belastende Dinge?
- Wie kann ich weiterleben mit den aktuellen Nachrichten aus meiner Heimat?
- Wie kann ich weiterleben mit dem Heimweh nach denen, die zurückgeblieben sind?

Holen Sie sich bei Verdacht auf ein Trauma oder eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bitte ärztliche Hilfen.

Hier finden Sie weitere Hilfe:

Das Netzwerk für Traumatisierte Flüchtlinge Niedersachsen (NTFN) ist spezialisiert auf die Beratung zu psychischer und seelischer Gesundheit. Das NTFN hat Büros in Niedersachsen, zum Beispiel in Hannover. Beim NTFN kann man einen Termin machen oder zur offenen Sprechstunde kommen. Mehr Informationen finden Sie unter 🌐 [Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge Niedersachsen](#).

🌐 [Refugee Trauma Help](#) (in den Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch, Arabisch, Persisch und Ukrainisch)

Hier finden Sie ein 🌐 [Trauma Bilderbuch](#) für Flüchtlingsfamilien und ihre Unterstützerinnen und Unterstützern. Es ist kostenlos und in unterschiedlichen Sprachen verfügbar. Sie können es

lesen, es ausdrucken, mit ihren Kindern ansehen und die Malvorlagen benutzen. Weitere Hinweise für Eltern finden Sie im Bilderbuch.

Vereinsamung

Vereinsamung bedeutet, dass sich eine Person sehr allein fühlt. Sie hat wenig oder keinen Kontakt zu anderen Menschen. Das kann passieren, wenn jemand keine Freunde oder Familie in der Nähe hat oder wenn er sich von anderen Menschen zurückzieht. Vereinsamung kann traurig machen und ist nicht gut für die Gesundheit.

Wenn Sie sich einsam fühlen, ist es wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen. Es gibt viele Möglichkeiten, Hilfe zu bekommen und neue Kontakte zu knüpfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin wird Ihnen Hilfe vermitteln.

💡 Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, von der Unterkunftsbetreuung oder beim Sozialpsychiatrischen Dienst.

Suchterkrankungen

Eine Sucht ist eine Krankheit. Menschen sind abhängig von Drogen, Alkohol oder Medikamenten. Auch Glücksspiel, Internet oder Computerspiele können abhängig machen. Es ist schwierig zu unterscheiden, was noch normal ist und ab wann eine Person abhängig ist.

Wenn Sie oder ein Familienmitglied, eine Freundin oder ein Freund abhängig sind, können Sie zur Suchtberatung gehen. Auch wenn Sie Fragen zu dem Thema haben, können Sie sich an die Stelle wenden. Dort bekommen Sie Hilfe, auch wenn es um illegale Drogen geht. Es besteht eine Schweigepflicht. Die Polizei wird nicht informiert.

Wichtig: Die Beratung ist kostenlos. Alle Gespräche werden vertraulich und anonym behandelt.

Hier finden Sie die Angebote der Beratungsstellen:

- Zuhören, Beraten, Begleiten
- Informationen zu Entgiftungsbehandlungen
- Vermittlung in Behandlungen zur Entwöhnung
- Unterstützung in Krisensituationen
- Diagnostische Abklärung im Einzelfall durch eine Ärztin oder einen Arzt
- Beratung von Angehörigen und Freunden von suchterkrankten Menschen

Treffen der Anonymen Alkoholiker

Das Treffen der Anonymen Alkoholiker ist eine Anlaufstelle und ein Selbsthilfeangebot in Verden. Die Treffen finden jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr statt.

Anonyme Alkoholiker

📍 Stadtkirchzentrum
Hinter der Mauer 32,
27283 Verden (Aller)

+49 (0) 15256185683

@fielnix@googlemail.com

Diakonisches Werk - Suchtberatung

Feldstraße 2, 28832 Achim

+49 (0) 42028798

@suchtberatung-achim-verden@evlka.de

Mo. - Do. 09.00 - 17.00 Uhr, Fr. 09.00 - 13.00 Uhr

Do. 13.00 - 16.30 Uhr; weitere Termine nach Vereinbarung

Anita-Augspurg-Platz 14, 27283 Verden (Aller)

+49 (0) 42319011690

@suchtberatung-achim-verden@evlka.de

Do. 13.00 - 16.30 Uhr; weitere Termine nach Vereinbarung

Beratung bei Krisen und Gewalt

Wenn Sie akut von Gewalt betroffen sind:

Rufen Sie die Polizei! Notruf [110](tel:110)!

Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt. Er kann Ihre Verletzungen dokumentieren.

Außerhalb der Sprechzeiten Ihres Hausarztes suchen Sie ein Krankenhaus auf oder rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter [116 117](tel:116117).

Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung in Anspruch. Sie können sich auch anonym beraten lassen.

Netzwerk ProBeweis

Hilfe bei häuslicher / sexueller Gewalt

www.probeweis.de

Gewaltberatung hilft Menschen, die Gewalt erlebt haben oder davon bedroht sind. Hier können sie über ihre Erlebnisse sprechen und Unterstützung bekommen. Die Beraterinnen und Berater hören zu und geben Tipps, wie man sich schützen kann und welche Schritte man unternehmen kann.

Gewalt kann viele Formen haben, zum Beispiel:

- Körperliche Gewalt: Jemand wird geschlagen oder verletzt.
- Seelische Gewalt: Jemand wird beschimpft oder bedroht.
- Sexuelle Gewalt: Jemand wird zu sexuellen Handlungen gezwungen.

In der Gewaltberatung erfährt man, welche Rechte man hat und welche Hilfsangebote es gibt. Man kann auch lernen, wie man sich in gefährlichen Situationen verhält und wie man sich selbst stärkt.

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos. Man kann alleine hingehen oder jemanden mitbringen, dem man vertraut.

Für Betroffene, die unter Gewalt durch ihren Ehemann/Ehefrau oder Partner/Partnerin leiden, gibt es Hilfe.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+49(0)8000116016)

 www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Es gibt zu allen Formen von Gewalt Beratungen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Wir vermitteln die Beraterinnen vor Ort.

Eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite.

Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Übersetzer buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich:

- Albanisch
- Arabisch
- Bulgarisch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Farsi/Dari
- Kurmandschi
- Polnisch
- Portugiesisch
- Rumänisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch
- Ukrainisch
- Vietnamesisch

BISS - Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt

BISS ist eine Beratungsstelle, die auf den Bereich häusliche Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder spezialisiert ist.

BISS Verden

 Große Str. 29, 27283 Verden

 [+49 \(0\) 4231956474](tel:+49(0)4231956474)

 [+49 \(0\) 4231956476](tel:+49(0)4231956476)

 [@BISS.Verden@t-online.de](mailto:BISS.Verden@t-online.de)

 www.biss-verden.de

 Kinder- und Jugendsprechstunde: Do 15.00 - 17.00 Uhr

Rückhalt - Fachberatungsstelle bei sexueller Gewalt

 Obere Straße 1, 27283 Verden

 +49 (0) 42319361837

 [@info@rueckhalt-verden.de](mailto:info@rueckhalt-verden.de)

 Telefonsprechzeiten: Mo 10.00 - 12.00 Uhr; Mi 11.00 - 13.00 Uhr
und Do 15.00 -17.00 Uhr

Frauenhaus Verden

Ein Frauenhaus ist eine sichere Unterkunft für Frauen und ihre Kinder, die vor häuslicher Gewalt fliehen. Dort erhalten sie Schutz, Unterstützung und Beratung, um in einer sicheren Umgebung zur Ruhe zu kommen und ihre Situation zu bewältigen.

Frauen helfen Frauen e.V.

 Postfach 18 43, 27268 Verden/Aller

 +49 (0) 4231961966 und [+49 \(0\) 4231961970](tel:+49(0)4231961970)

 [@Frauenhaus-Verden@t-online.de](mailto:Frauenhaus-Verden@t-online.de)

 www.frauenhaus-verden.de

Frauenberatung Verden e. V.

 Grüne Straße 31, 27283 Verden

 +49 (0) 423185120 oder [+49 \(0\) 423185129](tel:+49(0)423185129)

 [@info@frauenberatung-verden.de](mailto:info@frauenberatung-verden.de)

 www.frauenberatung-verden.de

Opferhilfebüro Verden

Regionalbüro Verden

 Große Str. 82-84, 27283 Verden

 +49 (0) 42319376792 oder [+49 \(0\) 42319376790](tel:+49(0)42319376790) oder [+49 \(0\) 42319376791](tel:+49(0)42319376791)

 +49 (0) 42319376799

 [@PoststelleVerden@Opferhilfe.Niedersachsen.de](mailto:PoststelleVerden@Opferhilfe.Niedersachsen.de)

WEISSER RING

Wir sind Ihr Ansprechpartner in Sachen Prävention und Opferhilfe. Durch unsere geschulten Mitarbeitenden erhalten Sie menschliche Hilfe und Beistand.

 Hans-Martin Brunkhorst

 +49 (0) 1739899458

 [@verden@mail.weisser-ring.de](mailto:verden@mail.weisser-ring.de)

 [Webseite Weißer Ring](http://Webseite>Weißer Ring)

Hilfe für Männer

Gewalt ist vielgestaltig und kann sich im häuslichen Umfeld auch an Männer richten.

Oft ist die Verletzbarkeit von Männern und ihre Anerkennung als Opfer von Gewalt noch ein gesellschaftliches Tabu.

Hilfetelefon für Männer:

 [+49 \(0\) 8001239900](tel:+49(0)8001239900)

 www.maennerhilfetelefon.de

 www.maennerberatungsnetz.de

 info@maennerberatungsnetz.de