

Table des Matières

Santé mentale et traumatisme	2
Que dois-je faire en cas d'urgence?	2
Où puis-je trouver de l'aide ?	3
Offres pour les personnes issues de l'immigration et des réfugiés	8
Informations sur une maladie mentale spécifique	10
Application d'auto-assistance pour les personnes ayant une expérience de réfugié	10

Santé mentale et traumatisme

Nous faisons beaucoup pour la santé de notre corps. Mais la **santé de l'âme** est également très importante.

Si vous avez des questions sur les maladies mentales ou si vous pensez qu'une personne de votre entourage souffre d'une maladie mentale, demandez conseil.

Peut-être remarquez-vous des changements notables dans votre propre comportement et peut-être que vous en souffrez. Dans ce cas, demandez de l'aide.

Que dois-je faire en cas d'urgence?

Si vous avez besoin d'aide rapidement en cas d'urgence, [les numéros d'urgence](#) vous aideront.

Vous pouvez également appeler la **Pastorale Téléphonique** (Telefon-Seelsorge). Vous recevrez des conseils directement par téléphone :

 [0800/1110111](tel:0800/1110111) et [0800/1110222](tel:0800/1110222)

L'appel ne coûte rien et vous pouvez toujours appeler. Vous n'êtes pas obligé de prononcer votre nom et on ne vous le demandera pas.

Vous pouvez également trouver de l'aide et des conseils dans des situations difficiles sur la [Helpline](#) .

 [0800/2226622](tel:0800/2226622)

Il existe un **numéro pour les enfants et les jeunes pour lutter contre le deuil** :

 [116111](tel:116111)

Que pouvez-vous faire si vous vivez une crise aiguë de santé mentale ?

 N'importe qui peut vivre une **crise de santé mentale** , peu importe son âge, son mode de vie ou son origine. Vous pouvez avoir une crise parce que quelque chose de très grave vous est arrivé (par exemple quelqu'un est mort, vous étiez en grand danger...). Vous pouvez également vivre une crise si vous vivez de mauvaises choses pendant une longue période ou si vous souffrez d'une maladie mentale grave (par exemple, si vous souffrez de dépression ou de troubles anxieux).

 En cas d'urgence, appelez [112](tel:112) .

Si vous traversez une crise ou pensez vouloir mourir, vous pouvez toujours vous rendre à l'hôpital - de jour comme de nuit et le week-end :

Pour la ville Karlsruhe

Psychiatrische Institutsambulanz PIA



Kaiserallee 10
76133 Karlsruhe



[0721/9743770](tel:07219743770)

Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH Klinik für Psychiatrie

Pour le quartier nord

Zentrum für Psychische Gesundheit Bruchsal



Psychiatrische Fachambulanz
Heidelberger Straße 19
76646 Bruchsal



[07251/50590](tel:0725150590)



www.zfpg-bruchsal.de



ambulanz@zfpg-bruchsal.de

Pour les enfants et les jeunes de la ville et du district de Karlsruhe

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



Südliche Hildapromenade
76133 Karlsruhe



[0721/9743901](tel:07219743901)



www.klinikum-karlsruhe.com



kinderjugendpsychiatrie@klinikum-karlsruhe.de

Où puis-je trouver de l'aide ?

Le **district de Karlsruhe**, vous propose de l'aide ici :

Médecin traitant

Vous trouverez plus d'informations sur [ici](#).

Spécialiste en psychiatrie et psychothérapie (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie)

Les spécialistes en psychiatrie et psychothérapie sont particulièrement compétents en ce qui concerne les maladies mentales. Vous pouvez trouver un spécialiste sur la [page](#) de la Kassenärztliche Vereinigung (Union des médecins conventionnés) du Bade-Wurtemberg (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg).

Centres de consultation

Services de consultation psychologique du district de Karlsruhe

Ces centres de consultations vous aident :

- sur toutes les questions liées au développement et à l'éducation de vos enfants
- si vous recherchez de l'aide pour résoudre des problèmes dans le cadre familial
- pour les troubles du comportement chez les enfants et adolescents
- si vous êtes en situation de séparation ou de divorce
- si vous ou vos proches êtes victimes d'abus sexuels
- si vous avez des questions sur la protection des enfants
- en cas de soucis, de questions et de problèmes à la crèche, à l'école ou sur le lieu de formation

Vous trouverez plus d'informations sur les centres de consultation [ici](#).

Contact

Service de consultation psychologique Graben-Neudorf pour parents, enfants et adolescents du district de Karlsruhe



Bahnhofsring 39
76676 Graben-Neudorf

 [0721/93668600](tel:0721/93668600)



pb.graben-neudorf@landratsamt-karlsruhe.de

Service de consultation psychologique Karlsruhe pour parents, enfants et adolescents du district de Karlsruhe



Kriegsstraße 78
76133 Karlsruhe



[0721/93667050](tel:072193667050)



pb.karlsruhe@landratsamt-karlsruhe.de

Autres centres de consultation

Centre de consultation psychologique de Bretten pour parents, enfants et adolescents



Hermann-Beuttenmüller-Straße 14
75015 Bretten



[07252/586900](tel:07252586900)



bretten@diakonie-laka.de



[Diaconie du district de Karlsruhe](#)

Centre de consultation psychologique de Bruchsal pour parents, enfants et adolescents



Wörthstraße 7
76646 Bruchsal



[07251/91500](tel:0725191500)



bruchsal@diakonie-laka.de

 [Diaconie du district de Karlsruhe](#)

Service de consultation psychologique Ettlingen



Lorenz-Werthmann-Straße 2
76275 Ettlingen



[07243/515140](tel:07243/515140)



pb@caritas-ettlingen.de



[Caritas Ettlingen](#)

Centre de consultation psychologique d'Östringen e.V. pour parents, enfants et adolescents



Ludwigstraße 2
76684 Östringen



[07253/24343](tel:07253/24343)



kontakt@beratungsstelle-oestringen.de



[Centre de conseil Östringen](#)

Le pont

Le pont est un service de conseil personnalisé.
Vous y obtiendrez :

- une consultation en cas des crises graves et de situations de conflit
- une clarification des problèmes actuels et des questions relevant de la vie quotidienne
- des conseils psychologiques supplémentaires

- Un accompagnement en cas de stress sur une longue durée
- une orientation pastorale et spirituelle
- des informations sur les services religieux, psychosociaux et thérapeutiques
- si nécessaire, une recommandation de consulter d'autres institutions spécialisées
- Des conseils en matière de contact personnel
- selon les besoins, l'offre d'entretiens individuels, de couple et de famille
- aucune limitation en ce qui concerne les sujets abordés
- un travail en groupe si nécessaire

Vous trouverez plus d'informations sur l'offre [ici](#).

Contact



Kronenstraße 23
76133 Karlsruhe

 [0721/385038](tel:0721385038)



info@bruecke-karlsruhe.de

Offre en ligne pour les adolescents et les jeunes adultes ayant vécu des expériences traumatisantes

Tu as vécu une mauvaise expérience ?

Trouve un moyen de mieux gérer la situation grâce à la **formation en ligne StAR** !

La formation en ligne ...

- est gratuite
- dure 12 semaines
- tu peux te mettre à ton compte
- tu peux le faire quand et où tu veux (par ex. à la maison)
- est accompagnée par un coach

Tu peux participer si tu as **entre 15 et 21 ans**.

Si tu n'as pas encore 18 ans, l'accord de tes parents est nécessaire.

Ici, tu trouveras plus d'informations et tu pourras t'inscrire directement :

<https://hellobetter.de/star-studie/>

Tu as des questions ? Tu peux envoyer un mail à l'équipe d'étude ou un message sur Instagram :



projekt-star@fau.de



team_star_étude



[Dépliant StAR pour les proches](#)



[Dépliant StAR pour les jeunes](#)

Offres pour les personnes issues de l'immigration et des réfugiés

Centre des droits de l'homme

A Karlsruhe se trouve le Centre des droits de l'homme (Menschenrechtszentrum). Il existe plusieurs associations et instituts où vous pouvez trouver des conseils et une assistance supplémentaire sur les thèmes de la migration, de la fuite et de la santé mentale.

L'Association de soutien aux migrants traumatisés

Les médecins et les professionnels du travail social peuvent être un premier point de contact. Cela vous aidera à déterminer si vous avez besoin d'un traitement à long terme auprès d'un spécialiste.

De plus amples informations sur l'association peuvent être trouvées [ici](#).

contact

Centre des droits de l'homme



Alter Schlachthof 59
76131 Karlsruhe (1. Stock)



[0721/6288306](tel:0721/6288306)

Horaires de consultation : avec ou sans rendez-vous téléphonique tous les lundis de 09h30 à 11h30

L'Institut Atman pour la santé mentale de l'asile Freundeskreis (Freundeskreis Asyl)

Avez-vous vécu des expériences traumatisantes dans votre pays d'origine et/ou lors de votre fuite ? Vous trouverez ici une aide thérapeutique spécialisée.

De plus amples informations sur l'institut peuvent être trouvées [ici](#) .

contact

Institut pour la santé mentale et la migration
fka - Amis de l'asile de Karlsruhe e. V.
Centre des droits de l'homme



Alter Schlachthof 59
76131 Karlsruhe

contact pour la consultation initiale

Malin Pichotka



malin.pichotka@freundeskreis-asyl.de

Jessica Ruhe



jessica.ruhe@freundeskreis-asyl.de



[01511/7758946](tel:015117758946)

Horaires de téléphone :
Mardi, mercredi, jeudi de 10h à 13h

Horaires de consultation au Centre des droits de l'homme de Karlsruhe :
Le mercredi de 10h à 15h,
uniquement sur inscription préalable !

Le Centre des Droits de l'Homme/Amis de l'Asile propose également son propre réseau d'interprètes.

Centre psychosocial du nord de Bade (PSZ)

Le Centre psychosocial du nord du Bade (PSZ) a commencé ses travaux à Karlsruhe et Heidelberg en 2018.

La thérapie pour adultes est actuellement proposée dans les langues suivantes :

- arabe
- Dari
- Allemand
- Anglais
- Farsi
- Français

- kurde

Vous trouverez plus d'informations [ici](#).

Le projet Justice

Centre de conseil pour les victimes de la traite des êtres humains, de la violence et de la prostitution. Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Mind-Spring - Ensemble, nous sommes forts dans la vie de tous les jours

Mind-Spring est un cours gratuit destiné aux adultes venus d'un autre pays en Allemagne ou ayant fui et rencontrant des difficultés dans leur vie quotidienne. Vous trouverez plus d'informations [ici](#).

Important

Tous les services de conseil répertoriés ici sont gratuits pour vous. Veuillez consulter les sites Web des centres de conseil pour savoir si vous devez vous inscrire avant la consultation.

Informations sur une maladie mentale spécifique

Peut-être avez-vous des questions sur une maladie mentale spécifique ? Vous trouverez ensuite du matériel d'information dans de nombreuses langues sur les pages suivantes. Si vous cliquez sur "Download PDF" en bas de la page, vous pouvez télécharger gratuitement les magazines sous forme numérique.

[Traumatisme](#)

[dépression](#)

Application d'auto-assistance pour les personnes ayant une expérience de réfugié

L'application „[Sanadak](#)” aide à faire face au **stress post-traumatique** et au **stress psychologique** associé.

L'application est disponible en **allemand** et en **arabe**.

