

„Koordinationsstelle Migration und Gesundheit für Menschen mit russisch- sprachigem und türkischem Migrationshintergrund“

Das Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg führt bis **Dezember 2009** das vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte und vom Ausländerbeirat unterstützte Projekt „**Koordinationsstelle Migration und Gesundheit**“ durch.

Die Zielgruppe des Projektes liegt überwiegend bei Menschen mit russischsprachigem und türkischem Migrationshintergrund.

Das Hauptziel des Projektes ist es, Lücken in der **Informationsvermittlung** und Hürden beim Zugang zum **deutschen Gesundheitssystem** insbesondere für die russisch- und türkischsprachigen Mitbürger aufzudecken und wo nötig, **Problemlösungen** zu finden. Hierfür findet eine Kooperation der Koordinationsstelle mit Einrichtungen und Organisationen, die im Bereich „**Migration und Gesundheit**“ tätig sind, statt.

In der Koordinationsstelle sind zwei Mitarbeiterinnen mit muttersprachlichen Kompetenzen aus dem sozialen und pädagogischen Bereich beschäftigt.

KONTAKT

Für weitergehende Informationen wenden Sie sich auch als Angehörige/r vertrauensvoll an Ihren Hausarzt oder an die **Sozialpsychiatrischen Dienste**:

arbewe Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH
Beratungszentrum für seelische Gesundheit
Pfründnerstr. 24
90478 Nürnberg
Tel. 0911 / 8104914

Stadtmission Nürnberg e. V.
Julius-Schieder-Haus
Pirkheimerstr. 16
90408 Nürnberg
Tel. 0911 / 935955-5

Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
Burgstr. 4
90403 Nürnberg
Tel. 0911 / 231 2297 **oder an:**

Nürnberger Bündnis gegen Depression e. V.
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg
Tel. 0911 / 398 3766

Krisendienst Mittelfranken
Hessestr. 10
90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 424855-0
Tel. 0911 / 424855-20 Russisch

Kontakt-Infostelle Selbsthilfegruppen (KISS)
Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e. V.
Frauentorgraben 69
90433 Nürnberg
Tel. 0911 / 2349449

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt
Verantwortlich: Klaus Kamm
Koordinationsstelle „Migration und Gesundheit“
Fr. Chumakova, Tel. 0911/231 4164
E-mail: natalia.chumakova@stadt.nuernberg.de
Fr. Eryasar, Tel. 0911/231 7622
E-mail: arzu.eryasar@stadt.nuernberg.de

Gestaltung:
Schultze, Walther und Zahel
Werbeagentur GmbH, Nürnberg
Internet: www.swz.de

Koordinationsstelle
Migration und Gesundheit

SEELISCHE GESUNDHEIT UND DEPRESSION



GESUND IN NÜRNBERG
GESUNDHEITSAMT
DER STADT NÜRNBERG

Mai 2008

Nürnberg



EINIGE ANZEICHEN SEELISCHER PROBLEME KÖNNEN SEIN:

- gedrückte Stimmung
- innere Unruhe
- Interessensverlust
- Lustlosigkeit
- Schlafstörungen und
- Appetitstörungen mit Gewichtsveränderungen

SEELISCHE GESUNDHEIT ...

... ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Sie bedeutet eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Oft kommt es jedoch aufgrund von **Krisensituationen**, wie z. B. Verlust des Arbeitsplatzes oder einer geliebten Person, zur Störung dieses Gleichgewichts. Für Migrantinnen und Migranten kann das Verlassen des Geburtslandes einen besonderen Verlust darstellen. Die Trennung von der Familie und der Verlust der sozialen und kulturellen Anbindung, die eine „Großgruppe“ verbindet, sind Belastungen, mit denen sie konfrontiert werden und die zu seelischen Problemen führen können. Aufgrund der Auseinandersetzung mit dieser neuen Situation, der neuen Sprache und Kultur, können bei Migranten Gefühle der Unzufriedenheit und des Unwohlseins aufkommen. Viele trauern der Heimat nach, wenn eine Integration in die neue Umgebung nur sehr langsam vor sich geht. Auf diese Weise können **längerfristig** seelische Probleme entstehen.

ÖFTER ALS BEI FRAUEN TRETEN BEI MÄNNERN AUF:

- Reizbarkeit
- schnelles Aufbrausen und Aggressivität
- Unzufriedenheit mit sich und anderen
- Neigung zu Vorwürfen und nachtragendem Verhalten
- sozial unangepasstes Verhalten
- Alkohol- und Drogenmissbrauch

Manchmal sind seelische Probleme nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einem emotionalen Tiefpunkt zu unterscheiden. Oft werden die ersten Anzeichen von den Betroffenen wenig ernst genommen oder missverstanden. So verbergen sie sich nicht selten hinter körperlichen Symptomen oder Schmerzen, wie z. B. Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Magen- und Darmproblemen. In dieser Situation ist es ratsam, einen Experten aufzusuchen, da diese Anzeichen Vorstufen einer dauerhaft seelischen Erkrankung sein können, wie z. B. der **Depression**.

WAS IST EINE DEPRESSION?

Die Depression bezeichnet den **Zustand psychischer Niedergeschlagenheit** und ist eine häufige, ernst zu nehmende Erkrankung. Sie kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Beruf und sozialem Stand. Die Depression tritt in allen Lebensphasen auf und kann episodisch oder andauernd sein. Außerdem können Depressionen verschiedene Formen, Ausprägungen und Verläufe aufweisen. Eine einzige Ursache gibt es nicht.

WAS KÖNNEN BETROFFENE GEGEN DEPRESSIONEN TUN?

Depressionen können in der Regel gut behandelt werden. Eine Beratung, Psychotherapie, physikalische Maßnahmen und/oder eine medikamentöse Behandlung kommen hier infrage. **Häufig** wird auch eine Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Behandlung angewandt.

Die Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass der Betroffene seine Krankheit einsieht, Hilfe sucht und auch annimmt.

Eine **begleitende Hilfe** für Betroffene können **Selbsthilfegruppen** darstellen. Depressive Patienten können hier das Gefühl bekommen, verstanden zu werden und mit ihrer Erkrankung nicht alleine zu sein.

Sie können wieder **Selbstvertrauen** erlangen und ihre **Eigenverantwortung** stärken, um wieder ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.