

Bericht eines Betroffenen:

Ich bin seit ca. eineinhalb Jahren in Österreich. Meine Freunde haben damals gemerkt, dass ich krank bin und haben mich ins Krankenhaus gebracht.

Ich hatte zuerst nicht das Gefühl krank zu sein. Für mich war alles was ich machte ganz normal. Erst im Nachhinein wurde mir bewusst, dass es nicht normal ist! Mir war heiß, deshalb habe ich mich ausgezogen und bin nackt in die Kälte rausgegangen. Ich fühlte mich außergewöhnlich – meine Drehungen und meine Art mich zu bewegen – wie ein Roboter – das war für mich faszinierend!

Im Krankenhaus habe ich dann Hilfe bekommen, die Ärzte sagten, ich habe eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ und eine „psychotische Störung“. Es ist wichtig den Rat vom Arzt zu befolgen. Die Medikamente haben mir geholfen und ich mache eine Gesprächstherapie.

Meine Familie und die Menschen meiner Community haben meine Krankheit gut angenommen – ich kann nichts dafür und ihr Verständnis hat mir geholfen, macht es mir leichter!

Bericht eines Mitarbeiters von IKEMBA:

Ich bin Outreachworker bei Ikemba. Ein Pastor aus einer afrikanischen Community hat mich angerufen und erzählt, dass ein Mitglied seiner Gemeinde bei wichtigen Terminen und Veranstaltungen nicht mehr teilnimmt. Er habe keine Lust mehr etwas zu machen, er könne nicht mehr arbeiten, trifft keine Leute mehr und geht kaum mehr zum Gebet. Es ging ihm überhaupt nicht gut und er wollte auch keine Hilfe von Institutionen, da er glaubte, dass Sie ihn nicht verstehen und ihm nicht mehr helfen können. Also trafen wir uns und ich sprach lange und intensiv mit ihm. Schließlich ließ er sich im LSF behandeln, und es geht ihm jetzt wieder besser. Die Ärzte sagen, er hat „Depressionen“.



Verein Ikemba
Herrengasse 3/2
8010 Graz
www.ikemba.at

Projektkoordination:
Barbara Starzinger
segame@ikemba.at

Bürozeiten: Mo – Mi: 09:00 – 13:00
0650 4441923 oder 0316 228113

Koordination OUTREACH-Work:
DSBP Maxwell Emiohe
maxemiohe@yahoo.de
0650 444 19 22

Projektleitung:
Mag. Livinus Nwoha
nwoha@ikemba.at

Förderer:




Integrationsreferat der Stadt **GRAZ**

Gesundheitsamt der Stadt **GRAZ**



Förderung der **seelischen**
Gesundheit von
AfrikanerInnen
in der **M**igration durch
Empowerment

Infobroschüre 2012



Die afrikanische Community beruht auf den Werten gegenseitiger Hilfe, Fürsorge, Solidarität, Engagement und Verantwortungsgefühl gegenüber den Mitmenschen und kann dem einzelnen Menschen vor allem in Krisenzeiten sehr viel Unterstützung und Kraft geben. Musik und Gemeinschaft, Glaube und Gebet sind sehr wichtig für das seelische Wohlbefinden. Doch es gibt Situationen, wo das große Selbsthilfe- und Nachbarschaftshilfepotential der Community einen Menschen nicht mehr erreicht. Dann wenn die Person psychisch krank ist – Nachbarschaftshilfe reicht in diesem Fall nicht mehr aus und kann professionelle Unterstützung nicht ersetzen.

Psychisch erkrankte Mensch ziehen sich aus ihrer Umgebung zurück, gehen oft nicht mehr zu Treffen ihrer Community.

Psychische Erkrankung kann jede/n treffen!

Etwa jede 4. Person in Österreich leidet im Lauf ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung. Dazu gehören vor allem Suchtkrankheiten, Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen oder schizophrene Psychosen.

Psychische Erkrankungen haben viele unterschiedliche Symptome – **Veränderungen im Verhalten der betroffenen Person, wie zum Beispiel sozialer Rückzug, Gereiztheit, Aggressivität oder Alkoholkonsum, sind oft die Folge.**

Psychische Erkrankungen sind extrem belastend für die Betroffenen und deren Familienmitglieder!

Depressionen zählen zu den häufigsten Gründen für Berufsunfähigkeit und sind **Hauptursache für Selbstmorde.**

Unterschiedliche **Symptome einer Depression:**
Betroffene

- fühlen sich besonders am Morgen traurig, gedrückt und pessimistisch.
- ziehen sich zurück und verlieren das Interesse an gesellschaftlichen Kontakten.
- Oft kommen Angst sowie das Gefühl völliger Wertlosigkeit hinzu.
- leiden oft unter Schlaflosigkeit und körperliche Beschwerden.

Psychische Erkrankungen sind behandelbar!!!

Mit **Psychotherapie, Soziotherapie und Medikamenten** kann den Erkrankten oft geholfen werden.

Nach Abklingen der Symptome muss die **Behandlung meist bis zu einem Jahr fortgesetzt werden, da ein hohes Rückfallrisiko besteht.**

Es ist normal, im Laufe des Lebens einmal krank zu werden – egal, ob es psychische oder körperliche Erkrankungen sind!

Holen Sie sich Hilfe!

Wenn in Ihrer Familie/Community jemand Anzeichen einer psychischen Erkrankung hat oder Sie selbst davon betroffen sind, dann sprechen Sie mit Fachleuten darüber – es gibt Hilfe! Beratungen sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht!!!

Wo gibt es Hilfe?

Verein ZEBRA – Beratungszentrum
Schönaugürtel 29 / 2. Stock
Tel.: 0316 / 83 56 30 - 23

OMEGA - Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit und Integration
Albert-Schweitzer-Gasse 22
Tel.: 0316 / 77 35 54

Psychosoziales Zentrum Graz-Ost
Hasnerplatz 4
Tel.: 0316 / 67 60 76

Psychosoziales Zentrum Graz-Ost
Plüddemangasse 45
Tel.: 0316 / 22 84 45

Beratungszentrum für psychische und soziale Fragen Graz-West
Granatengasse 4
Tel.: 0316 / 71 10 04

Social Medical Centre Liebenau
Liebenauer Hauptstraße 102–104a
Tel.: Büro: 0699 / 180 84 375
Tel.: Praxisgemeinschaft: 0316 / 46 23 40
Tel.: Sozialarbeit: 0316 / 42 81 61

Wohnplattform Steiermark – Betreutes Wohnen
Lendplatz 45
Tel.: 0316 / 22 88 81

Pro Mente Steiermark
Eisteichgasse 17
Tel.: 0316 / 71 42 45