

Materialsammlung der Fachberatung NIFA plus – mehrsprachige Ressourcen zur psychischen Gesundheit

<https://ifightdepression.com/de/start>

Informationswebseite über Depression.

Sprachen: Albanisch / Bulgarisch / Katalanisch / Niederländisch / Englisch / Estnisch / Französisch / Deutsch / Griechisch / Ungarisch / Italienisch / Chinesisch / Mandinka / Wolof

<https://www.psz-mittelhessen.de/Podcast>

Mehrsprachige Podcast-Reihe zu Achtsamkeit und Entspannung, Psychoedukation und Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendlichen.

Sprachen: Deutsch / Türkisch / Arabisch / Farsi/Dari / Englisch

<https://traumanetz-sachsen.de/wissen/>

Mehrsprachiges Material zu Schlafhygiene, Gesundheitsförderung und Anleitung zu Übungen für Selbstregulation in mehreren Sprachen.

Sprachen: Arabisch / Deutsch / Englisch / Kurdisch-Kurmanji / Pashto / Persisch / Polnisch / Russisch / Serbisch / Spanisch

<https://www.selfhelpfortrauma.org/>

Anleitende Selbsthilfe-Ressource zur Bewältigung von emotionalem Stress und Trauma durch die einfache Trauma-Tapping-Technik.

Sprachen: Arabisch / Dari / Deutsch / Farsi / Französisch / Schwedisch / Somali / Spanisch / Tigrinya.

<https://www.thzn.org/betroffene/selbsthilfebuch/>

Selbsthilfebuch zum freien Download für traumatisierte Geflüchtete und für Fachkräfte zur Begleitung.

Sprachen: Deutsch / Englisch / Pashto / Somali / Tigrinja / Französisch / Dari / Arabisch / Türkisch / Ukrainisch / Russisch

<https://www.ueberleben.org/unsere-arbeit/abteilungen/forschung/almhar-app-for-refugees/>

ALMAHAR-App für mehrsprachige Behandlung. Sprachen: Englisch / Farsi / Arabisch

Das Projekt „NIFA plus: Netzwerk zur beruflichen Teilhabe von Geflüchteten“ wird im Rahmen des Programms „WIR – Netzwerke integrieren Geflüchtete in den regionalen Arbeitsmarkt“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:

<https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/onlinetherapien/>

Webbasierte arabischsprachige Therapie (Trauma, Depression, Empowerment).

<https://www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/index.asp> / https://www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/pfa_app_pro.asp

App für Fachkräfte zu Psychologische Erste-Hilfe, Krisenintervention und PTBS.

Sprachen: Englisch

<https://sihat-gesundheit.de/praventionsangebote/>

Präventionsangebote zu Stressmanagement, psychische Gesundheit, Schlafgesundheit etc., in Form von Videomaterial der Initiative Sihat.

Sprachen: viele unterschiedliche Sprachen.

Portalen oder Applikationen für die Suche nach muttersprachlichen Therapeut*innen, die Online-Therapie aus dem Ausland anbieten:

<https://ayadihealth.co/therapists/>

Ayadi-App für die Sprache Arabisch

<https://www.hiwellapp.com/>

Hiwell-App für die Sprache Türkisch

<https://simiaroom.com/>

SimiaRoom für die Sprache Farsi

<https://www.betterhelp.com/>

BetterHelp für die Sprachen Deutsch und Englisch

<https://ayya.app/#>

Ayya Africa für die Sprache Swahili und andere afrikanische Communities

<https://www.therapyforukraine.com/>

Therapy for Ukraine für die Sprache Ukrainisch

Das Projekt „NIFA plus: Netzwerk zur beruflichen Teilhabe von Geflüchteten“ wird im Rahmen des Programms „WIR – Netzwerke integrieren Geflüchtete in den regionalen Arbeitsmarkt“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch: