

*Große Sorgen  
Angst vor der Zukunft  
Ganz allein damit ?*

# AMIKE-Telefon

## 01/343 0101

*Für  
Menschen  
mit Flucht- oder  
Migrations-  
biografie*

*Rufen Sie uns an  
Wir sprechen gern  
mit Ihnen !*

## AMIKE-Telefon – Interkulturelle psychosoziale Hilfe

Das *AMIKE-Telefon* richtet sich an Menschen mit Flucht- oder Migrationsbiografie in ganz Österreich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Aufenthaltsgrund, -dauer oder -status und bietet Rat und Hilfe sowohl in psychosozialen Akutsituationen als auch bei chronischen psychischen Belastungen.

Krisenerfahrene Psychotherapeut\*innen, Psycholog\*innen und Sozialarbeiter\*innen führen telefonische Entlastungsgespräche oder Kurzinterventionen in den Sprachen Dari/ Farsi, Arabisch, Russisch, Englisch sowie Deutsch durch und ab 12/21 auch in Türkisch und BKS.

Während viele psychotherapeutische oder psychosoziale Projekte für Flüchtlinge aufgrund von Fördervorgaben enge Zielgruppen haben, unterliegt der Zugang zum *AMIKE-Telefon* derartigen Einschränkungen nicht. Die Anonymität in der Beratung soll die Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme gering halten. Das Angebot ist aus ganz Österreich von Dienstag bis Freitag 14:00 bis 18:00 Uhr und zusätzlich Mittwoch und Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr erreichbar.



Im österreichischen Alltag entstehen neue Sorgen. Die Belastung erreicht damit ein Level, das selbst resiliente Personen überfordert.

Menschen mit Flucht- oder Migrationsbiographie gehören zu einer besonders vulnerablen Gruppe. Sie sind oft mehrfach belastet durch traumatische Erfahrungen im Herkunftsland, durch ein Leben im Ungewissen und durch die Notwendigkeit, ein neues Leben in der Fremde aufbauen zu müssen. Die kultur- und gendersensibel geführte Beratung berücksichtigt dabei die besonderen Lebenswelten der Anrufer\*innen.

Im österreichischen Alltag entstehen neue Sorgen, Konflikte in der Familie, vielleicht funktionieren Lernen oder Arbeitsintegration nicht gut, es bedrohen Krankheit oder Tod die Existenz. Die Belastung erreicht damit ein Level, das selbst resiliente Personen überfordert und das nervös, schlaflos, aggressiv, reizbar, verzweifelt, psychisch und physisch krank macht.

Nicht jeder hat Menschen, mit denen man reden kann oder will. Die COVID-19-Krise hat die Isolation für viele noch weiter verstärkt. Im Bereich der Psychotherapie für Flüchtlinge kann die wachsen-

de Nachfrage kaum gedeckt werden und Wartezeiten bis zwölf Monate stellen keine Seltenheit dar. Hier kann eine niederschwellige Telefon-Soforthilfe eine gute Ergänzung bieten. Mehrsprachige Hotlines für Flüchtlinge gab es bisher nicht.

Das *AMIKE-Telefon* ist die erste mehrsprachige psychologische Hotline und

## Die Anonymität in der Beratung soll die Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme gering halten.

schließt somit eine Lücke bzw. bildet eine Brücke zwischen etablierten allgemeinen Hilfe-Hotlines und spezialisierten Therapieangeboten der Flüchtlingshilfe.