INFOPAPIER

NIFA plus – Netzwerk zur beruflichen Teilhabe von Geflüchteten

NETZWERK Unternehmen integrieren Flüchtlinge

Psychische Gesundheit Geflüchteter und Zugewanderter am Arbeitsplatz

Viele zugewanderte Menschen in Deutschland stehen vor vielfältigen Herausforderungen, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken können. Besonders Geflüchtete haben oft belastende Erfahrungen und schwere Schicksalsschläge hinter sich. Die Flucht selbst, schwierige Lebensumstände im Herkunftsland sowie Diskriminierung, Armutsrisiken und Herausforderungen durch kulturelle Unterschiede in Deutschland können die psychische Belastbarkeit spürbar schwächen.

Als Arbeitgeber*in liegt Ihnen das Wohl Ihrer Mitarbeitenden am Herzen. Doch was tun, wenn es jemandem nicht gut geht? Wo und wie lässt sich Unterstützung anbieten – und worauf sollte man dabei achten?

Antworten auf diese Fragen möchten wir mit Ihnen gemeinsam finden.

Welchen Zugang haben Geflüchtete und Zugewanderte zu Psychotherapie?

Der Zugang zu psychotherapeutischer Versorgung hängt unter anderem vom Aufenthaltsstatus, der bisherigen Aufenthaltsdauer in Deutschland sowie von der Art der Beschäftigung ab. Personen, die einer versicherungspflichtigen Beschäftigung oder Ausbildung nachgehen, sind Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung. Dadurch können sie die Kosten für eine ambulante Psychotherapie über ihre Krankenkasse abrechnen.

Wichtig: Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Psychotherapie nur, wenn diese von zugelassenen psychologischen Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen oder entsprechend qualifizierten Vertragsärzt*innen (ärztliche Psychotherapeut*innen) durchgeführt wird.

Zugang im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung

Beschäftigungsstatus	Aufenthaltsstatus	Kostenübernahme einer ambulanten Psychotherapie	Kostenträger/ Finanzierung
Personen **mit versicherungspflichtiger Beschäftigung** (Arbeit oder Ausbildung)	Aufenthaltsstatus spielt keine Rolle.	Auf Antrag möglich	gesetzliche Krankenversicherung
Personen **ohne versicherungspflichtige Beschäftigung** – das gilt auch für Personen mit einem Minijob.	Personen mit einer **Aufenthaltserlaubnis**	Auf Antrag möglich	gesetzliche Krankenversicherung
	Personen mit Aufenthaltsgestattung oder Duldung, die seit mehr als 36 Monaten in Deutschland leben und Leistungen nach § 2 AsylbLG (sogenannte **Analogleistungen**) erhalten.	Auf Antrag möglich	Kosten werden zunächst von der Krankenkasse getragen und durch den zuständigen Träger der Sozialhilfe (Sozialamt) erstattet.
	Personen mit Aufenthaltsgestattung oder Duldung in den ersten 36 Monaten, die **Grundleistungen** nach § 3 AsylbLG erhalten.	Nur zur Behandlung akuter Erkrankungen oder im Einzelfall zur Sicherung der Gesundheit	Sozialamt (nur unter bestimmten Voraussetzungen)
	Personen mit Duldung, die **gekürzte Leistungen** nach § 1a AsylbLG erhalten.	Keine Regelversorgung, nur akute Behandlung	Keine Kostenübernahme

Therapie beginnen – Schritt für Schritt erklärt:

1. Zugelassene Psychotherapeut*innen finden
Über das Portal www.116117.de findet man zugelassene Psychotherapeut*innen. Mithilfe der Filteroption kann gezielt nach Fremdsprachen gesucht werden: Praxis suchen (im Abschnitt „Arztsuche") → PLZ und Ort angeben → auf „Suchen" klicken → Filter (oben rechts) → Fremdsprachen.

2. Sprechstunde telefonisch oder online vereinbaren
Zugelassene Psychotherapeut*innen bieten Sprechstunden an. Diese Sprechstunde ist für gesetzlich Versicherte der verpflichtend vorgeschriebene erste Schritt zu einer Psychotherapie. In manchen Fällen können mehrere Besuche nötig sein.

3. Antrag auf Kostenübernahme stellen
Gemeinsam mit der Psychotherapeut*in wird der Antrag auf Kostenübernahme bei der zuständigen Krankenkasse eingereicht.

Alternative Therapie- und Unterstützungsangebote außerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung:

Die Therapieplätze sind in der gesetzlichen Krankenversicherung vielerorts knapp und kurzfristig schwer zu bekommen. Deswegen kann es hilfreich sein, zusätzliche oder alternative Unterstützungsangebote zu nutzen:

- Psychosoziale Zentren
- Online-Therapie mit muttersprachlicher Behandler*innen
- Psychologische Beratung
- Kommunale Hilfsangebote
- Selbsthilfegruppen
- Psychotherapie als Selbstzahler*in

Auch Online-Ressourcen können ein hilfreicher Einstieg sein, um sich über psychische Gesundheit zu informieren oder erste Unterstützung zu finden. Hier finden Sie eine Auswahl nützlicher Links:

Online-Ressourcen – Psychologische Gesundheit am Arbeitsplatz

Wie kann ich als Arbeitgeber am Arbeitsplatz unterstützen?

Menschen reagieren unterschiedlich auf traumatische Erfahrungen und Belastungen. Diese Reaktionen sind oft nicht auf den ersten Blick erkennbar und können manchmal erst nach längerer Zeit auftreten. Dennoch ist es wichtig, sie möglichst früh wahrzunehmen. Mögliche Erscheinungsformen sind unter anderem:

- **Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme** sowie Dissoziationen, Intrusionen oder Flashbacks
- **Körperliche Reaktionen**: Appetitverlust, hoher Blutdruck, Zittern, Schweißausbruch, Müdigkeit, Atembeschwerden
- **Stimmungsschwankungen**: Angst, Traurigkeit, Überforderung, Ärger, Verzweiflung, Unruhe, Aggressivität, Erschöpfung
- **Vermeidendes Verhalten**, sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Passivität oder Überaktivität, Übererregung, Demotivation
- **Schlafstörungen:** Alpträume, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- **Suizidale Gedanken oder Verhalten**

Es gibt viele hilfreiche Strategien für den Umgang mit Reaktionen auf traumatische oder belastende Ereignisse. Viele davon können Sie als Arbeitgeber*in auch am Arbeitsplatz fördern:

1. **Körperliche und räumliche Erholung:** Aktive, längere Pausen ermöglichen und Rückzugsmöglichkeiten bereitstellen (z. B. Ruheraum, Sitzgelegenheiten im Hof).
2. **Entlastung**: Aufgaben gemeinsam priorisieren, um Druck zu reduzieren; Fristen bei Bedarf verlängern; Unterstützung durch Kolleg*innen anbieten.
3. **Flexible Arbeitszeiten:** Möglichkeit prüfen, den Arbeitstag später zu beginnen oder früher zu beenden; Arbeitsstunden gegebenenfalls zu einem anderen Zeitpunkt nachholen.
4. **Anerkennung und Erreichbarkeit:** In regelmäßigen Feedbackgesprächen Lob, Wertschätzung und die Sinnhaftigkeit der Arbeit vermitteln; regelmäßige Austauschtermine signalisieren kontinuierliche Erreichbarkeit.
5. **Sensibilisierung der Belegschaft:** Mitarbeitende für psychische Gesundheit und Stressbelastungen durch Schulungen, Workshops oder Informationsrunden sensibilisieren; offene Kommunikation über Belastungen und Unterstützungsangebote fördern.
6. **Täglicher Check-in:** Ein Ampelsystem zur Selbsteinschätzung von Müdigkeit und Energie nutzen und reflektieren, welche Aufgaben oder Tätigkeiten an diesem Tag gut erfüllbar sind.

Worauf sollen Arbeitgebende in ihrem Handeln und Verhalten achten?

1. Offen sein und Hilfe anbieten

Wenn Sie merken, dass jemand belastet ist, sprechen Sie die Person freundlich an. Zeigen Sie, dass Sie zuhören möchten.

2. Zuhören ohne zu urteilen

Fragen Sie einfach: „Wie geht es dir?“ Hören Sie aufmerksam zu. Nehmen Sie sich Zeit und wählen Sie einen ruhigen Moment für das Gespräch.

3. Mit Respekt sprechen

Vermeiden Sie verletzende Worte und gut gemeinte Ratschläge wie „Reiß dich zusammen“. Zeigen Sie Mitgefühl – durch Zuhören, Nachfragen, Schweigen und einfaches Dasein.

4. Praktisch helfen

Wenn Ihnen jemand vertraut, ist das ein gutes Zeichen. Sie müssen keine Therapie ersetzen, können aber unterstützen indem Sie z. B.:

- Gemeinsam eine Beratungsstelle kontaktieren
- Zeit für Therapie ermöglichen
- Aufgaben anpassen
- Über Unterstützungsmöglichkeiten im Betrieb informieren

5. Professionelle Hilfe empfehlen

Viele wissen nicht, dass es Hilfe gibt. Ermutigen Sie die betroffene Person, eine Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen, ohne dabei Druck auszuüben. Sprechen Sie offen über psychische Gesundheit, teilen Sie zum Beispiel ihre Erfahrungen, wenn Sie selbst schon einmal Hilfe gesucht haben.

Hier finden Sie einen Überblick über hilfreiche Hinweise zum Verhalten im Betrieb, um die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden zu fördern und ein unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen:

DOS	DON'TS
✓ Validieren, aktives Zuhören, Verständnis zeigen	– Nach traumatischen Erfahrungen direkt fragen
✓ Unterstützung anbieten (Flexibilität, Kompromissbereitschaft)	– Versprechen machen, die nicht gehalten werden können
✓ Pausen ermöglichen und respektieren	– Hektik erzeugen
✓ Strukturierte, ruhige Arbeitsabläufe schaffen	– Alle Aufgaben übernehmen und entlasten, ohne Beteiligung
✓ Gespräche über den Alltag führen („Hier und Jetzt“)	– Verharmlosende Floskeln wie „Alles wird gut“ verwenden
✓ Klare Absprachen und Regeln treffen	– So tun, als wäre nichts passiert
✓ Emotionen akzeptieren	– Motivation ausschließlich über Strenge oder Druck versuchen
✓ Leichte Ablenkung oder kleine Gespräche anbieten	– Diskriminierende oder rassistische Aussagen tätigen (z. B. „Männer weinen nicht“, „bei euch ist das doch üblich“)
✓ Informationen zu Hilfsangeboten bereitstellen und ggf. bei Beantragung unterstützen	– Informationen über die Erlebnisse und Symptomen eines Mitarbeiters bzw. einer Mitarbeiterin in der Öffentlichkeit bzw. mit der Belegschaft ohne Erlaubnis teilen
✓ Eigene Grenzen wahrnehmen und kommunizieren	– Versuchen, therapeutische Aufgaben zu übernehmen
✓ Ressourcen im Team nutzen (z.B. Kolleg*innen, die Personalabteilung oder Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagents hinzuziehen)	– Rund um die Uhr ansprechbar sein, jede Belastung allein lösen wollen
✓ Regelmäßige kurze Selbstreflexionen einbauen, selbst Unterstützung und Austausch nutzen	– Sich für den Zustand der betroffenen Person verantwortlich machen

Stand: April 2026

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DIHK

Durchgeführt von der DIHK Service GmbH

WERDEN SIE MITGLIED IM NETZWERK!
Sie wollen mehr erfahren?
www.nuif.de/registrieren

Das **NETZWERK Unternehmen integrieren Flüchtlinge** ist bundesweit der größte Zusammenschluss von Unternehmen, die sich für die Ausbildung und Beschäftigung von Geflüchteten und Zugewanderten engagieren. Das NETZWERK steht den Arbeitgeber*innen dabei jederzeit mit kostenfreier Beratung und fundierten Informationen zur Seite.

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.