

Manchmal kann es durch die Beschäftigung mit den eigenen Erfahrungen zu belastenden Gefühlen und Gedanken kommen. Und manchmal kann oder möchte man diese Gedanken und Gefühle nicht der Familie oder den Freunden mitteilen. Auf den folgenden Seiten haben wir eine Auswahl an Hilfsangeboten zusammengestellt. Diese wenden sich sowohl an Menschen, die Erfahrungen im Bereich Adoption bzw. Zwangsadoption in der DDR gemacht haben, als auch im Allgemeinen an Menschen in Krisensituationen. Außerdem beschreiben wir, wann eine Psychotherapie hilfreich sein könnte und welche Wege und Möglichkeiten es gibt, hier erste Schritte zu gehen. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Angebote.

Beratungsstellen und Selbsthilfeangebote für Betroffene

Zum Thema „politisch motivierte Adoptionen in der DDR“ werden bei verschiedenen Behörden und Einrichtungen auf Bundes- und Landesebene fachlich umfassende Beratungsangebote und Hilfestellungen bei der Recherche und Sachverhaltsaufklärung für Betroffene bereitgestellt.

Die **Zentrale Auskunfts- und Vermittlungsstelle (ZAuV)** stellt zum Thema „politisch motivierte Adoption in der DDR“ die zentrale, bundesweite, erste Anlaufstelle für Adoptierte, leibliche Eltern, Adoptiveltern, Geschwister, andere Verwandte oder unmittelbar Betroffene. Sie können sich telefonisch, postalisch oder per Mail an die ZAUV wenden. Die besondere Aufgabe der ZAUV besteht darin, auf den Einzelfall abgestimmte Recherchemöglichkeiten aufzuzeigen und im Sinne einer Lotsenfunktion zielgerichtet die jeweils in Betracht kommende Behörde oder Einrichtung zu nennen.

E-Mail: AdoptionDDR@badv.bund.de

Tel. 030 18 7030 1422

Auf der Internetseite der ZAUV finden Sie außerdem eine Auflistung von staatlichen und privaten Auskunfts- und Beratungsangeboten. Eine Auswahl finden sie nachfolgend.

1. Staatliche Institutionen

Die **zentralen Adoptionsstellen der Länder** (wie beispielsweise die zentrale Adoptionsstelle Berlin-Brandenburg (ZAAB) beim MBS – Herkunftssuche) bieten praktische Unterstützung bei Herkunftssuche und auch die Möglichkeit, an Selbsthilfegruppen teilzunehmen. Sie können sich via Mail oder Telefon bei den zentralen Adoptionsstellen der Länder melden.

<https://mbjs.brandenburg.de/kinder-und-jugend/adoption.html>

www.ksv-mv.de/jugendhilfe/zentrale-adoptionsstelle

www.landesjugendamt.sachsen.de/zentrale-adoptionsstelle-3982.html

<https://lvwa.sachsen-anhalt.de/das-lvwa/landesjugendamt/familien-und-frauen/zentrale-adoptionsstelle/>

<http://bildung.thueringen.de/jugend/erzieherische-hilfen/adoptionsstelle/>

Die **Beauftragten der Länder zur Aufarbeitung der SED-Diktatur** bieten eine Beratung von Privatpersonen und öffentlichen Einrichtungen in Hinblick auf Rehabilitierungs- und Entscheidungsfragen und Aktenrecherche an. Außerdem fördern sie Projekte zur Aufklärung über die Diktatur in der DDR und sind zuständig für Bildungsangebote und Öffentlichkeitsarbeit.

www.berlin.de/aufarbeitung/beratung

www.aufarbeitung.brandenburg.de

www.landesbeauftragter.de/beratung

<https://aufarbeitung.sachsen-anhalt.de>

<https://lasd.landtag.sachsen.de/de>

www.thla.thueringen.de/index.php/beratung/beratungsangebote

2. Private Institutionen

Berlin

Die **Union der Opferverbände Kommunistischer Gewaltherrschaft e.V. (UOKG)** in Berlin bietet soziale und juristische Beratung sowie speziell Beratung für Betroffene von Zwangsadoption an.

www.uokg.de

Das **Bürgerbüro e.V. – Verein zur Aufarbeitung von Folgeschäden der SED-Diktatur** bietet allgemein Hilfe für die Opfer des SED-Unrecht an und dabei im Speziellen persönliche Beratungstermine für Personen, die in der DDR in Heimen und Jugendwerkhöfen untergebracht waren.

www.buergerbuero-berlin.de

Die Berliner **Beratungsstelle Gegenwind** berät Menschen, die durch die SED-Diktatur traumatisiert worden sind. Hierunter zählen Menschen, die während der SED-Diktatur politischer Verfolgung, Inhaftierung, psychischer Zersetzung und staatlicher Regression ausgesetzt waren. Hier gibt es außerdem die Möglichkeit, an einer Malgruppe und an traumasensiblen Yoga-Angeboten teilzunehmen.

www.beratungsstelle-gegenwind.de

Das **Informations- und Begegnungszentrum Königsheide (IBZ)** stellt Informationen und Hilfestelle für Betroffene von DDR-Heimerziehung zur Verfügung. Es handelt sich um eine Interessensgemeinschaft für alle Heimkinder und alle weiteren Einrichtungen der DDR Jugendhilfe.

www.ibz-koenigsheide.de

In der Berliner Beratungsstelle **Unser Haus: Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen mit Heimerfahrung (ABH) e.V.** werden Hilfestellungen zur Recherche der eigenen Heimerfahrung angeboten. Außerdem können Sie hier an Treffen, Workshops und Kursen für Menschen mit Heimerfahrung teilnehmen.

www.heimerfahrung.berlin

Das **Forum für politisch verfolgte und inhaftierte Frauen in der SBZ/SED-Diktatur e.V.** bietet eine Beratung für politisch verfolgte, inhaftierte, politisch zersetzte oder unterdrückte Frauen zur Zeit der SBZ/SED-Diktatur an. Außerdem betreibt es Öffentlichkeitsarbeit rund um das Thema.

www.verfolgteddrfrauen.de

Der **Verein zur Aufklärung des DDR Unrecht & ungeklärtem Säuglingstod e.V.** bietet eine Unterstützung für verschiedene Opfergruppen des SED-Unrechts an. Darunter fallen auch Betroffene von Zwangsadoption und ungeklärter Säuglingstod. Dafür finden Sie auf der Homepage des Vereines Informationen, ein Suchformular und Suchleitfaden zu Unterstützung Ihrer Recherche.

<https://www.ddr-unrecht-zwangsadoptin-saeuglingstod.com/verein>

Brandenburg

Das **Menschenrechtszentrum Cottbus e.V.** ist eine Gedenkstätte für politisches Unrecht während der SED-Diktatur, wo regelmäßig Veranstaltungen zum Thema SED-Unrecht stattfinden.

www.menschenrechtszentrum-cottbus.de

Sachsen

Die **Interessengemeinschaft gestohlene Kinder der DDR e.V. (IGGKDDR)** möchte im Rahmen gemeinnütziger Arbeit Betroffenen von DDR-Zwangsadoptionen und Säuglings-/Kindstod bei der Klärung von persönlichen Fragen begleiten. Es werden Informationen bereitgestellt und intern auch Beratungen durchgeführt. Außerdem stellt der Verein einen Begegnungsort für Betroffene dar und soll Ausgangspunkt für gemeinsame Aktivitäten sein.

www.iggkddr.de

Die **Stadtmission e.V.** in Chemnitz und Zwickau sind zwei Lebensberatungsstellen, die sich an unterschiedliche Personengruppen richten.

www.stadtmission-chemnitz.de

www.stadtmission-zwickau.de

Der **Caritasverband Leipzig e.V.** bietet zudem eine allgemeine soziale Beratung an.

<https://www.caritas-leipzig.de>

Sachsen-Anhalt

Der **Verein Zeit-Geschichte(n) e.V.** in Halle an der Saale stellt ein Begegnungs- und Beratungszentrum mit Bibliothek dar, wo sich mit verschiedenen Themenbereichen auseinandergesetzt werden kann.

www.zeit-geschichten.de

Außerdem bietet der **Caritasverband für das Bistum Magdeburg e.V.** in verschiedenen Städten im Rahmen der „Diktaturfolgenberatung“ psychosoziale Beratung mit Voranmeldung an.

www.caritas-magdeburg.de

Thüringen

Das **Bürgerkomitee des Landes Thüringen e.V. – Beratungsstelle für Opfer politischer Verfolgung in der SBZ/DDR** in Zella-Mehlis bietet Unterstützung, Beratung und Betreuung von Opfern des SED-Regimes an. Außerdem existieren hier die Möglichkeiten, an angeleiteten Selbsterfahrungsgruppen für Menschen mit Diktaturerfahrungen teilzunehmen.

www.buergerkomiteethueringen.de

Psychotherapie

Wenn wir in unserem Leben schlimme Dinge erlebt haben, zum Beispiel schwere seelische Verletzungen oder traumatische Erfahrungen, dann können dadurch psychische Belastungen entstehen, die wir alleine nicht in den Griff bekommen. Auch wenn die Ereignisse lange zurückliegen, können die Nachwirkungen noch bestehen und sich auf verschiedene Weisen äußern. Manchmal merken wir gar nicht richtig, wie sehr uns etwas noch beschäftigt, denn die Anzeichen, unter denen wir leiden, sind nicht vordergründige Traurigkeit, Depression oder die Posttraumatische Belastungsstörung. Manchmal zeigt sich die persönliche Belastung zum Beispiel auch durch körperliche Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen.

Es kann dann hilfreich sein, eine **Psychotherapie** in Anspruch zu nehmen, um mit professioneller Hilfe eines Therapeuten oder einer Therapeutin die Vergangenheit zu bearbeiten. Die Krankenkasse übernimmt in aller Regel die Kosten für die Therapie.

Wie finden Sie einen Psychotherapeuten/eine Psychotherapeutin?

Sie können über Ihre **Krankenkasse** eine Liste mit Namen und Kontaktdaten von Psychotherapeut:innen anfordern. Manche Krankenkassen haben eine Suchmaschine auf ihrer Webseite. Sie können auch selbst nach psychotherapeutischen Angeboten suchen, zum Beispiel über die Gelben Seiten im Internet.

Auf der Internetseite der **Bundespsychotherapeutenkammer** finden Sie alle wichtigen Informationen zu Psychotherapie und Sie können über die Kammer Ihres Bundeslandes nach Psychotherapeut:innen in Ihrer Umgebung suchen.
www.bptk.de/service/therapeutensuche

Über den **Psychotherapie-Informationsdienst (PID)** können Sie suchen. Hierzu gibt es auch eine kostenlose Beratung (Tel. 030 209 16 63 30).
www.psychotherapiesuche.de/pid/ersteschritte

Auch der **Patientenservice** bietet online oder telefonisch (Tel. 116117) die Unterstützung beim Finden eines Psychotherapieplatzes an.
<https://arztsuche.116117.de>

Auf der Internetseite der **Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie** gibt es eine Suchmaschine, mit der gezielt nach Psychotherapeut:innen gesucht werden kann, die sich auf die Behandlung von Folgeerscheinungen nach traumatischen Erlebnissen spezialisiert haben.
<https://datenbank.degpt.de/website/>

Anlaufstellen in akuten Krisensituationen

Wenn Sie in einer psychischen Ausnahmesituation Hilfe brauchen, können Sie sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst, den Krisendienst oder auch an Polizei und Feuerwehr wenden.

Der **Sozialpsychiatrische Dienst** vor Ort bietet persönliche Beratung, Krisenintervention und Hilfevermittlung bei psychischen Schwierigkeiten an, entweder in der Dienststelle oder als Hausbesuche. Um die Telefonnummer zu erhalten, geben Sie am besten in eine Suchmaschine im Internet „Sozialpsychiatrischer Dienst“ und den Namen Ihres Wohnortes ein.

Zudem gibt es in vielen Städten **Krisendienste**, die Beratung und Intervention in psychischen Ausnahmesituationen anbieten. Sie sind in der Regel rund um die Uhr erreichbar. Um die Telefonnummer und Adresse des Krisendienstes Ihrer Region zu erhalten, geben Sie am besten in eine Suchmaschine im Internet „Krisendienst“ und den Namen Ihres Wohnortes ein.

Bei der **Telefonseelsorge** finden Sie online unter www.telefonseelsorge.de oder telefonisch unter den kostenlosen Hotlines Tel. 0800-1110111 und Tel. 0800-1110222 rund um die Uhr Hilfe. Die Beratungsgespräche finden anonym und vertraulich statt.

Weitere Links

Die **Stiftung Anerkennung und Hilfe** bietet Unterstützung für Menschen, die in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder in stationären psychiatrischen Einrichtungen in der DDR oder BRD Leid und Unrecht erlebt haben.
www.stiftung-erkennung-und-hilfe.de/

Auf **Facebook** gibt es Gruppen von Betroffenen, die sich zum vorliegenden Thema austauschen. Zudem gibt es Profile bei **Instagram** oder **Foren im Internet**, die Betroffene zum Austausch eingerichtet haben.