



Dachverband der transkulturellen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im deutschsprachigen Raum e.V.

Psikoterapie nedir?

Psikoterapi, hastalıkların psikolojik araçlarla, profesyonelce tedavi edilmesidir. Çoğunlukla rastlanılan psikolojik hastalıklar depresyon, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları ve psikomatik hastalıklardır – örneğin sebebi bulunamayan ağrı halleri. Psikoterapi hastalık derecesinde olan ruhsal ve psikosomatik bozuklukların tedavisidir. Ancak psikoterapik önlemler ağrı hallerinde ve ağır veya kronik hastalıklarda tıbbi bir tedavinin yanında da alınabilir. Fakat öncelikle hastalık derecesine gelmiş olan bir bozukluk teşhis edilmesi gerekir. Bu, örneğin şu belirtilere dayanarak teşhis edilebilir: mevcut olan korkular, moralsizlik, ciddi uyku bozukluğu veya ağrılar.

Hangi hastalıklar ruhsal hastalık olarak tanımlanır?

Batı kültüründeki doktor ve terapistler, hastalıkları çoğu kez iki büyük gruba ayırır: bedensel ve ruhsal bozukluklar. Ruhsal bozukluklar; bir insanın yaşamını ve davranışlarını, mesleki, özel ve/veya sosyal yeteneğine zarar verebilecek kadar değiştirir. Ancak bu sıkı sınıflandırma çoğu zaman problemlili de olabilir, çünkü ruhsal hastalıklar bedensel rahatsızlıklarla birlikte ortaya çıkabilir ('ödüm patladı, 'dertler bir taş gibi mideme oturdu') ve böylece uzun süreli hastalıklar da ruh halini etkileyebiliyor. Bir çok doktor ve psikoterapist, doğru teşhisi koyabilmek için, çok fazla ve kesin sorular sorar ve mümkün olduğunca detaylı cevaplara müteşekkirdir olurlar. Ruhsal bozukluklar veya hastalıklar, akut yada sürekli olan yükler nedeniyle oluşabilir yada biyolojik yapıya bağlanabilir ve genellikle bu etkenler birbirine karışır.

Ruhsal hastalıklar Almanya'da nasıl tedavi ediliyor?

Ruhsal hastalıklar, ilaç yardımıyla, psikoterapi yardımıyla veya çeşitli destekli terapi şekilleriyle (örneğin uğraş-, sanat-, müzik-, ve bedenle terapi yöntemi) tedavi edilir. Toplumsal tedavi desteği ve sosyal çevrenin desteği, mesela aile tarafından sağlanan destek, ruhsal hastalıkların tedavisinde büyük bir rol oynar. Batı kültürlerindeki doktorların ve terapistlerin, tedavi sırasında ve hastalığı yenme sürecinde, hastanın kendi faaliyetine çok değer verilir (mesela şekerinizi düşürmek için, beslenmenize dikkat etmenize veya daha iyi uyuyabilmek için, saat 19:00'dan sonra çay içmemenize).

Hastalığın ağırlığına göre, dıştan/ayakta veya hastahane de yatılı olarak tedavi edilme seçeneği mevcuttur. Sizin için uygun bir tedavi yöntemi önerilebilmesi için, detaylı bir şekilde muayene olmanız önemlidir.

Transkültürel Psikiyatri/Psikoterapie nedir?

Kültür kelimesi, bir insanın kendi sosyal grubuna göre biçimlendiği anlamına gelir. Örneğin, Avusturya'nın bir köyünden gelen genç bir kişi, Türkiye/İstanbul'da yaşayan yaşlı bir kişiden, farklı bir 'kültür' taşıyabilir içinde. Çoğu kez 'kültürler arası/kültürel psikoterapi' veya 'cross cultural psychiatry' vs. gibi kavramlar kullanılır. Çeşitli nüansların yanında, bu bilim dalları birinci derecede, çeşitli kültürlerin ruhsal hastalıklarında olan ortak özellikler ve farklarla meşgul olurlar. Hasta ve tedavi eden kişi birbirine yabancıyken, iyi bir tedavi nasıl başarılabilir ki? Bu yabancılık hisleri nasıl aşılabilir?

Transkültürel psiyatri/psikoterapi, hem içinde göçmenlik deneyimi taşıyan hastaların özel gereksinimlerine, hemde her hastaya iyi bir tedavi sunmak isteyen doktorlara doğrultulmuştur. Buna mesela, hastalıklarla ilgili düşüncelerin kültürüne göre biçimlenmiş olması, kendi ön yargılarının sorgulanması, tercüman kullanımı ile bilgi vs. dahildir)

Psikoterapistler kimdir?

Almanya'daki bilimsel psikoterapistik bakım, 3 meslek grubuna ayrılır:

Uzman psikoterapist olan hekimler („ärztliche Psychotherapeuten“)

Psikolojik Psikoterapist olan diplomalı psikologlar (uzman psikolog) („psychologische Psychotherapeuten“)

Çocuk ve ergen psikologları („Kinder- und Jugend Psychotherapeuten“)

Uzman psikoterapistler, tıp eğitiminden sonra, özel bir eğitime katılmış olan doktorlardır.

Psikoterapi ve psikosomatik tıp uzman doktorları, psikiyatri ve psikoterapi uzman doktorları ve ek ünvanlı psikoterapist olan doktorlar. İlkesel olarak doktorlar sağlık sigortalarıyla hesap görebilir ancak bazı zaman muaynehaneler yalnızca özel hastalar alır.

Psikolojik Psikoterapistler, diplomalı psikoterapist olarak eğitimlerini bitirmiş ve kendilerini beş seneden fazla psikoterapi alanında geliştirmiş olan psikologlardır. Almanya'da psikolojik psikoterapist, hekimliği uygulamaya yetkili olan ve yasal olarak korunulan bir iş tanımıdır. İlkesel olarak psikolojik psikoterapistler sağlık sigortalarıyla hesap görebilir ancak bazı zaman

muaynehaneler yalnızca özel hastalar alır.

Çocuk- ve ergen psikoterapistleri çeşitli temel mesleklere sahip olabilir – çoğunlukla psikoloji veya pedagoji okumuş olurlar. Psikolojik psikoterapistler gibi onlar da üniversiteden sonra, bir kaç sene süren bir eğitim görürler. Bu terapistlerde de sağlık sigortalarıyla hesap görmek mümkündür.

Bir klinikte kendime uygun bir yatılı yer nasıl bulabilirim?

Göç yaşamış hastalar tedavilerinde çoğunlukla kültürlerine dikkat veren bir yaklaşıma ihtiyaç duyarlar.

Göç yaşamış oldukları için buna uygun bir psikoterapik tedaviye gereksinim duyarsanız, „MULTIKULTURELL“, „KULTURSENSIBEL“ ve „KULTURKOMPETENT“ bir ekibe sahip olan kliniklere gitmeniz doğru olacaktır.

Son zamanlarda bir çok hastahane göçmenlere özel hizmetlerle reklam yapmaktadır.

Bu kliniklerdeki terapistler kendilerini genellikle transkültürel psikiyatri ve psikoterapi alanında geliştirmişlerdir ve tedaviyi ya anadillerinde yada kalifiyeli bir tercüman yardımıyla gerçekleştirirler.

Bir klinikte dıştan/ayakta tedavi için kendime uygun bir yer nasıl bulabilirim?

Çoğu hasta, bir kaç görüşmeden sonra, terapist ile anlaşım anlaşamadığını görür. Bu esnada karşılıklı saygı ve terapistle karşı bir güven olması gerekir. Bu yüzden öncelikle bir deneme seansı düzenlenmesi önerilir. Bu seansın ücretini, şayet terapistin sağlık sigorta izini varsa, sağlık sigortası ödemektedir.

Yasal olarak sigortalıysanız, terapist başına 5 deneme seansı talep edebilirsiniz. Özel sigortalı olan hastaların durumu çok daha farklı olabilir, ancak bunu öğrenmek için, tedavi öncesi araştırılmanız veya sigorta sözleşmenize bakmanız önerilir.

Göç tecrübeniz nedeniyle, buna uygun bir psikoterapiye ihtiyaç duyduğunuzu hissederseniz, transkültürel alanda eğitim almış psikoterapistlere başvurmanız doğru olacaktır.

Almanca konuşulan ülkelerin çoğu bölgelerinde bekleme süreleri maalesef çok uzun sürebiliyor (örneğin Düsseldorf'ta birçok ay). Bu kadar zaman boyunca bekleyemeceğinizi düşünürseniz ve ciddi sorunlarınız varsa dıştan/ayakta tedavi başlayana kadar, günlük kliniklere veya danışma yerlerine başvurabilirsiniz.

Boş bir tedavi yeri bulamadığınızda, neler yapabilirsiniz?

Gereksinim duyulduğu kadar muaynehane olmadığı için, psikoterapistlerin bekleme süreleri oldukça uzundur. Çoğunlukla, bir kaç muaynehaneye başvurmakta fayda olur. Bir yer ararken, mümkünse başvurduğunuz muaynehanelerin bekleme süreleriyle ilgili bir tutanak hazırlayın. Bu tutanağı yasal sağlık sigortanıza verip, tedavinin karşılanması talebinde bulunabilirsiniz.

Görüldüğü gibi, hastalığınızda da, en iyi şekilde tedavi olabilmeniz için olanaklar bulunmaktadır. İster dıştan, ister yatılı tedavi için, sağlık sistemi kendinizi olduğunca ‚yabancı‘ hissetmemeniz için, yasal tarafta (Sozialgesetzbuch Gesetzliche Krankenkassen Regelungen) çeşitli yöntemler sunmaktadır. Bunlardan yararlanarak, kendi sağlığınıza katkıda bulunabilirsiniz.