

Aux personnes concernées

Nous avons essayé de mettre ici à votre disposition des guides ainsi que des brochures d'informations sur le thème de la migration et de la santé mentale. En outre, vous y trouverez la rubrique «questions fréquemment posées" par les personnes affectées. Ces questions seront prochainement être traduites dans toutes les langues mentionnées ci-dessous.

Nous avons maintenant des informations disponibles dans les langues suivantes:

- Arabe
- Anglais
- Français
- Hébreu
- Italien
- Persan
- Polonais
- Russe
- Serbe/Croate
- Espagnol et
- Turc

(Cette liste ne prétend pas être exhaustive et vos suggestions sont les bienvenues. Veuillez, s'il vous plaît, contacter notre rédaction à l'adresse info@dtppp.com)

Questions fréquemment posées

Qu'est-ce que la psychothérapie?

La psychothérapie est le traitement professionnel de maladies avec des moyens psychologiques. Les troubles mentaux les plus fréquents sont la dépression, les troubles anxieux, les troubles de l'alimentation et les troubles psychosomatiques tels que, par exemple, les états douloureux dont on ne trouve pas l'origine médicale. La psychothérapie est le traitement des troubles psychiques et psychosomatiques à caractère pathologique. Des mesures psychothérapeutiques peuvent également être prises en accompagnement d'un traitement médical en cas d'états douloureux ou chez des patients ayant des maladies physiques graves ou chroniques. La condition préalable pour ces mesures psychothérapeutiques est l'établissement d'un diagnostic à caractère pathologique sur la base de symptômes tels que, par exemple, les états d'anxiété, la dépression, les sévères troubles du sommeil ou les douleurs.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

Dans la culture occidentale, les médecins et thérapeutes distinguent souvent entre deux grands groupes de maladies - les maladies physiques et mentales. En général, les tableaux cliniques psychiques modifient l'expérience et le comportement d'une personne à tel point que cela porte atteinte à sa compétence professionnelle, ses compétences privées et/ou sociales.

Cependant, cette distinction stricte pose souvent des problèmes, car les troubles mentaux peuvent aussi être accompagnés de troubles physiques (« Mon cœur bondit de peur », « les soucis me pèsent sur l'estomac »), et les maladies physiques persistantes ont bien entendu une influence négative sur l'humeur. C'est pourquoi de nombreux médecins et psychothérapeutes posent beaucoup de questions précises aux patients et ils sont très reconnaissants de recevoir des réponses aussi détaillées que possible afin de pouvoir poser un diagnostic exact. Les troubles mentaux ou les maladies peuvent avoir leur origine dans le stress aigu ou chronique ou sont dûs à des facteurs biologiques, à savoir génétiques. La plupart du temps, on peut constater que les origines de ces facteurs se mélangent.

Comment se fait le traitement des troubles mentaux en Allemagne?

Pour le traitement des troubles mentaux on a recours à des médicaments, à la psychothérapie ainsi qu'à d'autres formes de thérapies complémentaires (par exemple l'ergothérapie, l'art-thérapie, la thérapie psychocorporelle et la thérapie musicale). L'aide socio-thérapeutique ainsi que le soutien par l'environnement social - par exemple la famille - jouent un rôle très important dans le traitement des troubles mentaux. Dans les cultures occidentales, les médecins et thérapeutes attachent une très grande importance à la participation active des patients lorsqu'il s'agit de recevoir un traitement ou de surmonter des troubles mentaux (à savoir, par exemple, de veiller à une alimentation saine afin de soulager une diabète ou de renoncer à boire du café après 19 heures afin de pouvoir mieux dormir). Selon la gravité de la maladie, il y a la possibilité d'un traitement psychothérapeutique ambulatoire ou hospitalier. C'est pourquoi il est important que vous soyez examinés aussi minutieusement que possible afin qu'on puisse vous recommander un traitement adéquat.

Qu'est-ce que la Psychiatrie Transculturelle/psychothérapie?

On entend par culture l'influence du groupe social dans lequel on vit - une jeune femme originaire d'un village autrichien, par exemple, pourrait apporter une autre culture qu'un homme âgé originaire d'Istanbul en Turquie. Très souvent on emploie aussi les termes « psychothérapie interculturelle » ou « cross cultural psychiatry » (Psychiatrie Transculturelle) etc. Outre les nombreuses et différentes nuances, ces disciplines s'occupent tout d'abord des similitudes et des différences entre les troubles mentaux dans différentes cultures. Comment un traitement adéquat peut-il réussir si patient et thérapeute restent des étrangers l'un pour l'autre? Comment peut-on surmonter ces sentiments de dépaysement?

La Psychiatrie Transculturelle/psychothérapie s'oriente vers les besoins spécifiques des patients issus de l'immigration - ainsi que vers les besoins des cliniciens qui veulent assurer le meilleur traitement possible pour l'ensemble des patients. Cela comprend, par exemple, la prise en compte des représentations culturelles du patient

sur ce qu'est la maladie, la réflexion du médecin sur ses propres préjugés, une expérience approfondie sur l'emploi d'interprètes etc..

Qui sont les psychothérapeutes ?

En Allemagne, il y a 3 professions qui travaillent dans l'assistance psychothérapeutique spécialisée: des médecins qui travaillent en tant que médecins psychothérapeutes, des psychologues diplômés qui travaillent en tant que psychothérapeutes psychologiques et des pédopsychiatres.

Les médecins psychothérapeutes sont des médecins qui ont suivi une formation de qualification complémentaire spécialisée après avoir fini leurs études de médecine: des spécialistes en médecine psychosomatique et en psychothérapie, des spécialistes en psychiatrie et en psychothérapie et autres médecins étant détenteurs d'un titre de spécialisation en psychothérapie. En principe, les médecins peuvent facturer leurs prestations à la caisse d'assurance maladie (nota: dont l'équivalent est la Sécurité Sociale française), mais il arrive parfois qu'une clinique n'accepte que des patients ayant une assurance privée.

Les psychothérapeutes psychologiques sont des psychologues diplômés qui, après avoir fini leurs études de psychologie, suivent une formation de qualification complémentaire de cinq ans dans le domaine de la psychothérapie. En Allemagne, le terme de « psychothérapeute psychologique » est un titre réglementé qui autorise le médecin à exercer l'activité de la médecine psychothérapeutique. En principe, les psychothérapeutes psychologiques peuvent, comme les médecins, facturer leurs prestations à la caisse d'assurance maladie (nota: dont l'équivalent est la Sécurité Sociale française), mais il arrive parfois qu'une clinique n'accepte que des patients ayant une assurance privée.

Les pédopsychiatres peuvent avoir différentes professions d'origine: ils ont souvent suivi des études de psychologie ou de pédagogie. Comme les psychothérapeutes psychologiques, ils suivent une formation de qualification complémentaire de plusieurs années après avoir fini leurs études. Eux aussi, ils ont la possibilité de facturer leurs prestations à la caisse d'assurance maladie (nota: dont l'équivalent est la Sécurité Sociale française).

Comment puis-je trouver une place dans une clinique qui corresponde à mes besoins ?

Les patients issus de l'immigration ont souvent besoin d'une approche respectueuse de leur culture lors du traitement. Avez-vous le sentiment d'avoir besoin d'un traitement psychothérapeutique adapté à votre origine culturelle et sociale? Dans ce cas-là, vous êtes à la bonne adresse dans les cliniques qui disposent d'une équipe à la fois multiculturelle, respectueuse de votre culture et compétente en culture étrangère. Entre-temps il y a tout un nombre de cliniques qui font de la publicité avec des offres spéciales pour des migrants.

En général, ces cliniques emploient des thérapeutes qui ont suivi une formation de qualification complémentaire en Psychiatrie Transculturelle et en psychothérapie. Elles offrent soit des thérapies effectuées dans la langue maternelle des patients, soit des thérapies effectuées avec l'assistance d'interprètes qualifiés.

Comment puis-je trouver une place pour un traitement psychothérapeutique ambulatoire adapté à mes besoins?

Des études scientifiques ont montré que la plupart des patients sont capables de bien juger déjà après quelques séances d'essai, s'ils s'entendent bien avec leur thérapeute. Il doit y avoir de la sympathie et du respect mutuels et le patient doit avoir le sentiment de pouvoir faire confiance au thérapeute. C'est pourquoi il est recommandé de prendre d'abord rendez-vous pour une séance probatoire (« séance d'essai »). Les frais de ce rendez-vous sont pris en charge par la caisse d'assurance maladie, si le thérapeute est reconnu par une caisse d'assurance maladie. Si vous êtes affilié au régime général de la Sécurité sociale, vous avez le droit jusqu'à 5 séances d'essai par thérapeute. Les règlements pour les personnes ayant une assurance privée varient selon les sociétés d'assurance. C'est pourquoi il est recommandé de demander avant le commencement du traitement ou de voir dans les clauses du contrat d'assurance, quel accord a été conclu concernant la prise en charge des frais d'un traitement psychothérapeutique. Si vous avez le sentiment d'avoir besoin d'un traitement psychothérapeutique adapté à votre origine culturelle, vous faites bien de vous adresser aux psychothérapeutes qui ont suivi une formation de qualification complémentaire dans le domaine de la psychothérapie transculturelle. En général, dans beaucoup de régions des pays de langue allemande, il y a malheureusement d'importantes listes d'attente (à Düsseldorf, les temps d'attente pour une consultation dépassent souvent plusieurs mois). Si, en cas de problèmes graves, vous avez l'impression de ne plus pouvoir attendre jusqu'au commencement d'une thérapie ambulatoire, nous vous recommandons de vous adresser à une clinique à proximité de votre domicile ou à un service de consultation.

Quelles sont vos possibilités si vous ne trouvez pas de place de traitement disponible?

De longues listes d'attente sont malheureusement courantes chez les psychothérapeutes, étant donné qu'il n'y a pas assez de cabinets de consultation par rapport aux besoins. C'est pourquoi il vaut souvent la peine de consulter plusieurs thérapeutes à la fois. Écrivez un compte-rendu, si possible, lors de votre recherche d'une place disponible et notez la durée des temps d'attente chez les thérapeutes contactés. Vous pouvez ensuite envoyer ce document à votre caisse d'assurance maladie et demander la prise en charge des frais pour un psychothérapeute qui n'est pas conventionné par la caisse d'assurance maladie. L'article 13.3 du Code de la Sécurité sociale, livre 5 (Allemagne) stipule le règlement suivant: « Si la caisse d'assurance maladie n'a pas pu fournir certaines prestations à temps alors qu'elles étaient urgentes ou si elle les a refusées à tort, et si ce refus a entraîné des frais pour l'assuré parce qu'il a du payer ses prestations lui-même, ces frais doivent être entièrement remboursés par la caisse pour autant que ces prestations étaient nécessaires. »