

Psikoterapiye giden yollar



Psikoterapiye giden yollar

- 1 Ben psikolojik hasta mıyım?
- 2 Psikolojik terapi muayene saati
- 3 Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım
- 4 Deneme seansları
- 5 Ayakta psikoterapi
- 6 Hastanede tedavi
- 7 Tıbbi rehabilitasyon
- 8 Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar
- 9 Hasta olarak haklarınız

Yayıncının önsözü

Sevgili okuyucular,

Her üç yetişkinden biri bir yıllık süre içinde psikolojik bir hastalığa yakalanır. Bu herkesi kapsayabilir; genç veya yaşlı, erkek veya kadın, burada doğmuş veya sonradan buraya gelmiş olan insanlar olabilir.

Fakat bu durumlarda, her beş hastadan sadece biri profesyonel yardım arıyor. Prensip olarak kendileri veya duyguları hakkında konuşmaktan, hele yabancı birisiyle konuşmaktan hiç hoşlanmadıkları için bazı insanlar bir psikoterapistle görüşme yapmaktan kaçınırlar. Diğerleri bir psikoterapide neler olduğunu tahayyül edemezler. Bazıları ise kendi kendilerine psikoterapinin gerçekten etkili olup olmadığını sorarlar.

Okuyuculara psikolojik bir rahatsızlık durumunda profesyonel destek almaları konusunda cesaret vermek istiyoruz. Psikolojik hasta birçok insan bir psikoterapiste, kendi ev doktoruna veya bir uzman doktora danışmadan önce hala çok uzun süre bekliyor. Vaktinde destek alan kişi gereksiz yere acı çekmekten kurtulur. Psikolojik hastalıklar genellikle iyi tedavi edilir. Psikoterapi hemen hemen tüm psikolojik hastalıklarda etkili olduğu kanıtlanan ve önerilen bir tedavi olanağıdır. Bu yüzden psikolojik şikayetlerde ve anlaşmazlıklarda profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

Fakat bir psikoterapinin ne zaman ve nasıl iyileştirdiğini önceden daha iyi tahayyül edebilmemiz için bu „Psikoterapiye giden yollar“ broşürünü yazdık. Bu nedenle broşür, öncelikle daha bir psikoterapiste gitmemiş insanlara yöneliktir. Fakat bir psikoterapiste gitmiş olan insanlar da burada yeniden güncel psikoterapi olanakları ve yardımları hakkında bilgi edinebilirler. Broşür, bir psikolojik hastalığın ne olduğu, ne zaman bir psikoterapistten ilk randevunun alınmasının önerildiği ve ne zaman bir tedavinin gerekli olduğu hakkında anlaşılır bilgiler sunmaktadır.

Saygılarımla



Dietrich Munz

Federal Psikoterapistler Odası Başkanı (BPtK – Bundespsychotherapeutenkammer)

İçindekiler

1

Ben psikolojik hasta mıyım? 8

Kendinize soracağınız ilk sorular 9

Psikolojik şikayetlerde kime danışabilirim? 11

2

Psikoterapi muayene saati 18

Nasıl bir psikoterapist bulurum? 18

Ne konuşulur? 21

Kaç randevu mümkündür? 21

Her tedaviden önce muayenehanede görüşme 21

Tedavi gerekli ise 22

Teşhis 23

Genel tedavi kuralları 23

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım 28

4

Deneme seansları 32

Hasta ve psikoterapist birbiriyle uyumlu mu? 33

Tedavi planı ve onayı 34

Hastalık kasasına verilecek dilekçe 35

5

Ayakta psikoterapi38

Merkezde: Görüşme 38

Psikoterapinin süresi 39

Kısa süreli tedavi 39

Uzun süreli tedavi 39

Bir tedavinin aşamaları 43

Psikoterapik Yöntemler 45

İlaçlar 49

Psikoterapi ne kadar etkilidir? 49

6

Hastanede tedavi54

Hastanede tedavi ne zaman önerilebilir? 54

Planlanmış sevk 56

Acil durumda sevk 57

Tedavi anlaşması 57

Psikiyatride bölgesel bakım yükümlülüğü 57

7

Tıbbi rehabilitasyon60

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar64

Yasal sağlık sigortası 64

Özel sağlık sigortası 66

9

Hasta olarak haklarınız70

Almanya'da genel hasta hakları 70

Mesleğini yapmanın kuralları 71

Şikayetler 73

Adresler74**Acil durumda79**

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

Kendinize soracağınız ilk sorular

Psikolojik şikayetlerde kime danışabilirim?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Ben psikolojik hasta mıyım?

Ruhsal açıdan çok iyi ve çok kötü durumları hemen hemen herkes bilir. İnsanların çoğu ruhsal durumlarındaki iniş çıkışların üstesinden tek başlarına çok iyi gelebilirler. Birçok kişi bu konu hakkında eşi veya arkadaşları ile fikir alışverişinde bulunur ve ruhsal dengeyi tekrar bulur. Fakat bazen güvenilen kişilerle yapılan konuşmalar yeterli olmaz. Psikolojik bir kriz haftalarca devam ederse o zaman bir psikoterapist ile ilk görüşmenin yapılması önerilir.

Örneğin sürekli olarak korku halinde veya bitkin iseniz veya vücudunuzda organik nedeni bulunamayan bedensel şikayetleriniz varsa bir psikolojik hastalık söz konusu olabilir.

Örneğin: Depresyon

Bir depresyon geçici bir moral bozukluğundan daha fazlasıdır. Birkaç gündür morali bozuk olan bir kişi, bu aşamada mutlaka psikolojik hasta değildir. Hisler değişebilir, bu tamamen normaldir. Eğer moral bozukluğu uzun sürerse ve güvenilen kişilerle yapılan konuşmalar artık yardımcı olmuyorsa, o zaman bir psikoterapistten görüş almayı düşünmelisiniz.

Bir psikoterapist size şu gibi sorular soracak:

- Kendinizi 2 haftadan daha uzun bir süreden beri mi bitkin hissediyorsunuz?
- Daha önceleri sizi sevindiren şeylere olan ilginizi kaybettiniz mi?
- Daha çabuk mu yoruluyorsunuz? İyi uyumuyor musunuz?
- Günlük işlerinizi halletmekte zorlanıyor musunuz?



Kendinize soracağınız ilk sorular

Psikoterapi desteği almanız gerekip gerekmediği konusunda daha iyi bilgi sahibi olmak için kendinize aşağıdaki soruları sorabilirsiniz:

- Ben kendimi tanıyamıyorum! Kendimi her zamankinden farklı mı hissediyorum?
- Bu değişiklik beni huzursuz ediyor mu?
- Bu değişikliğin bir açıklaması var mı?
- Şikayetlerimin süresini ve şiddetini gerekçelendirmek için bu yeterli değil mi?
- Günlük işlerimi artık ancak zorlamayla mı yapabiliyorum?
- Hep kendime dert ediniyor ve korkuyor muyum?
- Bedensel şikayetlerim var mı?
- Uyku düzenim bozuk mu, çok az veya çok fazla mı uyuyorum?
- Kendimi sık sık saldırgan, kindar, sinirli mi hissediyorum veya çok hoşgörüsüz müyüm?
- Sık sık hasta olup rapor alıyor muyum?
- İntihar etme düşüncem var mı?
- Sorunlarım hakkında konuşabileceğim insanlar artık yok denecek kadar az mı?
- Arkadaşlarla konuşmak artık yardımcı olmuyor mu?
- Değişiklik açık bir şekilde başkalarının da dikkatini çekiyor mu?
- Bu durum 3 ayı aşkın bir süreden beri mi böyle?
- Tüm bunlar umurumda değil mi?

(Kaynak: Rosemarie Piontek: Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn, 2009)

Fakat her ilişkinin bir depresyon değildir. İlişkinin sonlandırılması veya yakın bir insanın ölümü, güçlü üzüntü, bitkinlik, umutsuzluk veya sinir ve çaresizlik duyguları yaratabilir.

Fakat üzüntülü bir insan hasta değildir, onun üzüntüsü normal bir psikolojik tepkidir. Bir insanın başka bir insanı kaybedişinin üstesinden geldiği dönem farklı uzunlukta devam edebilir, rahatlıkla bir „üzüntü yılından“ daha uzun da olabilir. Eğer üzülen kişi kaybettiği eşini veya yakın akrabasını düşünmeye devam ederse kayıp bunun ötesinde de acı verir. Fakat önemli olan acının veya diğer duyguların şiddetinin zamanla azalmasıdır. Eğer bu söz konusu değilse, uzun bir süreden sonra da normal duygular ve günlük hayat acıdan güçlü bir şekilde etkileniyorsa, bu durumda destek alınması önerilir.

Ebeveynler için BPtK rehberi

Bu „Psikoterapiye giden yollar“ rehberi yetişkinlere yöneliktir ve yalnızca Almanca dilinde mevcuttur. Psikolojik hasta çocukların ebeveynleri için ayrı bir BPtK rehberi yayınlanmıştır „Psychotherapie für Kinder und Jugendliche“ (Çocuklar ve gençler için psikoterapi). Bu rehberi BPtK'nın internet sitesinden „Publikationen“ (Yayımlar) ve „BPtK-Infomaterial“ (BPtK bilgileri) bölümünden indirebilirsiniz.

Fakat rehberi BPtK'nın sekreterlik bürosundan da sipariş edebilirsiniz.

(Adres: Bkz. Impressum)

www.gefuehle-fetzen.de – Gençler için bir internet sitesi

BPtK, kendileriyle ve hisleriyle ilgili neler olduğunu bilmek isteyen gençlere Almanca dilinde ayrı bir internet sitesi sunuyor. Gençler burada başka gençlerin, „son derecede üzgün“, „kendi vücudunda yabancı“ veya „müthiş öfkeli“ olduklarında kendilerini nasıl hissettiklerini okuyabilir. Web sitesinin Info (Bilgi) bölümünde bireyin kendisi için ne zaman yardım aramasının önerildiği de anlatılıyor:

„Herkesin bazen kötü bir günü olur. Herkes bazen birkaç günlüğüne halsiz, sıkıntılı ve bitkin olur. Herkes bazen yorganı başına örter ve hiçbir şeyden ve hiç kimseden bir şey duymak istemez. Herkes ara sıra çok öfkeli olabilir.

Duygular rayından çıkabilir; bazı insanları tamamen esir alır, başka hiçbir şeyi düşünmesine fırsat vermez.

Hislerin bu iniş ve çıkışlarıyla çoğunlukla yalnız başına gayet iyi başa çıkılır. Erkek veya kız arkadaşla, anne veya babayla bir konuşma veya günlüğe birkaç satırlık yazı ile insanlar hemen kendilerini daha iyi hissetmeye başlayabilir.

Hayat tekrar alışılmış seyrinde devam eder.

Fakat bazen başka şekilde de olur.

Bir şeyler insana çok şiddetli acı çektirir, nefes aldırılmaz veya daha uzun sürer. Bir yük omuzlara baskı yapar. Midede bir topak çözülmez. Bir öfke guruldar da guruldar. Bir korku işlerinizi aksatır.

Veya herşey karmakarışık ve boştur. Duygular gitmiştir. Her şey uyuşmuş gibidir.

Belli düşünceler kişiyi artık hiç rahat bırakmaz. Devamlı olarak aynı içsel felaket yaşanır. Dayanılmaz gibi değildir.

Korkunç bir karışıklık. Sadece karmakarışıklık.

Görünürde çözüm yoktur. Her şey umutsuzdur.

O zaman yardım arama zamanı gelmiş olabilir.”



www.gefuehle-fetzen.de

Psikolojik şikayetlerde kime danışabilirim?

Eğer psikolojik şikayetler nedeniyle destek arıyorsanız bir dizi muhabata başvurabilirsiniz. İlk muhabatınız ev doktorunuz olabilir. Fakat doğrudan bir psikoterapistte de başvurup onun muayene saatinde bir randevu alabilirsiniz. Bunun için nakile ihtiyacınız yoktur. Fakat psikoterapistleri sadece doktor muayenehanelerinde değil, ambulans bölümlerinde, psikiyatrik, psikomatik ve psikozomatik hastanelerde ve psikososyal danışma yerlerinde de bulabilirsiniz.

Bu arada herkesin kendisine „Psikoterapist“ diyemeyeceğini bilmekte yarar vardır. „Psikoterapist“ aynı „Doktor“ gibi yasal olarak korunan bir meslek adıdır. Sadece devlet tarafından düzenlenen bir meslek eğitimi alan ve sınavı kazanan ve psikolojik hastalıkları bilimsel olarak kabul edilen psikoterapik yöntemlerle tedavi eden kişi kendisini psikoterapist olarak adlandırabilir.

Bu yüzden sadece psikolojik psikoterapistler, çocuklar ve gençler için olan psikoterapistler ve de doktor psikoterapistler kendilerini psikoterapist olarak adlandırabilir. Doktor psikoterapistler örneğin psikiyatri ve psikoterapi için uzman doktor olan ve de psikozomatik tıp ve psikoterapi için uzman doktor olan kişilerdir. Buna karşılık Heilpraktiker (doğal tedavi uzmanı) olanlar kendilerini psikoterapist olarak adlandıramazlar. Bu yüzden bu kişiler kendilerini çoğunlukla psikoterapi için „Heilpraktiker für Psychotherapie“ (doğal tedavi uzmanı) veya „Heilpraxis für Psychotherapie“ (doğal tedavi) gibi firma adları kullanırlar. Psikoterapi için doğal tedavi uzmanlarının, psikolojik hastalıkları bilimsel olarak kabul edilen yöntemlerle tedavi etmek için yeterince kalifiye oldukları garantili değildir. „Gesetzliche Krankenversicherung“ (yasal sağlık sigortası) dahilinde doğal tedavi uzmanı tarafından yapılan psikoterapik tedavi bir „Kassenleistung“ (kasa hizmeti) değildir.



Ruhsatlı psikoterapistler

Muayenehanesi olan bir psikoterapistte yapılan tedavinin masrafları prensip olarak „gesetzliche Krankenkassen“ (yasal sağlık sigortaları) tarafından üstlenilir. Bunun için psikoterapistin bir ruhsata, yani muayene masraflarını hastalık kasasına fatura etme iznine sahip olması şarttır. Özel sigortalılarda sağlık sigortasının neyi ödeyeceği yapılan sözleşmeye bağlıdır. Yardım alma hakkı olan hastalara başvuruları üzerine bir psikoterapinin masrafları kısmen geri ödenir. Bunun için psikoterapistin ya hastalık kasa ruhsatını ya da psikoterapi yönetmeliğine uygun bir yöntemde yeterince uzman olduğunu belgelemesi şarttır.

»Sadece devlet tarafından düzenlenen bir meslek eğitim alan ve sınavı kazanan kişiler kendilerini psikoterapist olarak adlandırabilir.«

Psikolojik psikoterapistler

„Psychologische Psychotherapeuten“ (psikolojik psikoterapistler) yetişkinlerle birlikte çocukları ve gençleri de tedavi eder. Üniversitede psikoloji bölümünü bitirdikten sonra 3 yıldan 5 yıla kadar süren, devletçe düzenlenen bir psikoterapi eğitiminin ardından psikoterapist ruhsatı alırlar.

Buna karşılık yüksek „Diplom-Psychologen“ (lisanslı psikologlar) üniversitede bir psikoloji eğitimini tamamladıktan sonra psikoterapide ek bir eğitim almamışlardır. Bu kişiler öncelikle araştırma bölümünde, personel işlerinde, psikolojik hizmetlerde veya danışma kuruluşlarının danışma merkezlerinde çalışırlar.

Çocuklar ve Gençlere yönelik psikoterapistler

„Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten“ (çocuklar ve gençlere yönelik psikoterapistler) 20 yaşından daha büyük olmayan hastaları muayene edebilirler. Bu kişiler önce bir üniversitede meslek yüksek okulunda pedagoji, sosyal pedagoji veya psikoloji öğrenimini tamamladıktan sonra 3 yıldan 5 yıla kadar süren devlet tarafından düzenlenen bir psikoterapi eğitimi alıp ruhsat sahibi olurlar.

Doktor psikoterapistler

Psikolojik hastalıklar uzman doktorlar tarafından da teşhis edilip tedavi edilir. Bunlara bilhassa psikiyatri ve psikoterapi konusunda uzman olan doktorlar ve de psikozometrik tıp ve psikoterapi konusunda uzman olan doktorlar dahildir. Bu doktorlar bir üniversitede tıp eğitiminden sonra psikolojik hastalıkların tedavisi için ek bir eğitim almıştır.

Ev doktorları

Birçok insan psikolojik şikayetleri olduğunda önce kendi ev doktoruna gider. Ev doktorlarını zaten uzun süreden beri tanırlar ve ilişkileri samimidir.

Bazı insanların da dikkatini önce ruhsal hastalığının bedensel belirtileri çeker. Kötü uyurlar ve sık sık mide ağrıları veya kalp çarpıntıları vardır. Birçok ruhsal hastalık da bedensel şikayetlerle bağlantılıdır. Ev doktoru organik bir nedenin olup olmadığını veya şikayetlerin psikolojik bir hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını araştırır.

Sıkıntılarınız psikolojik nedeni ise ve ev doktorunuzla olan görüşmeler yeterli gelmiyorsa doktorunuzun sizi bir psikoterapistin muayenehanesine yönlendirmesi gerekir. Psikoterapist, psikolojik şikayetlerinizin nasıl değerlendirilmesi gerektiğini daha iyi bir şekilde inceler ve size, bir tedavinin gerekli olup olmadığı veya kendi kendine yardım tekliflerinin önerilip önerilemeyeceği konusunda destek sağlar.

Ambulans bölümleri

Psikoterapi muayenehanelerinin yanı sıra psikoterapik ambulans bölümleri de var. Bunlara örneğin şu ambulans bölümleri dahildir:

- Yüksek okullarda,
- Bir hastanede veya
- Psikoterapistler için eğitim enstitülerinde

Yüksek okullardaki ambulans bölümleri genellikle bir üniversitenin bir klinik psikoloji ve psikoterapi enstitüsüne, bir psikozomatik ve psikoterapi bölümüne veya bir psikiyatri ve psikoterapi bölümüne aittir.

Psikoterapi ambulans bölümlerine de doğrudan telefon ederek bir randevu alabilirsiniz. Bunun için nakile ihtiyacınız yoktur.





Bir hastanede tedavi

Bir hastanede tedavi olmak için normal olarak bir psikoterapist veya bir uzman doktor tarafından hastaneye sevk edilmeniz gerekir. Acil durumlarda kendiniz bizzat bir hastanenin ambulans bölümüne gidip neden bir hastane tedavisi arzu ettiğinizi anlatabilirsiniz.

Bir hastaneye sevk etme konusu ev doktorunuzun yanı sıra bilhassa şunlar tarafından kararlaştırılabilir:

- bir psikoloji psikoterapisti,
- bir çocuk ve genç psikoterapisti,
- bir psikiyatri ve psikoterapi uzman doktoru,
- bir sinir hastalıkları uzman doktoru veya
- çocuklar ve gençler için psikiyatri ve psikoterapi konusunda uzman doktor.

Psikolojik hastalıkların tedavisi için farklı klinikler yetkilidir:

- Psikiyatri ve psikoterapi için olan hastaneler,
- Psikozomatik tıp ve psikoterapi için olan hastaneler,
- İlgili uzmanlık bölümleri olan genel hastaneler.

Eğer bilhassa ağır hasta iseniz ve ayakta tedavi yetersiz kaldıysa veya herhangi bir iyileşme sağlamadıysa, bir hastanede tedavi olmanız önerilebilir. Bir hastanede tedavinin yararı her şeyden önce sıkı bir şekilde muayene edilmeniz ve yoğun bakım görmemiz ve psikolojik krizlerde çok çabuk yardım almanızdır. Klinikte çoğunlukla farklı tedavi yöntemleri de kombine edilmektedir. Örneğin kişisel tedavi ve grup tedavisi, sanat veya müzik terapisi, ergoterapi ve fizyoterapi veya spor ve hareket terapisi.

Ek olarak daha başka nedenler de hastanede tedavi alınmasını gerektirebilir. Klinikte, örneğin iş yerindeki veya aile içindeki çok sıkıntı veren anlaşmazlıklardan uzak kalabilirsiniz. Böyle sıkıntılar psikolojik hastalıkların tedavisini zorlaştırabilir. Fakat bir hastane tedavisinden sonra günlük hayatta bu sıkıntılarla baş etmeyi öğrenmeniz gerekir. Bu yüzden tedaviye klinikten sonra genellikle bir psikoterapi muayenehanesinde devam edilmesi zorunludur. Klinikte size çok destek sağlanır; günlük hayat yorucu olsa da, şimdi erişilen iyileşme derecesini günlük hayatta korumayı öğrenmeniz gerekir.

Hastalar psikiyatrik bir klinikte genellikle ilaçlardan ve psikoterapik müdahalelerden oluşan bir kombinasyon ile tedavi edilirken, psikozomatik hastaneler esas olarak psikoterapi tedavi konseptleri sunarlar.

Psikososyal danışma merkezleri

Anlaşmazlıklarda ve krizlerde psikososyal danışma merkezlerine de başvurabilirsiniz. Bunlar, bir insanın bazen artık yalnız başına altından kalkamayacağı sıkıntıları atlatması için yardımlar sunar. Danışma yerleri çoğunlukla uzmanlaşmıştır ve aşağıdaki gibi belli şahıslara yöneliktir:

- çocuklar, gençler ve ebeveynler,
- çiftler ve aileler,
- kronik hasta insanlar,
- kadınlar,

veya şunun gibi bir ağırlık noktaları olanlara:

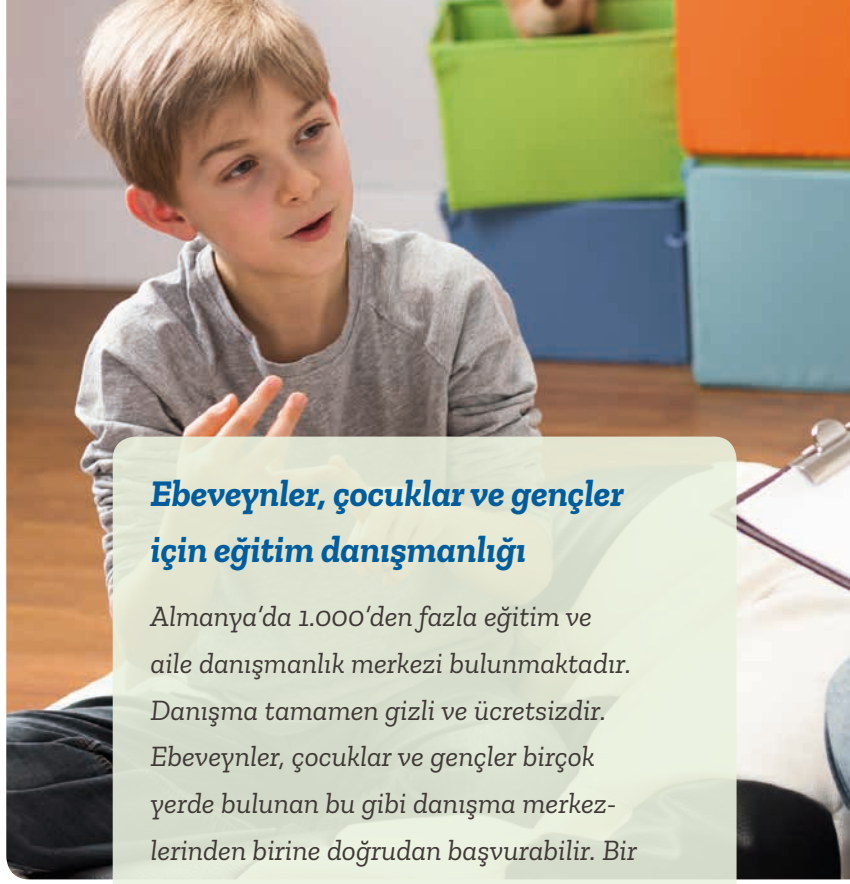
- hamilelik,
- cinsellik,
- bağımlılık.

Danışma merkezlerinde hem sosyal danışmanlar ve sosyal pedagoglar hem de psikoterapistler çalışır. Bu tesisler kentler, beldeler, kiliseler, sosyal yardım birlikleri ve dernekler tarafından finanse edilir. Danışma çoğunlukla ücretsizdir.

Günlük hayattaki sorunları başını aşan herkes sunulan psikososyal hizmetten yararlanabilir. Bu hizmet, kişisel veya aile içinde sorunları ve hayat krizleri olan insanlara yöneliktir. Bu „Beratungsstelle“ (danışma merkezlerinin) adresleri yerel telefon rehberinde, günlük gazetede veya internette çoğunlukla „Beratung“ (danışma) başlığı altında bulunur.

Kronik hastalar için özel yardımlar

Sosyal psikiyatri merkezlerinde genellikle psikolojik hastalıkların kapsamlı bir tedavisi olmaz. Bu merkezlerde günlük hayatta psikolojik hastalıkları olan insanlara danışmanlık sağlanıp destek olunur ve psikolojik krizlerde yardım sağlanır. Günün anlamlı bir şekilde düzenlenmesini ve meşguliyeti sağlarlar ve rehabilitasyon tedbirlerini hazırlarlar. Sadece hastalara değil, onların yakınlarına, arkadaşlarına ve iş arkadaşlarına da yardım ederler. Merkezlerin önemli bir hedefi psikolojik hasta insanların toplumla kaynaşmasıdır.



Ebeveynler, çocuklar ve gençler için eğitim danışmanlığı

Almanya'da 1.000'den fazla eğitim ve aile danışmanlık merkezi bulunmaktadır. Danışma tamamen gizli ve ücretsizdir. Ebeveynler, çocuklar ve gençler birçok yerde bulunan bu gibi danışma merkezlerinden birine doğrudan başvurabilir. Bir eğitim danışmanlığı çocukların ve gençlerin gelişmesi ve eğitimi konusunda ve ailesel sorunlarda, ebeveynlerin ayrılması ve boşanmasında da yardımcı olabilir, özellikle çocuklar dikkat çekecek şekilde davranıyor veya okulun gereklilerini yerine getirmekte zorlanıyorsa.

Bir danışma merkezinin adresini „Bundeskonferenz für Erziehungsberatung“ (www.bke.de) internet sitesinde bulabilirsiniz. Posta kodunun veya oturulan yerin girilmesi yeterlidir.

Sosyal psikiyatri merkezlerin çoğunda doktorlar, psikoterapistler, sosyal hizmet çalışanları ve sosyal pedagoglar birlikte çalışır, birkaç hizmet alanında buna ek olarak hasta bakım elemanları ve ergoterapistler de bulunur. Bunlar kamu sağlık hizmetlerinin bir bölümüdür, bu bölümlerin işi ilçelerin ve „kreisfreie Städte“ (ilçeye bağlı olmayan şehirlerin) zorunlu görevlerine dahildir. Yardımları çoğunlukla ücretsizdir. Merkezlerin adreslerini şehirlerin ve beldelerin sağlık dairelerinin internet sayfalarında bulabilirsiniz.



Bağımlılık durumlarında danışma

Bir bağımlılık hastalığı olan psikolojik hastalar için Almanya'da özgün danışma ve tedavi olanakları bulunmaktadır.

Hoş, heyecanlandırıcı, sakinleştirici veya korku giderici olarak algılandıkları için bir insanın beynini etkileyen birçok madde bağımlı yapma potansiyeline de sahiptir. Bunlar alkol, ilaç, kanabis, eroin, kokain veya Crystal Meth veya Legal Highs (örneğin tütsü karışımları, banyo tuzu) gibi yeni uyuşturucular da olabilir. Ayrıca sadece bir maddeye olan bağımlılık söz konusu değildir; bir şeyle yoğun bir şekilde uğraşmak için karşı konulmaz istek de vardır (örneğin; şans oyunları ve bilgisayar oyunları gibi).

Eğer ruhsal veya bedensel bir bağımlılığa neden olurlarsa uyuşturucular sağlık için bir tehlike olurlar. Fakat bağımlı olma tehlikesi olan veya bağımlı olan birçok insan çok sık ve çok fazla miktarda uyuşturucu aldıklarını çoğunlukla kabul etmek istemezler. Örneğin kimse isteyerek, düzenli olarak hangi miktarda alkol içtiği konusundaki kontrolü kaybettiğini itiraf etmez. Çoğu „Alkolik“ olarak damgalanmaktan, arkadaşları tarafından dışlanmaktan veya işveren tarafından işten çıkarılmaktan korkar.

Fakat başka kimsenin haberi olmadan danışmanlık hizmeti almak için birçok olanak mevcuttur. Yardımcı olabilecek ilk muhatap ev doktorudur. Alkol tüketiminizin daha normal olup olmadığını ve bunu azaltmak için neler yapmanız gerektiğini bir psikoterapist ile de konuşabilirsiniz; doktor veya psikoterapist elbette bu konudaki suskunluklarını koruyacaklardır. Siz elbette özel bir uyuşturucu ve bağımlılık danışmanlığına da başvurabilirsiniz. Bu uzmanlar da sizin sorularınızı cevaplandırır – ve kimsenin bundan haberi olmaz. Sonuçta size birçok kendi kendine yardım grubu da yardım ve destek sunar.

„Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen“ (Alman bağımlılık Sorunların Ana Merkezi) internet sitesi bağımlılık danışmanlığı veya bağımlılık tedavisi arayan herkese açık olan bir internet adresidir. Burada 1.400'den fazla bağımlılık danışma merkezini, hastanelerde ve rehabilitasyon kliniklerinde takriben 800 tedavi olanağını ve de kendi kendine yardım gruplarını bulabilirsiniz.

www.dhs.de/einrichtungssuche.html

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

Nasıl bir psikoterapist bulurum?

Ne konuşulur?

Kaç randevu mümkündür?

Her tedaviden önce muayenehanede görüşme

Tedavi gerekli ise

Teşhis

Genel tedavi kuralları

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Psikoterapi muayene saati

Nasıl bir psikoterapist bulurum?

Psikoterapi muayenehaneleri çoğunlukla oturduğunuz yerin yakınında bulunur. Fakat daha çok iş yerinize yakın bir yerde size bilgi verilmesini ve tedavi edilmenizi tercih etmeyi isteyip istemediğinizi de düşünebilirsiniz. Muayenehane adreslerini „Psychotherapeutenkammern“ (psikoterapist odalarının) veya „Kassenärztliche Vereinigungen“ (hastalık kasası doktorları birliklerinin) internet sitelerinde bulabilirsiniz (Bkz. „internette psikoterapist arama“, sayfa 19).

Sie sind hier: [Psychotherapeutensuche](#) / [Psychotherapeuten-Suchdienst](#)

Psychotherapeuten-Suchdienst

SCHNELLSUCHE

PLZ

Ortsname

Umkreis (in km)

Patientengruppe Kinder / Jugendliche
 Erwachsene

WEITERE LEISTUNGEN

ZUSÄTZLICHE ANFORDERUNGEN, BESONDERE WÜNSCHE



İlk randevu

Bir psikoterapistten ilk randevuyu alabilmek için doğrudan onun muayenehanesine telefon edebilirsiniz. Muayenehanenin telefonla ulaşılacağı konuşma saatlerini muayenehanenin internet sayfasında bulabilirsiniz veya size telesekreter aracılığıyla bildirilir. O sırada psikoterapist ile veya onun yanında çalışan elemanla bir ilk görüşme randevusu belirleyebilirsiniz.

İlk görüşmeye gittiğinizde sigorta kartınızı yanınızda götürmeniz gerekir. Bunun için bir nakile veya „Krankenkasse“ (hastalık kasasına) bir dilekçe vermenize gerek yoktur. Bu ilk görüşmeleri 2017 yılından beri mevcut olan „psychotherapeutische Sprechstunde“ („psikoterapik muayene saati“) dahilinde yaparsınız.

İnternette psikoterapist arama

Psikoterapist Odaları

„Psychotherapeutenkammer“ (Psikoterapist odaları) her federal eyalette bulunmaktadır. Sadece „Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer“ (Doğu Alman Psikoterapistler Odası) birçok eyalet için yetkilidir. Bu oda, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt ve Thüringen eyaletlerinin ortak odasıdır. Eyalet „Psychotherapeutenkammern“ (psikoterapist odalarının) bir listesini broşürün sonunda (sayfa 74'ten itibaren) bulabilirsiniz.

Eyalet „Psychotherapeutenkammer“ (terapistler odasının) internet sayfasında yakınınızda bulunan bir psikoterapisti arayabilirsiniz. Bazen böyle bir „Psychotherapeutenuche“ (psikoterapist arama) odanın hemen ana sayfasında değil de „Patienten“ (hasta) başlığı altında bulunur. „Psychotherapeutenuche“ (psikoterapist arama) arama alanına kendi posta kodunuzu yazabilirsiniz. Bu durumda sizin bölgenizde bulunan psikoterapistlerin bir listesini alırsınız. Size bildirilen psikoterapistlerin diplomalı olduğu ve bu yüzden kendilerini psikoterapist olarak adlandırmaya hakları olduğundan emin olabilirsiniz.

Hastalık kasası doktorlarının birlikleri

Psikoterapi muayenehanelerinin adreslerini „Kassenärztliche Vereinigungen“ (hastalık kasası doktorları birliklerinin) internet sayfalarında da arayabilirsiniz. Hastalık kasası doktorlarının birlikleri ücretlerini yasal hastalık kasalarından alabilen bütün doktorları ve psikoterapistleri temsil eder. Bu yüzden bu internet sayfalarında hiçbir özel psikoterapist muayenehanesini bulamazsınız. „Kassenärztliche Vereinigung“ (hastalık kasası doktorlarının birliği) her federal eyalette vardır. „Kassenärztliche Bundesvereinigung“ (Alman hastalık kasası doktorlarının birliğinin) „Arztsuche“ (doktor arama) sayfasında aramaya başlayın.

www.kbv.de/html/arztsuche.php

Ihre nächsten Termine:

27.4.

Uhrzeit

13:00

Uhrzeit

17:15

Uhrzeit

9:00

Uhrzeit

12:00

Uhrzeit

Randevu hizmet merkezleri – Muayene saati

Eğer yasal sağlık sigortanız varsa mümkün olduğunca hızlı bir şekilde randevu alabilmek için „Kassenärztliche Vereinigungen“ (hastalık kasası doktorları birliklerinin) „Terminservicestellen“ (randevu hizmet merkezleri) merkezlerini de kullanabilirsiniz. Bütün federal eyaletlerde hastalık kasası doktorları birliklerinin kendilerine ait bir „Terminservicestelle“ (randevu hizmet merkezi) var, Nordrhein-Westfalen eyaletinde bunlar Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein ve Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe randevu hizmet merkezleridir.

„Kassenärztliche Vereinigung“ (hastalık kasası doktorları birliğinin) randevu hizmet yeri size, yasal görevi gereğince, bir hafta içinde muayene saatinde boş bir randevusu olan bir psikoterapisti önermek zorundadır. Fakat bu randevunun hemen o hafta içinde olması da şart değildir. Bulunan psikoterapist ile yapılacak ilk görüşme için gerekirse 4 haftaya kadar beklemek zorunda kalabilirsiniz. Bu 4 haftalık süre sizin randevu hizmet merkezi ile konuştuğunuz günden itibaren başlar. Örneğin bir Çarşamba günü telefon ettiyseniz hizmet merkezinin size bir ilk görüşme randevusu önermesi için bir sonraki Çarşamba gününe kadar zamanı vardır ve bu randevu üç hafta sonrası için olabilir.

Ek olarak, sizin belli bir terapistten randevu alınmasını talep etme hakkınız bulunmamaktadır. Randevunun sizin randevu takviminize uyması da zorunlu değildir. Ayrıca daha uzun bir yol gitmeyi kabul etmek durumunda kalırsınız. Yol için en yakın doktor muayenehanesine kıyasla toplu taşıma trenleri ve otobüsleri ile 30 dakikaya kadar daha fazla zamana ihtiyacınız olabilir. Önerilen randevuya gidemiyorsanız, size başka bir randevunun önerilmesi gerekir, bunun şartı önerilen randevuya gidemeyeceğinizi randevu hizmet merkezine mümkün olduğunca çabuk bildirmenizdir. Bu durumda randevu hizmet merkezi tarafından size yeni bir randevunun temin edilmesini talep etme hakkınız kalmaz.

Ne konuşulur?

Psikoterapi muayene saatinde psikoterapist sizinle bilhassa, hangi psikolojik şikayetlerinizin olduğunu, bunların nasıl değerlendirilmesi gerektiğini ve sizin bu yüzden bir tedaviye ihtiyacınız olup olmadığını açıklığa kavuşturur.

Psikoterapist size, hangi sorunlarınızın ve şikayetlerinizin olduğunu, bunların ne zamandan beri olduğunu, bunların günlük hayatta kendilerini nasıl belli ettiğini ve bunların üstesinden gelmek için şimdiye kadar neler yaptığınızı sorar. Birçok psikoterapist bu ilk görüşmelerde soru formları ve psikolojik test yöntemleri de kullanır.

Kaç randevu mümkündür?

Psikoterapist kendi muayenehanesinde toplam olarak her bir hasta ile her biri 25 dakika süren 6 taneye kadar randevu belirleyebilir. Fakat bu 25 dakikalık birimlerin birkaç tanesini birleştirebilir. Bazen ilk görüşme için bile size 50 dakikalık bir randevu önerilebilir.

Çocuklarda ve gençlerde her hasta ile muayenehanede her biri 25 dakika süren 10 taneye kadar randevu gerçekleştirilebilir. Bu arada ebeveynler de çocukları olmadan 100 dakikaya kadar danışmanlık alabilir.

Her tedaviden önce muayenehanede görüşme

Her hasta bir tedaviye başlamadan önce, ilk olarak bir psikoterapist ile muayenehanesinde bir ilk görüşme yapmış olmak zorundadır. Bu görüşme en azından 50 dakika sürmüş olmak zorundadır. Son 12 ayda psikolojik bir hastalık nedeniyle bir hastanede veya bir rehabilitasyon kliniğinde tedavi edilmiş olanlar bu duruma istisnadır.



Psikoterapi muayene saatinde hasta neler öğrenir?

Psikoterapi muayene saatinde psikolojik şikayetleri olan insanlar kısa sürede kendilerini muayene ettirebilir ve kendileri için danışmanlık hizmeti alabilir.

Örneğin şunları öğrenirler:

- Benim psikolojik şikayetlerim nasıl değerlendirilmelidir?
- Psikolojik olarak daha iyi olmam için bizzat ben ne yapabilirim?
- Daha başka hangi danışmanlıktan yararlanabilirim?
- Kendi kendine yardım grubu önerilir mi?
- Psikolojik bir hastalığım olduğu için bir tedaviye ihtiyacım var mı?
- Hangi tedavi uygundur?
- Bilhassa anında yardıma ve bu yüzden bir akut terapiye ihtiyacım var mı?
- Ben çalışmaya devam edebilecek durumda mıyım?
- Çalışabilme yetim tehlikede mi?
- Benim için bireysel bir terapi mi yoksa bir grup terapisi mi daha uygun?
- Bana ek ilaçlar vermesi için bir uzman doktorla da görüşmem gerekli mi?
- Benim hastalığım bir hastanede tedavi olmamı gerektirecek kadar ağır mı?

Önlemek tedavi etmekten daha iyidir

Bir tedaviye ihtiyaç olmasa da, psikolojik şikayetlerinizin bir hastalığa dönüşmesi için bir şeyler yapmanız elbette önerilmeye değer. Bunun için hastalıkların önlenmesine yarayan „Präventionsangebote“ (önleme hizmetleri) mevcuttur. Bu kurslarda örneğin mesleki stresi daha iyi azaltmayı veya özel sorunlarınızı farklı çözmeyi, daha az alkol içmeyi veya sigarayı bırakmayı da öğrenirsiniz.

Bir psikoterapist size „Krankenkasse“ (hastalık kasasının) böyle bir önleme hizmetini tavsiye edebilir. „Krankenkassen“ (hastalık kasaları) kendi internet sayfalarında böyle tedbir kursları için özel aramalar sunar. Psikoterapistiniz de size öğüt verebilir. Bir hastalığı önlemek elbette onu daha sonra tedavi etmek zorunda kalmaktan daha iyidir.

Eğer psikolojik hasta değilseniz ama aile içi sorunlar size sıkıntı veriyorsa bir evlilik veya aile danışmanlığında bir görüşme yapmak da yardımcı olabilir. Danışma merkezlerinin bu hizmetleri genellikle ücretsizdir. Günlük sıkıntıları başını aşan herkes bunlardan yararlanabilir.

Eğer bir tedavi gerekli ise

Eğer psikolojik hasta iseniz psikoterapist size hastalığı anlatacak ve bunun için hangi tedavinin uygun olduğunu izah edecektir. Sizi, örneğin psikoterapinin yanı sıra ilaçların da gerekli olup olmadığı ve tedavinin muhtemelen ne kadar süreceği hakkında da bilgilendirecektir. Bu bilgileri bir „Individuelle Patienteninformation“ (kişisel hasta bilgisi) formunda yazılı olarak da alacaksınız.

Tedavi her zaman muayenehanesine gittiğiniz psikoterapistin yanında olmayabilir. Bu psikoterapistin o sırada boş bir muayene yeri olmayabilir. Bu yüzden bazen terapi için başka bir terapisti aramak zorunda kalabilirsiniz (bkz. bölüm „Termine servicestellen – Richtlinien-psychotherapie“ (randevu hizmet merkezleri – sistematik psikoterapi) sayfa 25).

Kendi kendine yardım

Psikolojik hastalığa ve kişisel eğilime göre bir kendi kendine yardım grubunu ziyaret etmek de mantıklı olabilir. Kendi kendine yardım gruplarında aynı hastalıktan şikayetçi olan veya benzer sorunlarla mücadele etmek zorunda olan insanlar görüş alışverişinde bulunurlar ve karşılıklı olarak birbirlerine yardım ederler. Bu, kendi sorunlarını ele almak ve bunlara bir çözüm aramak için bir başka olanaktır. Bir kendi kendine yardım grubunda en önemli deneyimlerden biri kendisi gibi aynı sorunlarla mücadele eden daha birçok insanın olduğunu fark etmektir.

Teşhis

Psikoterapist tedaviden önce bir teşhis koyar. O hastalığınızın hangisi, örneğin „Depressive Episode“ (depresif olgu), „Soziale Phobie“ (sosyal korku), „Anorexie“ (yemekten kesilme) veya „Posttraumatische Belastungsstörung“ (travma sonrası sıkıntı rahatsızlığı) mu olduğunu tespit eder. Psikolojik hastalıklar için olan bu adlar her zaman anlaşılır değildir. Teşhisi psikoterapistinize basit kelimelerle açıklatın. Psikolojik hastalıklarla ilgili ayrıntılı bilgileri Bundespsychotherapeutenkammer'in internet sayfalarında da „Patienten“ (Hastalar) başlığı altında bulabilirsiniz.

Tedavi genel kuralları

Birçok psikolojik hastalıkta teşhis ve tedavi için „Leitlinien“ (genel kurallar) vardır. Bunlar psikoterapistlerin ve doktorların uyması gereken tavsiyelerdir. Bunlar, hazırlandıkları sırada mevcut olan en iyi bilgilere dayalıdır. Genel kurallar bilhassa hangi tedavi olanaklarının mevcut olduğunu ve ne zaman öncelikle psikoterapi veya ilaç önerildiğini veya ikisinin birlikte çok daha etkili olup olmadığını önerir.

Psikolojik hastaların yakınları da böyle bir görüş alışverişinden yararlanır. Kendi kendine yardım gruplarıyla ilgili bilgileri kendi kendine yardım gruplarının „Nationale Kontakt- und Informationsstelle“ (ulusal iletişim ve bilgi merkezi) internet sayfasında bulabilirsiniz (www.nakos.de). Hemen ilk sayfada bir arama alanına örneğin „Depression“ ve „Berlin“ yazabilir ve o zaman „Selbsthilfekontaktstellen“ (kendi kendine yardım iletişim merkezlerinin) bir listesini alırsınız. Burada o merkezdeki kendi kendine yardım gruplarının sundukları hizmetler hakkında kendinizi bilgilendirebilirsiniz.

Hastalık adlarının, doktorların ve psikoterapistlerin dünya çapında hemfikir oldukları, kabul edilen hastalıklar listesinden alınması gerekir. Bu listenin adı „Internationale Klassifikation der Erkrankungen“, kısaca ICD'dir. Güncel durumda 10. Versiyonu, yani ICD-10 geçerlidir. ICD-10 tüm bedensel ve psikolojik hastalıkların ve onların semptomlarının uluslararası geçerli tarifidir. Dünya sağlık örgütü tarafından hazırlanmıştır ve Almanya'da bağlayıcıdır.

Kabul edilen genel kurallardan bir tanesi, örneğin depresyonlar için bulunmaktadır. „Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression“ (Tek Kutuplu Depresyon için Ulusal Tedavi Genel Kuralları) adlı kural prensip olarak şunu önerir:

- hafif bir depresyonda: bir psikoterapi,
- orta ağırlıkta bir depresyonda: psikoterapi veya ilaçla tedavi,
- ağır bir depresyonda: hem psikoterapi hem de ilaç tedavisi.

Bu genel kuralların tamamı genel olarak anlaşılabilir bir dile çevrilmiştir ve internette www.patienten-information.de adresinde bulunur. Genel kurallar diğerlerinin yanı sıra korku rahatsızlıkları, yemek yeme rahatsızlıkları, bipolar rahatsızlıklar ve değişik bağımlılık hastalıkları (alkol, tütün, crystal meth uyuşturucu hapi) için de vardır. Bu genel kurallardan bazıları için hasta tarafından anlaşılabilir versiyonlar da bulunmaktadır. Bunları www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation adresinde bulabilirsiniz.

Sabittir: Bir psikoterapi tedavisi önerilir

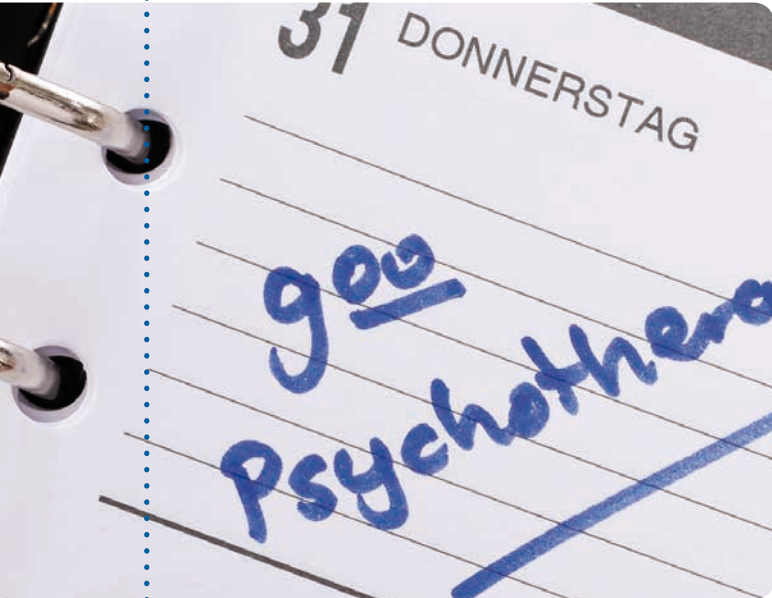
Bir psikoterapist muayenehanesinde sizin psikolojik hasta olduğunuzu ve bir tedaviye ihtiyacınız olduğunu tespit etmiştir. O zaman size çoğunlukla bir „Richtlinienpsychotherapie“ (sistemik psikoterapi) önerir (bkz. „Bir Richtlinienpsychotherapie (sistemik psikoterapi) nedir?“, sayfa 24). Tedaviyi bizzat üstlenebilir, fakat daha başka bir hastayı tedavi edemeyecek durumda da olabilir ve siz başka bir psikoterapisti aramak zorunda kalabilirsiniz.

Bir „Richtlinienpsychotherapie“ nedir?

Psikoterapide psikolojik hastalıklar bilimsel olarak sınanmış tedavi yöntemleriyle tedavi edilir. Psikoterapi „gesetzliche Krankenversicherung“ (yasal sağlık sigortasının) bir hizmetidir. Burada sadece „Gemeinsamer Bundesausschuss“ (Ortak Federal Heyet) tarafından etkili olarak kabul edilen psikoterapi yöntemleri kullanılabilir (bakınız „Gemeinsamer Bundesausschuss“, sayfa 51).

Kabul edilen psikoterapi yöntemleri „Psychotherapie-Richtlinie“ (psikoterapi yönetmeliği) içinde bulunur. Bir psikolojik hastalığın kabul edilen bir yöntem ile tedavi edilmesine bu yüzden „Richtlinienpsychotherapie“ (sistemik psikoterapi) de denmektedir. Buna güncel durumda sıralarda şunlar dahildir:

- analitik psikoterapi,
- derin psikolojik temelli psikoterapi ve
- davranış terapisi.



Bekleme zamanları

Maalesef her zaman tedavinizi kısa sürede üstlenebilecek muayenehanesi olan bir psikoterapisti bulamayacaksınız. Birçok psikoterapistin bekleme süresi bulunmaktadır.

Muayenehanesine gittiğiniz psikoterapist tedaviyi üstlenemez ise kendi uğraşınızla başka birisini aramak zorundasınız. Bunun için önce yakınınızda bulunan ruhsatlı bir psikoterapistle sormanız gerekir (bkz. „Nasıl bir psikoterapist bulurum?“, sayfa 18). Daha ilk telefon görüşmenizde bir muayenehaneye gittiğinizi ve bir „Richtlinienpsychotherapie“ (sistemik psikoterapi) için bir tavsiye aldığınızı bildirmeniz gerekir.



»Randevu hizmet merkezleri yönetmeliğe uygun „Richtlinien-psychotherapie“ (sistemik psikoterapi) almanıza da yardımcı olur.«

Randevu hizmet merkezleri – Sistemik psikoterapi

Kassenärztliche Vereinigung (hastalık kasası doktorlarının birlikleri) size bir „Richtlinienpsychotherapie“ (sistemik psikoterapi) almanıza da yardımcı olur, fakat sadece „acilen“ gerekli ise. Psikoterapistin bunun için muayenehanesinde psikoterapik tedavinizin acil olduğunu yazılı olarak belgelemesi gerekir. Bu tavsiye öte yandan „Individuelle Patienteninformation“ (kişisel hasta bilgileri) bulunur. Randevu hizmet merkezleri size, yanında önce deneme seanslarına başlayabileceğiniz bir psikoterapist arar.

Bu merkezler size 4 hafta zarfında bir „Richtlinienpsychotherapie“ (sistemik psikoterapide) ilk randevuyu almayı denemek zorundadır. Eğer psikoterapist ile anlaşamadığınızı tespit ederseniz, başka bir psikoterapistin bulunmasını isteme hakkına sahipsiniz.

Randevu hizmet merkezi size muayenehanesi olan bir psikoterapistin yanında bir randevu alamazsa, bir hastanenin ambulans bölümünde bir randevu almayı denemek zorundadır.

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

Eğer akut bir krizde veya olağan dışı bir durumda bulunuyorsanız psikoterapistler size kısa sürede yardım edebilirler ve muayene saatinin ardından hızlı bir şekilde başka randevular sunabilirler. „Akutbehandlung“ (akut tedavi) bunun için düşünülmüştür. Örneğin aksi takdirde daha ağır veya kronik hasta olacaksınız, artık çalışamayacaksınız veya aksi takdirde bir hastaneye sevk edilmek zorunda kalacaksınız böyle anında bir yardımı almaya hakkınız var.

„Akutbehandlung“ (akut tedavi) her biri 25 dakikalık 24 görüşmeye kadar olan birimlerden oluşur. Tek bir muayene randevusu bu tip birden fazla birimden oluşabilir, örneğin 4 kere 25 dakikanın toplamı olabilir. „Akutbehandlung“ (akut tedavi) için „Krankenkasse“ (hastalık kasasına) dilekçe vermeye gerek yoktur. Muayenehanesinde sizin „Akutbehandlung“ (akut tedaviye) ihtiyacınız olduğunu tespit eden psikoterapistten bunun için yazılı bir tavsiye („individuelle Patienteninformation“) (kişisel hasta bilgisi) alırsınız.

Bilhassa muayenehanesinde bulunduğunuz psikoterapistin bir „Akutbehandlung“ (akut tedavi) için verebileceği boş randevusu yoksa bu tavsiyeye ihtiyacınız vardır. Bu tavsiye ile bizzat kendiniz başka bir psikoterapist arayabilirsiniz.



Randevu hizmet merkezleri

Eğer kendiniz sizi kısa sürede tedavi edecek bir psikoterapist bulamazsanız, „Kassenärztliche Vereinigungen“ (hastalık kasası doktorları birliğinin) doktorları birliklerinin „Terminservicestellen“ merkezlerine (randevu hizmet merkezleri) başvurabilirsiniz. Bu yerler size 2 hafta zarfında bir „Akutbehandlung“ (akut tedavi) için bir randevu bulmayı denemek zorundadır. Randevu hizmet merkezi bunu başaramazsa size bir hastanenin ambulans bölümünde bir randevu temin etmeyi denemek zorundadır.

Randevu hizmet merkezlerinin aktif olabilmesi için psikoterapistin bir tavsiyesine ihtiyaçları vardır. Bunun için psikoterapist size „Individuelle Patienteninformation“ (kişisel hasta bilgisi) formunu verir. Bu formun üze-

rinde randevu hizmet merkezine söylemeniz gereken 12 basamaklı bir kod var.

Bir „Akutbehandlung“ (akut tedaviden) önce ev doktorunuza veya bir uzman doktora da gitmeniz gerekir. Doktor bilhassa psikolojik şikayetler için organik nedenlerin olup olmadığını kontrol etmek zorundadır.

Özel durumlarda bir „Akutbehandlung“ (akut tedavi) siz daha önce bir psikoterapist muayenehanesine gitmemiş olsanız da başlatılabilir. Eğer siz daha önce psikolojik bir hastalık nedeniyle bir hastanede veya bir rehabilitasyon kliniğinde tedavi edildiyse o zaman bu mümkündür.

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

Hasta ve psikoterapist birbiriyle uyumlu mu?

Tedavi planı ve onayı

Hastalık kasesine dilekçe

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Deneme seansları

Siz bir Richtlinienpsychotherapie'ye başlamadan önce, tedaviyi üstlenebilecek olan psikoterapist sizinle deneme seansları yapar. Burada bilhassa, hasta ile psikoterapistin birbirine uygun olup olmadığını ve güvenilir bir tedavi ilişkisi kurup kuramayacaklarını anlamak için yapılan görüşmeler söz konusudur.

Başarılı bir psikoterapi için bu önemlidir. Bu tanışma görüşmelerinde psikoterapist ile her şeyi konuşup konuşamayacağınıza „kimyanın uyup uymadığına“, „birlikte bir şeyleri başarıp başaramayacağınıza“ dikkat etmeniz gerekir. Bu yüzden sizde prensip olarak psikoterapist ile her konuyu konuşabileceğiniz hissinin uyanması çok önemlidir. Öte yandan psikoterapist, bir terapi için birbirinize uygun olup olmadığını ve onun size uygun bir tedaviyi sunup sunamayacağını kontrol eder. Bunun için bir psikoterapideki bu ilk saatler „probatorische Sitzungen“ yani „Probesitzungen“ (deneme seansları) olarak da adlandırılır.

Hasta, deneme seanslarında kendisinin psikoterapik bir tedavi konusunda sormak istediği bütün soruları da sorabilir (bkz. „Hastanın bir tedaviden önceki soruları“, sayfa 33).

Psikoterapist deneme seanslarını bir tedavi planını geliştirmek için kullanır. O, size bilhassa hangi psikoterapi yöntemini uygun gördüğünü (bkz. „Psikoterapik yöntemler“, sayfa 45) ve terapide tam olarak neler yapılacağını anlatır. Siz bu tedavi planını uygun görüyorsanız kısa veya uzun süreli bir terapiye (bkz. „Psikoterapinin süresi“, sayfa 39) başlanabilir. Fakat bu tedavinin önce hastalık kasasına onaylatılması gerekir (bkz. „Hastalık kasasına dilekçe“, sayfa 35).

Tedavi başlamadan önce her biri 50 dakikalık en az 2 en çok 4 deneme seansının yapılması gerekir. Çocukların ve gençlerin tedavisinde 6'ya kadar deneme seansı yapılabilir. Deneme seansları için hastalık kasanıza bir dilekçe yazmanıza gerek yoktur. Hastalık kasası bunun masraflarını mutlaka üstlenir.



Hasta ve psikoterapist birbiriyle uyumlu mu?

Hastalığınızın tedavisinin başarılı olması için psikoterapist ile hastanın birbirine uyması önemlidir. Bu yüzden deneme seanslarında psikoterapist ile açık ve güvenilir bir şekilde konuşup konuşamayacağınız konusunda bir intiba edinmelisiniz. Bunun zor olacağını düşünüyorsanız bunu belirtmeniz gerekir. Prensip olarak başka bir psikoterapiste gitmek sizin için mümkündür. Eğer psikoterapiyi bir kadın veya bir erkekle yapmak sizin için önemli ise psikoterapist seçiminde bunu dikkate almanız gerekir.

»Psikoterapist ile açık ve güvenilir bir şekilde konuşabilmek.«

Hastanın bir tedaviden önceki soruları

Bir psikoterapist ile yapacağınız ilk görüşmeleri bir tedaviden önce sizin açınızdan önemli olan bütün soruları sormak için kullanmanız gerekir.

Birçok hasta şu soruları sorar:

- Tek tek tedavi saatleri („seanslar“) nasıl oluyor?
- Tedavi muhtemelen ne kadar devam eder?
- Psikoterapistin benim psikolojik hastalığımın tedavisi konusunda ne kadar deneyimi var?
- Tedavi ne kadar başarılı olabilir?
- Gerçekçi olarak neler elde edebilirim?
- Benim için hangi tedavi alternatifleri var?
- Randevuları iptal etmek zorunda kalırsam ne olur?
- Hasta olarak muhtemelen hangi masrafları üstlenmem gerekir?



Tedavi planı ve onayı

Deneme seanslarının sonunda psikoterapist size tedavinin somut olarak nasıl olabileceğini anlatır ve sizinle birlikte sizin psikoterapiye başlayıp başlamayacağınıza kararlaştırır. Psikoterapist size hastalığınızın tedavi edilip edilemeyeceğini ve hangi psikoterapik yöntemlerle (bkz. sayfa 45) tedavi edilebileceğini ve bir ilaç tedavisinin söz konusu olup olmayacağını (bkz. sayfa 49) anlatır. Size tedavi alternatiflerini ve onların avantaj ve dezavantajlarını anlatır. Size tedavinin muhtemelen ne kadar süreceğini (bkz. sayfa 39) söyler ve sizinle birlikte beraberce kararlaştıracağınız tedavi hedeflerini belirler. Bu hedefler tedavi sırasında tekrar tekrar kontrol edilir ve gerekirse uyarlanır veya değiştirilir. Tedavinin hedeflerine ulaşıldığında psikoterapi bitirilebilir.

Hasta olarak önerilen tedaviyi kabul ettiğinizi beyan etmek zorundasınız. Bir psikoterapist sadece tedaviyi onaylarsanız sizi tedavi edebilir. Sözlü olarak onaylamanız yeterlidir. Fakat birçok psikoterapist sizden yazılı bir onay vermenizi rica edecektir. Onayınızı her an iptal edebilirsiniz. Bu konuda belli bir kurala tabi olmazsınız.

Bilgilendirme ve onaylama

Bir hasta psikoterapisti tarafından tedavi hakkında prensip olarak sözlü bir şekilde bilgilendirilmek zorundadır. Psikoterapist „önemli hususları“ anlaşılabilir bir şekilde tedavinin başlangıcında – ve gerekirse tedavi sırasında da – (§ 630c „Bürgerliches Gesetzbuch“ (Medeni Kanunu)) açıklamak zorundadır.

Hasta bilhassa şu konularda bilgilendirilmelidir:

- teşhis,
- muhtemel sağlıksal gelişme (tahmin),
- terapi (örneğin önerilen terapi yönteminin genel görünüşü) ve
- terapi sırasında ve sonrasında alınacak önlemler, örneğin bir semptom günlük defterinin tutulması.



Hastalık kasasına verilecek dilekçe

Bir psikoterapiden önce psikolojik şikayetler için bedensel bir nedenin olup olmadığı açıklığa kavuşturulmalıdır. Bu yüzden bir psikoterapiden önce ev doktorunuza veya uzman bir doktora gitmeniz gerekir.

Eğer psikolojik şikayetleriniz için bedensel sebepler yoksa o zaman hastalık kasasından bir psikoterapik tedavi talep edilebilir. Yasal sağlık sigortası sadece onaylanmış bir psikoterapinin masraflarını üstlenir. Hem kısa süreli hem de uzun süreli bir tedavi için dilekçe verilmesi gereklidir.

Dilekçe formunu ve diğer bilgileri psikoterapistinizden alırsınız. Dilekçenin doldurulmasında size yardımcı olur. Dilekçeyi imzalamanız gerekir.

Uzun süreli bir tedavi planlanmış ise psikoterapistiniz ayrıca bir raporda sizde bir tedaviyi neden gerekli gördüğünü gerekçelendirmek ve tedavide neler planlandığını anlatmak zorundadır. Bu rapor kendisi de psikoterapist olan bir bilirkişi tarafından kontrol edilir („Gutachterverfahren“ (Bilirkişi yöntemi)). Raporda hastanın adı bulunmaz ve okunması için bu rapor hastalık kasasına gönderilmez.

Hastalık kasası psikoterapiyi onaylarsa tedaviye başlayabilirsiniz. Hastalık kasası dilekçeyi reddederse bunu gerekçelendirmek zorundadır. Ayrıca sorular için bir muhatabı belirtmek zorundadır (iletişim verileri dahil). Ret kararına karşı psikoterapistinizin desteği ile itiraz edebilirsiniz.

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

Merkezde: görüşme

Psikoterapinin süresi

 Kısa süreli tedavi

 Uzun süreli tedavi

Bir tedavinin aşamaları

Psikoterapi yöntemleri

İlaçlar

Psikoterapi ne kadar etkilidir?

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Ayakta psikoterapi

Merkezde: Görüşme

Psikoterapistler sizinle görüşmeler yapar. Sizinle sağlık durumunuz, düşünceleriniz, hisleriniz ve arzularınız hakkında görüş alışverişinde bulunurlar. Birçok hasta başlangıçta kendi kendilerine sorar: „Bu yeterli mi ki?“, „sadece konuşmak, yardımcı olur mu ki?“

»Düşünceler, hisler ve arzular için kelimeler bulun ve içinizde olanı dile getirin.«

Deneyim gösteriyor: Tedavi ilk olarak bir psikoterapiye başlayan hastaların çoğunun beklediğinden çok daha fazla etkili olur. Bunun iki nedeni vardır: Biriyle konuşmak, düşünceleriniz, hisleriniz ve arzularınız için kelimeler bulmanıza ve içinizdekileri dile getirmenize yardımcı olur. Konuşma sırasında psikoterapist, sizden içinizdekileri hareketlendiren şeyler için kelimeler bulmanızı rica eder. Bir psikoterapide şimdiye kadar hiç farkına varmadığınız düşünceleri ve duyguları ilk olarak hissetmeniz ve dile getirmeniz mümkündür. Bu sayede siz kendinizi ve yaşadığınızı daha değişik veya daha net algıyorsunuz. Bu „içten hareketlendiren şeyi fark etmek“ ve bunu psikoterapistle görüşmek, bir psikoterapideki ilk önemli adımdır.

O zaman psikoterapist ile birlikte kendinize ve başkalarına davranış biçiminde neleri değiştirmek istediğiniz ve bu değişikliği yapmanızı nelerin zorlaştırdığını düşünmeniz söz konusu olabilir. Değişiklikler kolay bir şey değildir, çoğunlukla zordur. Psikoterapist, mümkün değişiklikleri önce tasarlamanız ve onlarla uğraşmanız konusunda sizi destekler. Siz, neleri şimdiye kadarkinden farklı yapmak istediğinizi dener ve bunu psikoterapistinizle konuşursunuz. Bu şekilde ilişkilerinizi ve günlük hayatınızı artık rahatsız etmeyecek veya o kadar fazla rahatsız etmeyecek şekilde değiştirmek mümkün olur.

Bir psikoterapide bir yandan, kendinizi ruhsal hayatınızın bilinmeyenlerine bırakmanıza yardımcı olan terapik bir ilişki geliştirirsiniz. Aynı zamanda davranışınızda ve ilişkilerinizde şimdiye kadarki hayatınızda sıkıntı veren örnekleri fark etmek daha mümkündür. Veya size hayatınızdaki sıkıntılar ve sorunlarla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olan pratik alıştırmalar öğrenirsiniz. Bu yüzden psikoterapistler sizinle görüşmeler yapar. Psikoterapistler birbirleriyle böyle konuşmayı psikolojik şikayetleri ve hastalıkları iyileştirmek için en etkili araç olarak görürler.

Susma yükümlülüğü

Psikoterapide konuştuklarınızdan psikoterapist kimseye; işverenimize ve eşinize veya diğer yakınlarınıza bahsedemez; elbette siz anlatmasını açıkça istememişseniz.

Psikoterapistler susma yükümlülüğüne tabidir, yani hastaların açık onayı olmadan hastalar hakkındaki kişisel bilgileri başkalarına anlatmaları yasaktır (§ 203 „Strafgesetzbuch“ (Ceza Kanunu)). Susma yükümlülüğünün ihlali bir yıla kadar hapis cezası veya para cezası ile cezalandırılır.

Psikoterapinin süresi

Psikolojik hastalıkların çoğunun ortaya çıkması haftalar, aylar ve çoğu zaman da yıllar sürer. Onların tedavisi için yeteri kadar zaman gereklidir, çoğu zaman aylar, bazen de yıllar. Bir psikolojik hastalığın tedavisi, genellikle ne kadar uzun zamandan beri mevcut ise o kadar zahmetli olur. Yeni ortaya çıkan depresif bir rahatsızlık bu yüzden muhtemelen gençliğinizde hastalandığınız kronik bir depresyondan daha çabuk tedavi edilir.

Normal olarak aylarca sürececek bir tedavi süresine hazırlıklı olmanız gerekir. Bu sürede çoğunlukla haftada bir kez 50 dakikalık bir tedavi („seans“) alırsınız, bazen de birkaç kez. Bir tedavinin son aşamasında seanslar arasında daha uzun sürelerin olması mantıklı olabilir.

Prensip olarak psikoterapide kısa süreli ve uzun süreli tedaviler birbirinden ayrılır. Psikoterapistiniz sizinle sizde hangi tedavi süresini yararlı bulduğunu konuşur. Hem kısa süreli hem de uzun süreli terapi için hastalık kasasına bir dilekçe verilmesi zorunludur (bkz. „Hastalık kasasına verilecek dilekçe“, sayfa 35).

Yasal hastalık sigortasında „Krankenkasse“ (hastalık kasası) önce belirlenmiş bir tedavi saati sayısını onaylar („Stundenkontingente“ (saat kontenjanı)). Bu sayı önce kaç tane tedavi saatinin mümkün olduğunu belirler. Kararlaştırılan tedavi hedeflerine ulaşıldığında bir psikoterapi daha erken de bitirilebilir.

Onaylanan saat sayısından sonra hedeflere daha ulaşılmamışsa bir psikoterapinin süresi uzatılabilir. Bunun için tekrar bir dilekçe gereklidir.

Kısa süreli tedavi

En sık psikoterapi kısa süreli terapidir: Ortalama 4 psikoterapik tedavinin 3'ü her biri 50 dakika süren 25 seanstan daha fazla sürmez. Kısa süreli tedavi 2 bölüme ayrılmıştır. Her bölüm 12 tedavi seansını kapsar. İlk 12 seans yetmezse 12 seans daha talep edilebilir. Bir kısa süreli tedavi sırasında daha uzun bir tedavinin gerekli olduğu ortaya çıkarsa kısa süreli tedavi uzun süreli bir tedaviye de dönüştürülebilir.

Uzun süreli tedavi

Psikoterapistinizle görüşmenizde daha uzun bir tedavinin gerekli olduğu anlaşılabilir. Tedavi saatlerinin mümkün olan sayısı uzun süreli bir tedavide hangi tedavi yönteminin kullanılacağına bağlıdır. Tedavilerin takriben dörtte biri uzun süreli terapilerdir. Aşağı yukarı tedavilerin yüzde biri 100 saatten fazla sürer. Uzun süreli bir tedavi de tekrar uzatılabilir. Bunun için yeniden bir dilekçe gereklidir.

Lütfen sayfa 42'de okumaya devam edin.

Çok acil

Akut tedavi

Sayfa 28

Ben psikolojik hasta mıyım?

Psikoterapik muayene saati

Sayfa 18

Önlemek

**Ben ne yapabilirim?
Kim bana bilgi verebilir?**

Sayfa 22

Bilhassa ağır hasta

Hastane

Sayfa 54

Kronik hasta

Tıbbi rehabilitasyon

Sayfa 60

Tedavi

**Merkezdeki
görüşme**

Sayfa 38



Uzun süreli tedavide terapi saatleri

Hastalık kasaları dilekçe üzerine belirlenmiş sayıda tedavi saatlerini onaylar („Stundenkontingente“ (saat kontenjanları)). Bu sayı kaç tane tedavi saatinin mümkün olduğunu belirler. Eğer psikoterapist ve hasta birlikte kararlaştırılan tedavi hedeflerine ulaşıldığını tespit ederlerse bir psikoterapi daha önce de bitirilebilir. Bu yüzden psikoterapiler genellikle onaylanan saat sayısından daha kısadır.

Bu „Stundenkontingente“ (saat kontenjanları) uygulanacak psikoterapi yöntemine göre farklı uzunluktadır. Yetişkinlerde önce davranış terapili veya derin psikolojik temelli bir tedavide 60 saate kadar, analitik bir psikoterapide 160 saate kadardır. Tabloda bunun yanısıra mümkün olan grup terapisi saatlerinin sayısı da verilmiştir (çifte saat olarak). Uzun süreli bir tedavi uzatılabilir. Bunun için yeniden bir dilekçe gerekir.

	Analitik psikoterapi	Derin psikolojik temelli psikoterapi	Davranış-terapi
Uzun süreli tedavi			
Yetişkinler (Kişisel/ Grup)	160/80	60	60
Çocuklar (Kişisel/ Grup)	70/60	70/60	60
Gençler (Kişisel/ Grup)	90/60	90/60	60
Tedavinin uzatılması			
Yetişkinler (Kişisel/ Grup)	300/150	100/80	80
Çocuklar (Kişisel/ Grup)	150/90	150/90	80
Gençler (Kişisel/ Grup)	180/90	180/90	80

Bir tedavinin aşamaları

Bir psikoterapinin başlangıcında psikoterapistinizle iyi bir ilişki kurmanız ve onunla hastalığınız ve hastalığınızın semptomları hakkında konuşabilmeniz söz konusudur. Bu tanışma daha deneme seanslarında başlar (bkz. sayfa 32).

Daha sonra normal olarak sizin hastalığınızla ve onun ardında olan sorunlarla uğraşmak söz konusu olur. Zamanla siz sorunlarınızı daha iyi anlarsınız. Örneğin şimdiye kadar ilişkileri nasıl düzenlediğiniz, anlaşmazlıkları nasıl çözdüğünüz ve sorunları çözmeyi nasıl denediğiniz konusunda „tipik örnekler“ fark edersiniz. Psikoterapistinizin desteği ile şimdiye kadar olanlardan farklı yollar deneyebilir ve yeni deneyimler edinebilirsiniz. Psikoterapinin size iyi gelip gelmediği veya yarayıp yaramadığı konusunda kuşku duyduğunuz zor dönemler de olabilir (bkz. „Bir psikoterapide zor dönemler“, sağda).

Neler yaşadığınıza ve sorunlarla ve anlaşmazlıklarla uğraşmak için şimdiye kadar hangi stratejileri geliştirdiğinize bağlı olarak psikoterapinin konuları çok kişiseldir. Psikoterapistiniz hangi yetenekleri beraberinizde getirdiğinizi ve hangi yaklaşımların size uygun olduğunu bulmanızda size yardımcı olacaktır. Fakat tüm yolların tek bir hedefi, duygularınızın, düşüncelerinizin ve davranışınızın ailesel ve mesleki sorunlarınızın üstesinden gelmenizi ve insanlarla olan anlaşmazlıkları çözmenizi artık engellememesidir. İnsanlardan veya durumlardan aşırı derecede korkmamak mümkündür. Tekrar tekrar içinize kapanıp sizi rahatsız eden düşüncelerle uğraşmamak mümkündür. Alkol ve sakinleştirici olmadan rahatlamak, korkuları yenmek ve günlük hayatın stresini arkanızda bırakmak mümkündür.

Bir psikoterapi psikolojik hastalığınızı atlatmanıza çok etkili bir şekilde katkıda bulunabilir.

Fakat psikolojik hastalıklar bazen kronik olarak gelişebilir, yani tamamen iyileşmez. O zaman psikoterapinin hedefi hayatınızda hastalığınızla daha iyi yaşayabilmeniz ve buna rağmen hayatınızı mümkün olduğunca iyi geçirmenizdir.

Bir psikoterapide zor dönemler

Psikoterapinin etkilip olup olmadığından kuşkulandığınız dönemler tedaviye dahil olabilir. Psikolojik şikayetleriniz o arada artabilir. Veya daha başka şikayetler ortaya çıkar. Ya da her şey size çok fazla gelir. Veya yeterince hızlı bulmazsınız.

Bunları psikoterapistinizle konuşmanız gerekir. Bir psikoterapist bir tedavi sırasında ortaya çıkabilecek sorunları ve zorlukları bilir.

Eğer uzun süreden beri memnun değilseniz ve tedavinin başarısı konusunda temelden kuşku duyuyorsanız, bazı psikoterapist odalarının düzenlediği düşük seviyeli danışmanlık hizmetleri yardımcı olabilir. İrtibat olanaklarını sizin için yetkili olan psikoterapistler odasının internet sitesinde bulursunuz. Elbette bir psikoterapiyi vaktinden önce de bitirebilirsiniz. Psikoterapistiniz kararınızı saygıyla karşılayacaktır. İsterseniz yanında tedaviyi sürdürebileceğiniz bir meslektaşını da size önerebilir.

»Psikoterapistinizin desteği ile şimdiye kadar olanlardan farklı yollar deneyebilir ve yeni deneyimler edinebilirsiniz.«

Psikoterapist ile birlikte belirlediğiniz hedeflere ulaşıldığında psikoterapinin sonuna gelmiş olursunuz. Psikoterapist sizi gerektiğinden daha uzun bir süre tedavi etmeyecektir. O sizi gelecekte mümkün olduğunca psikoterapi yardımı olmadan başa çıkmanız konusunda destekleyecektir.

Fakat siz psikoterapistinizle birlikte doğru yolda olduğunuz ama yolun sonuna daha gelmediğiniz hissine sahip de olabilirsiniz. O zaman tedaviyi de uzatabilirsiniz. Kısa süreli bir tedaviye uzun süreli bir tedavi eklenebilir ve uzun süreli bir tedavi de uzatılabilir. Bunun için her seferinde hastalık kasasına mesleki açıdan gerekçelendirilmiş bir dilekçenin verilmesi gerekir (bkz. „uzun süreli tedavide tedavi saatleri“, sayfa 42).

Bir tedavinin bitişi her zaman bir vedalaşma anlamına da gelir. Bir terapistle ilişkinin sonunu terapistin son saatlerinde konuşmak genellikle uygun olur.

Psikoterapinin son döneminde sizi bundan sonraki geleceğe hazırlamak söz konusudur. Şimdi kendi kendinize soracağınız sorular örneğin şunlar olabilir:

- Benim bundan sonraki gelişmem için hedefler nedir?
- Erişileni korumak ve uzun vadeli hedeflerime yaklaşmaya devam etmek için ne yapabilirim?
- Şikayetlerim tekrar ortaya çıkarsa veya ağırlaşırsa ne yapabilirim?

Tedavinin sonunda esnek geçiş

Bir psikoterapinin sonunun çok ani bir şekilde bir haftadan bir sonraki haftaya gelmemesi için son tedavi saatleri arasındaki süreler uzatılabilir. O zaman psikoterapistinizi örneğin artık ayda sadece bir kere görürsünüz. Bu dönemin amacı hastalığın geri dönüşünü engellemektir („Rezidivprophylaxe“). Mevcut tedavi başarıları bu şekilde daha iyi garantilenir.



Psikoterapik Yöntemler

Değişik yollar – psikoterapik yöntemler

Bir psikoterapik görüşme yapmanın birçok yöntemi olduğu çok etkileyici bir şekilde kanıtlanmıştır fakat yasal sağlık sigortası hepsi için masrafları üstlenmemektedir. „Gesetzliche Krankenversicherung“ (yasal sağlık sigortası) güncel durumda şunları ödemektedir:

- **Analitik psikoterapi**
- **Derin psikolojik temelli psikoterapi**
- **Davranış terapisi**

Hastalık kasaları bunun dışında şunun için de masrafları üstlenmektedir:

- **Nöropsikolojik terapi**

Bununla organik nedeni olan psikolojik rahatsızlıklar tedavi edilebilmektedir.

Araştırmalarda şunun da etkili olduğu kanıtlandı:

- **Sistemik terapi**

Eğer muayenehanesi olan bir psikoterapist tarafından uygulanıyorsa hastalık kasaları güncel durumda bu psikoterapi yönteminin masraflarını üstlenmemektedir. Buna karşılık hastanelerdeki ve psikososyal danışma yerlerindeki psikoterapistlerin hareket serbestliği daha fazladır. Orada prensip olarak etkili olan bütün psikoterapi yöntemleri uygulanabilir.

Kişisel ve grup terapisi

Ayakta psikoterapi çoğunlukla bir hastanın bir psikoterapistle konuştuğu kişisel terapidir. Fakat grup terapisi de gittikçe daha sık, kısmen kişisel terapiyi tamamlayıcı olarak da, yapılmaktadır. Grup terapisinde 3'ten 9'a kadar hasta ve bir psikoterapist, hepsi birbirlerini göreceği şekilde bir çember halinde otururlar. Buluşmalar çoğunlukla 100 dakika sürer. Fakat bazı grup terapileri 50 dakikalık seanslarla da yapılır. Bir grup terapisinin yararı her hastanın izleyici olarak öbürlerinin anlattıklarından ve deneyimlerinden bir şeyler öğrenebilmesidir. Ayrıca her hasta diğer hastaların görüşlerini de alır.

Analitik psikoterapi

Analitik psikoterapi, 19. Yüzyılın sonlarına doğru Avusturyalı sinir doktoru Sigmund Freud tarafından kurulan ve o zamandan bu yana sürekli olarak geliştirilen psikoanalize dayanmaktadır. Analitik psikoterapiye göre psikolojik hastalıklar insanların hayatlarında ve ilişkilerinde, bilhassa hayatlarının ilk yıllarında, yaşadıkları iç anlaşmazlıklardan kaynaklanır. İnsanın psikolojisi acı veren deneyimleri ve bilhassa rahatsız eden yaşantıları çoğunlukla bilinçli algılama dışında kalmasını sağlar, yani onların bastırılmasını sağlar. Fakat böyle bastırılan anlaşmazlıklar nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve davrandığımızı etkilemeye devam eder. Ebeveynlerle ve kardeşlerle olan erken yaştaki ilişkiler örneğin bu şekilde yetişkin olarak daha sonraki ilişkilerimizi belirler. Eğer çocuk olarak öğrendiğimiz örneklerin sonraki hayatımızda rahatsız edici veya işe yaramaz olduğu ortaya çıkarsa bunlar psikolojik hastalıklara da neden olabilir. Psikolojik hasta insanlar psikoanalitik teoriye göre başlangıçta bir kere bir çözüm olan fakat diğer ilişkiler için artık yararlı olmadıkları ortaya çıkan ilişki örneklerini tekrar ederler.

Bir psikoanalitik görüşmede psikoterapist size ilişki örneklerinin ve bunlara bağlı olarak bastırılmış duyguların, hatıraların ve iç çatışmaların farkına varmanıza yardımcı olur.

Bunun için psikoterapist, söyleneni değerlendirmeden veya eleştirmeden düşünce ve hatıra olarak aklınızdan geçeni söylemeniz gerekir. Bu çağrışımların tesadüfen olmadığını, aksine sizi içten harekete geçiren ve davranışınızı belirleyen hususlar hakkında biraz bilgi verdiğini kabul eder. Bu arada terapist onunla olan ilişkinizi nasıl geliştirdiğinize de dikkat eder. Terapist, onunla olan ilişkinizde bilhassa çocuk olarak öğrendiğiniz veya travmatik deneyimler tarafından belirlenmiş örneklerin onunla olan ilişkide de fark edilebilir hale geleceğini kabul eder. Çağrışımlarınız ve ilişkileriniz hakkındaki görüşmede, neden böyle hissedip böyle davrandığınızı, bunu nasıl yaptığınızı ve bunun şu andaki güncel durumunuz için hala uygun olup olmadığını fark eder ve açıklarsınız. Hedef; derin bir anlayış sayesinde bizzat kendiniz için kendisini tekrarlayan ruhsal çıkmaz sokaklardan yeni yollar bulmaktır.

Bir analitik psikoterapi sırasında genellikle kanepede yatarsınız ve psikoterapist ile sadece sınırlı bir göz temasınız olur. Bunun avantajı duygu ve düşüncelerinizde daha serbest olmanız ve kendinizi daha çok iç dünyanıza yöneltmenizdir. Analitik psikoterapi genellikle uzun süreli bir terapidir ve çoğunlukla 2 yıl veya daha fazla sürer. Siz genellikle haftalık 2 – 3 tedavi saati kararlaştırırsınız.

Derin psikolojik temelli psikoterapi

Derin psikolojik temelli psikoterapi de psikoanalize dayanmaktadır. O da aynı şekilde, hayatımızın daha önceki bir aşamasında çözemediğimiz belirli bilinçaltındaki anlaşmazlıkların daha sonraki hayatımızı etkilediğini kabul eder. Bu bastırılmış deneyimler daha sonra daha başka olaylar sayesinde tekrar aktif hale getirilebilir, bize büyük sıkıntı verir ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilirler.

Derin psikolojik çalışan psikoterapistler de size, güncel psikolojik şikayetlerinize neden olan bastırılmış anlaşmazlıkları fark etmenize yardımcı olurlar. Sizi daha az rahatsız etmeleri ve hastalıktan kurtulmanız için bu anlaşmazlıkları çözecek imkanları sizinle birlikte ararlar.

Derin psikolojik temelli bir psikoterapide bir kanepede yatmazsınız, aksine psikoterapistinizin karşısında oturur ve göz teması kurarsınız. Psikoterapist sizinle genellikle haftalık 1 – 2 tedavi saati kararlaştırır. Tedavi çoğunlukla analitik psikoterapiden daha kısadır ve 6 ay ile 2 yıl arasında bir süre boyunca devam edebilir.

Davranış terapisi

Davranış terapisi psikolojimizin ve davranışımızın hayatta yaptığımız deneyimlerle belirlendiğini kabul eder. Bundan biz kendimize ve başkalarına en iyi nasıl davranmamız gerektiği konusunda sonuçlar çıkarırız. Davranış terapisti burada, psikolojik özelliklerimizin, davranış örneklerimizin ve yeteneklerimizin çoğunun öğrenilmiş şeyler olduğunu vurgular. Psikolojik hastalıklar bir kişinin genetik hassasiyetine göre rahatsız eden deneyimler nedeniyle ortaya çıkabilir. Strese, yani sıkıntılara karşı bedensel ve psikolojik reaksiyonlara neden olabilirler. Sıkıntılar çok büyük ise veya çok uzun süre devam ederlerse bunlardan psikolojik hastalıklar ortaya çıkabilir.

Davranış terapisinde de ilişkilerinizi nasıl şekillendirdiğiniz ve anlaşmazlıklarla nasıl uğraştığınız önemlidir. Psikoterapist önce size bilhassa şu anda ne gibi sıkıntılarınızın olduğunu, bu sıralarda neyin sizi rahatsız ettiğini ve hayatınızı olumsuz etkilediğini sorar. Bu rahatsızlıklar için sizinle birlikte açıklamalar arar. Sizinle örneğin başka insanlarla buluşmanın size neden zor geldiğini, bu konuda ne gibi kötü deneyimlerin beklentilerinizi nasıl biçimlendirdiğini konuşur. Psikoterapist sizinle

düşünce örneğinizi inceler ve sizinle birlikte sizin bunu nasıl değiştirebileceğinizi düşünür. Burada söz konusu olan neler olabileceği konusundaki tahminlerinizi sorgulamak ve yeni yollar araştırmaktır. Davranış terapisi burada aktif bir şekilde birlikte çalışmayı gerektirir. Bu örneğin, sizin terapi saatleri arasındaki sürede yeni davranış şekillerini denemeniz ve öğrenilen yetenekleri kendi kendinize uygulamanız anlamına gelebilir. Psikoterapistiniz, ilişkilerinizi nasıl şekillendireceğiniz ve daha rahat üstesinden gelmeniz ve daha az acı çekmeniz için, davranışınızı nasıl değiştirmeniz gerektiğini daha iyi anlamanız konusunda size yardımcı olacaktır.

Bir davranış terapisinde terapistin karşısında oturursunuz. Davranış terapistleri sizinle çoğunlukla haftalık bir muayene saati kararlaştırır. Fakat bazen, örneğin eğer size aşırı derecede korku veren yeni bir durumla karşılaşmak için muayenehaneyi onunla birlikte terk ederseniz, bir haftada birçok saat olabilir. Tedavi çoğu durumlarda yarım yıl ile bir yıl arasında, bazen de daha uzun bir süre devam eder.

Nöropsikolojik terapi

Nöropsikolojik terapi örneğin bir kaza veya bir beyin kanamasından sonra ortaya çıkabilen psikolojik rahatsızlıklar için özel bir terapidir. Nedenleri bilhassa beynin yaraları veya hastalıklarıdır. Örneğin bir araba kazasında bir baş yaralanmasına maruz kaldıysanız, ondan sonra kendinizi artık o kadar iyi konsantre edemez veya artık hatırlayamaz hale gelebilirsiniz. Kendinizi önemli ölçüde geri çeker ve hemen hemen hiçbir şeye ilgi duymaz hale gelebilirsiniz.

Bu da, hayatın bir beyin yaralanmasından sonra daha öncekinden çok daha farklı olabilmesinden kaynaklanabilir. Bu durumda, sık sık büyük sınırlamalarla başa çıkmak zorunda kalırsınız. Başınız açısından artık eskisi kadar verimli ve dayanıklı da değilsiniz. Bazı hastalar, tüm diğerleri için gayet normal olan şeyleri artık o kadar iyi becerememekten çok utanırlar ve bu yüzden artık başkalarıyla birlikte olmaktan tamamen çekinirler.

Bazen bir hasta bir kazadan sonra şimdiye kadarki mesleğini de yapamaz veya artık hiç çalışamaz durumda olur.

Nöropsikolojik terapi ile beynin yaralanmasından kaynaklanan psikolojik ve bedensel sorunlar hafifletilmeye çalışılır. Hastalar sınırlamalarla yaşamayı ve onları mümkün olduğunca denkleştirmeyi öğrenir. Günlük hayatlarını mümkün olduğunca tekrar kendi başlarına yaşayabilmeleri gerekir. Tedavi çoğunlukla birkaç ayı aşan bir süre boyunca haftada bir kere veya daha sık yapılır.

Nöropsikolojik terapi özel psikoterapistler tarafından sunulur. Bu psikoterapistler bunun için en az 2 yıl süren ek bir mesleki eğitimi tamamlarlar. Muayenehane tabelasında veya internet sayfasında genellikle şu meslek adı bulunur: „Klinische Neuropsychologie“ (klinik nöropsikoloji).

Sistemik terapi

Sistemik terapi psikolojik hastalıkların, insanların günlük hayattaki ilişkilerinde birbirlerine nasıl davrandıklarına bağlı olarak da oluşabileceğini vurgular. Terapi bilhassa ailesel ilişki örgüsünde hastanın psikolojik hastalığı için önemli nedenlerin bulunacağını kabul eder. Bu nedenle genellikle eşler veya psikolojik hasta çocuklarda ebeveynler de tedaviye dahil edilir. Anlaşmazlıklar ve hasta yapan ilişkiler böyle daha iyi fark edilebilir ve işlenebilir. Bu arada sistemik terapinin bir ağırlık noktası, hastanın ve aile fertlerin güçlü yanlarını kullanarak mevcut sorunlar ve anlaşmazlıklar için birlikte çözümler geliştirmektir.

Sistemik terapi örneğin „aile heykelleriyle“ çalışır. Bu sırada, tüm kişiler bir odada dikilerek ve bu şekilde birbirleri için neler hissettiklerini ve birbirlerine ne kadar yakın olduklarını dile getirerek bir ailedeki ilişkiler canlandırılır. Bu durum ebeveynler ve çocuklar arasında, aile içindeki gerçek ilişkiler için semptomik duygulara ve düşüncelere neden olur. Bedensel ifade sayesinde her biri hatta kelimelerle dile getirebileceğinden daha fazlasını ifade edebilir. Her biri diğerlerine yakın veya onlardan uzakta bir yere dikilebilir, birine gülümseyebilir veya bakışını kaçırabilir, kaşlarını çatar veya ağzını buruşturur, kollarını çaprazlar veya birine doğru uzatır.

Eğer aile fertleri tedaviye katılmıyorlarsa veya katılmamaları gerekiyorsa o zaman hastanın kendisi de değişik aile fertlerinin rollerine girebilir. Böylece ailesel ilişkileri ve ailedeki dinamiği daha iyi anlayabilir ve psikoterapistle birlikte çözüm önerileri geliştirebilir.

Sistemik terapi, birinin psikolojik açıdan iyileşmesi için gerekli değişikliklerin özellikle muayene saatlerinde olmadığını kabul eder. Terapi daha çok muayene saatlerinde bir hastaya veya bir aileye, günlük hayatlarında zorluklar ve anlaşmazlıklar için daha iyi çözümler bulmalarına izin veren önerilerin sunulması ile devam eder. Bu yüzden muayene saatleri arasındaki süreler daha uzun da olabilir. Bu süreler başlangıçta 1 ile 2 hafta arasında ve tedavinin sonuna doğru 6 veya 8 hafta olabilir. Sistemik terapiler toplam olarak çoğunlukla 25 seansın fazla devam etmez. Tek tek seanslar bir veya çift saat olarak yapılır.





İlaçlar

Psikoterapistler hiç ilaç yazmaz. Fakat bazı psikolojik hastalıklarda, örneğin ağır depresyonlarda, hem bir psikoterapi yapmak hem de ilaç almak önerilebilir. Diğer hastalıklarda bu iki tedaviden birisi yeter. O zaman hasta psikoterapiste danıştıktan sonra neyi tercih ettiğini kararlaştırabilir: Psikoterapi veya ilaçlar. Fakat sadece psikoterapinin en çok önerilmesi gereken metot olduğu birçok psikolojik hastalık da mevcuttur. Psikoterapistiniz muayene saatinde ve deneme seanslarında sizin hastalığınız için neyin tavsiye edilebilir olduğu konusunda size danışmanlık yapacaktır (bkz. „Tedavi genel kuralları“, sayfa 23).

Fakat psikoterapinin ilaçlara kıyasla önemli bir avantajı vardır: Kendinizi iyileştirme güçlerinizi kuvvetlendirir. İlaçlar genellikle sadece alındıkları süre boyunca etkili olurlar. Bir psikoterapi genellikle ondan sonra uzun süre etkili kalır. Psikoterapik tedavi gören insanlar daha sık ve daha uzun süre psikolojik açıdan istikrarlı olur.

Psikoterapi ne kadar etkilidir?

Psikoterapi etkilidir ve bu kanıtlanabilir. İyileştirici etkisi büyük bir sayıdaki bilimsel araştırmalarla belgelenmiştir. Güncel genel bakış çalışmaları, psikoterapinin büyük bir etkisi olduğunu ve karşılaştırıldığında bedensel hastalıklardaki birçok tedaviden daha etkili olduğunu göstermiştir. Bir terapi alan 10 kişiden 8'inin sağlık durumu ortalama olarak tedavi almayan insanların sağlık durumundan daha güçlü bir şekilde düzelmektedir. Ayrıca psikolojik hastalıkları olan hastalar bir psikolojik tedaviyi bir ilaç tedavisine kıyasla çok daha ender kesmektedir. Bundan başka psikoterapinin ilaçla tedavilere kıyasla daha uzun süreli etkileri vardır. Tedavi başarıları hastaların büyük çoğunluğunda terapi bitiminden sonra uzun bir süre devam eder.

»Psikoterapi etkilidir ve bu kanıtlanabilir. Onun iyileştirici etkisi büyük bir sayıdaki bilimsel araştırmalarla belgelenmiştir.«



Fakat bedensel hastalıkların tedavisinde olduğu gibi psikoterapi de bütün hastalarda etkili olmaz ve hastaların takriben yüzde 5'ten yüzde 10'a kadar olan bölümü terapiden sonra öncesine nazaran daha kötü olur. Bu yüzden eğer terapinin size yardımcı olup olmadığı konusunda kuşularınız varsa veya kendinizi gittikçe daha kötü hissediyorsanız bunu erkenden terapistinize anlatmanız iyi olur.

»Tedavi başarıları hastaların büyük bir çoğunluğunda terapi bitiminden sonra uzun bir süre devam eder.«

Almanya'da farklı uzman kurulları, psikoterapik hastalıkların tedavisi ile ilgili bilimsel araştırmaları değerlendirmek ve derlemekle ilgilenmektedir. „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ (Psikoterapi bilimsel danışma kurulu), bilhassa psikoterapik yöntemlerin etkinliğini inceleyen bir kuruldur (bkz. „Psikoterapik yöntemler“, sayfa 45). Fakat danışma kurulu bir psikoterapik yöntemle tedavinin de yasal hastalık kasaları tarafından ödenip ödenmemesinin gerektiği konusunda karar veremez. Bunun için „Gemeinsame Bundesausschuss“ (Ortak Federal Kurul) yetkilidir (bkz. sayfa 51).

Psikoterapi bilimsel danışma kurulu

„Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ (Psikoterapi bilimsel danışma kurulu) bir psikolojik terapi yönteminin bilimsel açıdan kabul edilmiş olarak geçerli olup olmayacağını kontrol eden bir bilirkişi kuruldur. Bunun için yasal olarak görevlendirilmiştir (§ 11 „Psychotherapeutengesetz“ (Psikoterapistler Kanunu)). Bu kurulda bilimsel açıdan ve tedavi açısından tanınmış, ortak bir şekilde Federal Psikoterapistler Odası ve „Bundesärztekammer“ (Federal Doktorlar Odası) tarafından belirlenmiş 12 psikoterapist ve doktor bulunmaktadır.

Danışma kurulu belirlenmiş kurallara göre, bir psikoterapik yöntemin etkinliğini kanıtlayan yeterince bilimsel araştırmanın mevcut olup olmadığını kontrol eder. Danışma kurulu şimdiye kadar aşağıdaki yöntemleri kabul etmiştir:

- Davranış terapisi,
- Psikodinamik psikoterapi (analik psikoterapi ve derin psikolojik temelli psikoterapi),
- Sistemik terapi.

Bunun ötesinde danışma kurulu aşağıdaki psikoterapik tedavileri belli amaçlar için bilimsel olarak kabul etmiştir:

- Nöropsikolojik terapi (beynin yaralanmasından kaynaklanan psikolojik rahatsızlıklarda),
- Konuşma psiko terapisi (affektif rahatsızlıklarda, uyum ve sıkıntı rahatsızlıklarında ve somatik hastalıklarda psikoterapik birlikte tedavi için),
- Kişilerarası terapi (IPT; duygusal rahatsızlıklarda ve yemek yeme rahatsızlıklarında),
- Travma sonrasındaki sıkıntılı rahatsızlıkların tedavisi için EMDR (EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing),
- Bağımlılık hastalıklarında hipnoz terapisi (sigarayı bıraktırmak için kanıtlanmış) ve bedensel hastalıklarda psikoterapik birlikte tedavi için.

Ortak Federal Heyet

Hastalık kasaları tarafından ödenen yeni psikoterapi yöntemlerinin ilaveten „Gemeinsame Bundesausschuss“ (Ortak Federal Heyet) tarafından da kontrol edilmesi zorunludur. Burada Alman Federal Meclisi'nin bir heyeti söz konusu değildir, aksine hastalık kasalarının, doktorların, psikoterapistlerin ve hastanelerin birlikte örneğin yasal olarak sigortalı olanların ödedikleri aidatlar karşılığında hangi hizmetlerden yararlanabileceği konusunda karar veren resmi bir daire söz konusudur. Hasta temsilcileri şimdiye kadar toplantılara sadece danışman olarak katılmaktadır.

„Gemeinsame Bundesausschuss“ (Ortak Federal Heyet) şimdiye kadar aşağıdaki psikoterapi yöntemlerini etkili olarak kabul etmiştir:

- Analitik psikoterapi (bkz. sayfa 46),
- Derin psikolojik temelli psikoterapi (bkz. sayfa 46),
- Davranış terapisi (bkz. sayfa 47)

Ve de

- Nöropsikolojik terapi (bkz. sayfa 47),
- Travma sonrasındaki sıkıntı rahatsızlıklarının tedavisi için EMDR (EMDR= Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EMDR tedavisi burada bir davranış terapisi, derin psikolojik temelli psikoterapi veya analitik psikoterapi ile tedavinin bir bölümü olarak uygulanır.



1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

Hastanede bir tedavi ne zaman önerilebilir?

Planlanmış sevk

Acil durumda sevk

Tedavi anlaşması

Psikiyatride bölgesel bakım zorunluluğu

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Hastanede tedavi

Hastanede tedavi ne zaman önerilebilir?

Kararsızlık durumunda daima ayakta bir tedavi hastanede yatarak yapılan bir tedaviye tercih edilmelidir. Fakat ağır psikolojik hastalıklarda bir psikoterapi muayenesinde yapılan bir tedavi her zaman yeterli olmamaktadır. Bazen şikayetleri ayakta tedavi ile yeterli kadar hafifletmek mümkün olmaz veya krizler ortaya çıkıyor. O zaman psikoterapist size bir hastanede tedaviyi önerebilir. O zaman bir psikiyatrik veya psiko-zomatik hastane size bir muayenehanede mümkün olana kıyasla daha kapsamlı ve daha yoğun bir tedavi sunabilir.

Bir hastanede tedavinin yararı her şeyden önce size yoğun bir tedavinin ve bakımın yapılması ve psikolojik kriz durumunda çok acele yardım almanızdır. Klinikte çoğunlukla farklı tedavi yöntemleri kombine edilir. Hastalar psikiyatrik bir klinikte genellikle ilaçlardan ve psikoterapik müdahalelerden oluşan bir kombinasyon ile tedavi edilirken, psiko-zomatik hastaneler ağırlıklı olarak psikoterapik tedavi konseptleri sunarlar. Ayrıca sık sık hem kişisel hem de grup terapisi ve de spor ve hareket terapisi, ergoterapi, fizyoterapi, sanat veya müzik terapisi alırsınız.

Bir hastanede tedavinin başka bir yararı daha olabilir: Bir klinikte hastalar örneğin iş yerindeki veya aile içindeki çok sıkıntı veren anlaşmazlıklardan uzak kalabilir. Böyle sıkıntılar psikolojik hastalıkların tedavisini zorlaştırabilir. Bu yüzden bazen sizi günlük hayatın bu sıkıntıları olmadan tedavi etmek yararlıdır.

Fakat bir hastane tedavisinden sonra günlük hayatta bu sıkıntılarla baş etmeyi öğrenmeniz gerekir. Bu yüzden klinikten sonra genellikle bir psikoterapi ve/veya bir psikiyatri muayenehanesinde tedaviye devam etmeniz gerekir. Hastanemiz sizi terapinin mümkün olduğunca kesintisiz bir şekilde devam edebilmesi için desteklemek zorundadır.

Psikolojik hastalığınızda muhtemelen bir hastaneye sevk edilmenizi gerektirecek krizleri hesaba katmak gerekirse bunu daha önce psikoterapistinizle konuşmanız ve planlamanız gerekir. Örneğin psikoterapistinizle birlikte hangi kliniğin sizin için uygun olduğunu düşünebilirsiniz. Bazı kliniklerin ayrı psikolojik hastalıklar için ayrı tedavi hizmetleri vardır. Klinik seçiminde size BPtK'nın kontrol listesi de yardımcı olabilir (bkz. başlık „Psikiyatri ve psiko-zomatik için BPtK kontrol listesi“, sayfa 55)



Psikiyatri ve psikozomatik için BPTK kontrol listesi

Kendinizi hangi hastanede tedavi ettirmek istediğiniz konusunda karar vermeden önce psikoterapistinizin desteği ile o hastanenin tedavi konseptleri hakkında bilgi edinmelisiniz. Eğer internet sayfalarındaki bilgiler bunun için yeterli olmazsa doğrudan klinikten bilgi almanız ve hastalar için muhatap yetkiliye sormanız gerekir. Bazı durumlarda, kurumların tedavi hizmetlerinin sizin hastalığınız için doğru olup olmadığını anlamak amacıyla klinikle bir ön görüşme yapmanız da mantıklı olabilir.

Klinikle ilk görüşme sırasında örneğin şunları sorabilirsiniz:

- Benim hastalığım için tipik bir tedavi planı nasıl olur?
- Hangi sıklıkta psikoterapi alırım? Kişisel tedavi mi yoksa grup tedavisi mi?
- Benim hastalığım için özel bir bölüm veya özel bir tedavi konsepti var mı?
- Benim tedavimle ilgili kararı tedavi eden doktorla mı yoksa psikoterapistle birlikte mi veririm?
- Hangi tedavi seçeneklerim var?
- Hangi ilaçlarla ve hangi dozajda tedavi edileceğim konusunda birlikte karar verebilir miyim?
- Bana daha başka hangi terapiler sunulacak, örneğin spor terapisi ve ergoterapi?
- Taburcu olduktan sonra hastane bana nasıl yardımcı olur?

BPTK kontrol listesinin tamamını başka açıklamalarla birlikte yalnızca Almanca dilinde şurada bulabilirsiniz:

www.bptk.de/uploads/media/20100506_bptk-checkliste_psychiatrie_psychosomatik.pdf



Planlanmış sevk

Bir hastanede tedavi olmanız için normal olarak bir psikoterapist veya bir doktor tarafından oraya sevk edilmeniz gerekir. Birçok hastane hastayı yatarak tedavi için kabul etmeden önce, hastanede yatarak bir tedavinin gerekli olup olmadığını ve kliniğin hasta için gerekli tedaviyi sunup sunamayacağını kontrol etmek amacıyla hasta ile ön görüşmeler yapar. Bir hastaneye sevk işlemi ev doktorunuzun yanı sıra bilhassa şunlar tarafından da yapılabilir:

- bir psikolojik psikoterapist,
- çocuklar ve gençler için olan bir psikoterapist,
- psikiyatri ve psikoterapi konusunda uzman bir doktor,
- sinir hastalıkları konusunda uzman bir doktor
- çocuklar ve gençler için psikiyatri ve psikoterapi konusunda uzman bir doktor

Psikolojik hastalıkların tedavisi için değişik klinikler yetkilidir:

- Psikiyatri ve psikoterapi için olan hastaneler,
- Psikozomatik tıp ve psikoterapi için olan hastaneler,
- ilgili uzmanlık bölümleri olan genel hastaneler.

Acil durumda sevk

Psikolojik bir hastalık sırasında – bilhassa çok ağır veya kronik ise – anında yardıma ihtiyaç duyacağınız krizler ortaya çıkabilir. Böyle krizlerde önce bir psikoterapist veya doktora ulaşmaya çalışmanız gerekir. Fakat bu her zaman yeteri kadar hızlı bir şekilde mümkün olmaz. Bu yüzden acil durumlarda doğrudan bir psikiyatrik hastanenin ambulans bölümüne giderek, neden yatarak tedavi için alınmayı veya tedavi edilmeyi arzuladığınızı açıklayabilirsiniz.

Eğer ölmek, kendinizi öldürmek veya başkalarına bir şeyler yapmak arzusunu aklınıza getiren bunaltıcı düşünceleriniz varsa mutlaka hastaneye gitmelisiniz. Böyle düşünceler ve empulsiyonlar çok ağır psikolojik hastalıklarda sık sık ortaya çıkabilir.

Böyle dönemlerde kendinizi artık bitkinliğinizi kaldırmayacak durumda olduğunuzu veya kendinizi tamamen aciz, teslim olmuş veya takip edilmiş hissettiğiniz anlar olabilir. Belki de artık tünelin ucunda ışığı göremeyeceğiniz hissine sahipsiniz ve hastalığınızın düzeleceğine artık inanmıyorsunuz. Bu şekildeki çaresizlik dönemleri veya ölümü düşünmek psikolojik hastalığın ifadeleridir. Profesyonel yardımla iyileşme tekrar mümkündür. Hatta uzun sessizlik dönemlerinden veya tekrar eden psikolojik krizlerden sonra ağır hastalıklarda şaşırtıcı bir şekilde iyileşme görülebilir.

»Bir psikolojik hastalık sırasında – bilhassa hastalık çok ağır veya kronik ise – acele yardıma ihtiyaç duyacağınız krizler ortaya çıkabilir.«

Tedavi anlaşması

Psikolojik hasta olan birçok insan, bilhassa kendi isteklerine karşı oraya sevk edildilerse, bir hastane tedavisinden çekinirler. Psikolojik krizler sırasında hastalıkları nedeniyle bir tedavinin gerekli olduğunun farkına varmayabilirler.

Bilakis bir acil durum sevki veya kendi isteğine karşı olan bir sevk bile planlanabilir. Bir hasta bunun için daha önceden acil bir durumda hangi hastaneye sevk edilmek ve orada nasıl tedavi edilmek istediğini belirleyebilir. Bu husus bir acil durum sevkini dramatikliğini çok azaltır. Hasta tedavi eden doktorları ve terapistleri zaten tanır ve ne yapılacağını birlikte belirlemiş olur.

Ağır psikolojik krizlerde ve bir acil durum sevkinde de kendi kişisel arzusuna karşı bir şey olmaması için, hasta klinik ile bir „Behandlungsvereinbarung“ (tedavi anlaşması) yapabilir. Bir tedavi anlaşmasında bizzat kendisi, hangi hastaneye sevk edilmek ve nasıl tedavi edilmek istediğini belirleyebilir.

Psikiyatride bölgesel bakım yükümlülüğü

Prencip olarak psikolojik hastalıkların tedavisi için hastaneyi serbestçe seçme imkanı bulunmaktadır. Fakat normal olarak psikiyatrik hastanelerin ve uzmanlık bölümlerinin „bölgesel bakım yükümlülükleri“ vardır, yani belli bir bölgeden gelen hastaları yatarak tedavi için kabul etme yükümlülükleri bulunmaktadır.

Başka hastaneler bu gerekçeyle bir hastayı kabul etmeyi reddedebilirler. Bu nedenle o bölgede acil bir durumda hangi psikiyatrik hastanenin yetkili olduğunu bilmek yardımcı olur.

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Tıbbi rehabilitasyon

Psikolojik hastalıklar kronik olarak da gelişebilir. Bazen böyle sürekli olan bir hastalık bir insanı sadece birkaç saat çalışabilecek veya hiç çalışmayacak duruma getirir. Çalışmayan kişi belki de aile içindeki görevlerini de artık yerine getiremez.

Çalışma yeteneğinizi tekrar kazanmak veya psikolojik hastalığın sürekli sınırlamalara neden olmasını engellemek için psikoterapistler bir „Medizinische Rehabilitation“ (tıbbi rehabilitasyon) kararlaştırabilirler.

Bazen muayenehanesi olan bir terapistin yanında uzun süreli bir tedavi de, psikolojik bir hastalığı etkili bir şekilde iyileştirmeye yetmez. Şikayetler devam eder ve günlük hayatı önemli ölçüde kısıtlar. Böyle ağır ve kronik psikolojik hastalıklar örneğin uzun süre çalışamaz duruma gelmenize neden olabilir. O zaman daha yoğun bir şekilde tedavi edilmek zorunda kalabilirsiniz. Hastaneler ve rehabilitasyon klinikleri bunun için vardır.

Eğer psikoterapistiniz kendi muayenehanesindeki randevuların yetmeyeceğini tespit ederse size bir „Medizinische Rehabilitation“ (tıbbi rehabilitasyon) önerilir. Psikolojik hastalığınız nedeniyle defalarca hasta yazıldıysanız veya hastalığınız nedeniyle uzun süreden beri evdeki görevlerinizi artık yapamıyor ve toplumsal hayata artık katılamıyorsanız psikoterapistiniz böyle bir rehabilitasyonu bilhassa önerecektir.

Örneğin artık sürekli olarak çalışamayacak duruma gelmeniz veya hatta erken emekliliğe ayrılma tehlikesi varsa bir rehabilitasyon talep edilebilir. Böyle bir rehabilitasyon her şeyden önce çalışanlar için düşünülmüştür („gesetzliche Rentenversicherung“ (Emeklilik öncesi rehabilitasyon)). Bunun için yasal emeklilik sigortasına dilekçe vermeniz gerekir.

Fakat meslek sahibi olarak çalışmayanların hepsi de bir „Medizinische Rehabilitation“ (tıbbi rehabilitasyon) alabilir. Ev hanımları ve ev erkekleri veya emekliler, bunun gibi psikolojik hasta çocuklar ve gençler de bir rehabilitasyon alabilir. Bu hastalarda, eğer bir psikolojik hastalık kronikleşir ve aile içindeki görevlerini artık yerine getiremezlerse, bir rehabilitasyon önerilebilir. Eğer bir hasta bu sayede kronik bir hastalıkla toplumsal yaşama daha iyi katılabilecek duruma getirilebilirse bu rehabilitasyona karar verilebilir.



Bu rehabilitasyon genellikle „gesetzliche Krankenversicherung“ (yasal hastalık kasası) tarafından ödenir. Belirleyici olan sizin geçmiş 2 yılda 6 aydan daha az bir süre bağımlı çalışmış olmanızdır. O zaman „gesetzliche Rentenversicherung“ (emeklilik sigortası) değil sağlık sigortası yetkilidir. Psikoterapistiniz böyle bir rehabilitasyonu bilhassa uzun süren psikolojik hastalıklarda kararlaştırabilir.

Ebeveynler için ayrıca özel anne/baba çocuk rehabilitasyonları da bulunmaktadır. Bunlar, psikolojik açıdan aşırı yüklü anneler ve babalar için düşünülmüştür. Böyle bir rehabilitasyonu gerekli kılan psikolojik şikayetlere örneğin bitkinlik sendromu, uyum sağlama rahatsızlıkları, huzursuzluk ve korku hissi, depresif moral bozukluğu, uyku bozukluğu veya kronik baş ağrısı dahildir. Bu annelerin ve babaların çocukları genellikle 12 yaşına kadar onlarla birlikte gidebilir. „Krankenkassen“ (hastalık kasaları) bu rehabilitasyon hizmetini normal olarak anne/baba çocuk kürü olarak sunmaktadır. Bunlar zorunlu hizmetlere dahildir. Bilhassa anne/baba ve çocuk arasındaki ilişki bu sayede güçlendirilebilecekse dahil edilir.

Değişik psikolojik hastalıklar ve yaş grupları için farklı rehabilitasyon klinikleri bulunmaktadır:

- Yetişkinler için genel psikozyomatik rehabilitasyon,
- Çocuklar ve gençler için genel psikozyomatik rehabilitasyon,
- kronik olarak örneğin psikoz, ağır manik depresif veya kişisellik bozukluk rahatsızlıkları olan insanlar için özel rehabilitasyon,
- örneğin alkol, ilaç veya uyuşturucu bağımlılığı gibi bağımlılık hastalıkları olan insanlar için özel rehabilitasyon,
- özel anne/ baba çocuk kürleri.

Bu tıbbi rehabilitasyon sırasında doktor tarafından hastalığınızın tedavisi de yapılır ve bilhassa psikoterapi kişisel ve grup terapisi alırsınız. İhtiyaç durumunda alacağınız tedavi programının diğer tipik bileşenleri fizyoterapi, ergoterapi, sosyal danışma, sağlık davranışı konusunda kurslar ve de mesleki ve sosyal açıdan tekrar uyum sağlama hizmetleridir. Tıbbi rehabilitasyon şimdiye kadar çoğunlukla kliniklerde sunulmaktadır. Evinizde geceledebileceğiniz tam günlük ayakta sunumlar da gittikçe yaygınlaşmaktadır.

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

Yasal sağlık sigortası

Özel sağlık sigortası

9

Hasta olarak haklarınız

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

Yasal sağlık sigortası

Psikoterapi „gesetzliche Krankenversicherung“ (yasal sağlık sigortasının) bir hizmetidir, yani yasal sağlık sigortaları prensip olarak bir psikoterapinin masraflarını üstlenmektedir. Siz doğrudan bir psikoterapistin muayenehanesine gidebilirsiniz. Bunun için sevk edilmeye ihtiyacınız yoktur, aksine sadece sağlık sigortası kartınız yeterlidir.

Dilekçe

Psikoterapist muayene saatinde (bkz. sayfa 18) psikolojik hasta olup olmadığınızı ve bunun için bir tedaviye ihtiyacınızın olup olmadığını tespit eder. Eğer psikoterapist size bir „Richtlinienpsychotherapie“ (sistematik

psikoterapi) (bkz. bölüm „Bir ‚Richtlinienpsychotherapie‘ nedir?“, sayfa 24) önerirse önce en az 2 tane „probatorische“ (deneme) görüşme yapmanız gerekir (bkz. „Deneme seansları“, sayfa 32). Daha sonra hastalık kasanıza bir dilekçe vermek zorundasınız. Tedaviye başlanmadan önce sağlık sigortasının psikoterapiyi onaylaması şarttır. Gerekli dilekçe formunu ve diğer bilgileri psikoterapistinizden alırsınız. Psikoterapistiniz genellikle bu idari hususları halletmenize yardımcı olur. Formu baştan sona kadar okuyup imzalamanız yeterli olur. Fakat sağlık sigortası kartınızın yanınızda olması önemlidir.

Kısa süreli terapide (bkz. sayfa 39) özel bir durum var. Bu önce 12 saatlik terapide terapinin onaylandığına dair hastalık kasanızın cevabını sadece hasta olarak siz alırsınız. Tedaviye başlanabilmesi için bu bilgiyi derhal psikoterapistinize iletmeniz gerekir.

Ek ödeme yok

Hastalık kasanız psikoterapi için verdiğiniz dilekçeyi onayladıysa psikoterapinin masraflarının tamamını üstlenir. Bir ek ödeme yapmanız gerekmez.

Uzatma

Bir terapi uzatılabilir. Bunun için tekrar bir dilekçe gereklidir.





Reddedilen dilekçe

Hastalık kasası bir dilekçeyi reddedebilir. Bir ret kararına karşı itiraz edebilirsiniz. İtiraz da reddedilirse „Sozialgericht“ (sosyal mahkemede) dava açabilirsiniz. Böyle bir dava herkes için ücretsizdir.

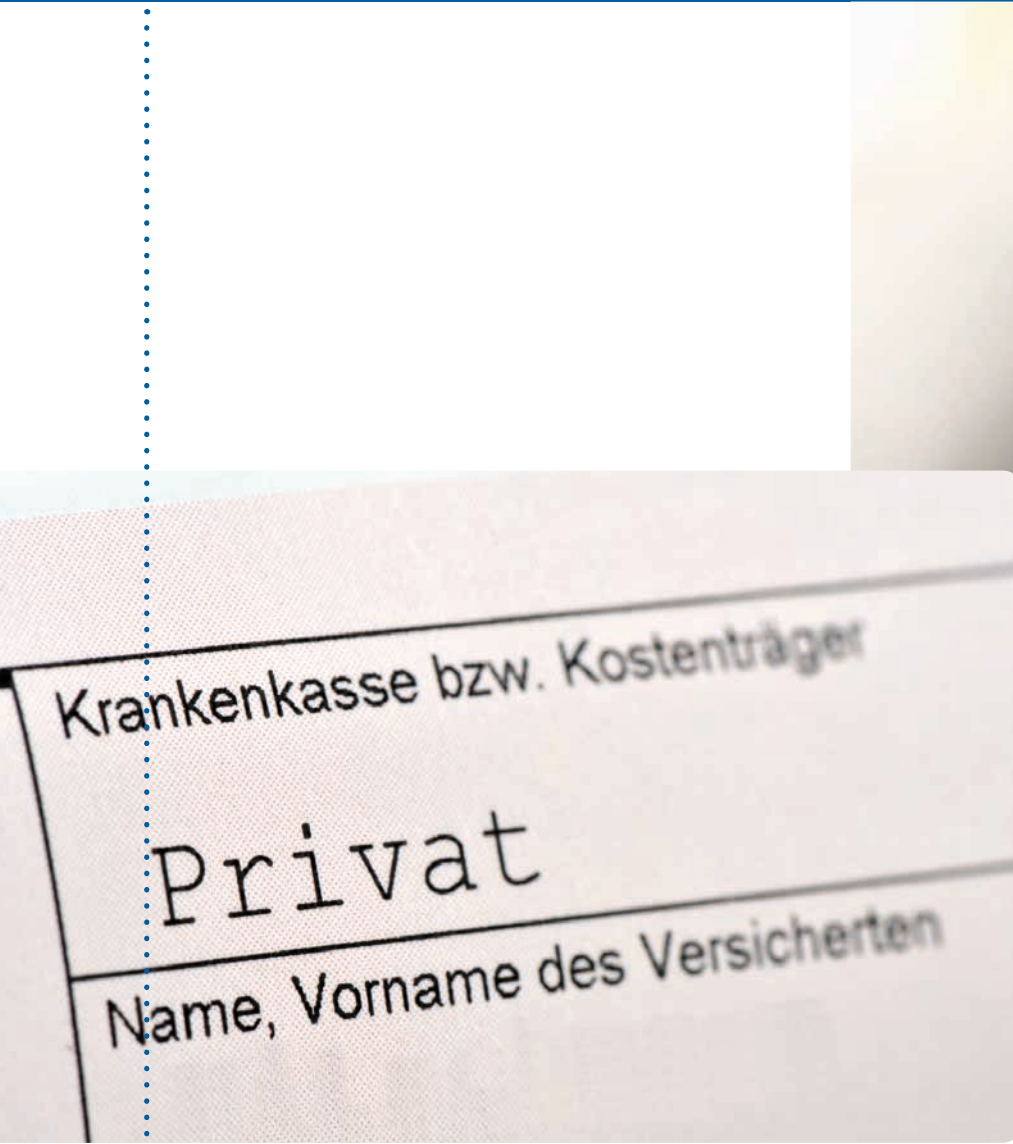
Verilerin korunması

Uzun süreli tedavi için dilekçe verildiğinde „gesetzliche Krankenkassen“ (yasal hastalık kasaları) tarafından bir bilirkişi görevlendirilir. O zaman hastalık kasasına verdiğiniz dilekçe kendi psikolojik şikayetleriniz, hastalığınızın gelişmesi ve terapi planı ile ilgili bilgileri kapsayan bir raporu da içerir. Fakat bu raporda ne adınız ne de kimliğinizi gösterecek veriler bulunur. Anonim hale getirilmiş olan rapor ayrı, kapalı bir zarfın içinde hastalık kasasına gönderilir. Hastalık kasası mektubu ve daha önceki tedavilerle ilgili muhtemel başka bilgileri açılmamış olarak bilirkişiye gönderir. Bilirkişi kimin söz konusu olduğunu bilmeden dilekçenizin gerekçelerini kontrol eder.

Masrafların geri ödenmesi

Almanya'nın bir çok bölgesinde „gesetzliche Krankenkassen“ (hastalık kasası) ruhsatlı çok az psikoterapist vardır. Bu yüzden hastalar sık sık bir tedavi merkezi için aylarca beklemek zorunda kalır. Arama sırasında „Kassenärztliche Vereinigung“ (hastalık kasası doktorları birliklerinin) „Terminservicestelle“ (randevu servis yerlerinin) desteğini isteyebilirsiniz. Fakat bunlar psikoterapi yapabilen ne muayenehanesi olan bir psikoterapisti ne de bir hastanenin ambulans bölümünü bulamazsa, o zaman bir tedavi almanın son bir olanağı kalır: „Kostenerstattungsverfahren“ (masrafların geri ödenmesi yöntemi).

Bu yöntemde hastalık kasanıza tedavi edecek başka birisini bulmadığınızdan kendinizi özel bir muayenede bir psikoterapist tarafından muayene ettirmek için bir dilekçe verirsiniz. Bunu „Kassenärztliche Vereinigung“ (hastalık kasası doktorları birliği) randevu hizmet merkezinin size bir tedavi merkezi bulamayacağını bildiren yazısı ile belgeleyebilirsiniz. Mektuba, muayenehanesine gittiğiniz ve sizin psikolojik bir hastalık nedeniyle acilen psikoterapik bir tedaviye ihtiyacınız olduğunu tespit eden psikoterapistin belgesini de eklersiniz. Son olarak hastalık kasasına tedavinin hangi psikoterapistin özel muayenehanesinde yapılabileceğini de bildirmeniz gerekir.



Özel sağlık sigortası

Özel sağlık sigortasının hizmetleri standart olarak belirlenmemiştir. Eğer özel sigortalı iseniz sözleşmenizde ne yazılı olduğunu kontrol etmek zorundasınız.

Bazı „private Krankenversicherungen“ (özel sağlık sigortaları) psikolojik hastalıklarda sundukları hizmetleri prensip olarak kısmaktadır. Diğerleri, eğer sigortalı sözleşmenin yapılmasından önceki 5 yıl içinde psikolojik rahatsızlık var ise, psikolojik hastalıkları sigortalamayı tamamen reddetmektedir.

Özel sağlık sigortaları da çoğunlukla sadece „Gemeinsame Bundesausschuss“ (Ortak Federal Heyet) tarafından kabul edilen psikoterapik yöntemlerle yapılan tedavilerin masraflarını üstlenmektedir (bkz. bölüm „Bir ‚Richtlinienpsychotherapie‘ nedir?“, sayfa 24). Tedaviye başlamadan önce masrafların üstlenileceğini yazılı olarak onaylatmak mutlaka önerilir.

»Özel sağlık sigortasının hizmetleri standart olarak belirlenmemiştir.«



Memurlar için destek birimi

Bir psikoterapist tarafından yapılan tedavinin masraflarının bir kısmını memurlar için destek birimi üstlenir. Destek birimi genellikle masrafların takriben yüzde 50'sini öder. Sigortalıların bunun için bir dilekçe vermeleri zorunludur. Başvuru ve onaylama yöntemi esas itibarıyla yasal sağlık sigortasının düzenlemelerine dayanır.

„Bundeswehr“ (federal orduda) asker

„Bundesministerium der Verteidigung“ (Federal Savunma Bakanlığı) federal ordu ile „Bundeswehr“ (federal ordu) askerlerinin kendilerini prensip olarak psikoterapik özel muayenehanelerde de tedavi ettirebileceklerine dair bir sözleşme imzalamıştır. Askerin bunun için bulunduğu birliğin doktorunun vereceği bir sevke ihtiyacı vardır. „Bundeswehr“ (federal ordu) tedavinin masraflarını üstlenir.

„Sozialamt“ (Sosyal yardım dairesi)

Eğer hastalık sigortanız yoksa ve maddi açıdan zor bir durumda bulunuyorsanız bir psikoterapinin finanse edilmesini „Sozialamt“ (sosyal yardım dairesinden) de talep edebilirsiniz.

Bizzat ödeyenler

Eğer psikoterapinin masraflarını kendiniz ödüyorsanız çoğunlukla bir özel sigortalı gibi muamele görürsünüz. Tedavinin masrafları psikoterapistler için ücret yönetmeliğine göre belirlenir. Tedavinin türü, süresi ve masrafları hakkında tedavi başlamadan önce net ve mümkün oldukça yazılı anlaşmalar yapmanız gerekir.

1

Ben psikolojik hasta mıyım?

2

Psikoterapi muayene saati

3

Akut tedavi – akut krizlerde anında yardım

4

Deneme seansları

5

Ayakta psikoterapi

6

Hastanede tedavi

7

Tıbbi rehabilitasyon

8

Kim öder? – Dilekçeler ve masraflar

9

Hasta olarak haklarınız

Almanya'da genel hasta hakları

Mesleğini yapmanın kuralları

Şikayetler

Hasta olarak haklarınız

Almanya'da genel hasta hakları

Hastaların hakları vardır. Psikoterapistler hastaları hakları hakkında bilgilendirmek ve bunlara uymak zorundadır. Bunlara bilhassa şunlar dahildir:

- Hasta prensip olarak doktoru, psikoterapisti ve hastaneyi serbestçe seçmek ve değiştirmek hakkına sahiptir. Hasta hekimsel veya psikoterapistik ikinci bir fikir alabilir.
- Hasta tıbbi tedavinin türünü ve kapsamını bizzat belirleme hakkına sahiptir. Kendisini tedavi ettirip ettirmeyeceği konusunda karar verebilir. Hasta tıbbi bir kararı prensip olarak, hekimsel veya psikolojik açıdan sunulmuş görünse de reddedebilir.
- Doktor veya psikoterapist hastayı tedaviden önce vaktinde prensip olarak kişisel bir görüşmede önlemlerin cinsi ve kapsamı ve bunlara bağlı riskler hakkında bilgilendirmek ve bunlar için hastanın onayını almak zorundadır. Formlar ve bilgilendirme sayfaları görüşmenin yerini tutmaz (buna da bkz. „Tedavi planı ve onayı“, sayfa 34).
- Hastayla ilgili olan bilgiler, dökümanlar ve veriler doktorlar, psikoterapistler, bakım elemanları, hastaneler ve hastalık sigortaları tarafından gizli tutulmak zorundadır. Bunlar sadece hastanın onayı ile veya yasal hükümler bazında başkasına verilebilir.

Hastanın hakları hakkındaki esas düzenlemeler „Bürgerliches Gesetzbuch“ (Medeni Kanunda) tedavi sözleşmesi (§ 630a) hakkındaki alt başlıkta bulunur. „Bundesministerium für Gesundheit“ (Federal Sağlık Bakanlığı) kendi internet sitesinde geçerli hukuku anlaşılabilir bir şekilde özetlemiştir (www.bmg.bund.de, Başlık: „Themen > Prävention > Patientenrechte“ (Konu > Tedbir > Hasta hakları)).



Mesleğini yapmanın kuralları

Psikoterapistler yasa gereği bir eyalet „Psychotherapeutenkammer“ (psikoterapistler odasının) zorunlu üyeleridirler. Psikoterapi alanında çalışan doktorlar bir „Landesärztekammer“ (eyalet doktorlar odasının) zorunlu üyeleridir. Odalar diğerlerinin yanı sıra üyelerinin mesleki haklarını ve görevlerini düzenler. Bu kuralları „Berufsordnungen“ (meslek yönetmeliklerinde) doğrultusunda tespit ederler. Meslek yönetmeliği bir odanın bütün üyeleri için bağlayıcıdır. Yönetmelik örneğin şuna yarar:

- hasta ile psikoterapist arasındaki güveni teşvik etmek,
- psikoterapi faaliyetinin kalitesini garanti altına almak,
- hastanın korunmasını sağlamak,
- mesleğin bağımsızlığını ve itibarını korumak ve teşvik etmek.

Hastalar için bilhassa aşağıdaki kurallar önemlidir:

İtina yükümlülükleri

Psikoterapistler hastaların ne güvenini, bilgisizliğini, saflığını, acizliğini ve ne de ekonomik zor durumunu iyileşme başarısı konusunda cesareti azaltmak veya daha ölçsüz vaatlerde bulunmak için kullanamaz.

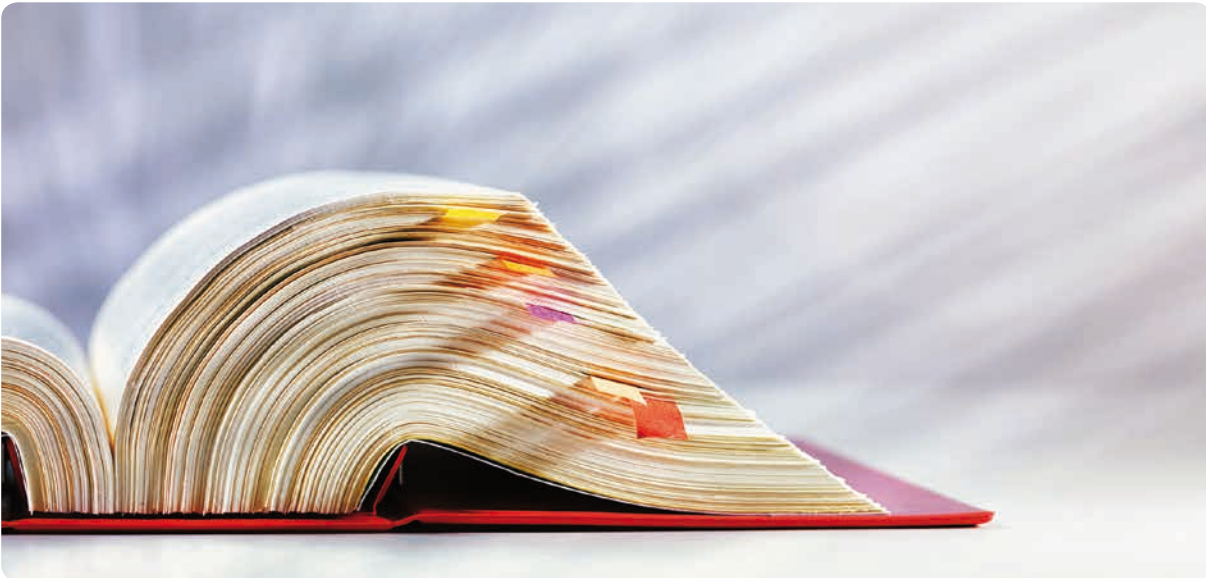
Hastanın bilgilendirilmesi ve onayı

Her tedavinin onaya ihtiyacı vardır. Bir hasta psikoterapisti tarafından prensip olarak sözlü bir şekilde tedavi hakkında bilgilendirilmek zorundadır. Psikoterapist, „önemli hususları“ anlaşılır bir şekilde anlatmak zorundadır; hatta tedavinin başlangıcında ve gerekli olursa tedavi sırasında da (§ 630c „Bürgerlichen Gesetzbuch“ (Medeni Kanunu)). Hasta bilhassa şu konularda bilgilendirilmelidir:

- teşhis,
- sağlık açısından muhtemel gelişme (tahmin),
- terapi (örneğin önerilen terapi yönteminin genel görünümü hakkında) ve
- terapi sırasında ve sonrasında alınması gereken tedbirler, örneğin semptom günlük defterlerinin tutulması.

Ücret ödeme

Ücretle ilgili sorular psikoterapinin başında açıklığa kavuşturulmalıdır. Yasal olarak sigortalı olanlarda tedavinin masraflarını hastalık kasaları üstlenir. Masrafları bizzat ödeyen veya özel sigortalı olan hastalarda ücret psikoterapistler için ücret yönetmeliğine göre belirlenir. Kanunla belirlenen ücretlerin dışına çıkışların bir ücret anlaşmasında yazılı olarak belirlenmesi ve gerekçelendirilmesi gerekir.



Susma yükümlülüğü

Psikoterapistler, mesleki faaliyetleri ile bağlantılı olarak hastalar veya üçüncü kişiler tarafından kendilerine emanet edilen veya ortaya çıkan bilgiler hakkında susmakla yükümlüdür. Hastalar ve üçüncü kişiler hakkındaki bilgiler, meslektaşlarla danışma, bilgi alışverişi, denetim veya bilimsel araştırma ve eğitim amacıyla, sadece federal verileri koruma yasası gereğince anonimleştirilmiş bir şekilde kullanılabilir.



Sakinma

Psikoterapistlerin hastalarla olan güven ilişkisini, kendi çıkarlarını ve ihtiyaçlarını karşılamak için kötüye kullanmaları yasaktır. Faaliyetleri yalnızca kararlaştırılan ücretle karşılanır. Eğer değeri düşük değilse, doğrudan veya dolaylı olarak hediyelerden, mali desteklerden, miraslardan veya vasiyetlerden yararlanmaları yasaktır.

Tedavinin devamının gerekliliği veya hastanın psikoterapistte bir bağımlılık ilişkisi mevcut olduğu sürece bu sakınma şartı psikoterapinin bitmesinden sonra da geçerlidir. Meslek ahlakı açısından kusursuz bir davranışın sorumluluğu yalnızca tedavi eden psikoterapistlerdedir.

Cinsel ilişki yasaktır

Psikoterapistlerin hastalarıyla her türlü cinsel ilişki yasaktır. Bunu sadece psikoterapistlerin meslek hukuku kuralları yasaklamamaktadır. Ceza hukuku da çok açıktır: Her kim, kendisine psikoterapik tedavi amacıyla güvenen bir kişiye tedavi ilişkisini kötüye kullanılarak cinsel davranışlarda bulunursa veya kendisine cinsel davranışlarda bulundursa 3 aydan 5 yıla kadar bir hapis cezası ile cezalandırılır (§ 174c „Strafgesetzbuch“ (Ceza kanunu)). Bunu denemek de cezaya tabidir.

Bir psikoterapik tedavide cinsel taciz yasaktır ve ceza hukukuna göre cezalandırılır. Eğer terapistiniz tarafından bir cinsel tacize uğradıysanız bunu, normal olarak bulunduğunuz federal eyaletin „Psychotherapeutenkammer“ (psikoterapistler odasına), bildirmekten çekinmeyin (bkz. liste sayfa 74). Ayrıca psikoterapistle karşı bir suç ihbarında da bulunmanız gerekir. „Strafgesetzbuch“ (Ceza Kanunu) § 174c'ye göre bir danışma, tedavi veya refakat ilişkisini kullanarak yapılan cinsel istismar cezaya tabidir.

Birçok hasta, utandıkları için veya terapisti şikayetinin onun mesleki varlığını tehlikeye sokacağı şeklinde tehdit ettiği için, cinsel tacizleri bildirmekten veya ihbar etmekten uzun süre çekinir. Kendinizi çok kararsız hissediyorsanız danışabilirsiniz. Tüm „Psychotherapeutenkammern“ (odalar), psikoterapistlerin hangi kurallara uymak zorunda oldukları konusunda hastaları bilgilendirmeyi kendi görevi olarak görür. Birkaç psikoterapist odası ek olarak, hastaların doğrudan başvurabilecekleri bir tarafsız denetçi merkezine veya bir danışma telefon hattına sahiptir. Talep üzerine birçok oda danışmanlık randevusu alınmasına aracılık eder. Bütün odalarda danışmanlığı uzman kişiler üstlenir.

Tedavinin belgelendirilmesi ve hastanın bakması

Psikoterapistler tedaviyi ve danışmayı belgelendirmek zorundadır. Bu belgelendirme mesleki açıdan şu andaki ve gelecekteki tedavi için önemli bütün tedbirleri ve onların sonuçlarını, bilhassa hastalığın seyrini, teşhisleri, muayeneleri, muayene sonuçlarını, bulguları, terapileri ve bunların etkilerini, müdahaleleri ve bunların etkilerini, onaylamaları ve bilgilendirmeleri içermek zorundadır. Doktor mektuplarının hasta dosyalarına konulması zorunludur.

İstemeleri halinde hastalara kendilerini ilgilendiren dökümanlara bakma izni verilmek zorundadır. Bu husus tedavi bittikten sonra da geçerlidir. Psikoterapistler dökümanlara bakılmasını sadece, bu durum hastayı sağlık açısından önemli derecede tehlikeye sokacak olursa ve sağlığın bu şekilde tehlikeye girmesi daha başka bir şekilde engellenemezse kısmen veya tamamen reddedebilir. Bakma isteğinin reddinin nedenlerinin hastaya bildirilmesi zorunludur.

Hastaların soruları

Eğer bunu engelleyen önemli nedenler yoksa, devam eden bir tedavide bulunan hastaların soruları, kısa sürede – acil durumlarda hemen – cevaplandırılmak zorundadır. Psikoterapisti engelleyen nedenlerin olması durumunda hastaya alternatif iletişim olanaklarının bildirilmesi zorunludur.

Muayenehane odaları

Psikoterapistlerin mesleklerini icra ettikleri odalar kendi özel hayat alanlarından ayrı olmak zorundadır.

Şikayetler

Her hasta bir eyalet „Psychotherapeutenkammer“ (psikoterapistler odası) nezdinde, odanın üyeleri olan psikoterapistler hakkında şikayette bulunabilir. Oda gelen her şikayeti ele almak ve meslek hukukuna aykırı bir davranışın olup olmadığını kontrol etmek zorundadır. Eyalet „Psychotherapeutenkammern“ (psikoterapistler odalarının) bir listesini sonraki sayfalarda bulabilirsiniz.

Sağlıkla ilgili sorular konusunda yardım ve danışmayı „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“ (Almanya Bağımsız Hasta Danışmanlığı) da sunmaktadır. Bu, merkezi Berlin’de olan ve 0800 011 77 22 telefon numarasıyla ulaşılabilen kamu yararına ve ücretsiz bir danışma merkezidir.

Bağımsız hasta danışmanlığı yasal hastalık kasalarının çatı örgütü ve özel hastalık kasaları birliği tarafından finanse edilmektedir.

„Nasılısınız?“

Bu soruya verilen ilk cevap genellikle şudur: „iyi!“. Bu da, günlük hayatta normal olarak birinden beklenen cevaptır. Fakat daha dikkatli soran kişi çok daha ayrıntılı ve her şeyden önce çok kişisel cevaplar alır. Olaylar birbirleriyle karşılaştırılabilir ama her insanın bunlara tepkisi çok farklı olabilir. İnsanlar psikolojik sıkıntıları ve anlaşmazlıkları ne kadar farklı bir şekilde işlerlerse, psikolojik hastalıkları o kadar farklı gelişir ve psikoterapistler bir tedaviyi o kadar kişisel olarak şekillendirir. Bu sebepten dolayı da, psikoterapistler tedaviyi her bir hasta ile birlikte planlamanın ve şekillendirmenin ne kadar gerekli olduğunu vurgularlar.

Bunun için sizi bu broşürle bir psikoterapide neler olduğu ve neyin önemli olduğu konusunda bilgilendirmek istiyoruz. Fakat sizin özel durumunuzda psikolojik hastalığınızın tedavisi tamamen farklı gelişebilir. Her psikoterapinin merkezinde hastanın kendisi bulunur. Kendi kişisel hayat hikayesi, kendi güncel sıkıntıları ve kendisinin şimdiye kadarki çözüm denemeleri, psikoterapistle birlikte gideceği yolu belirler.

Adresler

**Landeskammer für Psychologische Psychotherapeuten
und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
(Landespsychotherapeutenkammer)**

Baden-Württemberg

Jägerstraße 40
70174 Stuttgart
Tel.: 0711. 674 47 00
info@lpk-bw.de
www.lpk-bw.de

Arama sayfası: www.lpk-bw.de

(> Patienten > Psychotherapeutensuche)

**Bayerische Landeskammer der Psychologischen
Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlic-
henpsychotherapeuten (PTK Bayern)**

Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089. 515 555 – 0
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

Arama sayfası: www.ptk-bayern.de

(> Patienten & Ratsuchende > Psychotherapeuten-Suche)

**Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land
Berlin**

Kurfürstendamm 184
10707 Berlin
Tel.: 030. 887 140 – 0
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de
www.psychotherapeutenkammer-berlin.de

Arama sayfası: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Bremen

Hollerallee 22
28209 Bremen
Tel.: 0421. 277 20 00
verwaltung@pk-hb.de
www.pk-hb.de

Arama sayfası: www.psych-info.de

**Hamburgische Kammer der Psychologischen
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und
-psychotherapeutinnen**

Hallerstraße 61
20146 Hamburg
Tel.: 040. 226 226 – 060
info@ptk-hh.de
www.ptk-hamburg.de

Arama sayfası: www.psych-info.de

**Landeskammer für Psychologische
Psychotherapeutinnen und -therapeuten und
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und
-therapeuten**

Psychotherapeutenkammer Hessen
Geschäftsstelle
Frankfurter Straße 8
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611. 531 68 – 0
post@ptk-hessen.de
www.lppkjp.de

Arama sayfası: www.lppkjp.de

(> Patienten und Ratsuchende > Psychotherapeutensuche)

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN)

Leisewitzstraße 47
30175 Hannover
Tel.: 0511. 850 304 – 30
info@pknds.de
www.pknds.de

Arama sayfası: www.psych-info.de

**Kammer für Psychologische Psychotherapeuten
und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
Nordrhein-Westfalen**

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211. 522 847 – 0
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de

Arama sayfası: www.ptk-nrw.de

(> Patienten > Finden Sie einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe)

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer

Kickerlingsberg 16
04105 Leipzig
Tel.: 0341. 462 432 – 0
info@opk-info.de
www.opk-info.de

Arama sayfası: www.opk-info.de

(> Patienten > Therapeutensuche)

LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz

Diether-von-Isenburg-Straße 9-11
55116 Mainz
Tel.: 06131. 930 55 – 0
service@lpk-rlp.de
www.lpk-rlp.de

Arama sayfası: www.lpk-rlp.de

(> Patienten > Psychotherapeutensuche)

Psychotherapeutenkammer des Saarlandes

Scheidter Straße 124
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681. 954 55 – 56
kontakt@ptk-saar.de
www.ptk-saar.de

Arama sayfası: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein

Sophienblatt 92-94
24114 Kiel
Tel.: 0431. 661 199 – 0
info@pksh.de
www.pksh.de

Arama sayfası: www.psych-info.de

Resimlerin kaynakları

Kapak sayfası: LDprod,shutterstock.com
Sayfa 9: Photographee.eu,shutterstock.com
Sayfa 11: Mamasuba,shutterstock.com
Sayfa 12: Photographee.eu,shutterstock.com
Sayfa 13: Pressmaster,shutterstock.com
Sayfa 14: Photographee.eu/stock.adobe.com
Sayfa 19: SpeedKingz,shutterstock.com
Sayfa 20: akf/stock.adobe.com
Sayfa 21: Photographee.eu/stock.adobe.com
Sayfa 24: shootingankauf/stock.adobe.com
Sayfa 25: Gajus,shutterstock.com
Sayfa 29: mentalrai/stock.adobe.com
Sayfa 33: WavebreakmediaMicro/stock.adobe.com
Sayfa 34: iStock.com/nullplus
Sayfa 35: milosducati/stock.adobe.com
Sayfa 42: Photographee.eu/stock.adobe.com

Sayfa 44: Imagine Photographer,shutterstock.com
Sayfa 48: djama/stock.adobe.com
Sayfa 49: contrastwerkstatt/stock.adobe.com
Sayfa 50: contrastwerkstatt/stock.adobe.com
Sayfa 51: aerogondo/stock.adobe.com
Sayfa 55: Tyler Olson,shutterstock.com
Sayfa 56: iStock.com/GaudiLab
Sayfa 61: Olena Yakobchuk,shutterstock.com
Sayfa 64: Robert Kneschke/stock.adobe.com
Sayfa 65: siriboon/stock.adobe.com
Sayfa 66: nmann77/stock.adobe.com
Sayfa 67: Africa Studio/stock.adobe.com
Sayfa 70: travelview/stock.adobe.com
Sayfa 71: Ingo Bartussek/stock.adobe.com
Sayfa 72: jeremias münch/stock.adobe.com

Baskı bilgileri

Yayınlayan

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

Klosterstraße 64

10179 Berlin

Tel.: 030. 278 785 – 0

Fax: 030. 278 785 – 44

info@bptk.de

www.bptk.de

Tasarım

PROFORMA GmbH & Co. KG, Berlin

1. Baskı, Eylül 2019

Acil durumda

Eğer artık dayanılmayacak bir durumda iseniz, örneğin yaşama hevesinizi tamamen kaybettiyseniz veya şiddetli korkulardan dolayı sıkıntı çekiyorsanız, kendi kontrolünüzü tamamen kaybetme hissiniz varsa veya neyin gerçek olduğunu neyin olmadığını artık bilmiyorsanız mutlaka yardım aramalısınız. Birilerine artık ne yapacağınızı bilmediğinizi söyleyin. Tüm bu psikolojik krizler insanı hemen dayanma sınırına getirir. Bazen küçük nedenlerin büyük psikolojik etkileri olabilir.

İyi tanıdığınız birine yönelin. Eğer güvenilir bir insana hemen ulaşamıyorsa, psikolojik krizleri iyi bilen ve sizde ne olduğunu anlayan birine yönelin. Eğer bir insanın akut bir krizde olduğunu görür ve ne yapacağını bilemezlerse, eşler, akrabalar, arkadaşlar ve iş arkadaşları da görüş alabilirler.

Böyle durumlarda en iyisi bir doktordan veya bir psikoterapistten yardım almaktır. Bunlara kısa sürede ulaşamıyorsa, „Kassenärztliche Vereinigung“ (hastalık kasası doktorları birliklerinin) nöbetçi doktor hizmetlerine başvurabilirsiniz (Federal çaptaki telefon numarası: **116 117**) veya doğrudan en yakın psikiyatri hastanesine veya ilgili bölümü olan genel bir hastaneye gidebilirsiniz. Akut psikolojik acil durumlarda, bilhassa sizin veya başkası için doğrudan bir tehlike mevcut ise hemen kurtarma servisini (**112**) veya polisi (**110**) aramaktan çekinmeyin.

Bunun ötesinde birçok şehir ve bölge, psikolojik açıdan acil durumda olan insanlara yardımcı olan, günün 24 saatinde ulaşılabilen ve gerekliyse evinize de gelen bir „Krisendienst“ (kriz servisi) kurmuştur. Arama sırasında örneğin „Krisendienst Berlin“ gibi „Krisendienst“ kelimesini ve bulunduğunuz şehrin adını girerseniz bu kriz servislerini internette de bulabilirsiniz. Akut kriz durumları için daha başka yardım ve danışmanlık hizmetlerini, anonim ve ücretsiz bir danışma için, gündüz ve gece her an Almanya'nın her yerinden **0800 1110111** veya **0800 1110222** numaralı telefonlardan ulaşılabilen „Telefonseelsorge“ (telefonla psikolojik destek) servisi sunmaktadır.

