



دليل العلاج

مرشد متعدد اللغات للاجئات واللاجئين
الذين يعيشون في بافاريا



Impressum

Wegweiser Psychotherapie

Mehrsprachiger Ratgeber für die in Bayern lebenden

Migrantinnen und Migranten

Herausgeber:

BKK Landesverband Bayern

Züricher Straße 25

81476 München

www.bkk-bayern.de

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit

Rosenkavalierplatz 2

81925 München

www.stmug.bayern.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6

30175 Hannover

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Redaktion:

Karl Heinz Möhrmann

(Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.)

Gudrun Greitemeyer (BKK Landesverband Bayern)

Elena Kromm-Kostjuk, Ahmet Kimil, Tanja Hohmann,

Alexey Milstein, Ramazan Salman

(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

Lektorat: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

COM.IT.ES. München (Italienisch)

Satz: eindruck, Hannover

Druck: unidruck, Hannover

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Arabisch, Deutsch, Englisch, Italienisch, Polnisch, Russisch,

Serbokroatisch, Türkisch

Stand: Dezember 2010

عند ذكر اسماء مجموعة من الأشخاص في هذا الدليل فانها تستخدم صيغة المذكر، ولكن المعني هم الاناث والمذكور على حد سواء. هذا يحدث لتكون القراءة بطلاقة افضل فلا يفهم انه تمييز.

المحتوى

5	المقدمة
6	1 ماذا يعني العلاج النفسي
7	2 ماهي المشكلات النفسية التي يساعد عندها العلاج النفسي؟
8	3 متى تدعو الحاجة الى العلاج النفسي؟
9	4 ما هي وسائل العلاج الطبي؟
10	5 من هم الاشخاص الذين يقدمون العلاج النفسي وما هو الفرق بين المسميات المهنية؟
11	6 العلاج النفسي في العيادات الخارجية, الشبه خارجية و الداخلية
12	7 ما اشكال العلاج الذي تموله صناديق التأمين الصحي و ما هي الشروط التي يجب ان تتوفر؟
13	8 كم هي مدة العلاج النفسي؟
14	9 كيف اجد شكل العلاج المناسب لي؟
15	10 كيف اجد معالج نفسي مناسب؟
19	11 قواعد عامة للعلاج النفسي
19	12 هل ممكن تغيير المعالج النفسي اثناء المعالجة النفسية؟
20	13 كيف الاحبذ ان علاجي النفسي ناجح؟
21	14 اجراءات متممة
21	15 عناوين
30	عناوين مهمة في الشبكة الالكترونية
31	تنتيهات الى المراجع

تحية

عزيزاتنا القارئات اعزأؤنا القراء

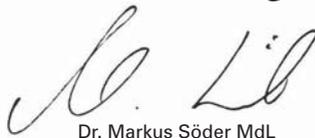
ارتفع عدد المرضى النفسيين في السنوات الاخيرة بصورة واضحة هذا ينعكس على الحياة المهنية. يزداد العجز عن العمل بسبب الامراض النفسية باضطراد. النتيجة هي ان المرض يحد بصورة قوية من نوعية الحياة عند المصابين.

الطلب على معلومات عن الامراض النفسية وامكانيات علاجها كثير بمثل ما تتنوع اعراض المرض. التوعية الصحية في هذه العلاقة مهمة جدا.

بهذا الدليل نود المساهمة وتقديم المعلومات للمهاجرات والمهاجرين الذين يعيشون في بافاريا عن امكانيات معالجة الامراض النفسية. في نفس الوقت نود توفير الاتصال بالأشخاص المعنيين والمنظمات الناشطة بثقافة حساسة في هذا المجال فيقومون بالنصح والرعاية لهم الدليل هذا يركز على كتيب ,,دليل العلاج النفسي” الذي نشره BKK الاتحاد الوطني في بافاريا, الا انه اضيف اليه مواضيع مهمة بصورة خاصة للمهاجرات والمهاجرين. الاهتمام الكبير بموضوع الامراض النفسية والحاجة الى معلومات دقيقة بدت واضحة من خلال النشاط العملي في اطار المشروع الصحي ,,المهاجرون للمهاجرين” الذي

تدعمه وزارة الصحة البافارية و BKK LV في بافاريا. في وسط المشروع يقع التدريب على مواضيع الوقاية والصحة لتوصيلها الى المهاجرين عن طريق المهاجرين المدربين خصيصا لذلك (يطلق عليهم: ادلاء صحيين بين الثقافات). دليل العلاج المتعدد اللغات هو ثاني نشرة في مشروع الصحة ,,مع المهاجرين للمهاجرين - الصحة البين ثقافية في بافاريا”. هو يتبع الدليل ,,ابقي بصحة جيدة”, والذي نشر عام 2009 في 15 لغة.

,,مع المهاجرين للمهاجرين” ينفذ منذ 2008 في بافاريا في اطار المبادرة الصحية البافارية ,,Gesund.Leben.Bayern” ومبادرة شركة التأمين الصحي على مستوى الاتحاد ,,صحة اكثر للجميع” الهدف الرئيسي للمشروع هو تمكين المهاجرين من الوصول دون عقبات وبالتساوي الى المؤسسات الصحية. نامل في ان يساعد الدليل المعروض الكثير من المصابين وذويهم في التغلب على اوضاع حياتية صعبة واستغلال المساعدات المتاحة.



Dr. Markus Söder MdL

وزير شؤون البيئة والصحة في بافاريا



Sigrid König

مجلس الادارة الاتحاد الوطني البافاري BKK

المقدمة

اكثر من نصف الانسانية يصاب مرة في الحياة بمرض اضطراب نفسي. من المرهق للمصابين في كثير من المجتمعات هو ان الموضوع محرم. فلا يتم الحديث حوله كما هو الحال عند الامراض العضوية. الحاجة الى معلومات بهذا الخصوص مرتفعة وخاصة عند المهاجرين, الذين لم تتوفر لديهم امكانيات العلاج في بافاريا وفي المانيا بالاضافة الى انه قد يترتب عليهم تخطي العقبات اللغوية. ,,دليل العلاج النفسي” هذا ينبغي ان يعطي الاتجاه الصحيح للذين جربوا الهجرة ويبحثون عن مساعدة. فهو يتعرض لمسائل ينبغي للمصابين التفاعل معها, قبل ان يبدأوا بالعلاج النفسي. علاوة على ذلك يقدم عناوين مهمة لمكاتب استشارية ومرافق متخصصة في مجال الهجرة في بافاريا وعلى صعيد الاتحاد.

من الممكن ان تظهر مشكلات نفسية في كل سن حتى عند الاطفال والاحداث. ومن الامراض النفسية الشائعة هي الكآبة, والمخاوف وامراض الادمان مثل سوء تعاطي الكحول. تشكل الهجرة لكثير من المهاجرين تحدي خاص. قد يتغلب الكثير منهم على ذلك, ولكن يتسبب تحت ظروف غير مناسبة في اضطرابات صحية ونفسية, خاصة اذا لحقتها تجارب مؤلمة من التاريخ الشخصي او الاسري على هيئة معاشية الهرب و/او الحروب. ايضا خيبة الامل في المانيا (مثل انعدام الاعتراف بالانجازات المهنية المقدمة), مشاكل بسبب التوطين, الشراكة الزوجية, الاطفال قد تؤثر على الصحة النفسية. لكن الدعم المبكر عن طريق الاستشارة يمكن ان يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية. واذا ما حصل مرض نفسي فان هناك العدد الكافي من فرص المساعدة. معظم الامراض النفسية يمكن معالجتها بالعلاج النفسي جيدا. تتحمل شركات التامين في المانيا عادة كلفة العلاج. وكل ما كانت المعالجة مبكرة كل ما كان الاحتمال كبيرا ان لا تصحب الشكوى مرضا مزمنًا. يوجد ايضا امكانيات لمعالجة الامراض النفسية بالادوية او الجمع بين الادوية والعلاج النفسي.

1 ماذا يعني العلاج النفسي

العلاج النفسي (باليونانية psycho = نفس و therapía = يشفي) وهو التعبير الرئيسي لاشكال مختلفة من طرق المعالجة النفسية.

عن طريق المحادثة العلاجية النفسية, التمارين السلوكية, اساليب الاسترخاء, او الاساليب التي تدعم الافكار المساعدة, يتم التعرف على اضطرابات التفكير, الشعور, التجربة والتصرف ومعالجتها. ومن هذه الاضطرابات مثلا الأكتئاب, المخاوف, الوسواس القهري اضطرابات الطعام, اضطرابات السلوك عند الاطفال والاحداث, الادمانات مثل الامراض التي سببها المباشر نفسي عصبي.

اجراءات العلاج النفسي تطبق ايضا متممة للعلاج الطبي, اي عند الألام المزمنة, امراض السرطان او أمراض الدورة الدموية.



2 ماهي المشكلات النفسية التي يساعد عندها العلاج النفسي؟

يمكن للعلاج النفسي ان يساعدك في التعايش مع مشكلة نفسية او اضطراب نفسي والتغلب على ظروف حياتية صعبة بصورة افضل, احيانا تستكمل بعلاج دوائي. يمكن للعلاج النفسي ان يساعد ذوي المرضى النفسيين.

المشاكل التالية يمكن مثلا ان تعالج بواسطة العلاج النفسي:

- ◀ الاكتابات
- ◀ المخاوف, مثل هجمات الهلع, الخوف العام, الرهاب, الخوف الاجتماعي
- ◀ امراض الوسواس القهري
- ◀ اضطرابات الطعام (الادمان على النحالة, الشره المرضي, السمنة)
- ◀ تصرفات الادمان (سوء تعاطي الكحول, النيكوتين, المخدرات و الادوية)
- ◀ اضطرابات السلوك عند الاطفال والاحداث
- ◀ اضطرابات الوظائف العضوية لاسباب نفسية (ارتفاع ضغط الدم, الارق, العجز الجنسي)
- ◀ الامراض العضوية الدائمة والناشئة عن طريق عوامل نفسية
- ◀ عواقب الصدمة (مثل بعد الاغتصاب, الحوادث, الحروب, او تجارب التعذيب)
- ◀ الرعاية اللاحقة, النقاهاة, والمرافقة عند الامراض العضوية الخطيرة او المزمنة
- ◀ اضطرابات الشخصية
- ◀ ازمتات حياتية ناجمة عن طريق الانفصال او الوفاة مثلا

3 متى تدعو الحاجة الى العلاج النفسي ؟

يمكن ان يكون هناك اكثر من سبب للعلاج النفسي. وبما انه لا يوجد معايير عامة للجوء الى طبيب نفسي, يصعب على الكثير من المصابين اتخاذ القرار للبدء بالعلاج. الكثير منهم لديه الخشية من احكام الآخرين المسبقة او يفكر انه ,,مجنون” او ,,ليس طبيعيا”, عندما يلجأ الى معالج نفسي لمساعدته. اذا حصل لك ذلك, فكن على ثقة ان العكس هو الواقع. أنت لست مجنوناً, بل مشغولاً على نفسك اذا تقرر العلاج. انه مؤشر على انك تعرف المشاكل وتريد التعامل معها للتغلب عليها. كما هو الحال عندما يكون عندك مشاكل قانونية وتلجأ الى محامي, ينبغي عليك أخذ المساعدة المهنية من المختصين في مكاتب الاستشارة, من المعالجين النفسيين والاطباء.

عليك اللجوء الى معالج نفسي,

- ◀ اذا لم تعد تستطيع القيام بواجباتك اليومية
- ◀ اذا حاولت ان تساعد نفسك بنفسك ولكن لم تعد تجد نصحا
- ◀ اذا كان ضغط المعاناة عليك كبير لدرجة انك تفكر في الانتحار
- ◀ اذا تحاول التغلب على مشاكلك عن طريق الكحول او غيرها من الوسائل
- ◀ اذا تعاني منذ فترة اكثر من اربعة اسابيع من المخاوف والاكتئاب
- ◀ اذا تعاني من الالام والارق العزوف عن الجنس اضطرابات في دقات القلب الدوران او شكاوي عضوية وطبييك لا يجد سببا لذلك

4 ما هي وسائل العلاج الطبي؟

في مجال العلاج الطبي يوجد طرق عديدة للمعالجة. تتحمل شركات التأمين القانونية في ألمانيا تكاليف ثلاثة وسائل للعلاج النفسي معترف بها علمياً:

العلاج السلوكي

عند العلاج النفسي يصار الى وصف وتحليل الاضطراب في تاريخ الحياة والوضع الحياتي الراهن. تتم محاولة استحضار التغير الذي طرأ في مجال المشاكل الراهنة - ايضاً بتمارين واقعية - من حيث التفكير والشعور، والسلوك. لماذا يعاني المريض الآن من شكاوي؟ كيف عليه ان يغير من تفكيره وشعوره وسلوكه للتغلب عليها؟. يستطيع المريض ان يتعلم مواقف وسلوكيات جديدة للحاضر والمستقبل، مثل التغلب على المخاوف او تقوية الشعور بالذات.

العلاج النفسي التحليلي

الهدف من العلاج النفسي هو استحضار نزاعات غابرة لم يتم التغلب عليها وكبتت. اثناء العلاج يتعلم المريض فهم العلاقات بين النزاعات المكبوتة و الضغوطات الراهنة بصورة افضل. هذا يساعد المريض في تطوير استراتيجيات للتحول. مسألة التطور هذه توفر للمريض راحة نفسية وتمكنه من التغيير في السمات الشخصية.

العلاج النفسي المرتكز على علم نفس الاعماق

العلاج النفسي المعتمد على علم نفس الاعماق تطور عن طريق العلاج النفسي التحليلي. ايضاً هذا الشكل من العلاج يعتمد على الافتراض، بأن المشكلة لها اسباب تتعلق بنزاع نفسي باطني. عند العلاج النفسي المعتمد على علم نفس الاعماق تكون الاحداث الراهنة بصورة اقوى في المقدمة وتكون مدة العلاج اقصر بكثير.

لمعالجة الاضطرابات النفسية عند الاطفال والاحداث فان هناك اخصائيون مدربون معالجون للاطفال والاحداث هؤلاء يعملون في الاتجاهات العلاجية الثلاث المذكورة: العلاج السلوكي، العلاج النفسي التحليلي، العلاج النفسي المرتكز على علم نفس الاعماق. لمعالجة الاطفال والاحداث نفسياً يسترشد بالوالدين. يتم التركيز على الوضع التطوري الراهن والحالة الحياتية الخاصة.

5 من هم الاشخاص الذين يقدمون العلاج النفسي وما هو الفرق بين المسميات المهنية؟

مقدمو العلاج النفسي، الذي تتحمل شركات التأمين تمويله، هم في ألمانيا المعالجون النفسيون والطبيون ومعالجوا علم النفس بالإضافة الى المعالجون النفسيون للاطفال والاحداث مع ما لها من تخصصات مطلوبة ومقومات موصوفة قانونياً (اجازة طبية).

المعالجون النفسيون الطبيون , اطباء علم النفس , واطباء الاعصاب يختلفون عن المعالجين النفسيين بأنهم مفوضون لوصف الادوية .
المعالجون النفسيون هم نفسيون حائزون على دبلوم , بعد الانتهاء من دراسة علم النفس وحصلوا على تدريب في المعالجة لا يقل عن ثلاث سنوات معترف به رسمياً. المعالجون النفسيون لا يلجؤون الى الادوية عند معالجة الاضطرابات النفسية , فهم يعملون بطرق العلاج النفسي فقط (مثلا بخصوص التغييرات الفكرية والسلوكية والتغلب على النزاعات النفسية الداخلية).

معالجو الاطفال والاحداث النفسيون هم نفسيون حائزون على دبلوم, موجهون تربويون (مدرسون), موجهون اجتماعيين, عاملون اجتماعيون, حائزون على تدريب معترف به في العلاج مدته لا تقل عن ثلاث سنوات.

المعالجون النفسيون الطبيون هم اطباء تحتوي دراستهم التخصص في موضوع المعالجة النفسية او من انجزوا دراسة اضافية في المعالجة النفسية او من مارسوا التحليل النفسي.

اطباء علم النفس هم اطباء حاصلون على تخصص في علم النفس.

اطباء الاعصاب هم اطباء حاصلون على تخصص في طب الاعصاب .



6 العلاج النفسي في العيادات الخارجية، الشبه خارجية و الداخلية

العلاج النفسي في العيادات الخارجية مخصصة للمرضى القادرين على التحكم في امورهم اليومية.

الى جانب المعالجة في العيادات الخارجية هناك امكانيات للمعالجة النفسية في العيادات الداخلية في مستشفى. وهي للناس الذين يجدون انفسهم في ازمة حياتية صعبة ولا يستطيعون التغلب عليها في حياتهم اليومية ولا في بيئتهم المعتادة او للناس الذين يظهر لهم انه من الافضل الابتعاد عن البيئة البيئية.

وايضا للمرضى، الذين يعانون من مرض عضوي الى جانب المعاناة من مرض نفسي، يمكن ان تكون الإقامة لهم في المستشفى افضل.

يقدم العلاج النفسي الداخلي على سبيل المثال في مستشفيات الطب النفسي والعلاج النفسي او في مستشفيات لها اقسام للأمراض النفسية والعصبية.

تحصلون على المعلومات عن العلاج النفسي (الضرورة، التحويل، المؤسسة المناسبة، التمويل وغيرها.) عادة من الطبيب المعالج او المعالج النفسي.

في الحالات الحرجة تستطيع اللجوء مباشرة الى المستشفى.

اذا هدد المرض النفسي مكان العمل (الوظيفة) فان اعادة التأهيل العلاجي النفسي الداخلي للكبار ممكنة. وهذه من صلاحيات منظمة الضمان الاجتماعي الالمانية.

الاطفال، الطلاب، و المتقاعدون بإمكانهم القيام باجراءات اعادة التأهيل عن طريق صناديق التأمين.

بعض المستشفيات تعرض ايضا معالجة نصف داخلية في مستشفى نهاري. هنا يعالج المريض نهارا، ويستطيع الذهاب مساء او في نهاية الاسبوع الى البيت.

7 ما اشكال العلاج الذي تموله صناديق التأمين الصحي و ما هي الشروط التي يجب ان تتوفر؟

صناديق التأمين الصحية القانونية تتحمل حاليا تكاليف طرق العلاج النفسي الثلاثة الموصوفة:

- ◀ العلاج السلوكي
- ◀ العلاج النفسي التحليلي
- ◀ العلاج النفسي المرتكز على علم نفس الاعماق

لذلك يجب ان تستوفى الشروط التالية:

- ◀ يجب ان يكون هناك تشخيص لاضطراب نفسي مع قيمة مرضية
- ◀ العلاج يجب ان يجرى من قبل معالج نفسي او طبيب نفسي معترف به من قبل صناديق التأمين. في حالات خاصة تسترد التكاليف الناجمة عن العلاج عند المعالجين النفسيين العاملين في القطاع الخاص. من صندوق التأمين الصحي بعد تقديم الطلب بذلك. هذا يتم مثلا فيما اذا لم يتواجد بالقرب - لا من ناحية المكان ولا الزمان - معالج نفسي مرخص من قبل الصندوق (ويدعى اجراء استرداد التكلفة).

- ◀ في حالة عدم توفر معرفة اللغة يمكن الاستعانة ب مترجم لاجراء العلاج النفسي الا ان تكاليف الاستعانة ب مترجم ليست منظمة قانونيا في المانيا لا تقوم شركات التأمين لهذا السبب بتحمل التكاليف ولكن هناك بعض مستشفيات الامراض النفسية والخدمات النفسية الاجتماعية تقوم بتمويل الاستعانة ب مترجم.

ملاحظة: لأن التعابير „معالج“ و „علاج“ غير محمية، بينما هو الحال عند („الطبيب لنفسي“)، يوجد هناك احيانا القليل من العلاج والمعالجين ممن هم نزيهون . فاستفسر عن ذلك قبل البدء بالعلاج النفسي

كل اشكال المعالجة هذه يمكن ان تجرى بصورة فردية او جماعية للكبار وللأحداث. تعرض مؤسسات العيادات الداخلية عدد كبير من العلاجات الأخرى (مثل العلاج البدني وعلاج الحركة، العلاج بالموسيقى، العلاج بالرسم الدرامي النفسية وما الى ذلك). لا يوجد هناك تكلفة إضافية في اطار العلاج الداخلي عادة.

يوجد الى جانب صناديق التأمين الصحي القانونية في المانيا ايضا صناديق تأمين خاصة. تعتمد كلفتها على التعرفة. من الأفضل أن تستفسر مسبقا عن ذلك عند صندوق تأمينك.

8 كم هي مدة العلاج النفسي؟

تعتمد مدة العلاج على طريقة العلاج تلك، على الهدف الفردي للعلاج وكذلك على مجرى العلاج. يستمر العلاج السلوكي عادة ساعة واحدة في الاسبوع ولغاية ما مجموعه 45 ساعة. في حالات خاصة قد يمدد لغاية 80 ساعة. العلاج النفسي التحليلي يستمر أطول من انواع العلاج الاخرى. عادة تقدر ساعتين الى ثلاث ساعات اسبوعيا. يستمر المجموع عادة الى 160 ساعة. في حالات خاصة قد يمدد لغاية 300 ساعة.

العلاج النفسي المرتكز على علم نفس الاعماق يستمر عادة ساعة واحدة في الاسبوع ولغاية ما مجموعه 50 ساعة. في حالات خاصة قد يمدد لغاية 100 ساعة.



9 كيف اجد شكل العلاج المناسب لي؟

قد تكون الطريق للبدء بالعلاج النفسي مختلفة, ولكن المهم ان تقبل المساعدة العلاجية في امل ان تحسن ظروفك الحياتية وتتخذ قرارك بمحض ارادتك.

الدعم من قبل طبيبك

تستطيع ان تتحدث مثلا مع طبيبك حول مشكلتك (طبيب الاسرة) الطبيب النفسي, طبيب الاعصاب) وتطلب منه المساعدة. هو بإمكانه ان يشير عليك بدوره في اختيار الوسيلة العلاجية المناسبة لك. ولربما يعرف بعض المعالجين او ان يقوم حتى هو بنفسه بالعلاج.

لا تدع طرفا ثالثا يقنعك
بالعلاج النفسي, اذا كنت انت
نفسك لست مقتنعا بذلك.

في حال الاضطرابات النفسية عند الاطفال والاحداث يتم اللجوء الى طبيب الاطفال المعالج, الطبيب النفسي الخاص بالمدرسة او طبيب الاطفال النفسي.

مكاتب الاستشارة

هناك مكاتب يمكن طلب الاستشارة فيها حول ما اذا كان العلاج ضروري اصلا, واي طريقة للعلاج هي الافضل, ومن يستطيع القيام بها. من مكاتب الاستشارة هذه مثلا:

- ◀ المستشفيات النفسية والعيادات الخارجية
- ◀ خدمات الطب النفسي الاجتماعية
- ◀ دوائر الجمعيات الخيرية (AWO, Caritas) وغيرها
- ◀ المكاتب الاستشارية لتربية الاطفال والاحداث في المدن

مما يساعد ايضا كثيرا الاستفسار مثلا عند المرضى الاخرين عن تجاربهم. ولك الحرية المطلقة مبدئيا للبحث شخصا عن معالج نفسي.

10 كيف اجد معالج نفسي مناسب؟

اولا عليك الاستفسار عند الجهات المعنية، ماهي طريقة العلاج المناسبة لوضعك. من هذه الجهات تحصل في الاغلب على عناوين المعالجين النفسيين الذين يمكن لك ان تلجأ اليهم. صناديق التأمين لديها قوائم، يرد فيها كل المعالجين النفسيين المرخصين مع كل تجهيزاتهم الملائمة. اذا ما لجأت الى شبكة المعلومات فانك تجد تحت www.psychotherapeutenkammer.de معلومات عن غرفة المعالجين النفسيين البافارية للمرضى الذين يبحثون عن نصيحة. في الفصل 15 من هذا الكتيب تجد عناوين العديد من المؤسسات الاخرى، تستطيع ايضا الحصول منها على معلومات اتصال بالمعالجين النفسيين في بافاريا. وتساعد كثيرا ايضا رابطة اطباء صناديق التأمين البافارية (انظر فهرس العناوين). فهي تقدم على صفحتها الرئيسية مساعدات في البحث عن مكان للعلاج.

عند اختيار المعالج ينبغي مراعات المعايير التالية:

◀ اذا كانت الالمانية ليست لغتك الام فعليك التفكير فيما اذا كان من المهم لك في ان يجرى العلاج بلغتك الام. اذا كان هذا هو الحال فعليك ان تبحث عن معالج بلغتك الام. هنا يمكن ان تساعدك مكاتب الاستشارة والمؤسسات العاملة في مجال الهجرة و التوطين. اضافة الى ذلك يمكن البحث على صفحة الشبكة الالكترونية لرابطة اطباء صناديق التأمين البافارية وغرفة المعالجين النفسيين في بافاريا عن معالجين في مختلف اللغات.

راعي انه لا يوجد في كل اللغات العدد الكافي من المعالجين ولهذا فان قائمة الانتظار طويلة. علاوة على ذلك قد لا تجد معالج يتكلم بلغتك. الالمانية الاخرى هي العلاج النفسي بمساعدة مترجم محترف. المركز البافاري لطب عبر الثقافات المسجل (انظر فهرس العناوين) يعرض مترجمين محترفين ومناسبين في ميونخ. استفسر عن ذلك من معالجك النفسي او طبيبك المعالج، فيما اذا ومن يمكن ان يتحمل تكلفة المترجم في حالتك.



- ◀ يعتمد العلاج النفسي على حديث الثقة بين المريض والمعالج. الشرط الاساسي لعلاج ناجح هو لذلك بناء علاقة صريحة وذات ثقة بين هذين الشخصين. لهذا فانه من المهم, ان يتناسب المزاج بينك وبين المعالج. ينبغي ان تشعر بانك مقبول ومفهوم من قبل المعالج النفسي. اذا كان لديك شعور انك لا تستطيع قول كل شيء له بصراحة حتى لو تعتقد انك وجدت المعالج المناسب: ابقى على حذر وضع لك تصورك الخاص.
- وصدق, فان هذا مؤشر مهم. لا تترك القرار بخصوص ذلك للمعالج وحده او لشخص ثالث, بل اعتبر انطباعك الشخصي اهم معيار لاتخاذ القرار في اختيار المعالج. راعي: انها حياتك, وانها مشاكلك, تبحث لها عن حل ومساعدة.
- فانت تعطي شخصا غريبا تفاصيل عن حياتك الخاصة. لهذا ينبغي ان تقرر بنفسك, مع من تتصور انك تستطيع بناء علاقة مليئة بالثقة ومع من تريد بناء على ذلك ان تتعاون.
- ◀ عندما تبدأ بالعلاج المناسب قم أولا باجراء استفسار هاتفيا: اشرح مشكلتك وتصوراتك, ما هي طريقة العلاج التي تبدو لك الانجع. اطلب من المعالج التعبير عن موقفه: هل يوافقك الرأي؟ هل يستطيع عرض هذه الطرق؟ او هل يستطيع اقناعك باقتراح بديل؟ اسأل المعالج ايضا بهدوء عن تعليمه. حضر نفسك جيدا لحديث المقابلة, وضع نفسك ملاحظات.
- ◀ اسأل عن مدة الانتظار للحصول على مكان للمعالجة. واذا بدا لك بعيدا فتستطيع دائما الاتصال ايضا بمعالج اخر. خاصة عند المعالجين النفسيين الذين يقدمون العلاج النفسي بلغات مختلفة مثل التركية او الروسية فان قائمة الانتظار عادة طويلة جدا. لا تيأس من ذلك. اذا كان العلاج باللغة الام مهم وضروري لك, فمن الاجدر انتظار العلاج الملائم. تستطيع في ان واحد ادراج اسمك في اكثر من قائمة انتظار.

إذا كنت مؤمن من قبل شركة تأمين صحي قانونية:

- ◀ استفسر عما يستطيع إذا يستوفي المعالج النفسي تكاليفه من صندوق التأمين وكم من المتوقع ان تستمر فترة العلاج. من المفيد مثلا طرح الاسئلة التالية: ما طريقة العلاج التي تطبقها؟ هل لديك خبرة عن علاج الاكتئاب عند من لهم خلفية في الهجرة؟
- ◀ استفسر أولا عن موعد اول محادثة. ولا تحتاج لذلك الى تحويل من طبيب, انه عليك دفع ١٠٠ يورو للمعالج ايضا عن ربع السنة اذا لم يكن لديك قسيمة تحويل. يمكنك اخذ خمس جلسات تجربة على اقصى حد (تدعى جلسات تجريبية) للعلاج السلوكي, وثمان جلسات على اقصى حد للتليل النفسي. الهدف من هذه هو التعرف أكثر على المعالج والتحدث معه حول اهداف العلاج, طريقة العلاج وحجم العلاج. بعدها تقرر مع المعالج ليقوم بتقديم طلب العلاج لك عند صندوق التأمين. واذا لم تتفق مع المعالج, يجوز لك ترتيب جلسات تدريبية عند معالج اخر. واذا ذهبت الى معالج نفسي, فعليك بعد الانتهاء من الجلسات التجريبية الذهاب الى طبيب (ممكن طبيبك للأسرة), لتوضيح ما اذا كان هناك ما يتعارض مع العلاج النفسي من الناحية الطبية (تقرير استشارة).

تستطيع الذهاب مباشرة الى المعالج النفسي باصطحاب بطاقة تأمينك.

إذا كنت مأمنا عند شركة تأمين صحي خاصة:

- ◀ وضح مسبقا مع شركة تأمينك الخاصة, فيما اذا تتحمل هذه تكاليف العلاج النفسي. استفسر بالتحديد عن:
- ◀ ما هي المعايير التي يجب ان تتوفر في المعالج النفسي؟ هل عليه ان يكون مرخص من قبل صناديق التأمين الصحية القانونية؟ ما طرق العلاج المعترف بها؟ كم جلسة تدفع كليا او لكل سنة؟ ماهي الشروط التي يجب الانتباه لها قبل بدء العلاج؟ هل انت بحاجة الى توصية؟
- ◀ انتظر حتى الحصول على الموافقة الخطية على تحمل التكلفة قبل البدء بالعلاج النفسي.

إذا اتخذت قرارك النهائي, ابحث بعناية عن معالج نفسي مألوف من قبل صناديق التأمين.

اذا كنت تحصل على مساعدة مادية بناء على قانون المتقدمين للجوء:

متلقو المساعدة الاساسية بناء على AsylbLG يحصلوا في اول 48 شهرا على مساعدة للتأمين الطبي من قبل مكتب الاحوال الاجتماعية. التأمين الطبي هو بناء على § 4 AsylbLG عند الامراض الحادة وحالات الالم. اضافة الى ذلك تقدم مساعدة بناء على § 6 AsylbLG , الضرورية للتأمين على الصحة.

من يرغب كلاجئ في البداية بعلاج نفسي في العيادات الخارجية, يجب عليه تقديم طلب الى مكتب الاحوال الاجتماعية لتحمل التكاليف. هذا يتطلب شهادة من طبيب رسمي او من طبيب اخصائي يذكره هذا. تحمل تكاليف العلاج النفسي في العيادات الخارجية يتم عادة بناء على § 6 AsylbLG. استشارات للحصول على هذه الحقوق تقدمها مكاتب الاستشارة للاجئين مثل REFUGIO (العناوين في الفصل 15). الحصول على هذه المطالب عادة شاق. الا انه من الممكن ان تدفع تكاليف السفر والترجمة, والتي يجب ان يدفعها عادة المؤمن قانونيا بنفسه.

بعد 48 شهرا من المعونة الاساسية يحصل من يستحق المعونة - اذا لم يتسبب شخصا بمخالفة قانونية تؤثر على ديمومة اقامته - على بطاقة تأمين صحي. بهذه تستطيع عند الحاجة ان تتصرف بخصوص العلاج النفسي كالمؤمنين قانونيا.



11 قواعد عامة للعلاج النفسي

- ◀ علاقة العلاج النفسي تعتمد على الاحترام والثقة المتبادلتين.
- ◀ يلتزم المعالج النفسي بالسرية. هذا يعني, انه لايجوز تسريب معلومات عن المريض الى طرف ثالث دون موافقته.
- ◀ يلتزم المعالج النفسي الحيادية, هذا يعني, ان لا يتبع اهتماماته الشخصية ولا يسمح باتصالات خاصة بالعميل.
- ◀ اذا تلجأ اضافة الى جانب العلاج النفسي ايضا الى معالج تقليدي او الى رجل دين (Hodscha), ينبغي ان نتحدث عن ذلك مع معالجك.

12 هل ممكن تغيير المعالج النفسي اثناء المعالجة النفسية؟

اذا اختلت الثقة او تأكد خلال المعالجة ان هناك طريقة علاج اخرى افيد, فيمكن تغيير العلاج. تكلم اولا مع معالجك النفسي, اذا يغضبك او يزعجك شيء, من الممكن ان يكون ذلك مهم لعملية العلاج. ايضا وكما هو الحال في العلاقة مع الناس الآخرين يمكن ان يحصل من حين الى اخر سوء تفاهم. ناقش الموضوع اذا حصل لديك انطباع ان العلاج لا تقدم فيه.

13 كيف لاحظ ان علاجي النفسي ناجح؟

اهداف العلاج النفسي هي التغيير في التفكير والشعور والتصرف او السلوك. في النهاية يحدد كل واحد بنفسه, ما الاهداف التي يضعها لنفسه. ينبغي ان تستطيع خلال العلاج التعرف على نفسك وفهما وتغيير طرق سلوكك بخصوص اهدافك. العلاج النفسي لا يجري على خط مستقيم. من العادي جدا ان ينقلب الشخص احيانا الى النمط التفكيرى والسلوكى القديم.

14 اجراءات متممة

توعية نفسية

تساعد التوعية النفسية المصابين وذويهم وتعني توضيح شامل عن الامراض النفسية.

التوعية النفسية تعتبر اساسا جزء لكل علاج, وغالبا ما تقدم ايضا في المستشفيات التخصصية ذات الصلة بصورة مستقلة. وتقدم ايضا في حالات منفردة في العيادات الخارجية. يتحمل صندوق التأمين تحت ظروف معينة التكاليف, ولديه غالبا كتيبيات مساعدة ايضا بخصوص الصور المختلفة للامراض.

يقدم الاتحاد الوطني لذوي المرضى النفسيين البافاري المسجل توعية نفسية لذوي المرضى من الاطفال. (العناوين في الملحق). في حال وجود اضطرابات مانية واكتئابية فهناك عروض تقدمها الجمعية الالمانية المسجلة للاضطرابات البيولوجية (www.dgbs.de).

جماعات المساعدة الذاتية

زيارات جماعات المساعدة الذاتية تساعد ايضا. هنا تجد اناسا عندهم مشاكل مشابهة, يفهمونك ويعاملونك بجدية. تستطيع التبادل معهم وتستفيد من تجارب المصابين الاخرين. الاشخاص المخاطبون في مراكز جماعات المساعدة الذاتية او منظمات المساعدة الذاتية يذكرون لك المصابين. ذوي المصابين يمكنهم الرجوع الى الاتحاد الوطني لذوي المرضى النفسيين.

عروض اجتماعية نفسية

عند الاضطرابات النفسية الخطيرة والمزمنة (مثل الذهان والادمان على المخدرات) يوجد في بافاريا العديد من العروض الاجتماعية والنفسية وامكانيات المساعدة. يمكن لمن يبحث عن مساعدة مراجعة الخدمات الاجتماعية النفسية (SPDi) المتواجدة في كل ناحية بافاريا في المدن الكبرى وفي احيائها ايضا. هذه توفر الاتصالات مع المشاريع العملية وعروض الرعاية في العيادات الداخلية.

15 عناوين

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
(PTK-Bayern)

Postanschrift: Postfach 151506 · 80049 München

Hausanschrift: St.-Paul-Straße 9 · 80336 München

Telefon: 089 515555-0 · Fax: 089 515555-25

E-Mail: info@ptk-bayern.de · www.ptk-bayern.de

الغرفة الوطنية البافارية للمعالجين النفسيين والمعالجين النفسيين للاطفال والاحداث هما الممثل المهني القانوني للمعالجين النفسيين ومعالجي الاطفال والاحداث النفسيين. من ميادين الوظائف PTK البافارية الكثيرة هي مثلا تمثيل مصالح المعالجين النفسيين في بافاريا الحفاظ على حقوق المهنة، الوقاية من الامراض النفسية، تقييم تموين المرضى النفسيين والمعاقين، اجراء دورات تدريبية للمتخصصين وغيرهم. على صفحة PTK الرئيسية تجد محرك بحث للعثور على معالجين نفسيين معترف بهم في بافاريا (مع وظيفة بحث للغة العلاج المرغوبة).

Bayerischer Flüchtlingsrat

Augsburger Straße 13 · 80337 München

Telefon: 089 762234 · Fax: 089 762236

E-Mail: kontakt@fluechtlingsrat-bayern.de

www.fluechtlingsrat-bayern.de

مجلس اللاجئين البافاري هو منظمة حقوق انسانية ترعى حقوق اللاجئين والمهاجرين. يركز نشاطهم من بين الامور الاخرى على التمكين من الحصول على استشارات قانونية، مساعدة فردية، نشاط مشاريعي، نشاط دعائي وسلسلة محاضرات.

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

c/o MüPE, Thalkirchnerstraße 10 · 80337 München

Telefon & Fax: 089 26023025

E-Mail: BayPE@gmx.de · www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de

هذه الرابطة هي اتحاد ذوي التجربة النفسية في بافاريا. من اهداف ووظائف الرابطة تمثيل اهتمامات المرضى النفسيين والمرضى السابقين، دعم دوائر الاتصالات والمعلومات للمساعدة الذاتية، تحسين الوضع القانوني والاجتماعي والاقتصادي للمرضى النفسيين والمرضى السابقين بالاضافة الى التوعية والمعلومات عن امكانيات وحدود ومخاطر العلاج النفسي.

Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.

Sandstraße 41 · 83035 München

Telefon: 089 189378760 · Fax: 089 189378769

E-Mail: info@bayzent.de · www.bayzent.de

يهدف مركز بافاريا لطب عبر الثقافات الى تحسين التموين الطبي والنفسي والاجتماعي للمهاجرين. للتغلب على الحواجز اللغوية ومراعات المنظور الحضاري للامراض والازمات والمشكلات الاجتماعية. ينسق المركز خدمات ترجمة على مستوى النواحي في المجال الصحي والاجتماعي في ميونخ. كشریک وطني ينسق المركز مشروع MiMi - في بافاريا.

علاوة على ذلك يجري ندوات وتدريبات ودورات تعليم وتثقيف للتاهيل في مجالات ما بين الحضارات والتعاون متعدد التخصصات بين العاملين في مجالات الطب والاجتماع وعلم النفس وحقول العمل والبحث في علم الاعراق البشرية من خلال العمل مع المهاجرين.

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

Postfach 2622 · 59016 Hamm

E-Mail: info@dtppp.com · www.dtppp.com

DTPPP هي رابطة مظلة خيرية لموظفين فنيين ومؤسسات ناشطة في مجالات علم النفس والعلاج النفسي والامراض النفسية العصبية عبر الثقافات. يهدف الى تحسين الربط بين الاتحادات والاشخاص والمنظمات العاملة في هذا الحقل.

الى جانب انجاز وتوزيع نتائج الابحاث العبر ثقافية ومفاهيم العلاج تنظم الرابطة المظلة دورات تدريب وتثقيف الاطباء وعلماء النفس وندوات علمية تخصصية.

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) Referat Transkulturelle Psychiatrie und Migration
Reinhardtstraße 14 · 10117 Berlin · www.dgppn.de

DGPPN هو اتحاد علمي لاطباء وعلماء يعملون في المانيا في مجالات علم النفس والعلاج النفسي والامراض النفسية الجسدية وطب الاعصاب.

ما يقارب 150 طبيب نفسي ومعالج نفسي وعالم نفس وعالم اجتماع ومتخصص في علم الاجناس واعضاء مجموعات مهنية اخرى ناشطة في مجال الطب النفسي. كلهم ناطقون بالالمانية, اعضاء في وحدة ,,الاطباء النفسيين والمهاجرون". تطور هذه الوحدة وسائل حساسة ثقافيا لتحسين تموين ذوي الثقافات الاخرى المرضى نفسيا. وتعقد دورات تثقيفية وتدريبية وتدعم الابحاث العبر ثقافية.

Deutsch-Russische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosoziale Gesundheit e.V.

c/o Krisendienst Mittelfranken · Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg

E-Mail: infopsy@drhpp.de · www.drhpp.de

DRGPP هو محفل لجميع المجموعات المهنية العاملة في المجال النفسي الاجتماعي ويعملون مع الناس الناطقين باللغة الروسية في المانيا. الهدف هو بناء شبكة عمل للتعاون المتبادل.

DRGPP تريد تحسين التموين النفسي الاجتماعي للمهاجرين الروس في المانيا. من وظائف الجمعية هي تنظيم لقات للمهاجرين تخدم تعزيز الصحة النفسية.

علاوة على ذلك تهدف الجمعية الى تعزيز التواصل والتبادل مع الزملاء في البلدان الناطقة بالروسية.

Deutsch-Türkische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosoziale Gesundheit e.V.

c/o Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Cappeler Straße 98 · 35039 Marburg

Telefon: 030 23112786 · Fax: 030 23112787 · www.dtgpp.de

تهدف DTGPP الى تعزيز التموين في مجال الطب النفسي والعلاج النفسي للمهاجرين من اصول تركية في المانيا. علاوة على ذلك تعزز DTGPP التبادل العلمي والعملية الثنائي بين الاطباء وعلماء النفس والموظفين الاجتماعيين وموظفي الرعاية الصحية وغيرهم ممن يعملون في مجال التموين الطبي النفسي والعلاجي النفسي للمجتمع من الالمان والاتراك.

Deutsch-Türkische MedizinerGesellschaft Bayern e.V.

Allersberger Straße 81 · 90461 Nürnberg

Telefon: 0911 476363 · Fax: 0911 473477 · www.dtm-bayern.de

الجمعية الطبية الالمانية التركية البافارية المسجلة هي رابطة ناشطة على مستوى الاقاليم مكونة من اطباء اتراك والمان. اهداف الرابطة هي بالاضافة الى اهداف اخرى, كسب ونشر المعرفة الطبية المتخصصة, تعزيز التفاهم المتبادل بين الممثلين الاتراك والالمان من كلا المجتمعين بالاضافة الى اقلمة المجتمع التركي الذي يعيش هنا مع المساعدة على هدم الحواجز الاجتماعية والثقافية والاحكام المسبقة.

Deutsch-Türkische MedizinerGesellschaft e.V.

Schmiedestraße 31 · 30159 Hannover

Telefon: 0511 2352350 · Fax: 0511 2352366 · www.dtm-ev.de

اعضاء الجمعية الطبية الالمانية التركية هم اطباء وطلاب طب اتراك والمان ممن يهتمهم تبادل الزمالات. ينظم الاتحاد دورات تثقيفية وندوات للاطباء وللعامه المهتمين, ويعزز التبادل الزمالاتي وهو رابطة مظلة لاربع جمعيات طبية المانية تركية اقليمية في بافاريا برلين, بادن فورتمبيرج, ونورد راين فستفالن.

مكاتب الاستشارة لشؤون الزواج والحياة والاسرة

عناوين مكاتب الاستشارة لشؤون الزواج والحياة والاسرة تجدها في مكان سكنك تحت:
www.stmas.bayern.de/familie/beratung/ehefamilie/index.htm

حجم الاستشارات لشؤون الزواج والشراكة والاسرة يمتد من التحضير للشراكة والزواج والاسرة ومسائل الحياة بالاضافة التوعية في مجال تكوين الاسرة كوالدين مسؤولين وحتى عملية الفراق والطلاق. مكاتب الاستشارة لشؤون الزواج والاسرة التابعة للكنيسة الكاثوليكية والروابط الرئيسية للرعاية الخيرية الحرة تدير الاستشارات دون اعتبارات دينية وذلك بصورة فردية وجماعية.

مكاتب الاستشارة في شؤون التربية في بافاريا

عناوين مكاتب الاستشارة في شؤون التربية في مكان سكنك تجدها تحت:
www.stmas.bayern.de/familie/beratung/erziehung/index.htm

مكاتب الاستشارة في شؤون التربية هي خدمات متخصصة لمساعدة الاحداث. وهي تدعم الوالدين وغيرهم من المربين والاطفال والاحداث والبالغين من الشباب وخاصة حالات النزاع الاسري الداخلي والفراق والطلاق و تجارب الصدمات و خطر التعرض لامراض وراثية والعوامل المؤدية للاخطار. التغلب على التجارب المجهدة والصدمات وتنشيط وتعزيز ظروف الحماية والموارد لتطوير الطفل هي وظائف الاستشارة لشؤون التربية. الاستشارة مجانية وسرية.

exilio Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V.

Reutinerstraße 5 · 88131 Lindau

Telefon: 08382 409450 · Fax: 08382 409454

E-Mail: info@exilio.de · www.exilio.de

Exilio e.V. يهتم كرابطة خيرية بحقوق المهاجرين واللاجئين ويقدم للناجين من التعذيب خاصة مساعدة نفسية وطبية.

مواقع متخصصة للاقارب القائمين على الرعاية
عناوين المواقع المتخصصة في مكان سكنك تحت:
www.stmas.bayern.de/pflege/ambulant/ang-fachst.htm

مهمة المواقع المتخصصة هي الاستشارة والدعم المرافق وتخفيف الضغط عن الاقارب الذين يقومون بالرعاية. عرض المواقع هذا هو مكمل للاستشارة في مجال الرعاية بناء على § 7a SGB XI و ادارة التموين بناء على § 11 IV SGB V. ويتوجه الى كل الاقارب القائمين على الرعاية, ويقدمون مساعد خاصة ومهمة ومتكررة لذوي مرضى العته عن طريق مجموعات الاقارب او مجموعات الرعاية و الاوساط المساعدة بالتطوع

**Gesellschaft für türkischsprachige Psychotherapie und
psychosoziale Beratung e.V. (GTP)**

c/o Sanem Aygün · Am Langen Seil 74a · 44803 Bochum
E-Mail: GTP@aktpt.de · www.aktpt-online.de

GTP (حلقة عمل سابقة للمعالجين النفسيين الناطقين بالتركية) هي رابطة تركية للمعالجين النفسيين الناطقين بالتركية والناشطين في المجال النفسي الاجتماعي الذين يهدفون عن طريق عملهم الفني مع المهاجرين الاتراك الى رفع مستوى الترابط الزمالاتي والتدريب.

على الصفحة GTP الرئيسية تجد قائمة عناوين للمعالجين الاتراك على مستوى الاتحاد الالمانى.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) Landesgeschäftsstelle

Hausanschrift: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Elsenheimerstraße 39 · 80687 München

Postanschrift: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns · 80684 München

E-Mail: patienten-infoline@kvb.de · www.kvb.de

تؤمن رابطة اطباء صناديق التامين في بافاريا (BVK) كمثل لاطباء العيادات والمعالجين النفسيين في, التموين الطبي على مستوى العيادات الخارجية والعلاج النفسي للجمهور في بافاريا. على صفحة BVK للشبكة الالكترونية يوجد للمرضى والمؤمنين صحيا محرك بحث للوصول الى اطباء العيادات والمعالجين النفسيين (مع وظيفة بحث بلغة العلاج المطلوبة).

تمكن دائرة التنسيق للعلاج النفسي على الرقم *809680 01805 الى الوصول الى المعالجين الذين اعلنوا عن اماكن للعلاج في عياداتهم.

تعرض KVB أيضا عتى الرقم *797997 01805 وعلى عنوان الانترنت Patienten-Infoline@ KVB.de معلومات مؤهلة حول التموين الطبي في العيادات الخارجية في بافاريا. علاوة على ذلك تجد على صفحة الانترنت www.kvb.de مواد معلوماتية مفيدة عن مواضيع مختلة في مجال الصحة (كالتطعيم, والكشف المبكر عن السرطان

* 0,14 Euro في الدقيقة من التلفون الارضي, واقصى حد 42 Cent في الدقيقة من التلفون النقال

Krisendienst Mittelfranken –

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg

Telefon: 0911 4248550 (باللغة الالمانية)

0911 42485520 (باللغة الروسية)

Di 18.00–20.00 Uhr, Do 20.30–22.30 Uhr, Sa 17.00–19.00 Uhr

0911 42485560 (باللغة التركية)

Mo, Mi, Fr und So 20.00–22.00 Uhr

www.krisendienst-mittelfranken.de

تقدم خدمة الازمات في Mittelfranken مساعدة في ساعات المساء والليل للناس الذين يعانون من وضع نفسي حرج ولذويهم واصدقائهم ومعارفهم الذين يقلقون عليهم. خدمة الازمات هذه تغطي مقاطعة Mittelfranken. يشمل عرض خدمة الازمات بما في ذلك استشارة تلفونية بالالمانية, بالروسية, والتركية بالاضافة الى نقاش شخصي في مكتب الخدمة.

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt

Fachstelle Migration und Gesundheit

Bayerstraße 28a · 80335 München

Telefon: 089 23347928 · Fax: 089 23347903

E-Mail: maria.gavranidou@muenchen.de · www.muenchen.de

تهتم الدائرة التخصصية « الهجرة والصحة » بتعزيز صحة المهاجرين, عن طريق البدء باجرات لصالح المهاجرين وتنفيذها مثل عمل المشاريع, عمليات الربط والنشاطات التي يقوم بها اشخاص عدة اخرين (العمل المضاعف), النشاط العام, انفتاح الدائرة التخصصية بين الثقافات بالاضافة الى تبني موقف مهني تجاه الصحة والهجرة. في الدائرة التخصصية تحصل معلومات عن خدمات الاستشارة وعروض العلاج للمهاجرين في بافاريا.

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK)

Pappenheimstraße 7 · 80335 München

Telefon: 089 51086325 · Fax: 089 51086328

أوقات الدوام: Mo–Fr 10.00–14.00 Uhr

E-Mail: lvbayern_apk@t-online.de · www.lvbayern-apk.de

الاتحاد الوطني البفاري لذوي المرضى النفسيين المسجل هو رابطة مظلة خيرية لمساعدة ذوي المرضى الذاتية في بافاريا. اتحد في هذه الرابطة اعضاء فرديين ومجموعات المساعدة الذاتية واتحادات المساعدة الذاتية لتحسين الوضع المعيشي للمرضى النفسيين بالنشاطات التالية: الاستشارة الشخصية والمعلومات, دعم LapK وذويهم. يقوم مجموعات ذوي المرضى, برامج معلوماتية وتدريبية, ندوات تثقيفية لمدراء المجموعات واجتماعات موضوعية لذوي المرضى وغيرهم.

يحصل الاعضاء ايضا على استشارة من LapK

open.med

Görresstraße 43 · 80797 München

Open.med-Hotline: 0177 5116965 (Mo–Fr 9.30–17.00 Uhr)

أوقات الدوام: Di 17.00–20.00 Uhr und Fr 10.00–13.00 Uhr

<http://www.aerztederwelt.org/projekte/openmed-muenchen.html>

open.med دائرة طبية لغير المؤمنین صحيا تابعة لرابطة ,,اطباء العالم” (بالتعاون مع Café 104): اطباء open.med يقدمون مساعدة طبية سرية ومجانية, استشارة, وساطة, عروض مساعدة أكثر شمولية, نوعية و مساعدة من اجل الوقاية الصحية.

Psychologischer Dienst für Ausländer

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Landwehrstraße 26 · 80336 München

Telefon: 089 23114950 · Fax: 089 23114959

E-Mail: pda@caritasmuenchen.de · www.czm-innenstadt.de

الخدمة الطبية النفسية للاجانب تقدم استشارات للمهاجرين والمهاجرين واسرهم سرية ومجانية وباللغة الام. هنا تحصل على سبيل المثال على استشارة ودعم بخصوص مسائل التربية, مشاكل العلاقات الشخصية وعند حالات الازمات النفسية. عن طريق السكن الانفرادي وتحت الرعاية يتم دعم الناس المرضى نفسيا ممن اصولهم من المهاجرين.

Psychologischer Dienst für Migrantinnen und Migranten

Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt München gemeinnützige GmbH
Goethestraße 53 · 80336 München · Telefon: 089 54424753

هدف خدمة منظمة العمال الخيرية OWA الطبية النفسية هو التموين النفسي الاجتماعي عند المهاجرين بواسطة فريق طبي نفسي ماهر من ناحية تعدد الثقافات وبلغات الام. خدمة الطب النفسي هي شريك للطباء والمستشفيات والمدارس والخدمات الاجتماعية وغيرها من دوائر الاستشارة بالاضافة الى المهاجرين انفسهم. وتقدم استشارة فردية وعلاج قصير والتدخل في الازمات واستشارات تربوية بالاضافة الى الاستشارة الزوجية والاسرية. لغات الاستشارة هي الماني وتركي وبوصني وصربي وقرواطي.

REFUGIO München

Mariahilfplatz 10 · 81541 München

Telefon: 089 9829570 · Fax: 089 98295757

E-Mail: info@refugio-muenchen.de · www.refugio-muenchen.de

مركز الاستشارة والعلاج للاجئين وضحايا التعذيب REFUGIO يقدم علاج نفسي و استشارة اجتماعية وتشخيص طبي وتقييم للاجئين وضحايا التعذيب في بافاريا. تقدم مساعدة بالعلاج بالرسم واللعب خصيصا لاطفال اللاجئين. المشاريع المختلفة توسع وتنوع نشاط REFUGIO.

Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge (PSZ)

St.-Johannis-Mühlgasse 5 · 90419 Nürnberg

Telefon: 0911 39363-55 · Fax: 0911 39363-61

E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net

تقدم PSZ كدائرة استشارية على الصعيد الوطني في شمال بافاريا خدمات مجانية للاجئين بغض النظر عن القومية او الدين او وضع الإقامة. مركز النقل النشاطي لدائرة الاستشارة هذه بالاضافة الى غيرها هي المعالجة بالعلاج النفسي والاستشارة النفسية للاجئين الذين يعانون من اضطرابات نفسية; الاستشارة النفسية الاجتماعية والاستشارة الطبية النفسية وعلاج اللاجئين القصر ممن هم بدون مرافق بالاضافة الى الاستشارة الاجتماعية التربوية في مسائل حق الإقامة للجوء ومسائل الحقوق الاجتماعية.

لغات الاستشارة هي الالمانية والانجليزية والسلفاكية والتشيكية والروسية والفرنسية.

Sozialpsychiatrische Dienste in Bayern

عناوين الخدمات في منطقتك تحصل عليها مثلا عن طريق مكاتب الصحة في تلك المنطقة او عند الروابط في النواحي البافارية.

قائمة بعناوين مكاتب الصحة البافارية تجدها في الشبكة الالكترونية تحت:
www.oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html

الخدمات الاجتماعية والطبية النفسية تقدم استشارة مجانية ومساعدة لمرضى الادمان، و لمرضى طب نفس الشيخوخة ولمن هو مريض نفسيا. ليس فقط المرضى بل ايضا ذويهم ومعارفهم وزملاء العمل يستطيعون اللجوء الى خدمات طب النفس الاجتماعية. موظفو هذه الخدمات يلتزمون بواجب السرية. وبعض الخدمات تقدم استشارة بحساسية ثقافية بلغات عديدة.

عناوين مهمة في الشبكة الالكترونية

www.kompetenznetz-depression.de

www.kompetenznetz-schizophrenie.de

www.psychotherapie-netzwerk.de

www.buendnis-depression.de

www.emdria.de

www.zwaenge.de

www.asylnetz.de

www.dgbs.de

تنبيهات الى المراجع

- Borde, T. & David, M. (Hrsg.). (2007). **Migration und seelische Gesundheit, psychische Belastungen und Potentiale**. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.
- Collatz, J. & Heise, T. (Hrsg.). (2002). **Psychosoziale Betreuung und psychiatrische Behandlung von Spätaussiedlern**. Das transkulturelle Psychoforum (Bd. 3). Berlin: VWB-Verlag.
- Erim, E. (2009). **Klinische Interkulturelle Psychotherapie – Ein Lehr- und Praxisbuch**. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Hausotter, W. & Schouler-Ocak, M. (2007). **Begutachtung bei Menschen mit Migrationshintergrund**. München: Urban & Fischer Verlag.
- Hax-Schoppenhorst, T. & Jünger, S. (2010). **Seelische Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund**. Wegweiser für Pflegendе. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Hegemann, T. & Lenk-Neumann, B. (Hrsg.). (2002). **Interkulturelle Beratung. Grundlagen, Anwendungsbereiche und Kontexte in der psychosozialen und gesundheitlichen Versorgung**. Forum Migration Gesundheit Integration (Bd. 2). Berlin: VWB-Verlag.
- Hegemann, T. & Oesterreich, C. (2009). **Einführung in die interkulturelle systemische Beratung und Therapie**. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Hegemann, T. & Salman, R. (Hrsg.). (2010). **Handbuch Transkulturelle Psychiatrie**. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Golsabahi, S., Küchenhoff B. & Heise T. (Hrsg.). (2010). **Migration und kulturelle Verflechtung. Beiträge zum 3. Kongress des DTPPP in Zürich 2009**. Das transkulturelle Psychoforum (Bd. 17). Berlin: VWB-Verlag.
- Gün, A. K. (2007). **Interkulturelle Missverständnisse in der Psychotherapie. Gegenseitiges Verstehen zwischen einheimischen Therapeuten und türkeistämmigen Klienten**. Freiburg: Lambertus.
- Kimil, A. & Salman, R. (2008). **Sozialpsychiatrische Versorgungssituation von Migrantinnen und Migranten in der Region Hannover. Eine Studie der Fachgruppe Migration und Psychiatrie**. Sozialpsychiatrische Schriften (Bd. 2). Hannover.
- Kizilhan, J. (2009). **Interkulturelle Aspekte der somatoformen Schmerzstörung**. Psychotherapeut. 54, (4), S. 81–88.
- Kizilhan, J. (2010). **Migration, Identität und Gesundheit**. Familiendynamik. 35, (1), S. 50–59.
- Machleidt, W., Salman, R. & Calliess, I. T. (Hrsg.). (2006). Sonnenberger Leitlinien: **Integration von Migranten in Psychiatrie und Psychotherapie. Erfahrungen und Konzepte in Deutschland und Europa**. Forum Migration Gesundheit Integration (Bd. 4). Berlin: VWB-Verlag.
- Peseschkian, H. (2002). **Die russische Seele im Spiegel der Psychotherapie. Ein Beitrag zur Entwicklung einer transkulturellen Psychotherapie**. Das transkulturelle Psychoforum (Bd. 7). Berlin: VWB-Verlag.
- Schepker, R. & Tokер, M. (2009). **Transkulturelle Kinder- und Jugendpsychiatrie – Grundlagen und Praxis**. Berlin: MWW.
- Uslucan, H.-H. (2010). **Diversity-Kompetenz in der Schule**. In E. van Keuk, C. Ghaderi, L. Joksimovic & D. David (Hrsg.), Diversity. Transkulturelle Kompetenzen in klinischen und sozialen Arbeitsfeldern (S. 313–323). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Wagemann, G. (2005). **Verständnis fördert Heilung. Der religiöse Hintergrund von Patienten aus unterschiedlichen Kulturen. Ein Leitfaden für Ärzte, Pflegekräfte, Berater und Betreuer**. Forum Migration Gesundheit Integration (Bd. 3). Berlin: VWB-Verlag.



Das Gesundheitsprojekt

MiMi

Mit Migranten
für Migranten.

شكر

نشكر كل المتخصصين والمؤسسات الذين شاركوا في انجاز هذا الكتيب:

Ltd. MR Karl-Heinz Arians (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen), Prof. Dr. med. Wolfgang H. Caselmann (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit), Dr. Thomas Hegemann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.), Dr. med. Beatrix Heilig (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit), Dr. Maria Gavranidou (Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt), Dr. med. univ. Solmaz Golsabahi-Broclawski (Hellweg-Klinik Bielefeld), Prof. Dr. J. Kizilhan (AG Migration und Rehabilitation, Institut für Psychologie, Universität Freiburg), Britta Lenk-Neumann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.), Gabriela Lerch-Wolfrum (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen), Tina Mannfeld (Bundeswehrkrankenhaus Hamburg), Dr. Manfred Ruoß (Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten), Ella Schindler (Deutsch-Russische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosoziale Gesundheit e.V.), Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan (Universität Duisburg-Essen, Zentrum für Türkeistudien und Integrationsforschung), MR Dr. Georg Walzel (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit), Robert Zitzlperger (BKK Landesverband Bayern) u.a.