

Справочник «Психотерапия»

Многоязычное руководство для живущих в Баварии мигрантов



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.)

Ein Teil der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurde uns
freundlicherweise von der PAL Verlagsgesellschaft mbH zur Verfügung
gestellt.

Lektorat: Bernd Neubauer, Göttingen

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

Satz: Bernd Neubauer, Göttingen

Druck: unidruck, Hannover

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich:
Arabisch, Deutsch, Englisch, Italienisch, Polnisch, Russisch,
Serbokroatisch, Türkisch

Stand: Dezember 2010

Если в этом справочнике упоминаются группы людей, в дальнейшем будет
использоваться мужской род названия. Однако в одинаковой степени имеются в
виду как мужчины, так и женщины, принадлежащие к этой группе. Это сделано для
удобства читателя и не должно восприниматься как дискриминация.

Содержание

Введение	5
1 Что такое психотерапия?	6
2 При каких душевных проблемах может помочь психотерапия?	7
3 Когда необходима психотерапия?	8
4 Какие виды психотерапии существуют?	9
5 Кто предлагает психотерапию, и какая разница существует между названиями профессий?	10
6 Амбулаторная, полустационарная и стационарная психотерапия	11
7 Какие формы психотерапии оплачиваются больничными кассами, и какие предпосылки должны быть выполнены?	12
8 Как долго длится психотерапия?	13
9 Как мне подобрать подходящую форму терапии?	14
10 Как найти подходящего психотерапевта?	15
11 Некоторые общие правила психотерапии	19
12 Можно ли сменить психотерапевта в течение психотерапии?	19
13 Как я узнаю, что психотерапия была успешной?	19
14 Дополнительные меры	20
15 Адреса	21
Полезные Интернет-ресурсы	30
Рекомендуемая литература	31

Приветственное слово

Уважаемые читатели!

Количество психических заболеваний в последние годы существенно возросло. Это отражается и в производственных буднях. Нетрудоспособность по причине психических заболеваний постоянно увеличивается. Для больных же это заболевание является, как правило, серьёзным ограничением качества жизни.

Потребность в информации о психических заболеваниях и возможностях их лечения среди больных и их близких настолько высока, насколько и различными могут быть проявления болезни. Санитарное просвещение в этом плане представляется особенно важным.

В данном руководстве мы хотели бы проинформировать живущих в Баварии мигрантов о возможностях психотерапевтического лечения. Для этого мы хотим назвать контактные лица и организации в этой области, которые учитывают культурные особенности, консультируют и обслуживают мигрантов.

Это пособие основывается на брошюре «Справочник „Психотерапия“», выпущенной «BKK Landesverband Bayern» (Союзом производственных больничных касс Федеральной земли Бавария), и дополнено темами, особенно важными для мигрантов. Большой интерес к теме психических заболеваний и потребность в получении качественной информации о них стали очевидны в процессе проведения оздоровительного проекта «С мигрантами для мигрантов», который спонсируется Министерством здравоохранения Баварии и Союзом производственных больничных касс Федеральной земли Бавария. Основу проекта составляют курсы на интересные темы из области профилактики и здравоохранения. Трансфер знаний осуществляют специально подготовленные мигранты (так называемые межкультурные лоцманы здравоохранения).

Многоязычный «Справочник „Психотерапия“» — это второе издание в рамках оздоровительного проекта «С мигрантами для мигрантов — межкультурное здоровье в Баварии». Он следует за справочником «Оставайтесь здоровыми», который был выпущен на 15 языках в 2009 г.

«С мигрантами для мигрантов» проводится в Баварии с 2008 г. в рамках баварской оздоровительной инициативы «Gesund.Leben.Bayern.» и федеральной инициативы производственных больничных касс «Больше здоровья для всех». Главная цель проекта — предоставить мигрантам беспрепятственный и равноправный доступ к местным учреждениям здравоохранения.

Мы надеемся, что данный справочник поможет многим больным и их близким справиться со сложными жизненными ситуациями и использовать предлагаемую помощь.



Зигрид Кёниг
Председатель
Союз производственных больничных
касс Федеральной земли Бавария



Dr. Маркус Зёдер MdL
Государственный министр
экологии и здравоохранения
Федеральной земли Бавария

Введение

Более половины всех людей хотя бы один раз в жизни страдают каким-либо психическим расстройством. Особенно тяжёлым для больных в этой ситуации является то, что во многих культурах душевные проблемы относятся к запрещённым темам. Так, о них говорят не так часто, как об органических заболеваниях. Потребность же в информации об этом соответственно высока, прежде всего среди иммигрантов, которые ещё не разбираются с возможностями лечения в Баварии и Германии, да к тому же, возможно, вынуждены преодолевать языковой барьер. «Справочник „Психотерапия“» призван облегчить первичную ориентацию для иммигрантов, ищущих помощь. Он освещает вопросы, с которыми каждый больной должен разобраться ещё до начала психотерапии. Дополнительно справочник предлагает список адресов важнейших консультационных пунктов и учреждений специально для мигрантов, как в Баварии, так и в Германии.

Психические проблемы могут возникнуть в любом возрасте, даже у детей и подростков. Самые распространённые психические заболевания — это депрессия, фобии и наркомания как, например, злоупотребление алкоголем.

Для многих иммигрантов сама миграция является серьёзным испытанием, с которым большинство из них успешно справляется. При неблагоприятных же условиях миграция может вызвать проблемы со здоровьем и психические расстройства. Особенно если на это накладываются пережитые во время пребывания в районе военных действий страдания или опыт беженца. Пережитые и в самой Германии разочарования (например, непризнанные профессиональные достижения), проблемы с интеграцией, в личной жизни, с детьми — всё это может отрицательно сказаться на психическом здоровье. Своевременная поддержка при помощи консультаций способствует сохранению психического здоровья. Если психическое заболевание всё-таки возникло, существует множество видов помощи.

Большинство психических заболеваний, хорошо поддаются психотерапевтическому лечению. Психотерапия в Германии, как правило, оплачивается больничными кассами. Чем раньше начато лечение, тем выше вероятность того, что болезнь не приобретёт хронического течения. Кроме того, психические заболевания можно лечить лекарственными препаратами или же комбинировать медикаментозное и психотерапевтическое лечение.

1 Что такое психотерапия?

Психотерапия (от греческого *psycho* = «душа» и *therapía* = «лечить») — это общий термин для различных форм психологических методов лечения.

С помощью психотерапевтических бесед, поведенческих упражнений, релаксации или методов, поддерживающих полезные мысли, диагностируются и излечиваются нарушения мышления, восприятия, переживания и деятельности. К ним относятся, например, такие расстройства, как депрессии, страхи, навязчивые состояния, расстройства питания, нарушения поведения у детей и подростков, наркомания, а также психосоматические и психосоматически обусловленные заболевания.

Под психотерапией понимается лечение душевных проблем при помощи научно признанных терапевтических методов.

Психотерапевтические методы могут применяться также и в качестве дополнения к медицинскому лечению, например, при хронических болях, раковых заболеваниях или заболеваниях сердечно-сосудистой системы.



2 При каких душевных проблемах может помочь психотерапия?

Психотерапия, иногда в сочетании с медикаментозной терапией, может помочь Вам лучше справиться с какой-либо душевной проблемой или душевным расстройством и преодолеть сложные жизненные обстоятельства. Также и для родственников психически больных психотерапия может оказаться полезной.

При помощи психотерапии можно справиться со следующими проблемами:

- ▶ Депрессии
- ▶ Страхи, например, приступы паники, тревожное расстройство, фобии, социальные страхи
- ▶ Обсессивно-компульсивное расстройство
- ▶ Расстройства питания (анорексия, булимия, ожирение)
- ▶ Наркомания (злоупотребление алкоголем, курение, зависимость от наркотиков и лекарств)
- ▶ Нарушения поведения у детей и подростков
- ▶ Психически обусловленные расстройства функций организма (повышенное артериальное давление, нарушения сна, сексуальные расстройства)
- ▶ Органические заболевания, возникающие и развивающиеся под воздействием психогенных факторов
- ▶ Последствия психологических травм (например, пережитые изнасилование, катастрофа, война или пытки)
- ▶ Диспансерное наблюдение, реабилитация и сопровождение при тяжёлых или хронических заболеваниях
- ▶ Расстройства личности
- ▶ Кризисы жизни, например, вызванные расставанием или трагическим событием

3 Когда необходима психотерапия?

Психотерапия может быть необходимой по многим причинам. Поскольку не существует общепризнанных критериев для обращения к терапевту, многим больным трудно решиться начать психотерапию.

Некоторые испытывают страх перед предвзятостью других или же думают, что они являются «сумасшедшими» или «ненормальными», если они обратятся за помощью к психотерапевту. Если Вы испытываете нечто подобное, то Вы ошибаетесь: это не верно. Речь идёт не о сумасшествии — Вы заботитесь о своём здоровье, решившись на психотерапию. Ваш шаг является показателем того, что Вы осознаёте свои проблемы и решили их преодолеть. Как при юридических проблемах Вы обращаетесь к адвокату, так и при душевных проблемах Вам следует обратиться за профессиональной поддержкой, например, к специалистам консультационных пунктов, психотерапевтам и врачам.

Вам следует обратиться к психотерапевту,

- ▶ если Вы не в состоянии выполнять свои повседневные обязанности;
- ▶ если Вы уже пытались помочь себе сами, но не знаете, что можно ещё предпринять;
- ▶ если Ваши страдания так сильны, что Вас не покидает мысль о самоубийстве;
- ▶ если Вы пытаетесь «справиться» со своими проблемами с помощью алкоголя или наркотиков;
- ▶ если Вы страдаете депрессией или находитесь в состоянии постоянного страха дольше, чем четыре недели;
- ▶ если Вы жалуетсяе на боли, расстройства сна, отсутствие сексуального желания, нарушения сердечного ритма, головокружения или другие органические нарушения и Ваш врач не может установить органическую причину Ваших страданий.

4 Какие виды психотерапии существуют?

В области психотерапии существуют различные виды лечения. В Германии больничными кассами оплачиваются три научно признанных метода психотерапии:

Поведенческая терапия

В поведенческой терапии досконально анализируются расстройство и текущая жизненная ситуация. После чего пытаются вызвать изменение актуальных проблемных областей в мышлении, восприятии и поведении, в том числе при помощи конкретных упражнений. Почему пациент имеет данные жалобы в данный момент? Как ему надо думать, воспринимать или действовать по-другому, чтобы избавиться от них? Пациент приобретает новые установки и навыки, применимые в настоящем и в будущем, которые помогут, например, преодолеть страхи или повысить уверенность в себе.

Аналитическая психотерапия

Аналитическая психотерапия ставит своей целью осознать давно прошедшие, нерешённые или вытесненные в подсознание конфликты. В процессе терапии пациент учится лучше понимать взаимосвязь между вытесненными конфликтами и текущими проблемами. Это помогает ему найти стратегии решения. Этот процесс развития вызывает душевное облегчение и делает возможным изменение структуры личности пациента.


Психодинамическая психотерапия

Психодинамическая психотерапия сформировалась в рамках аналитической психотерапии. Эта форма лечения также основана на предположении, что в основе актуальной проблемной ситуации лежит внутренний психический конфликт. При психодинамической психотерапии акцент делается на текущие события, при этом длительность терапии значительно короче.

Лечением психических расстройств у детей и подростков занимаются специально обученные детские и подростковые психотерапевты. Они работают также в трёх названных областях терапии: поведенческой, аналитической или психодинамической. К психотерапевтическому лечению детей и подростков подключают также и родителей. Особое внимание уделяется актуальному уровню развития и особенностям жизненной ситуации.

5 Кто предлагает психотерапию, и какая разница существует между названиями профессий?

Предлагающие психотерапию специалисты, услуги которых оплачиваются больничными кассами, — это (в Германии) врачи-психотерапевты, психологи-психотерапевты, а также детские и подростковые психотерапевты, выполняющие необходимые и предписанные по закону предпосылки (апробация).



Врачи-психотерапевты, психиатры и неврологи, в отличие от психологов-психотерапевтов, имеют право выписывать лекарства.

Психологи-психотерапевты — это дипломированные психологи, которые закончили факультет психологии и дополнительно прошли признанную государством, длящуюся минимум три года психотерапевтическую подготовку. Психологи-психотерапевты не применяют лекарств при лечении психических расстройств, они используют исключительно психологические методы лечения (например, для изменения мышления и поведения, а также для обработки внутриспсихических конфликтов).

Детские и подростковые психотерапевты — это дипломированные психологи, педагоги (учителя) или социальные педагоги (работники), которые прошли признанную государством, длящуюся минимум три года психотерапевтическую подготовку.

Врачи-психотерапевты — это врачи, образование которых охватывало также и тему психотерапии или которые прошли дополнительную квалификацию в области психотерапии или психоанализа.

Психиатры — это врачи, специализирующиеся в области психиатрии.

Неврологи — это врачи, специализирующиеся в области неврологии.

6 Амбулаторная, полустационарная и стационарная психотерапия

Амбулаторная психотерапия предназначена для пациентов, которые, несмотря на психическое заболевание, справляются с повседневными задачами.

Кроме амбулаторного лечения существует возможность *стационарного психотерапевтического лечения* в клинике. Стационарное лечение предлагается людям, которые находятся в более тяжёлых жизненных ситуациях и не могут справиться с ними в повседневной, привычной для них обстановке, или же людям, которых имеет смысл оградить от домашнего окружения.

Также и для пациентов, страдающих кроме психических ещё и органическими заболеваниями, пребывание в клинике может иметь смысл.

Стационарную психотерапию предлагают, например, в психиатрических и психотерапевтических больницах или в больницах с отделениями психосоматики.

Информацию о стационарной психотерапии (необходимость, направление, подходящее учреждение, урегулирование оплаты и т.д.) обычно Вы получите у своего лечащего врача или психотерапевта.

В неотложной ситуации Вы можете обратиться непосредственно в клинику.

Если в результате психического заболевания возникла угроза потерять рабочее место, то для взрослых возможно также стационарное психотерапевтическое реабилитационное лечение. За него отвечает Пенсионное страхование в Германии.

Дети, студенты и пенсионеры могут воспользоваться мероприятиями по реабилитации, обратившись в больничную кассу.

Некоторые клиники предлагают также *частичное стационарное лечение* в дневном стационаре. Здесь пациенты днём находятся на лечении, а вечером и на выходных они отправляются домой.


7 Какие формы психотерапии оплачиваются больничными кассами, и какие предпосылки должны быть выполнены?

Больничные кассы общего профиля перенимают в настоящий момент оплату трёх описанных методов психотерапии:

- ▶ Поведенческая психотерапия
- ▶ Аналитическая психотерапия
- ▶ Психодинамическая психотерапия

Для этого должны быть выполнены следующие предпосылки:

- ▶ Должно быть диагностировано психическое расстройство, имеющее терапевтическое значение.
- ▶ Терапия должна проводиться психологом- или врачом-психотерапевтом, имеющим право рассчитываться с больничными кассами. В особых случаях больничные кассы возмещают по заявлению затраты частнопрактикующих психотерапевтов. Это происходит, например, если в разумных пределах досягаемости — как в пространстве, так и во времени — отсутствует психотерапевт, имеющий право рассчитываться с больничными кассами (так называемая процедура возмещения затрат).
- ▶ При недостаточном знании языка, психотерапия может проводиться с привлечением переводчика. Однако



Важно: Поскольку термины «терапевт» и «терапия» не защищены, порой попадают не совсем серьёзные предложения и формы терапии. Наведите о них справки, прежде чем начинать психотерапию!

финансирование услуг переводчика в Германии юридически не урегулировано. Поэтому затраты на них не перенимаются больничными кассами. Некоторые психиатрические больницы и психосоциальные службы оплачивают услуги переводчика.

Все названные формы терапии могут проводиться как индивидуально, так и в группе; это касается как взрослых, так и подростков.

Стационарные учреждения предлагают множество других форм лечения (например, телесно-ориентированная, спортивная, музыкальная, художественная терапия, психодрама и так далее). Терапию в рамках стационарного лечения, как правило, не нужно оплачивать дополнительно.

Кроме больничных касс общего профиля в Германии существуют частные медицинские страховки. Их услуги зависят от тарифа. Лучше всего Вам обратиться за справкой в Вашу больничную кассу.

8 Как долго длится психотерапия?

Длительность терапии зависит от метода лечения, индивидуальной терапевтической цели и процесса терапии.

Поведенческая терапия проводится, как правило, один час в неделю, в общем до 45 часов. В особых случаях её можно продлить до 80 часов.

Аналитическая психотерапия длится дольше остальных форм терапии. Обычно она занимает два-три часа в неделю. В целом она, как правило, длится 160 часов. В особых случаях она может быть продлена до 300 часов.

Психодинамическая психотерапия проводится, как правило, один час в неделю до 50 часов в целом. В особых случаях она может быть продлена до 100 часов.




9 Как мне подобрать подходящую форму терапии?

Процесс начала психотерапии может выглядеть по-разному. Важно, чтобы Вы принимали терапевтическую помощь на основании собственного независимого решения и с надеждой на улучшение Вашей жизненной ситуации.

Поддержка со стороны врача

Вы можете рассказать о проблеме своему врачу (семейному врачу, психиатру, неврологу) и попросить его оказать поддержку. Он может



Не позволяйте другим уговорить Вас начать психотерапию, если Вы сами не убеждены в её необходимости.

проконсультировать Вас о подходящем для Вас методе терапии или даже сам оказать помощь.

При психических расстройствах у детей и подростков первым, к кому стоит обратиться, является детский врач, ответственный школьный психолог или детский психиатр.

Консультационные учреждения

Существуют также учреждения, в которых Вы можете проконсультироваться на тему: стоит ли вообще рассматривать психотерапевтическое лечение как возможную форму лечения, какой именно вид лечения подходит и кем оно проводится. К таким консультационным учреждениям относятся, например:

- ▶ психиатрические клиники и амбулатории
- ▶ социально-психиатрические службы
- ▶ консультационные пункты благотворительных объединений (AWO, Caritas и т.д.)
- ▶ Городские консультационные пункты по вопросам воспитания, детей и подростков.

Полезным может оказаться также и расспросить пациентов, имеющих опыт лечения. Однако Вы всегда можете самостоятельно начать поиск психотерапевта.

10 Как найти подходящего психотерапевта?

Во-первых, Вам следует осведомиться у вышеназванных специалистов, какая форма терапии Вам подходит. От своего собеседника Вы получите, как правило, адреса психотерапевтов, к которым Вы можете обратиться. Больничные кассы в свою очередь тоже располагают списками психотерапевтов различных направлений, работающих с больничными кассами. Если Вы можете воспользоваться Интернетом, на сайте www.psychotherapeutenkammer.de Вы найдёте информацию Баварской психотерапевтической палаты для ищущих совета и пациентов. В главе 15 этой брошюры перечислены адреса многочисленных учреждений, в которых Вы также можете получить контактную информацию психотерапевтов в Баварии. Помочь может также Объединение врачей, имеющих право рассчитывать с больничными кассами (см. список адресов). Оно предлагает на своём сайте помощь при поиске терапии.

При выборе терапевта следует учитывать следующие критерии:

- ▶ Если немецкий — не Ваш родной язык, то следует заранее подумать, не является ли для Вас решающим, чтобы терапия проводилась на Вашем родном языке. В этом случае следует целенаправленно искать терапевта, владеющего Вашим родным языком. В этом могут помочь консультационные пункты и учреждения, которые работают с мигрантами. Дополнительно можно поискать терапевтов со знанием иностранных языков на сайтах Объединения врачей, имеющих право рассчитывать с больничными кассами, и Баварской психотерапевтической палаты.

Следует учесть, что не для всех языков существует достаточно терапевтов, поэтому порой следует настроиться на длительный срок ожидания терапии. Кроме того, может быть, что Вы вообще не найдёте терапевта, владеющего Вашим родным языком.

Другая возможность — это терапия, проводящаяся с поддержкой профессионального переводчика. Баварский центр транскультурной медицины (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.; см. список адресов) предлагает в Мюнхене переводчиков с соответствующей квалификацией. Вам следует осведомиться у психотерапевта или лечащего врача, будут ли и если да, то кем, переняты затраты на переводчика в Вашем случае.



Даже если Вы считаете, что нашли подходящего терапевта: оставайтесь настроенным критически и составьте себе свое собственное мнение.

- ▶ Психотерапия основывается на доверительной беседе между пациентом и терапевтом. основополагающим фактором успешного лечения является создание открытых и доверительных отношений. Поэтому важно, чтобы Вы и Ваш психотерапевт испытывали симпатию друг к другу. Вы должны чувствовать, что психотерапевт понимает и принимает Вас. Если у Вас возникает чувство, что Вы не можете ему обо всём честно и открыто рассказать — это тревожный сигнал. Рассматривайте Ваше личное впечатление как важнейший критерий при выборе терапевта. Не перекладывайте решение лишь на терапевта или даже других людей. Учтите: речь идёт о Вашей жизни, и для решения Ваших проблем Вы ищите поддержку. Вы рассказываете чужому человеку об интимных подробностях Вашей жизни. Поэтому Вы сами должны решать, с кем Вы можете представить себе подобные отношения и, соответственно, начало совместной работы.
- ▶ Если Вы начинаете поиск подходящей терапии, сделайте несколько телефонных звонков: кратко опишите свою проблему и свои размышления о том, какая форма терапии Вам кажется подходящей. Попросите терапевта высказать его мнение: согласен ли он с Вами? Применяет ли он этот метод? Или он может убедить Вас в правильности альтернативного подхода? Не стесняйтесь спросить терапевта также и о его профессиональном образовании. Хорошо подготовьтесь к разговору. Делайте записи.
- ▶ Спросите о сроке ожидания места терапии. Если он покажется Вам слишком длинным, Вы можете обратиться к другому терапевту. Особенно у психотерапевтов, предлагающих психотерапию на иностранных языках, например, на турецком или русском, срок ожидания очень велик. Не отчаивайтесь по этому поводу. Если терапия на родном языке важна и необходима для Вас, то стоит и подождать лечения у этого терапевта. Вы можете также записаться на лечение у нескольких специалистов.

Если Вы застрахованы в больничной кассе общего профиля:

- ▶ Спросите, может ли психотерапевт произвести расчёт с больничной кассой, и сколько будет длиться терапия. Имеет смысл также задать, например, следующие вопросы: «Какой метод терапии Вы применяете?», «Есть ли у Вас опыт лечения депрессии у мигрантов?»
- ▶ Далее попросите о встрече для начальной беседы. Направление от врача Вам для этого не понадобится. Но и у психотерапевта Вы должны заплатить 10 € один раз в квартал при отсутствии направления. Вы можете посетить максимально пять пробных сессий (так называемых пробаторных сессий) в рамках поведенческой терапии и максимум восемь сессий в рамках психоанализа. Они служат тому, чтобы лучше узнать терапевта и поговорить с ним о целях, процессе и объёме терапии. Затем Вы и терапевт совместно решаете, будет ли он подавать в больничную кассу заявку на Вашу терапию. Если Вы недовольны своим терапевтом, то Вы можете договориться о пробаторных сессиях у другого терапевта. Если Вы обратились к психологу-психотерапевту, то после завершения пробаторных сессий Вам следует обратиться к врачу (это может быть Ваш семейный врач), чтобы он выяснил, нет ли каких-нибудь медицинских противопоказаний относительно психотерапевтического лечения (заключение консилиума).

*Вы можете обратиться
прямо к психотерапевту
со своей карточкой
медицинского
страхования.*



Если Вы застрахованы в частной медицинской страховке:

Выясните в своей частной медицинской страховке, перенимает ли она расходы на психотерапию. Конкретно спросите о следующем:

- ▶ Каким критериям должен удовлетворять психотерапевт: должен ли он иметь апробацию? Должен ли он иметь право рассчитываться с больничными кассами общего профиля? Какие формы терапии признаются? Сколько сессий (всего или в год) оплачиваются? Какие иные предпосылки следует учесть перед началом терапии? Нужно ли Вам, например, заключение эксперта?
- ▶ В любом случае дождитесь письменного подтверждения услуг, прежде чем начать психотерапию.

Если Вы тщательно всё обдумали, целенаправленно ищите подходящего психотерапевта, имеющего право рассчитываться с больничной кассой.

Если Вам предоставляются услуги согласно закону об обеспечении лиц, претендующих на политическое убежище:

Получатели базового обеспечения согласно AsylbLG в первые 48 месяцев пользуются услугами по медицинскому обслуживанию через ведомство социальной защиты. Медицинское обслуживание проводится согласно § 4 AsylbLG лишь при острых заболеваниях и болезненных состояниях. К тому же согласно § 6 AsylbLG предоставляются услуги, которые обязательны для сохранения здоровья человека.

Если претендующий на политическое убежище желает начать амбулаторную психотерапию, следует подать в ведомство социальной защиты заявление о перенятии оплаты психотерапии. Для этого необходимо заключение, выданное ведомственным врачом или названным им врачом-специалистом. Перенятие оплаты амбулаторной психотерапии основывается на § 6 AsylbLG. Консультации и помощь в отстаивании прав предлагают консультационные пункты для мигрантов, например REFUGIO (адрес в главе 15). Отстоять свои права, как правило, очень трудно. Однако оплата услуг и транспортных расходов переводчика тоже перенимается, в то время как застрахованный в больничной кассе общего страхования несёт эти расходы сам.

По истечении 48 месяцев получения базового обеспечения, обеспечиваемым выдают карточку медицинского страхования — если они не «продлили» своё пребывание здесь самостоятельно неправомерным путём. С этой карточкой они могут при необходимости обратиться за психотерапевтическим лечением, как застрахованные в общем порядке.



11 Некоторые общие правила психотерапии

- ▶ Психотерапевтические отношения основываются на взаимном уважении и доверии.
- ▶ Психотерапевт обязан сохранять тайну личности. Это означает, что информация о пациенте не может быть передана другим лицам без его, пациента, на то разрешения.
- ▶ Психотерапевт придерживается правила непричастности, которое гласит, что он не может преследовать собственных интересов во время терапии и не имеет права вступать в личные контакты с клиентом.
- ▶ Если Вы в дополнение к психотерапии обращаетесь к народному целителю (например, экстрасенсу) или священнику, то следует открыто рассказать об этом терапевту.

12 Можно ли сменить психотерапевта в течение психотерапии?

Если доверительные отношения утрачены или в процессе терапии выяснилось, что Вам более подходит другой вид психотерапии, то Вы можете сменить психотерапевта. Поговорите сначала со своим психотерапевтом, если Вас что-то раздражает или беспокоит. Может быть, это важно для терапевтического процесса. Также как и в любых отношениях с другими людьми, иногда возникает недопонимание. Выскажите также, если Вам кажется, что терапия Вам не помогает.

Если Вы в случае конфликта со своим психотерапевтом не можете найти решение, Вы можете обратиться к другому психотерапевту.



13 Как я узнаю, что психотерапия была успешной?

Целью психотерапии являются изменения в мышлении, восприятии и деятельности или же поведении. В конечном итоге каждый определяет сам, какие цели он перед собой ставит. В процессе терапии Вы должны лучше узнать и понять себя, а также изменить своё поведение в соответствии с поставленной перед собой целью. Психотерапия не протекает прямолинейно. Совершенно нормально, если время от времени Вы возвращаетесь к старому образу мышления и поведению.

14 Дополнительные меры

Психологическое просвещение

Для больных и их родных полезно психологическое просвещение, т.е. подробная информация о душевных расстройствах.

Психологическое просвещение обычно является составной частью любой терапии, но часто предлагается независимо от неё ведущими спецклиниками. В отдельных случаях существуют и амбулаторные предложения. Больничная касса иногда перенимает оплату разъяснительной работы; часто она располагает брошюрами с полезными сведениями о различных заболеваниях.

Для родственников психически больных психологическое просвещение предлагает зарегистрированный союз «Баварское земельное объединение родственников психически больных» (адрес в главе 15). Для страдающих биполярным расстройством личности предлагает свои услуги зарегистрированный союз «Немецкое общество биполярного расстройства личности» (www.dgbs.de).

Группы самопомощи

Также может быть полезным и посещение группы самопомощи. Здесь Вы встретите людей с похожими проблемами, которые Вас поймут и воспримут серьёзно. Вы можете поделиться своими переживаниями и обменяться опытом с другими.

К кому Вы можете обратиться, Вам расскажут в местных центрах самопомощи или в организациях самопомощи больным. Родственники могут обратиться в Земельное объединение родственников психически больных.

Социально-психиатрические предложения

В случае тяжёлых, хронических психических расстройств (например, психозов или наркомании) в Баварии существует множество социально-психиатрических предложений и возможностей помощи. Ищущие помощи могут обратиться в социально-психиатрические службы (SPDi), которые есть в каждом баварском земельном округе, в больших городах — также в отдельных районах города. Они предоставляют контактную информацию о рабочих проектах для психически больных, об общежитиях, об амбулаторных и стационарных услугах по уходу.

15 Адреса

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

Почтовый адрес: Postfach 151506 · 80049 München
Адрес расположения: St.-Paul-Straße 9 · 80336 München
Телефон: 089 515555-0 · Факс: 089 515555-25
E-mail: info@ptk-bayern.de · www.ptk-bayern.de

Баварская земельная палата психологов-психотерапевтов и детских и подростковых психотерапевтов — это правовое профессиональное представительство баварских психологов-психотерапевтов и детских и подростковых психотерапевтов. К разнообразным задачам РТК-Бавария относятся, например, представление интересов психотерапевтов в Баварии, охрана профессионального права, профилактика психических заболеваний, оценка обеспечения психически больных людей и инвалидов, проведение курсов повышения квалификации для специалистов и другое. На сайте РТК находится система поиска признанных психотерапевтов в Баварии (с функцией поиска по желаемому языку терапии).

Bayerischer Flüchtlingsrat

Augsburger Straße 13 · 80337 München
Телефон: 089 762234 · Факс: 089 762236
E-mail: kontakt@fluechtlingsrat-bayern.de · www.fluechtlingsrat-bayern.de

Баварский совет по делам беженцев — это организация по защите прав человека, которая занимается вопросами прав беженцев и мигрантов. Ключевые моменты её работы — это, среди прочего, посредничество в предоставлении правовых консультаций, помощь в конкретных случаях, проектная работа, кампании и серии докладов.

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

c/o MüPE, Thalkirchnerstraße 10 · 80337 München
Телефон и факс: 089 26023025
E-mail: BayPE@gmx.de · www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de

Этот союз — объединение специалистов в области психиатрии в Баварии. К целям и задачам союза относятся, среди прочего, представление интересов пациентов психиатрии и бывших пациентов, поддержка контактных и информационных пунктов самопомощи, сама самопомощь, улучшение правового, социального и экономического положения пациентов психиатрии и бывших пациентов, а также разъяснение и информация о возможностях, рамках и рисках психиатрического лечения.

Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.

Sandstraße 41 · 83035 München

Телефон: 089 189378760 · Факс: 089 189378769

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

Баварский центр транскультурной медицины ставит перед собой цель улучшить медицинское и психосоциальное обеспечение мигрантов. Для преодоления языковых барьеров и учёта обусловленных культурной средой точек зрения на болезнь, кризисы или социальные проблемы, центр координирует коммунальную службу переводчиков для здравоохранения и социальных служб в Мюнхене. Как земельный партнёр по проекту, он координирует работу проекта «МиМи» в Баварии.

Кроме того, он проводит заседания, обучение, повышение и расширение квалификации с целью межкультурной квалификации и поддерживает междисциплинарное сотрудничество между сотрудниками медицинской, социальной, психологической и этнологической отраслей в работе с мигрантами.

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 e.V. — это общественно-полезная ассоциация профессиональных сотрудников и учреждений, которые работают в отрасли транскультурной психиатрии, психотерапии и психосоматики. Она стремится внести свой вклад в улучшение межотраслевых отношений между союзами, людьми и организациями, работающих в этой отрасли.

Кроме разработки и распространения результатов транскультурных исследований и концепций терапии, ассоциация организует обучение и повышение квалификации для врачей и психологов, а также научные конгрессы.

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

DGPPN — это научное объединение врачей и учёных, которые работают в отрасли психиатрии, психотерапии, психосоматики и неврологии в Германии.

Примерно 150 владеющих немецким языком психиатров, психотерапевтов, психологов, социологов, этнологов и членов других профессиональных групп, которые работают в психиатрии, организованы в отдел «транскультурная психиатрия и миграция». Этот отдел разрабатывает учитывающие культурные особенности методы, чтобы улучшить обеспечение психически больных людей, принадлежащих к иным культурам; проводит курсы повышения и расширения квалификации и поддерживает межкультурные исследования.

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 — это представительное собрание всех профессиональных групп психосоциальной отрасли, которые работают с русскоязычными людьми в Германии. Его цель — создать сеть для взаимной поддержки.

DRGPP стремится улучшить психосоциальное обеспечение русскоязычных мигрантов в Германии. К задачам общества относится организация мероприятий для мигрантов, которые служат улучшению психического здоровья.

Общество к тому же ставит перед собой цель стимулировать контакты и обмен опытом с коллегами в русскоязычных странах.

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

c/o Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Cappeler Straße 98 · 35039 Marburg

Телефон: 030 23112786 · Факс: 030 23112787 · www.dtgpp.de

Цель DTGPP — улучшить психиатрическое и психотерапевтическое обеспечение мигрантов турецкого происхождения в Германии. Кроме того, DTGPP стимулирует бинациональный научный и практический обмен между турецкими и немецкими врачами, психологами, социальными работниками, ухаживающим персоналом и другими, работающими в области психиатрического и психотерапевтического обеспечения населения.

Deutsch-Türkische MedizinerGesellschaft Bayern e.V.

Allersberger Straße 81 · 90461 Nürnberg

Телефон: 0911 476363 · Факс: 0911 473477 · www.dtm-bayern.de

Немецко-турецкое общество медицинских работников Баварии — это действующий на региональном уровне союз медицинских работников турецкого и немецкого происхождения. Целями этого союза, среди прочего, является получение и распространение медицинских профессиональных знаний, стимулирование обоюдного понимания между представителями обоих обществ турецкого и немецкого происхождения, а также интеграция живущего здесь турецкого населения, включая предоставление помощи по устранению социокультурных барьеров и предрассудков.

Deutsch-Türkische MedizinerGesellschaft e.V.

Schmiedestraße 31 · 30159 Hannover

Телефон: 0511 2352350 · Факс: 0511 2352366 · www.dtmev.de

Члены немецко-турецкого общества медицинских работников — это турецкие и немецкие медицинские работники и студенты медицины, которые заинтересованы в коллегиальном обмене опытом. Союз организует курсы повышения квалификации и семинары для медицинских работников и заинтересованных обывателей, стимулирует коллегиальный обмен опытом и является ассоциацией четырёх региональных немецко-турецких обществ медицинских работников: в Баварии, Берлине, Баден-Вюртемберге и СПб.

Пункты консультаций по браку, жизни и семье

Адреса пунктов консультаций по вопросам брака, жизни и семьи по месту Вашего жительства Вы найдёте на сайте: www.stmas.bayern.de/familie/beratung/ehefamilie/index.htm

Спектр консультаций пунктов консультаций по вопросам брака, жизни и семьи охватывает подготовку к совместной жизни и браку, включает консультации по вопросам брака, партнёрства, семьи и жизни а также просветительскую работу по планированию семьи на основании ответственного отношения к родительской роли вплоть до консультаций по разводу и бракоразводному процессу.

Пункты консультаций по браку и семье при диоцезах (католическая церковь) и головных союзах свободной благотворительности проводят эти консультации без оглядки на вероисповедание в индивидуальной и групповой форме.

Пункты консультаций по воспитанию в Баварии

Адреса пунктов консультаций по воспитанию по месту Вашего жительства Вы найдёте на сайте: www.stmas.bayern.de/familie/beratung/erziehung/index.htm

Пункты консультаций по воспитанию — это специальные службы помощи молодёжи. Они поддерживают родителей и заменяющих их лиц, детей, подростков и молодёжь, особенно при конфликтах внутри семьи, разъезде и разводе, травматическом опыте, врождённой предрасположенности и существующим факторам риска. Преодоление тягостного и травматического опыта и активация стимулирующих и защитных условий и ресурсов для развития детей — это задачи семейного консультирования. Консультации проводятся бесплатно и конфиденциально.

exilio Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V.

Reutinerstraße 5 · 88131 Lindau

Телефон: 08382 409450 · Факс: 08382 409454

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

exilio e.V. защищает как общественно-полезное объединение права мигрантов и беженцев и предлагает, особенно пережившим пытки, как психологическую, так и медицинскую помощь.

Специализированные пункты для ухаживающих родственников в Баварии

Адреса специализированных пунктов по месту Вашего жительства Вы найдёте на сайте: www.stmas.bayern.de/pflege/ambulant/ang-fachst.htm

Задачи специализированных пунктов — психосоциальное консультирование, сопровождающая поддержка и облегчение бремени ухаживающих родственников. Услуги специализированных пунктов дополняются консультацией по уходу согласно § 7a SGB XI и менеджментом обеспечения согласно § 11 IV SGB V. Услуги предназначены для всех ухаживающих родственников, особо важную помощь они часто оказывают родственникам больных деменцией через группы родственников, группы опеки и кружки добровольных помощников.

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 (ранее: рабочий кружок говорящих на турецком языке психотерапевтов) — это объединение говорящих на турецком языке психотерапевтов и работающих в психосоциальной отрасли, которые желают улучшить качество своей профессиональной работы с иммигрантами из Турции с помощью коллегиального создания кооперационных связей и повышения квалификации.

На сайте GTP Вы найдёте список контактов психотерапевтов для всей Германии, говорящих на турецком языке.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) Landesgeschäftsstelle

Адрес расположения: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Elsenheimerstraße 39 · 80687 München

Почтовый адрес: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns · 80684 München

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

Как представительство частнопрактикующих врачей и психотерапевтов, Баварское объединение врачей, имеющих право рассчитывать с больничными кассами (KVB), обеспечивает амбулаторное врачебное и психотерапевтическое обслуживание населения в Баварии. На сайте KVB в распоряжение клиентов медицинской страховки и пациентов предоставляется система поиска частнопрактикующих врачей и психотерапевтов (с функцией поиска по желаемому языку терапии).

По сервисному номеру 01805/809-680* координационный пункт психотерапии оказывает посреднические услуги для терапевтов, которые заявили о наличии в их практике свободных терапевтических мест.

KVB предлагает к тому же по телефону 01805/797-997* и по электронной почте: Patienten-Infoline@KVB.de компетентную информацию об амбулаторном медицинском обслуживании в Баварии. Кроме этого, на сайте www.kvb.de Вы найдёте полезный информационный материал на различные темы здравоохранения (например, прививки, ранняя диагностика рака, болезнь Альцгеймера и т.д.).

*14 центов в минуту со стационарного телефона в Германии, максимум 42 цента в минуту через операторов сотовой связи

**Krisendienst Mittelfranken –
Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen**

Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg

Телефон: 0911 4248550 (на немецком языке)

0911 42485520 (на русском языке)

вт с 18:00 до 20:00, чт с 20:30 до 22:30, сб с 17:00 до 19:00

0911 42485560 (на турецком языке)

пн, ср, пт и вс с 20:00 до 22:00

www.krisendienst-mittelfranken.de

Кризисная служба Средней Франконии предлагает в вечернее и ночное время помощь людям, находящимся в состоянии острого душевного кризиса, и для их близких, друзей или знакомых, которые беспокоятся о них. Подведомственная область этой кризисной службы — округ Средняя Франкония.

Предложения кризисной службы охватывают, среди прочего, телефонные консультации на немецком, русском и турецком языках и личные беседы в пункте службы.

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt

Fachstelle Migration und Gesundheit

Bayerstraße 28a · 80335 München

Телефон: 089 23347928 · Факс: 089 23347903

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

Специализированный пункт «Миграция и здоровье» занимается улучшением состояния здоровья мигрантов, иницируя и проводя различные мероприятия, защищающие интересы здоровья мигрантов, например, проектная работа, создание кооперационных связей, работа мультипликаторов, работа с общественностью, интеркультурное раскрытие специализированных служб, а также выражает профессиональное мнение о здравоохранении и миграции.

В этом специализированном пункте Вы получите информацию о консультационных службах и предложениях по терапии для мигрантов в Мюнхене.

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

Rappenheimstraße 7 · 80335 München

Телефон: 089 51086325 · Факс: 089 51086328

Часы приёма: пн – пт с 10:00 до 14:00 часов

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

Зарегистрированный союз «Баварское земельное объединение родственников психически больных» — это общественно-полезная ассоциация пунктов самопомощи родственникам больных в Баварии. В этой организации объединены отдельные члены, группы самопомощи и союзы самопомощи, чтобы улучшить жизненные условия психически больных и их родственников. LApK занимается следующими видами деятельности: личные консультации и информирование, поддержка групп родственников больных, информационные и тренинговые программы, меры по повышению квалификации для ведущих группы, тематические съезды для родственников больных и т.д. Также и не являющиеся членами могут получить консультацию в LApK.

open.med

Görresstraße 43 · 80797 München

Горячая линия open.med: 0177/511-69-65 (пн – пт с 9:30 до 17:00)

Часы приёма: вт с 17:00 до 20:00 и пт с 10:00 до 13:00

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

open.med — это пункт обращения по медицинским вопросам для неимеющих медицинской страховки под эгидой организации «Врачи мира» (в сотрудничестве с Café 104).

Врачи open.med предлагают анонимную и бесплатную медицинскую помощь, консультации, интеграцию в дальнейшие предложения помощи, просвещение и помощь по профилактике здоровья.

Psychologischer Dienst für Ausländer

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Landwehrstraße 26 · 80336 München

Телефон: 089 23114950 · Факс: 089 23114959

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

Психологическая служба для иностранцев предлагает анонимную и бесплатную консультацию на родном языке для мигрантов и их семей.

Здесь Вы получите, например, консультацию и поддержку в вопросах воспитания, проблемах в отношениях, а также в психологических кризисных ситуациях. Психически больным мигрантам оказывается помощь в виде предоставления отдельного проживания с сопровождением.

Psychologischer Dienst für Migrantinnen und Migranten

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

Цель психологической службы AWO — психосоциальное обеспечение мигрантов — осуществляется командой психологов, говорящих на родном языке и обладающих интеркультурной компетентностью. Психологическая служба — партнёр по диалогу для врачей, клиник, школ, социальных служб и других консультационных пунктов, а также для самих мигрантов. Она предлагает индивидуальные консультации, кратковременную терапию, антикризисное вмешательство, консультации по вопросам воспитания, а также консультации по вопросам брака и семьи. Языки, на которых ведётся консультация: немецкий, турецкий, боснийский, сербский и хорватский.

REFUGIO München

Mariahilfplatz 10 · 81541 München
Телефон: 089 9829570 · Факс: 089 98295757
E-mail: info@refugio-muenchen.de · www.refugio-muenchen.de

Консультационный и терапевтический центр для беженцев и жертв пыток REFUGIO в Мюнхене предлагает психотерапию, социальное консультирование, врачебную диагностику и составление заключений для беженцев и жертв пыток. Специально для детей беженцев предлагаются курсы художественной и игровой терапии. Различные проекты дополняют и расширяют работу REFUGIO.

Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge (PSZ)
St.-Johannis-Mühlgasse 5 · 90419 Nürnberg
Телефон: 0911 39363-55 · Факс: 0911 39363-61
E-mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net

Как межрегиональный консультационный пункт для севера Баварии, PSZ предлагает свои услуги беженцам бесплатно и независимо от их национальности, вероисповедания и правового статуса.

Ключевые пункты деятельности этого консультационного пункта — среди прочего, психотерапевтическое лечение и психологическая консультация беженцев, страдающих психическими расстройствами, и психологическое консультирование и терапия малолетних беженцев без сопровождения, а также социально-психологическая консультация по вопросам политического убежища и социально-правовым вопросам.

Языки, на которых ведётся консультация — немецкий, английский, словацкий, чешский, русский и французский.

Sozialpsychiatrische Dienste in Bayern

Адреса местных служб Вы получите в местных ведомствах здравоохранения или в Объединении баварских округов (www.bay-bezirke.de).

Список ведомств здравоохранения Баварии вы найдёте в Интернете по адресу: www.oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html

Социально-психиатрические службы предлагают бесплатные консультации и помощь людям, страдающим наркоманией, геронтологическими и психическими заболеваниями. Не только сами больные, но и их родственники, друзья, знакомые и коллеги по работе могут обратиться в социально-психиатрические службы. Сотрудники этих служб обязаны сохранять профессиональную тайну. Некоторые службы предлагают консультации на многих языках, а также с учётом культурных особенностей.

Полезные Интернет-ресурсы:

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

Рекомендуемая литература

- 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 Pflegende. 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. & Toker, 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.

Благодарность

Мы благодарим всех специалистов и организации, которые принимали участие в создании этой брошюры: 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. Maria Gavranidou (Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt), Dr. med. univ. Solmaz Golsabahi-Broclawski (Hellweg-Klinik Bielefeld), Dr. Thomas Hegemann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.), Dr. med. Beatrix Heilig (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit), 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 Zitzlsperger (BKK Landesverband Bayern)

