

# Poremećaji koji se javljaju kao posljedica traume i posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

Uzroci – posljedice – pomoć



Višejezički vodič za migrante i izbjeglice



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.**



**Traumafolgestörungen und  
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)  
Ursachen – Folgen – Hilfen  
Mehrsprachiger Wegweiser  
für Migranten/-innen und Flüchtlinge**

**Auftraggeber:**

Niedersächsisches Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Gleichstellung  
Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover  
www.ms.niedersachsen.de

**Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6  
30175 Hannover

**Redaktion:**

David Brinkmann, Ahmet Kimil, Nadine Norton-Erichsen

**Layout und Satz:** eindruck.net

**Übersetzung:**

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Bildquellen:** Fotolia ©

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden vorwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber alle Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Kurdisch (Kurmanci),  
Persisch (Farsi), Serbisch/Bosnisch/Kroatisch, Spanisch und Türkisch.

**Stand:** März 2017 (2. Auflage)

# Pozdravna riječ

Draga čitateljko, dragi čitatelju/čitaocē,

Ljudi ponekad u životu dožive tako strašne i šokantne stvari, od kojih psihički obole. Ako su izloženi događajima kod kojih su imali doživljaj da je ugrožen njihov život ili život drugih osoba, usljed toga mogu nastati oboljenja koja veoma negativno utiču/utječu na svakodnevni život.

Ovaj vodič treba da pruži opšte/opće informacije o ovim oboljenjima, takozvanim „poremećajima koji se javljaju kao posljedica traume“ i naročito o „posttraumatskom stresnom poremećaju“ (PTSP). Osim toga, on treba da pomogne u traženju mogućnosti liječenja i savjetovanja.

Pri tome nam je veoma važno da kod tih ljudi otklonimo strah od korištenja ove vrste pomoći. Želimo da pokažemo i njima i članovima njihove porodice/obitelji kako se na vrijeme mogu prepoznati zdravstveni problemi.

U našem društvu živi puno ljudi migrantskog porijekla/podrijetla. Ova brošura namijenjena je posebno (ali ne isključivo) ovoj ciljnoj grupi, jer je ona često pogođena ovim problemima. Ne mali broj migranata koji žive oko nas traumatizovani su, kao tražioci/tražitelji azila i izbjeglice, strašnim doživljajima u domovini ili na putu za Njemačku i potrebna im je brza i efikasna pomoć.

Nadam se da će ovaj vodič pomoći podjednako i osobama sa problemima i članovima njihovih porodica/obitelji i ovim putem zahvaljujem svima koji su saradivali/surađivali u njegovoj izradi.



Vaš Ramazan Salman  
direktor Etno-medicinskog centra (Ethno-Medizinisches Zentrum)  
glavni šef-voditelj MiMi zdravstvenog projekta

# Sadržaj

Uvod .....	5
1. Šta/Što je trauma? .....	6
2. Šta/Što su poremećaji koji se javljaju kao posljedica traume? .....	8
3. Šta/Što je posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)? .....	10
4. Gdje se može naći pomoć? .....	14
5. Kako se liječi posttraumatski stresni poremećaj? .....	16
6. Kako mogu pomoći članovi porodice/obitelji i prijatelji? .....	21
Rječnik pojmova .....	22
Adrese .....	26

# Uvod

Nesretan slučaj, lični/osobni doživljaj nasilja ili u svojstvu svjedoka, seksualno zlostavljanje ili teška oboljenja primjer su drastičnih događaja koji mogu jako opteretiti čovjeka.

Mnogim osobama koje su doživjeli takve ili slične stvari, teško je da poslije toga žive kao prije. Zbog tih doživljaja često u velikom stepenu/stupnju gube sigurnost i potrebno im je vrijeme da ponovo mogu izgraditi povjerenje. Ako im to ne uspije, mogu se razviti poremećaji kao posljedica traume. Ovi poremećaji mogu se ispoljiti u vidu raznih simptoma, kao što je *depresija*, *anksiozni i panični poremećaji ili psihosomatske tegobe*. Ako se mjere pomoći ne koriste nikako ili previše kasno, ovi problemi mogu se pogoršati. Neke osobe pogođene ovim problemima pate od nametljivih, užasnih sjećanja (intruzija), košmara i tzv. fleš-bekova (Flashbacks), što znači od stalnog proživljavanja traumatičnih događaja u vidu slika, zvukova ili osjećaja. U situacijama iz svakodnevnog života, koje mogu da aktiviraju sjećanja na traumu (sugestivni podražaj), može doći do snažnog psihičkog opterećenja (stresa), koje je povezano sa *psihosomatskim* reakcijama, kao što su npr. bolovi, mučnina itd. Takve osobe pokušavaju izbjeći misli, ljude ili mjesta koja mogu da ih podsjetu na tu traumu. Osim toga, imaju najrazličitije negativne osjećaje i stalno su uzrujani. Ovi simptomi ukazuju na poseban oblik posljedica traume, koji se zove *posttraumatski stresni poremećaj* (PTSP). Kod izbjeglica koji su prošli kroz ratno iskustvo (doživjeli su mučenje i druge teške oblike nasilja), smatra se da oko 40–50% njih boluje od PTSP. U tim slučajevima njihova svakodnevica može biti do te mjere omeštena da (više) ne mogu živjeti normalnim životom. Ove osobe zatvaraju se prema članovima svoje porodice/obitelji i sve više se povlače iz socijalnog okruženja. Neki od njih pokušavaju da svoje bolne doživljaje potisnu uz pomoć alkohola ili lijekova.

Tokom traumatičnog događaja ljudi iskuse egzistencijalne strahove, gubitak kontrole i veliko očajanje. Zbog toga se traumatizovane osobe često osjećaju bespomoćno poslije ovih događaja i pate od jakih strahova i negativnog raspoloženja.

Ali, oni ni u kom slučaju nisu „ludi“, nego imaju velike poteškoće da se izbore sa onim što su proživjeli i da obrade svoj strah. I članovi njihove porodice/obitelji i prijatelji često ne znaju šta/što da rade kada vide kako se ovi ljudi mijenjaju i pate. U puno slučajeva i oni pate sa njima.

Ovaj vodič namijenjen je zato podjednako i žrtvama i članovima njihovih porodica/obitelji. On objašnjava šta/što je to trauma i poremećaji nastali kao posljedica traume, i pokazuje kako ova oboljenja mogu da se liječe. Adresar sadrži kontakt podatke važnih ustanova/organizacija.

Pojmovi štampani *kurzivom* detaljnije su objašnjeni u rječniku pojmova.

# 1. Šta/Što je trauma?

Pojam „trauma“ potiče iz starogrčkog i znači „povreda“ ili „rana“. Povreda može, s jedne strane, da bude fizička, ali može da zahvati i *psihu* čovjeka. Ovaj vodič ograničava se na psihičke povrede.

O traumati se govori kada neki iznenadni, jednokratni, ponovljajući ili dugotrajan fatalni događaj dovede ili je doveo do dubokih psihičkih povreda. Bitno obilježje traume jeste da je skoro svaka osoba u toj situaciji duboko očajna, jer pri tome doživljava neposrednu prijetnju za svoj život ili život druge osobe.

## Vrste traume

U medicini se razlikuje više vrsta trauma. Ova razlika može biti važna za tačnu dijagnozu i liječenje. Tako postoje pojedinačni, kratkotrajni događaji, kao npr. teške nesreće ili jednokratno silovanje. Ali postoje i događaji koji se ponavljaju i traju duže. Primjer za to je uzimanje talaca i mučenje ili seksualno zlostavljanje u dužem vremenskom periodu.

Osim toga, stručnjaci dijele traume na one „koje su izazvali ljudi“ i one „koje nisu izazvali ljudi“. Pri tome traume koje su izazvali ljudi imaju, generalno, teže posljedice od trauma koje nisu izazvali ljudi. Kada jedan čovjek povrijedi, muči ili zlostavlja drugog čovjeka, kod žrtve može doći do opšteg/općeg gubitka povjerenja u ljude (*iskonsko povjerenje*), jer se, u pravilu, ne očekuje da neki čovjek može uraditi nešto tako strašno drugom čovjeku. Zemljotres ili druge prirodne katastrofe mogu traumatizovati čovjeka, ali odnos prema njima može biti drugačiji, jer nema učesća nekog čovjeka.



Na sljedećoj slici prikazano je koji događaji spadaju u koju kategoriju:

### **Traume koje su izazvali ljudi**

**rat, mučenje, uzimanje talaca**

**seksualno zlostavljanje, silovanje**

**fizičko nasilje**

**zlostavljanje djece**

**zanemarivanje u dječjem uzrastu**

### **Traume koje nisu izazvali ljudi**

**nesreće (u saobraćaju/na poslu)**

**prirodne katastrofe (zemljotres,  
oluja, erupcija vulkana...)**

**teška oboljenja/operacije**

**iznenadna, neočekivana smrt bliske  
osobe**

Međutim, ne dovodi svaka trauma automatski do psihičkog oboljenja i ne razvija se poremećaj usljed pretrpljene traume kod svakog čovjeka koji je pretrpio traumu, kao npr. *posttraumatski stresni poremećaj* (objašnjeno u poglavlju 3). Puno ljudi koji su prošli kroz događaj naveden u šemi, vremenom obrađuju taj događaj a da se ne razbole. Kod drugih ljudi to ne prolazi tako dobro. Načelno svaki čovjek obrađuje takav fatalan događaj na svoj individualni način.

Pri tome ulogu igra puno različitih faktora. Neki od njih opisani su u narednom poglavlju.

## 2. Šta/Što su poremećaji koji se javljaju kao posljedica traume?

Kada ljudi dožive traumatične događaje koji ugrožavaju život, mogu da nastanu psihički poremećaji – poremećaji kao posljedica traume – ili da se dodatno pojača već postojeće psihičko oboljenje.

Poremećaji koji se javljaju kao posljedica traume mogu se manifestovati na različite načine. Često se javljaju sljedeće posljedice:

- gubitak iskrenskog povjerenja i generalno veliki nepovjerenje prema ljudima oko sebe
- gubitak vrijednosti, uvjerenja i stavova
- osjećanje srama i krivice/krivnje
- velika plašljivost
- osjećaj bespomoćnosti i duboke tuge
- osjećaj beznadežnosti i *dezorijentisanosti*
- *socijalna izolacija*
- osjećaj da si „drugačiji“ ili „lud“
- emocionalna otupjelost
- suicidalne (samoubilačke) misli
- kod seksualnog zlostavljanja: gubitak ženskog ili muškog identiteta
- poremećaj uspjavanja/poremećaj kontinuiteta sna/rano buđenje
- poremećaj koncentracije
- zloupotreba alkohola i/ili droga.

### **Fizičke tegobe i oboljenja (psihosomatika)**

Kod nekih ljudi – a naročito često kod žrtava fizičkog nasilja – razviju se poslije traumatičnih doživljaja i fizičke tegobe (npr. jaki bolovi) ili čak oboljenja. Ako duševni teret neke osobe utiče na njeno tijelo, onda se ta pojava naziva *psihosomatske tegobe*. Ali u većini slučajeva dotične osobe nisu svjesne ove povezanosti. Sljedeća šema/shema daje kratak pregled mogućih oboljenja koja mogu biti dio poremećaja koji se javljaju kao posljedica traume:

Psihički poremećaji npr.:

- *depresija*
- *anksiozni poremećaj*
- *psihotični poremećaji*
- posttraumatski stresni poremećaj
- akutni stresni poremećaj
- *poremećaji u jelu.*

Fizičke (psihosomatske) tegobe npr.:

- *migrena*
- *čir na želu(d)cu*
- oboljenje mater(n)ice
- *astma*
- seksualni poremećaji.



## Faktori uticaja/utjecaja

Razni faktori mogu da utiču na intenzitet posljedica traume: ulogu, pored ostalog, igra starosna dob žrtve i njena prethodna iskustva. Ali, naročito/osobito je važna i životna situacija poslije traumatičnog događaja, da li postoji npr. podrška/potpورا od strane članova porodica/obitelji i sigurno okruženje ili ne. Negativno može, na primjer, da djeluje ako u potpunosti izostane pomoć drugih ljudi ili ako okolina ne prihvata osjećaje žrtve i njeno oboljenje. Ostale okolnosti, kao što je odvajanje od osoba od povjerenja, jezički problemi, socijalna izolacija ili nesiguran boravišni status, mogu dovesti do toga da se obrada traume, a time i ozdravljenje, bez profesionalne pomoći odvija jako sporo ili se uopšte ne odvija.

Može se razviti posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) – poseban oblik poremećaja kao posljedica traume. Ovaj posebno čest i težak poremećaj kao posljedica traume biće detaljnije objašnjen u narednom poglavlju.



### 3. Šta/Što je posttraumatski stresni poremećaj (PTSP\*)?

Rječica „post-“ potiče iz latinskog jezika i znači „iza“ ili „poslije“. Dakle, radi se – kao i kod svih drugih poremećaja koji se javljaju kao posljedica traume – o poremećaju izazvanom traumatičnim doživljajem.

#### **Vrste i karakteristike posttraumatskog stresnog poremećaja**

Simptomi PTSP-a javljaju se, obično, u roku od tri mjeseca nakon traumatičnog doživljaja. Ako ovi problemi ponov(n)o nestanu u roku od mjesec dana, onda se to naziva akutnim stresnim poremećajem, koji – za razliku od PTSP – traje kratko i ne iziskuje duže liječenje. Ako tegobe traju duže/dulje, to može ukazivati na PTSP.

Ne javljaju se uvijek svi simptomi PTSP-a odmah: neki ljudi imaju tegobe kratko poslije traumatičnog doživljaja, drugi nekoliko mjeseci kasnije, a kod nekih ljudi tegobe se razviju tek mnogo godina poslije traumatičnog doživljaja (počev od šestog mjeseca poslije traumatičnog događaja govori se o PTSP sa odloženim početkom). Zbog toga je ponekad teško povezati oboljenje sa traumatičnim događajima u životu neke osobe. Pravilno prepoznavanje oboljenja zato nije uvijek jednostavno čak i ekspertima. Osim toga, oboljeli pokušavaju da izbjegnu sjećanja i razgovor o traumatičnim doživljajima, tako da terapeuti često tek poslije duge faze stvaranja povjerenja saznaju da je pacijent doživio nešto strašno. Zato je dobar i stabilan odnos između pacijenta i terapeuta veoma važan, kako bi se eventualno razgovaralo i o temama koje izazivaju sram i kako bi se iste zajedno obradile.

Čak i ako dijagnoza nije jednostavna, postoje određena obilježja koja mogu pomoći da se prepozna PTSP. Ako se kod vas ili nekog člana porodice/obitelji jave sljedeći simptomi, onda to može ukazivati na takvu vrstu oboljenja:

#### **➔ Oživljavanje događaja**

Žrtve na različite načine oživljavaju traumatične situacije. Mogu se javiti sjećanja na strašan događaj, a da žrtva svjesno ne želi da ga se sjeća (intruzije). Žrtve često imaju košmare usljed traumatičnih doživljaja. Javljaju se tzv. fleš-bekovi. To znači oživljavanje traumatičnih doživljaja, kao film koji se odmotava u glavi. Ljudi proživljavaju određene segmente događaja u vidu intenzivnih slika, zvukova i osjećaja koji se ponavljaju. Određeni vanjski podražaji, kao što su mirisi povezani sa traumom (miris paljevine, miris benzina, miris znoja itd.), zvukovi (npr. pucnji, udarci u vrata), zapažanja i druga čulna opažanja mogu da izazovu ružne uspomene, stresne osjećaje i fizičke reakcije.

### ➔ Izbjegavajuće ponašanje

Zbog straha da će biti preplavljeni negativnim osjećajima i strahovima, mnogo ljudi pokuša da izbjegne sve što podsjeća na traumatične doživljaje. U trenutku kada se javi sjećanje, osjećaju se iznova ugroženo i bespomoćno, čak i ako zapravo ne postoji više nikakva opasnost. Izbjegavaju se sjećanja, misli i osjećaji u odnosu na doživljeno, kao i ljudi, razgovori, mjesta i radnje koji su povezani sa doživljenim.

Kod liječenja postoji opasnost da se u fokusu pogrešno nalaze samo fizički simptomi ili pridružena psihička oboljenja, a ne stvarni uzrok, jer žrtve izbjegavaju da govore o svojim psihičkim patnjama i traumatičnom doživljaju. Može se desiti da i oni sami ne dovode u vezu svoje patnje sa traumom, dakle izbjegavanje se dešava više nesvjesno.

### ➔ Negativne misli, raspoloženje i osjećaji

Negativni stavovi, kao npr.: „Ne može se vjerovati nikome“ ili negativni osjećaji manifestuju se višestruko kod žrtve u vidu npr. straha, panike, bijesa, sramote ili krivice/krivnje. Žrtva se osjeća otuđeno od osoba kojima inače vjeruje i povlači se iz svog socijalnog okruženja. Često je stalno tužna, potištena i ima veoma negativno viđenje sopstvene budućnosti. S druge strane, žrtva sebe doživljava kao nekoga (t)ko je bezosjećajan i oguglao. Tada se gube intenzivni pozitivni osjećaji, kao npr. osjećaj sreće, zadovoljstva ili nježnosti.

### ➔ Pretjerana uzrujanost

U narednu grupu/skupinu simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja spadaju znakovi pretjerane uzrujanosti. Žrtve se nalaze u stanju uzbune i imaju osjećaj da svakog trenutka može da se desi nešto strašno. Zbog toga ne mogu da se opuste i smire. Imaju poteškoće kod uspavlivanja i kontinuiteta sna ili se ujutro stalno bude veoma rano i skloni su pretjeranom razmišljanju, što osjećaju kao veoma veliko opterećenje. Često reaguju uz pretjeranu plašljivost, npr. na prasak, zbog sjećanja na rat. Beznačajni događaji u njihovom okruženju mogu ih navesti da reaguju plahovito i agresivno prema drugima, kao npr. prema članovima porodice/obitelji ili predmetima. To je ponašanje koje prije traume nije uopšte/uopće bilo karakteristično za njih. Pretjerana uzrujanost dovodi i do ometanja koncentracije.



### **Pridružena oboljenja**

Mnogi ljudi koji su oboljeli od posttraumatskog stresnog poremećaja, pate, osim od gore navedenih simptoma, i od tzv. pridruženih oboljenja (koja se još nazivaju i komorbidni poremećaji).

### **➔ Panični odn. anksiozni poremećaji**

Ove poremećaje može izazvati nešto što žrtvu podsjeća na traumu (u slučaju paničnog poremećaja, panični osjećaji mogu se javiti i bez konkretnog povoda). U tim trenucima osobe pate od jakog straha, bez vidljivog vanjskog razloga. *Panični napadi* manifestuju se u vidu fizičkih reakcija, kao što je ubrzan rad srca, znojenje, drhtanje, nedostatak vazduha/zraka ili gušenje, bolovi u prsima, mučnina, vrtoglavica, drhtavica, valunzi, omamljenost, neosjetljivost, trnci po tijelu. U trenutku kada se javi ovaj jak strah, moguće je da osoba misli da „ludi“, da će umrijeti ili doživjeti srčani infarkt.

### **➔ Depresija**

Mnoge traumatizovane osobe gube interesovanje za stvari koje su ih prije toga radovala, osjećaju se tužno i beznađežno u dužem periodu. Ove depresivne misli i osjećaji mogu biti tako jaki da se kod osobe stvori mišljenje da ne želi više živjeti ili čak da sebi oduzme život.

### **➔ Zloupotreba alkohola i droga**

Da bi ublažile svoj bol i potisnule strašne slike iz svoje glave ili da bi uopšte/uopće mogli da spavaju, dešava se da žrtve traume počnu sa pretjeranim konzumiranjem alkohola ili uzimanjem droge. Zloupotreba alkohola, droga ili lijekova može dovesti do toga da liječenje ne da željeno djelovanje, a mimo toga nanese još veću štetu tijelu i duši. Djelovanje ovih sredstava prigušuje duševnu bol uvijek na kratko vrijeme. O takvoj zloupotrebi morate uvijek otvoreno razgovarati sa ordinirajućim ljekarom/liječnikom ili terapeutom, kako bi se moglo naći rješenje.

## ➔ Ostali poremećaji

Posttraumatski stresni poremećaj može dovesti do toga da se žrtve traume osjećaju veoma usamljeno i pored socijalne podrške/potpore. Plaše se da neće naići na razumijevanje, veoma su nepovjerljive, osjećaju se prevarenim i u nekim slučajevima imaju probleme da se nose sa svojom svakodnevicom. Može se javiti slabost koncentracije rokom rada ili u školi, kao i strah od izlaska iz kuće po mraku. Drugi, opet, poslije proživljenih traumatičnih događaja imaju problem da budu sami. U vrlo rijetkim slučajevima sastavni dio posttraumatskog stresnog poremećaja su i psihotični simptomi, koji se mogu manifestovati u vidu *halucinacija* i/ili *priviđenja*.

## Situacija poslije traume

U svakom slučaju važno je da ljudi sa psihičkim i/ili psihosomatskim tegobama brzo dobiju stručnu pomoć, kako se stanje poremećaja ne bi dalje pogoršalo i kako bi ovi ljudi dobili šansu da ponov(n)o vrate svoj život. Ako utvrdite da postoje simptomi posttraumatskog stresnog poremećaja kod vas ili člana vaše porodice/obitelji, odmah potražite pomoć ljekara/liječnika i/ili terapeuta! Kao i kod svih poremećaja koji se javljaju kao posljedica traume, ne znači da svaki čovjek koji je proživio traumu, automatski mora na terapiju.

### Traumativizovana djeca

I djeca, kao i odrasli, mogu doživjeti poremećaje koji se javljaju kao posljedica traume, kao što je PTSP, ako prožive traumatične događaje, kao što je zlostavljanje, ratni doživljaji, prirodne katastrofe, gubitak važnih osoba identifikacije itd. I oni takođe pate na isti način i ovi događaji mogu dovesti do znatnog ometanja njihovog razvoja. Ali, generalno se procjenjuje da se simptomi bolesti kod njih manifestuju drugačije nego kod odraslih. Djeca koja budu pogođena PTSP-om, imaju, istina, slične simptome kao odrasli. Zbog njihovog uzrasta ne mogu se tako dobro izraziti kao odrasli i ispoljavaju simptome na drugi način. Djeca, na primjer, obrađuju proživljene traume često u igri, kada npr. predstave scene strašnih doživljaja kroz igru. Neka djeca se socijalno povlače, u potpunosti gube interesovanje za igru i druge aktivnosti, hiperaktivna su, sklona su izraženoj promjeni raspoloženja (napadi bijesa) ili ne pokazuju više radost, imaju možda poteškoće u školi, gube interesovanje za druženje sa prijateljima ili uopšte/općenito želeju za slobodnim aktivnostima.

## 4. Gdje se može potražiti pomoć?

Prije svega, važno je znati da svaki čovjek može oboljeti od takvog stresnog poremećaja. Osjećaji stida i krivice/krivnje koji postoje kod žrtava traume, predstavljaju znak da žrtva ne uspijeva obraditi tu traumu. Psihičke poremećaje treba uzeti za ozbiljno kao i fizička oboljenja, i oni se moraju liječiti na profesionalan način.

U Njemačkoj postoji, generalno, dosta dobrih mogućnosti za pomoć i savjetovanje, ako neko oboli od psihičkih tegoba. Nude se i specijalni tretmani trauma (*terapija traume*). Kod većine tegoba, put u pravilu vodi najprije do *porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika*. Zavisno od vrste simptoma, on će vas uputiti specijalisti ili psihoterapeutu, tj. nekome (t)ko je na osnovu/temelju završenog studija i dodatnog obrazovanja osposobljen da liječi psihičke poremećaje. Ali, nakon dogovora o terminu možete za prvi razgovor otići direktno/izravno nekom od sljedećih stručnjaka:

- ljekar/liječnik psihoterapeut
- psiholog-psihoterapeut
- psihoterapeut za djecu i omladinu
- specijalist(a) za psihijatriju i psihoterapiju
- specijalist(a) za psihosomatsku medicinu i psihoterapiju
- specijalist(a) za dječju i adolescentsku psihijatriju.

U rječniku pojmova ovog vodiča objašnjeni su pojedinačno svi ovi nazivi. Svi navedeni stručnjaci imaju specijalno obrazovanje koje im omogućuje da postave dijagnozu i predlože odgovarajući terapijski postupak i provedu ga zajedno sa vama. Osim toga, postoje i specijalisti za terapiju traume. Oni imaju i dodatnu oznaku „specijalna terapija psihičke traume“.

### Savjetovanje i prva orijentacija

U traženju tretmana koji vama odgovara, pomažu vam npr. savjetovališta *socijalnopsihijatrijskih službi*. Može pomoći i vaš *porodični ljekar/obiteljski liječnik* ili *grupa za samopomoć* i dati vam korisne savjete. Osim toga, postoje i posebni sajtovi na internetu, na kojima se možete informisati.

Vodite računa da uvijek sa sobom nosite svoju *karticu osiguranja*, bez obzira da li idete porodičnom ljekaru/obiteljskom liječniku, specijalisti ili terapeutu!

### Ponašanje u hitnim slučajevima

U **hitnim** slučajevima, kao kada vi ili neko od članova vaše porodice/obitelji imate izražene samoubilačke misli ili namjere, možete nazvati službu hitne pomoći na **broj telefona 112!**

Svi ljekari/liječnici, terapeuti i savjetovališta podliježu obavezi čuvanja profesionalne tajne. To znači da ne smiju drugim osobama dati informacije o vama!

Ako se osjećate veoma loše i hitno vam je potrebna pomoć, možete se obratiti i takozvanim *psihijatrijskim službama za slučaj krize* ili direktno/izravno *psihijatrijskim bolnicama!*

Kontakt podatke o svim ovim vrstama pomoći naći ćete u adresaru ovog vodiča.

Za tražioce/tražitelje azila postoje, dijelom, pravila koja odstupaju u vezi sa zbrinjavanjem. U (s)vezi s ovom temom pročitajte obavezno informaciju u okviru.

### **Specijalne informacije za tražioce/tražitelje azila**

Pošto tražioci/tražitelji azila u prvih 15 mjeseci ne mogu imati obavezno zdravstveno osiguranje, imaju pravo na usluge prema Zakonu o tražiocima/tražiteljima azila (AsylbLG).

Suprotno u odnosu na obavezno zdravstvenog osiguranje, kod zdravstvenog osiguranja tražilaca/tražitelja azila postoje znatna ograničenja u pristupu medicinskom zbrinjavanju. **Kod ove kategorije pravo na ljekarsku/liječničku pomoć postoji samo kod akutnih oboljenja i akutnih oboljenja praćenih bolom, kao i kod hroničnih oboljenja koja bi bez liječenja dovela do pogrošanja zdravstvenog stanja.** Psihička oboljenja zakonodavac, u pravilu, ne priznaje kao „akutna“ i zato ona ne moraju biti hitno liječena. Tražioci/tražitelji azila ne mogu "samo tako" otići ljekaru/liječniku. Kod pojave oboljenja, put najprije vodi ka nadležnoj Socijalnoj službi (Sozialamt). Referent u ovoj službi mora da procijeni da li postoji oboljenje za koje postoji pravo na zdravstvenu uslugu. Ako postoji, azilantima se izdaje zdravstveni list, s kojim mogu otići ljekaru/liječniku.

Ako osoba boravi najmanje 15 mjeseci kao tražilac/tražitelj azila u Njemačkoj, ili ako već ima priznat statut azilanta, onda ona ima pravo na usluge prema Socijalnom zakoniku (SGB). Od tog trenutka moguće je biti član nekog od obaveznih fondova zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse). To onda, načelno, olakšava pristup psihoterapiji, ali još nema obavezujućih propisa o plaćanju troškova prevodioca/prevoditelja od strane osiguranja. U vezi s tim pročitajte odjeljak „Prevodilac/Prevoditelj“ na strani 20.

Za hitna pitanja ili za savjet možete se obratiti npr. Mreži za tramatizovane izbjeglice (Netzwerk für Traumatisierte Flüchtlinge) (NTFN). Kontakt podatke naći ćete u adresaru.

## 5. Kako se liječi posttraumatski stresni poremećaj?

Za liječenje posttraumatskog stresnog poremećaja i određivanje pravilnog načina liječenja, bitna je vrsta traume, ali i prateće okolnosti.

U pravilu se posttraumatski stresni poremećaj liječi u okviru psihoterapije. Uglavnom se koristi više postupaka liječenja, kao što je opisano u daljem dijelu teksta. Liječenje trauma u Njemačkoj je veoma dobro razvijeno i mogu se postići dobri rezultati, prvenstveno ako se bolest otkrije na vrijeme i ako je liječenje moguće u sigurnim okvirima. Ali tok terapije traume uvijek se prilagođava individualnim potrebama i posebnim problemima žrtava traume.

Postoje različiti psihoterapijski postupci, pri čemu se u svim postupcima veliki značaj daje razgovoru. Obavezno zdravstveno osiguranje u Njemačkoj prihvata tri vrste postupaka, tj. plaća troškove za te postupke: bihevioralna terapija (terapija ponašanja), psihološki orijentisana psihoterapija i analitička psihoterapija (psihooanaliza).

### **Bihevioralna terapija**

Bihevioralna terapija ima za cilj da se razgovorom, vježbama i novim uvidom prepoznaju problematični načini ponašanja (npr. ekstremna skepsa ili veoma negativno mišljenje), koja mogu imati uticaja/utjecaja na oboljenje, da se isti promijene i da se na taj način omoguće nova iskustva i načini ponašanja. Suočavanje s tim i promjena problematičnog načina mišljenja i dopuna odn. promjena repertoara ponašanja važni su ciljevi liječenja, pri čemu su u središtu trenutni problemi.

### **Psihološki orijentisana psihoterapija**

Oblik terapije koji polazi od toga da svjesni, ali i nesvjesni psihički postupci djeluju na psihičko zdravlje čovjeka. Sa tog aspekta, uvid u problematično ponašanje i patnje nastale usljed postojanja svijesti o nesvjesnim konfliktima ili potisnutim iskustvima veoma je razuman pristup u liječenju psihičkih poremećaja.



### **Analitička psihoterapija (psihoanaliza)**

Kod ovog vida terapije, u središtu su proživljena iskustva u dosadašnjem životu, nesvjesni konflikti i njihova obrada. Slično i kao kod psihološki orijentisane psihoterapije, u terapijskim razgovorima nastoji se razjasniti pacijentu u kakvoj vezi se nalaze neobrađeni konflikti iz prošlosti sa sadašnjim tegobama. Prepoznavanjem ove povezanosti moguće je naučiti iz prethodnih iskustava da se npr. može mijenjati negativan način mišljenja i da se ta saznanja iskoriste za obradu traume.

### **Stacionarna i ambulantna terapija**

Postoji mogućnost da se terapija obavlja ambulantno, u pravilu jednom nedjeljno/tjedno u trajanju od jednog sata. To znači da žrtve traume povremeno idu u ordinaciju za psihoterapiju, a da između toga obavljaju svakodnevne aktivnosti. Kod tzv. djelimično stacionarne terapije pacijenti se liječe tokom dana u bolnici, veče i vikend provode kod kuće. Stacionarno liječenje preporučuje se npr. kada pored psihičkih postoje i fizički problemi ili ako je osoba do te mjere



teško bolesna da ne funkcioniše u svakodnevnom životu. U tom slučaju pacijenti se liječe u bolnicama za psihijatriju i psihoterapiju. Tamo borave i tokom noći i imaju obezbjeđenu ishranu/prehranu.

### **Liječenje lijekovima**

U nekim slučajevima potrebno je da se u terapiju uvedu i lijekovi, npr. za smanjenje straha i hiperaktivnosti, i za liječenje drugih pridruženih simptoma. Lijekovi se mogu uvesti i kao dopuna psihoterapije ili ako psihoterapija u početku nije moguća ili ne daje željene rezultate. Međutim, lijekovi nikada nisu zamjena za psihoterapiju. Veoma je važno da bezuslovno/bezuvjetno slijedite uputstva ljekara/upute liječnika i da ne smanjujete ili povećavate samoinicijativno količinu lijekova koje uzimate!

## **Prestanak i ciljevi psihoterapije**

Terapija se može obavljati kao individualna ili grupna. Kao što je već nagovješteno u gornjem tekstu, terapijski konceptu često su "multidimenzionalni", što znači da ljekari/liječnici i terapeuti primjenjuju metode različitih grana struke, kako bi pomogli na najbolji način.

Mnogi traumatizovani ljudi doživljavaju svoj život kao da je "stao" nakon traumatičnog doživljaja. Plaše se da više nikada neće moći biti isti. Psihoterapija pomaže u obradi traume, u ponovnom sticanju/stjecanju samopouzdanja i postepenom/postupnom povratku u uobičajeni, svakodnevni život.

Nezavisno od toga/neovisno o tome koji terapijski postupak se koristi, najvažniji ciljevi na početku su:

- smanjivanje intruzija
- ublažavanje napetosti ili ekstremnog nemira/nervoze i poremećaja sna
- smanjivanje osjećaja akutne ugroženosti
- otklanjanje načina ponašanja koji su prepreka za obradu traume (redukcovanje izbjegavajućeg ponašanja).

Terapija se, u pravilu, dijeli na više faza i traje, zavisno od terapijskog postupka, često jednu do dvije godine. Tokom terapije pacijentima se nudi sigurno okruženje, koje im omogućava povjerljivu komunikaciju sa terapeutom. Psihoterapija mora uvijek da se odvija uz međusobno uvažavanje i povjerenje, kako bi se izgradio dobar i stabilan odnos tokom rada. Uostalom, i za psihoterapeute važi obaveza čuvanja profesionalne tajne! Ovo pravilo važi i za prevodioc/prevoditelje koji se angažuju u slučaju problema sa razumijevanjem (vidi uputstva/upute u uokviranom tekstu „Prevodioci/Prevoditelji“ na str. 20).

### **➔ Stabilizovanje/stabiliziranje i psihološka edukacija**

Veoma važan uslov/preduvjet za uspješno liječenje posttraumatskog stresnog poremećaja je(sta) da je pacijent na sigurnom i da ne postoji opasnost da ponovo doživi traumatičan doživljaj. Važno je da se pacijent osjeća sigurno tokom terapije.

Terapeut će zajedno sa pacijentom prvo razgovarati o najjačim simptomima i očekivanjima od terapije. U okviru psihološke edukacije pacijentu se objašnjava zašto ima te simptome, kako su isti uslovljeni/uvjetovani poremećajem i kako se pomoću terapije mogu smanjiti ili potpuno nestati. Terapeut će objasniti kako su određeni načini ponašanja i mišljenja, kao npr. izbjegavanje određenih mjesta ili potiskivanje misli, kao prirodni zaštitni mehanizmi korisni u savladavanju traume, ali da kod obrade traume mogu, eventualno, biti prepreka i da razjasni pacijentu da se tokom/tijekom terapije zajedno može postići pozitivna promjena. U zavisnosti od/ovisno o pacijentovom stanju, za stabilizovanje/stabili-

ziranje njegovog stanja potrebno je, uglavnom, puno vremena.

### ➔ **Obrada traume putem terapije**

Čim se pacijent nađe u sigurnom okruženju (kada, dakle, nije više izložen okidaču za traumu) i kada je stabilizovan/stabiliziran, korisno je da sa terapeutom razgovara o traumi. Ali, važno je znati da se o samom događaju ne mora govoriti ako to pacijent ne želi, jer može, naravno, biti veoma stresno kada mora ponovo da misli o traumatičnom događaju. Postupak liječenja se sastoji u svjesnom i kontrolisanom sjećanju i razgovoru o traumi i razumnom klasificiranju događaja u svoju biografiju putem pričanja (to se zove naracija). Svjesnim i željenim ponovnim doživljavanjem mogu se smanjiti npr. osjećanja straha. Osjećaj opterećenja smanjuje se tokom/tijekom terapije, isto kao i strah od bavljenja traumom. Da li je uopšte/uopće moguće i razumno pričati o traumi, zavisi od/ovisi o različitim faktorima (između ostalog, o težini traumatizovanja) i o tome će razgovarati terapeut i pacijent. Pošto je svaki čovjek drugačiji, i psihoterapija je uvijek nešto veoma individualno i lično/osobno!

Na terapiji se uče tehnike koje mogu olakšati postupanje kod pojave simptoma traume. Kod liječenja biheavioralnom terapijom, pacijent dobije od terapeuta npr. čak i „domaći zadatak/domaću zadaću“. On treba da primijeni predložene tehnike i ocijeni u kojoj mjeri one smanjuju njegove simptome i poboljšavaju njegovo stanje. O rezultatima i osjećanjima kod korištenja predloženih tehnika razgovara onda na narednoj seansi sa psihoterapeutom.

Uvijek kažite terapeutu kada se ne slažete s nečim u liječenju ili ako o određenim stvarima radije ne biste govorili.

### ***EMDR – terapija reprocessiranjem***

Kada strahovi obuzmu žrtvu traume do te mjere da nije moguće odmah početi sa terapijom, postoji mogućnost da psihoterapeut primijeni tehniku koja se zove EMDR (terapija reprocessiranjem). Pri tome se brzim pokretima očiju, koje pacijent izvodi po instrukcijama terapeuta, ostvaruje popuštanje osjećaja koja se doživljavaju kao nekontrolisani. Ova metoda može se koristiti i u daljem toku terapije.

### **Priprema za život nakon terapije**

U posljednjoj fazi liječenja pacijent se priprema za period nakon terapije. Važan cilj je da se pacijent ponovo vrati u normalan život i da može savladati svakodnevne obaveze. Čim se pacijent osjeća sigurno i stabilno, čim znatno popuste intruzije i nekontrolisani osjećaji stresa i straha, terapija može prestati. Prije kraja terapije, pacijent će još jednom razgovarati sa terapeutom o tome kako da se nosi sa eventualnom ponovnom pojavom simptoma i sjećanja na traumu.

Zajedno sa terapeutom sastaviće mogućnosti dodatnog liječenja. U puno slučajeva preporučuje se npr. uključiti se u rad neke *gupe samopomoći* ili koristiti npr. *ponude ergoterapije*, kao npr. trening izdržljivosti i opteretivosti poslije psihoterapije. Može koristiti i učenje vježbi opuštanja.

### **Prevodioci/Prevoditelji**

Upravo kod psihoterapijskog liječenja veoma je važno da se terapeut i pacijent jezički dobro razumiju. Ako sporazumijevanje sa terapeutom nije moguće ili je veoma otežano i ako ne postoji terapeut na maternjem jeziku, može se angažovati prevodilac/prevoditelj. Sami pacijenti ili članovi njihove porodice/obitelji mogu sugerisati da žele prevodioca/prevoditelja. Etno-medicinski centar (Ethno-Medizinisches Zentrum) u Hanoveru (Hannover) pomaže u angažovanju prevodilaca/prevoditelja za ambulantnu ali i stacionarnu psihoterapiju. Ako se psihoterapija plaća na osnovu Zakona o tražiocima/tražiteljima, plaćaju se i troškovi prevodioca/prevoditelja, ali za to se mora podnijeti izričit prijedlog. Ako se psihoterapija plaća preko zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse), Socijalna služba (Sozialamt) ili Centar za zapošljavanje (Job-Center) mogu dodatno plaćati i troškove prevodioca/prevoditelja, uz podnošenje odgovarajućeg zahtjeva. I neke ustanove za liječenje plaćaju troškove prevodioca/prevoditelja. Za to pitajte svoga terapeuta. Detaljnije informacije za tražioce/tražitelje azila naći ćete i na adresi: <https://www.ntfn.de/infomaterial/therapiekosten/>.

## 6. Kako mogu pomoći članovi porodice/obitelji i prijatelji?

Kao članu porodice/obitelji može biti veoma bolno gledati blisku osobu kako pati. I dobronamjerne, blagonaklone riječi mogu ponekad kod traumatizovane osobe produbiti negativne osjećaje, kao npr. stid i strah. Načelno je ispravno signalizirati da se o doživljenoj traumi smije iznova pričati. Na taj način žrtva osjeća razumijevanje, da je manje usamljena sa svojim problemima i oslobađa se svojih osjećaja krivice/krivnje. Ali veoma je važno da se žrtva ne tjera na to, jer postoji opasnost od *retraumatiziranja* (*ponovnog traumatiziranja*). Uvijek shvatite ozbiljno tegobe koje vam žrtva saopšti/priopći (naročito namjere i misli o samoubistvu) i prihvatite patnju drugih. Ojačajte žrtvu u tome da potraži pomoć i ponudite svoju podršku/potporu u tome. U Njemačkoj postoje savjetovališta i grupe za samopomoć, koje u takvim situacijama pružaju pomoć/potporu i članovima porodice/obitelji. Tamo će vam objasniti kako da se ponašate prema traumatizovanoj osobi, a možete saznati kako da pomognete sebi ako osjećate veliko opterećenje. Adrese i brojeve telefona naći ćete u adresaru ovog vodiča.

Kao član porodice/obitelji, poznanik ili prijatelj možete i morate se uvijek obratiti savjetovalištu:

- ako imate osjećaj da se vama bliska osoba promijenila poslije nekog negativnog događaja
- ako ste kod nekog člana vaše porodice/obitelji prepoznali simptome opisane u ovom vodiču, čak i ako niste sigurni da se desio neki traumatičan doživljaj
- ako se želite informisati o oboljenju ili je vama lično/osobno potrebna pomoć u ophođenju sa žrtvom traume.

Osim toga, u hitnom slučaju uvijek imate mogućnost da zajedno sa žrtvom traume odete u neku bolnicu ili savjetovalište.



## **Anksiozni poremećaj**

Osobe pogođene ovim poremećajem imaju nespecifične strahove ili se plaše nečeg određenog (fobije). Jedan od oblika anksioznog poremeća su panični poremećaji, kod kojih osobe sa ovim poremećajem imaju jak osjećaj panike, bez konkretnog vanjskog okidača (panični napadi). Tipični simptomi su npr. otežano disanje, prenojavanje i/ili mučnina.

## **Astma**

► *Hronično*, upalno oboljenje disajnih/dišnih puteva; otežano disanje, gubljenje daha, osjećaj stezanja u prsima, ubrzan rad srca (tahikardija), iscrpljenost, strah, nemir.

## **Čir na želu(d)cu**

Zapaljenje sluznice želu(d)ca; probadajući bolovi u stomaku, mučnina, nadražaj na povraćanje. Kod komplikacija javlja se krv u bljuvotini i/ili stolici

## **Depresija**

Psihički poremećaj za koji je, pored ostalog, karakteristična duboka tuga i gubitak motivacije, psihička potištenost. O depresiji se može govoriti ako ovi simptomi traju najmanje dvije nedjele/dva tjedna.

## **Dezorijentacija**

Osobe sa ovim problemom ne znaju npr. (t)ko su oni i/ili gdje su i/ili koji je danas dan, izgubili su osjećaj za prostor i/ili vrijeme.

## **EMDR – Terapija reprocisiranjem**

Engleski: *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (desenzibiliranje pokretima očiju i ponovna obrada događaja). Psihoterapijska metoda koja pomaže kod obrade trauma. Njome se smanjuju strahovi, ritmičkim pokretima očiju.

## **Ergoterapija**

Cilje ergoterapije je (ponovno) stvaranje percepcije i psihičkih osjećaja i treba da pomogne oboljelim osobama da se ponov(n)o snađu u svakodnevnom životu i socijalnom okruženju. Pri tome se treniraju npr. izdržljivost, koncentracija i opteretivnost.

## **Grupa samopomoći**

U grupama samopomoći sreću se ljudi koji u svom životu prolaze kroz slične teške probleme, kao npr. oboljenje. Razmjena iskustava u grupi/skupini pomaže da se osobe lakše nose sa problemom i da se međusobno bodre.

## **Halucinacije**

Osoba vidi stvari, osjeti mirise ili čuje zvukove koji se fizički ne mogu dokazati.

## **Hronično/kronično**

Neško što dugo traje ili se polako razvija.

## **Iskonsko povjerenje**

Povjerenje koje se razvija u djetinjstvu i koje predstavlja veoma važnu osnovu za razvoj/razviktak samopouzdanja u životu i omogućava stupanje u pozitivne odnose sa drugim ljudima. Ovo povjerenje može biti poljuljano ili uništeno zanemarivanjem, iskorištavanjem ili zlostavljanjem.

## **Kartica osiguranja**

Plastična kartica sa čipom, koju nosite kada idete ljekaru/liječniku ili psihoterapeutu. Na njoj se nalazi ime i prezime i fotografija osiguranika.

Potrebna je za obračun sa zdravstvenim osiguranjem i u ordinaciji se vrši njeno očitavanje. Tražiocil/tražitelji azila dobivaju ovu karticu tek poslije 15 mjeseci boravka.

## **Migrena**

Pulsirajuća glavobolja u jednoj polovini glave, često praćena mućninom, povraćanjem i osjetljivošću na svjetlo i/ili zvukove; djelimično postoji i poremećaj percepcije.

## **Panićni napadi**

► Anksiozni poremećaji

## **Poremećaji u jelu**

Poremećaji u jelu spadaju u psihosomatske poremećaje. Osobe sa ovim poremećajem stalno se zaokupljenu „jelom“. On se može manifestovati anoreksijom (izražena pothranjenost), gojaznošću (izražena gojaznost), bulimijom (patološko prejedanje) i drugim patološkim odnosima prema hrani. Svi navedeni poremećaju u jelu imaju dalekosežne posljedice po zdravlje.

## **Porodićni ljekar/obiteljski lijećnik**

Specijalist(a) interne ili opšte/opće medicine, koji je, uglavnom, osoba za prvi kontakt kod zdravstvenih problema. Kod tražilaca/tražitelja azila, ustanova za prvi kontakt, u pravilu je, nadležna Socijalna služba (Sozialamt).

## **Posttraumatski**

Koji se javlja poslije neke traume.

## **Priviđenja/manije**

Misli i prikazanja za koje se oboljela osoba ćvrsto drži, iako ne odgovaraju realnosti. Primjer manije progongjenja: neka osoba smatra da je neko progongi, iako se to u stvarnosti ne dešava.

## **Psiha**

Ukupnost ljudskih osjećanja, percepcije i mišljenja.

## **Psihijatrijska klinika**

Bolnica koja je specijalizovana za lijećenje psihickih poremećaja i koja se, uglavnom, sastoji od više odjeljenja/odjela.

## **Psihijatrijska krizna služba**

Služba za hitne slućajeve, koja posebno tokom vikenda i praznicima/blagdanima nudi brzu pomoć u hitnim slućajevima (kao npr. kod izraženih samoubilaćkih misli).

## **Psihološka edukacija**

Prenošenje znanja o bolesti pacijentu, kako bi se poboljšalo razumijevanje sopstvenih simptoma. Ovaj pristup može donijeti rasterećenje i poboljšava sposobnost za samopomoć.

## **Psihosomatski**

Fizička oboljenja koja u potpunosti ili djelimično imaju psihički uzrok.

## **Psihotični poremećaj**

(Privremeno) oboljenje, u okviru kojeg mogu da se jave npr. ► *priviđenja* ili poremećaji percepcije, kao što su ► *halucinacije* ili iluzije

## **Retraumatizovanje**

Novo traumatizovanje, koje za posledicu može imati pogoršanje oboljenja

## **Socijalnopsihijatrijska služba**

Služba koja oboljelim osobama i članovima njihovih porodica/obitelji nudi pomoć/potporu na licu mjesta. Pomoć obuhvata savjetovanje, praćenje i pomoć u posebno velikim krizama.

## **Specijalisti za psihijatriju (i psihoterapiju)**

Ovoj grupi/skupini zanimanja žrtva traume može se obratiti kod psihičkih tegoba:

*Specijalisti za dječju i adolescentsku psihijatriju ili psihoterapeuti za djecu i adolescente* specijalno su školovani stručnjaci za liječenje djece i adolescenata do 21. godine života.

*Specijalisti za psihijatriju i psihoterapiju, za psihosomatsku medicinu i psihoterapiju i medicinski psihoterapeuti:* u pitanju su ljekari/liječnici koji su poslije studija medicine završili i odgovarajuću specijalizaciju. Osposobljeni su za davanje terapije lijekovima. Mnogi od ovih specijalista poslije specijalizacije dodatno su se obrazovali za psihoterapeute, što im omogućava da u liječenju svojih pacijenata koriste i psihoterapijski pristup.

*Zdravstveni praktičari* za psihoterapiju nisu ljekari/liječnici i samim tim ne smiju propisivati lijekove, ali imaju dozvolu za obavljanje psihoterapije. Položili su državni ispit, ali fondovi zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse) ne plaćaju njihove usluge.

*Psiholozi:* završili su studij(e) psihologije i imaju akademsko zvanje dipl.psiholog (Dipl.-Psych.)

*Terapeuti za liječenje trauma* su psiholozi, ljekari/liječnici ili socijalni pedagozi sa dodatnom edukacijom iz oblasti terapije trauma.

*Psihoanalitičari* su, uglavnom, ljekari/liječnici ili psiholozi sa završenim studijama i dodatnim obrazovanjem iz psihoanalize.

*Psihološki psihoterapeuti* nisu ljekari/liječnici i zato ne propisuju lijekove. Završili su studij(e) psihologije i višegodišnje obrazovanje uz rad za psihoterapiju, i specijalizovali su se npr. za terapiju ponašanja ili psihološki orijentisanu psihoterapiju.

## **Socijalna izolacija**

Svojevoljan prekid većine ili svih kontakata sa ljudima ili kao posljedica izopštavanja/izopćenja.

## **Stresni poremećaj**

Psihička reakcija u vezi sa nekim iskustvom koje se doživljava kao stresno

## **Terapija traume**

U terapiji traume liječe se raznim psihoterapijskim postupcima osobe koje su psihički oboljele zbog traumatičnog doživljaja.



**Zavisnost/ovisnost**

Zavisnost/ovisnost o opojnim sredstvima, kao što su alkohol, lijekovi, droge ili nikotin, koja se manifestuje jakom potrebom za tom supstancom. Zavisnost/ovisnost mogu izazvati i određeni načini ponašanja (kao npr. zavisnost/ovisnost o igrama na sreću ili medijima).

## Institucije i savezi (informacije, traženje terapeuta itd.)

---

### Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Hannah-Arendt-Platz 2  
30159 Hannover  
Tel.: 0511 120-0  
Fax: 0511 120-4298  
E-Mail: [poststelle@ms.niedersachsen.de](mailto:poststelle@ms.niedersachsen.de)  
[www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de)

Pokrajina Donja Saksonija (Niedersachsen) ima zadatak da osigura psihijatrijsko zbrinjavanje stanovništva što bliže svojim opštinama/općinama. Posebna uloga u tome pripada Socijalnopsihijatrijskim službama (Sozialpsychiatrische Dienste) u okruzima/kotarima i slobodnim gradovima. Ove službe, kao mjesto prvog kontakta, treba da pruže informacije o mogućnostima liječenja u određenom regionu. Listu sa kontakt podacima svih socijalnopsihijatrijskih službi i psihijatrijskih bolnica u Donjoj Saksoniji možete preuzeti kao PDF datoteku na ovoj internet stranici:

[www.ms.niedersachsen.de/themen/gesundheit/psychiatrie\\_und\\_psychologische\\_hilfen/14025.html](http://www.ms.niedersachsen.de/themen/gesundheit/psychiatrie_und_psychologische_hilfen/14025.html)

---

### Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie „Traumanetzwerk Niedersachsen“

Donjosaksonska pokrajinska služba za socijalna pitanja, omladinu/mladež i porodicu/obitelj izradila je, u saradnji sa psihijatrijskim bolnicama odn. bolnicama za dječju i adolescentsku psihijatriju i stručnim odjeljenjima/odjelima u bolnicama, kao i drugim institucijama u svim regionima Donje Saksonije, mrežu za liječenje traumatizovanih ljudi. Ova mreža obuhvata niz ponuda liječenja širom pokrajine. Informator sa adresama, na različitim jezicima, možete dobiti na internet stranici Pokrajinske službe (Landesamt): [www.soziales.niedersachsen.de/soziales\\_gesundheit/soziales\\_entschaedigungsrecht/opfer\\_von\\_gewalttaten/schnelle-hilfe-fuer-opfer-von-gewalttaten-90933.html](http://www.soziales.niedersachsen.de/soziales_gesundheit/soziales_entschaedigungsrecht/opfer_von_gewalttaten/schnelle-hilfe-fuer-opfer-von-gewalttaten-90933.html)

---

### Bundespsychotherapeutenkammer

Klosterstraße 64 · 10179 Berlin  
Tel.: 030 27 87 85 0  
E-Mail: [info@bptk.de](mailto:info@bptk.de)  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de)

Traženje psihoterapeuta u Njemačkoj preko:  
[www.bptk.de/service/therapeutensuche.html](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html)

Savezna psihoterapeutska komora nudi pacijentima, pored ostalog, informacije o psihičkim oboljenjima kao i o pravima pacijenata i uslugama fondova zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse). Osim toga, postoji i mogućnost online traženja psihoterapeuta u vašoj blizini.

---

**Psychotherapeutenkammer  
Niedersachsen**

Roscherstraße 12  
30161 Hannover  
E-Mail: info@pknds.de

Psihoterapeutska komora Donje Saksonije odgovara na svoj web stranici na pitanja na temu psihoterapije. Pored pretraživača/tražilice psihoterapeuta, postoji i vodič kako da nađete adekvatnog terapeuta za sebe.

---

**Deutschsprachige  
Gesellschaft für  
Psychotraumatologie**

Am Born 19 · 22765 Hamburg  
Tel.: 040 3331 0119  
Fax: 040 6966 9938  
E-Mail: info@degpt.de  
www.degpt.de

Društvo za psihotraumatologiju za njemačko govorno područje nudi na svojoj web stranici informacije za žrtve traume i članove njihovih porodica/obitelji, kao i pretraživač/tražilicu za traženje odgovarajućeg terapeuta (moguće je traženje i na drugim jezicima).

---

**Deutsches Institut  
für Psychotraumatologie**

Unter den Ulmen 5  
50968 Köln (Marienburg)  
Tel.: 0221 390 903 11  
www.psychotraumatologie-aktuell.de

Njemački institut za psihotraumatologiju u Kelnu (Köln) nudi savjete za samopomoć, stručno savjetovanje, terapiju traume, stručno praćenje i rehabilitaciju. Osim toga, institut pruža uvid u aktualno istraživanje na temu traume.

---

**Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit**

Reinhardtstraße 27B · 10117 Berlin  
Tel.: 030 240 477 213  
Fax: 030 240 477 228  
E-Mail: koordination@  
seelischegesundheit.net  
www.seelischegesundheit.net

Akcioni savez Mentalno zdravlje nudi na svojoj web stranici informacije o psihičkim oboljenjima i mogućnostima liječenja. Savez se angažuje protiv žigosanja i diskriminacije psihičkih bolesnika u društvu.

---

**Dachverband der transkulturellen  
Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychosomatik  
im deutschsprachigen  
Raum e.V. (DTPPP)**

Postfach 2622 · 59016 Hamm  
E-Mail: sekretariat@dtppp.com  
www.transkulturellepsychiatrie.de

DTPPP e.V. je neprofitni krovni savez za profesionalne saradnike i institucije koji se angažuju/angažiraju u oblasti transkulturne psihijatrije, psihoterapije i psihosomatike. Savez treba da doprinese boljem umrežavanju stručnjaka i institucija koje rade u ovoj oblasti.

Osim toga, krovni savez nudi i informacije na raznim jezicima za žrtve traume i sve one koji su zainteresovani za temu psihoterapije.

---

**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

Društvo za psihoterapiju na turskom jeziku i psihosocijalno savjetovanje (nekadašnja radna grupa/skupina psihoterapeuta na turskom jeziku) predstavlja integraciju psihoterapeuta na njemačkom jeziku i stručnjaka koji rade u psihosocijalnoj oblasti, i koji kolegijalnim umrežavanjem i usavršavanjem žele podići kvalitet(u) svog profesionalnog rada sa doseljenicima iz Turske. Na web stranici GTP naći ćete listu kontakata psihoterapeuta na turskom jeziku širom Njemačke.

---

**Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
(EMZ)**

Königstraße 6 · 30175 Hannover  
Tel.: 0511 16841020  
Fax: 0511 457215  
E-Mail: info@ethnomed.com  
www.ethnomed.com

Ento-medicinski centar (EMZ) je registrovano, neprofitno udruženje/udruga, koje je aktivno u Njemačkoj i u inostranstvu/inozemstvu. Cilj rada udruženja/udruge je(ste) da se migrantima omogući ravnopravan pristup uslugama i ponudama ovdašnjeg zdravstvenog, socijalnog i obrazovnog sistema/sustava, kao i tržištu rada. U tu svrhu EMZ nudi prevodilački/prevoditeljski servis, doškolovanje stručne radne snage, kao i zdravstvenu edukaciju na maternjem jeziku uz pomoć instruktora, kao i višejezički edukativni materijal o različitim zdravstvenim temama.

---

**Bolnice i ambulante sa specifičnom terapijom traume – i za djecu**

---

**Medizinische Hochschule  
Hannover · Klinik für  
Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und  
Psychotherapie**

Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover  
Kontakt: Frau Baltin  
Tel.: 0511 5325408  
(Stabstelle Aufnahmemanagement)

Klinika za psihijatriju, socijalnu psihijatriju i psihoterapiju Visoke medicinske škole Hanover/Hannover ima ponudu liječenja poremećaja koji se javljaju kao posljedica traume (naročito PTSP). Pri tome se nude razne terapijske metode.

---

**Psychiatrische Klinik Lüneburg**

Am Wienebütteler Weg 1  
21339 Lüneburg  
Tel.: 04131 60 0  
Fax 04131 60 2899

Psihijatrijska klinika Lineburg/Lüneburg nudi razne vrste terapije u okruzima/kotarima Lineburg/Lüneburg i Harburg. Ima više ambulanti i nudi specijalizovanu terapiju traume za odrasle i djecu.

Psihijatrijska krizna služba (za hitne slučajeve tokom vikenda):  
Tel.: 04131 60 2050. Petak 16.30 – ponedjeljak 8.00 h

---

**Klinikum Warendorff**  
**Klinik für Trauma- und**  
**Psychotherapie (KTP)**

**Traumazentrum**

Köthenwaldstraße 10  
31319 Sehnde-Köthenwald  
Tel.: 05132 90 38 38

Centar za liječenja trauma Bolnice za terapiju traume i psihoterapiju Klinike Varendorff/Wahrendorff specijalizovan je za liječenje poremećaja koji se javljaju kao posljedica traume poslije nasilja odn. drastičnih događaja u životu.

Visoko specijalizovana ponuda psihoterapije prilagođava se ljudima sa jednostavnim i kompleksnim posttraumatskim stresnim poremećajima. Ljudima koji su proživjeli traumatično iskustvo nudi se brza pomoć i pri tome se radi uz blagonaklon u uvažavajući stav, u kojem pacijent uvijek zadržava kontrolu nad terapijskim procesom. U psihijatrijskoj ambulanti Instituta nudi se specijalan termin za traumatizovane izbjeglice.

Termin za traumatizovane izbjeglice u psihijatrijskoj ambulanti Centra za transkulturnu psihijatriju & psihoterapiju Klinike Varendorff/ Wahrendorff u Hanoveru/Hannover-u:

Schwarzer Bär 8  
30449 Hannover

Ponedjeljak prije podne, uz prethodnu najavu,  
na broj tel.: 0511 1231079

---

**Kinder- und Jugendkrankenhaus**  
**„Auf der Bult“,**  
**Abteilung für Kinder-und-**  
**Jugendpsychiatrie-Psychotherapie-**  
**und-Psychosomatik**

Janusz-Korczak-Allee 12  
30173 Hannover  
Tel.: 0511 8115 0  
Fax: 0511 8115 1060

Centar za djecu i omladinu odjeljenja/odjela za dječju i adolescentsku psihijatriju-psihoterapiju i psihosomatiku nudi nadregionalnu, specijalizovanu stacionarnu terapiju traume, pored ostalog i posttraumatskog stresnog poremećaja

Zakazivanje termina: ambulanta Instituta:  
Tel.: 0511 8115 554  
Pon-petak 9.00 do 16.00 h

---

**Asklepios Fachklinikum**  
**Göttingen**

Psychiatrische Institutsambulanz  
Rosdorfer Weg 70  
37081 Göttingen  
Tel.: 0551 402 0  
Fax (centralni): 0551 402 2092  
E-Mail (centralni): poststelle.  
goettingen@asklepios.com  
www.asklepios.com

Psihijatrijska ambulanta stručne klinike Asklepios Getingen/Göttingen nudi specijalizovano liječenje traume raznim verifikovanim postupcima.

Radno vrijeme:  
Radnim danima u vremenu od 8.00 –16.30 h  
U hitnim slučajevima van radnog vremena:  
Tel.: 0551 402-0 (dežurni ljekar/liječnik)

---

**Universitätsklinik Hamburg-  
Eppendorf, Klinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik**

**Sekretariat**

Martinstraße 52 · 20246 Hamburg  
Tel.: 040 741052230  
E-Mail: t.guggenheimer@uke.de  
www.uke.de/kliniken/  
kinderpsychiatrie

Klinika za dječju i adolescentsku psihijatriju, psihoterapiju i psihosomatiku Univerzitetske klinike Hamburg-Eppendorf nudi specijalizovano liječenje traumatizovane djece.

---

**Savjetovanje za članove porodice/obitelji i samopomoć**

---

**Bundesverband der  
Angehörigen psychisch  
Kranker (BAPK)**

Geschäftsstelle Bonn  
Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn  
Tel.: 0228 71 00 24 00  
Fax: 0228 71 00 24 29  
E-Mail: bapk@psychiatrie.de  
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de  
www.bapk.de

Savezno udruženje/udruga članova porodice/obitelji psihičkih bolesnika nudi raznovrsna savjetovanja i podršku/potporu kod suočavanja sa temom psihičkih oboljenja. Od dijagnoze, preko terapije, sve do njege psihički oboljelih ljudi, ova organizacija daje informacije o adresama, mjestima za prvi kontakt itd. osobama širom Njemačke koji traže pomoć.

Savjetovanje na temu samopomoći: 0228 / 71002424 ili 01805 / 950951 od ponedjeljka do četvrtka od 10 – 12 h i od 14 – 20 h, petkom 10 – 12 h i 14 - 18 h

---

**Arbeitsgemeinschaft der  
Angehörigen psychisch  
Kranker in Niedersachsen  
und Bremen e.V. (AANB)**

Wedekindplatz 3  
30161 Hannover  
Tel.: 0511 62 26 76  
Fax: 0511 62 49 77  
Sprechzeiten:  
Mo – Fr: 10.00 – 13.00Uhr  
E-Mail: aanb@aanb.de  
www.aanb.de

Radna zajednica članova porodice/obitelji psihičkih bolesnika pruža pomoć u oblasti samopomoći. Iskusni članovi porodice/obitelji psihičkih bolesnika pomažu drugim članovima porodica/obitelji. Udruženje/udruga nudi, pored telefonskog savjetovanja, i razne tribine za članove porodice/obitelji.

Radno vrijeme: pon – petak: 10.00 – 13.00 h

---

**Selbsthilfe-Büro Niedersachsen**  
Gartenstraße 18 · 30161 Hannover  
Tel.: 0511 39 19 28  
Fax: 0511 39 19 07  
E-Mail:  
selbsthilfe-buero-nds@gmx.de  
www.selbsthilfe-buero.de

Na web stranici Kancelarije/Ureda za samopomoć Donja Saksonija možete dobiti osnovne informacije o samopomoći na dvanaest jezika. Na primjer, o savjetovaništima za grupe samopomoći, koja na licu mjesta daju informacije o grupama samopomoći na različite teme. Traženjem tema na web stranici (koja, nažalost, još nije prevedena), mogu se naći i grupe samopomoći u raznim mjestima Donje Saksonije, koje su specijalizovane za traume.

Termini za telefonske pozive: ponedjeljak – četvrtak:  
9.00 – 12.00 h

Radno vrijeme za lični/osobni kontakt: po dogovoru

## **Savjetovanje i liječenje naročito izbjeglica i ljudi bez dokumenata**

---

**Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.**  
Langer Garten 23B  
31137 Hildesheim  
Tel.: 05121 15605  
Fax: 05121 31609  
E-Mail: nds@nds-fluerat.org  
www.nds-fluerat.org  
Termini za telefonske pozive:  
Pon, pet 10.00 - 12.30 h  
Uto, čet 14.00 – 16.00 h  
Otvoreno radno vrijeme:  
svakog četvrtka 14.00 – 17.00 h

Savjet za izbjeglice Donje Saksonije savjetuje izbjeglice i pomagače, obavlja rad sa javnošću na teme koje su bitne za izbjeglice i zastupa interese izbjeglica na području pokrajine Donja Saksonija. Internet stranica nudi mnoštvo informacija na temu izbjeglištva i upućuje na savjetovaništa i ustanove za prvi kontakt.

---

**Netzwerk für traumatisierte  
Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.**

Marienstraße 28 · 30171 Hannover  
Tel.: 0511 8564450  
Fax: 0511 85644515  
E-Mail: ntfn-ev@web.de  
www.ntfn.de

Mreža NTFN je udruženje/udruga koja brine o migrantima koji su proživjeli traumatična iskustva nasilja, progona, rata ili izbjeglištva. Udruženje/udruga nastoji, pored ostalog, da omogući adekvatno zbrinjavanje traumatizovanih izbjeglica, nezavisno/neovisno o njihovom boravišnom statusu, da poboljša pristup izbjeglica psihoterapijskoj pomoći i da umreži stručnjake iz oblasti medicine, psihologije, socijalne terapije i prava radi pomoći/potpore traumatizovanim izbjeglicama.

Radno vrijeme:

Pon 10.00 – 14.00 h otvoreno  
psihološko savjetovanje

Pet 10.00 – 14.00 h otvoreno savjetova-  
nje iz oblasti opšte/opće medicine

Uto, sri, čet: termini po dogovoru

Termini za telefonske pozive:

Pon 10.00 – 14.00 h

Uto 9.00 – 11.00 h

Sri 9.00 – 11.00 i 14.00 – 16.00 h

Čet 9.00 – 11.00 h

Pet 10.00 – 14.00 h

---

**kargah e.V./Flüchtlingsbüro**

Zur Bettfedernfabrik 1  
30451 Hannover  
Tel.: 0511 1260780  
Fax: 0511 126078 22  
E-Mail: info@kargah.de  
www.kargah.de

kargah e.V. je ustanova za prvi kontakt i savjetovalište za migrante i izbjeglice (kancelarija/ured za izbjeglice) i nudi orijentaciju za sve važne teme. Sve ponude daju se na više jezika, besplatne su i tretiraju se povjerljivo. I informacije na internet stranici udruženja/udruga daju se na više jezika.

Radno vrijeme:

Pon, uto, čet 10.00 – 13.00 i  
14.00 – 17.00 h

Sri, pet 10.00 – 13.00 h

Termini po dogovoru



---

**MediNetz Hannover – Medizinische  
Flüchtlingsberatung e.V.**

Zur Bettfedernfabrik 3

30451 Hannover

Tel.: 0511 2153031

Mobilni: 0176 81119654

(ne(t)ko će vas nazvati poslije vašeg  
poziva)

Termini za savjetovanje:

Pon 17.30 – 19.00 h

MediNetz je mreža ljekara/liječnika koji nude anonimno i, uglavnom, besplatno medicinsko liječenje za ljude bez zdravstvenog osiguranja. Na internet stranici [www.mediburos.org](http://www.mediburos.org) naći ćete listu kancelarija/ureda MediNetz u drugim gradovima.

---

**Malteser Migranten Medizin im  
Caritasverband Hannover e.V.**

Leibnizufer 13 – 15

30169 Hannover

Tel.: 0511 1695430 31

Termini za savjetovanje:

Uto 10.00–12.00 h

Termini za prevenciju bolesti kod djece u udruženju Caritas Hannover e.V.

Leibnizufer 13 – 15 · 30169 Hannover

Termini za savjetovanje: svakog 2. i 4.

ponedjeljka u mjesecu 13.30 – 16.00 h

U Malteser Migranten Medizin (MMM) ljudi bez važećeg boravišnog statusa i ljudi bez zdravstvenog osiguranja naći će ljekara/liječnika koji će obaviti prvi pregled i zbrinjavanje u hitnim slučajevima kod iznenadnih oboljenja, povreda ili trudnoće. Liječenje i savjetovanje je anonimno.

---

**Raphaelswerk-Beratungsstelle  
Caritasverband der Diözese  
Hildesheim e.V.**

Vordere Schöneworth 10

30167 Hannover

Telefon: 0511 7132 37/38

Fax: 0511 7132 39

Radno vrijeme:

Uto, čet, pet 9.00-12.00 h i putem  
telefonskog zakazivanja

Raphaelswerk savjetuje migrante (naročito izbjeglice), ako žele da se vrate u zemlju porijekla, ako moraju tamo da se vrate ili da putuju dalje u neku drugu zemlju. U to spada i medicinsko savjetovanje.

---

**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Aurich e.V.,  
Migrationsberatung**

Schmiedestraße 13 · 26603 Aurich  
Tel.: 04941 10535  
Fax: 04941 933523  
E-Mail: migrationsarbeit@  
drk-kv-aurich.de

Njemački crveni krst/križ (DRK), okružno udruženje/kotarska udruga Aurich, nudi opsežno savjetovanje za migrante i izbjeglice o svim pitanjima.

---

**Exil e.V. – Osnabrücker Zentrum für  
Flüchtlinge**

Rolandsmauer 26  
49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 7602448  
E-Mail: kontakt@exilverein.de

Udruženje/udruga Exil e.V. nudi široku ponudu savjetovanja, pa tako i za izbjeglice. Savjetovanje obuhvata i pronalaženje ljekara/liječnika i terapeuta.

---

**Malteser Migranten Medizin  
Osnabrück**

c/o Notdienstambulanz  
Osnabrück e.V.  
Detmarstraße 6 · 49074 Osnabrück  
Tel.: 0151 53936678  
Termini za savjetovanje:  
Di 10.00 – 12.00 Uhr

U Malteser Migranten Medizin (MMM) ljudi bez važećeg boravišnog statusa i ljudi bez zdravstvenog osiguranja naći će ljekara/liječnika koji će obaviti prvi pregled i zbrinjavanje u hitnim slučajevima kod iznenadnih oboljenja, povreda ili trudnoće. Liječenje i savjetovanje je anonimno.

---

**IBIS e.V. Oldenburg  
Interkulturelle Arbeitsstelle für  
Forschung, Dokumentation,  
Bildung und Beratung e.V.**

Klävemannstraße 16  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 88 40 16  
Fax: 0441 9 84 96 06  
E-Mail: info@ibis-ev.de  
www.ibis-ev.de

Interkulturno odjeljenje za istraživanje, dokumentaciju, obrazovanje i savjetovanje nudi, pored ostalog, savjetovanje izbjeglica i „humanitarni“ termin sa interdisciplinarnim timom ljekara/liječnika, gdje pomoć mogu naći naročito ljudi bez papira i migranti bez zdravstvenog osiguranja.

Radno vrijeme: četvrtak, 14–16 h

---

**Praxis ohne Krankenschein**

Mehrgenerationenhaus „Allerlud“  
Berliner Straße 5 · 29439 Lüchow

Radno vrijeme:

Sri 15.00–17.00 h

Tel.: 05841 9600 (Karlheinz Pralle)

U radnom vremenu „Ordinacije bez zdravstvenog lista“, ljudi bez zdravstvene zaštite (npr. „ljudi bez papira“) dobivaju besplatno i anonimno liječenje od strane ljekara/liječnika.

---

**Medizinische Flüchtlingshilfe****Göttingen e.V. im Migrationszentrum****Göttingen**

Weender Straße 42

37073 Göttingen

Termini savjetovanja:

Čet 16.00–17.30 h

Tel.: 0551 557 66 (dostupan tokom

termina savjetovanja)

U hitnim slučajevima: 0170 8457583

Udruženje/udruga "Medicinska pomoć izbjeglicama Getingen/Göttingen" e.V. pomaže/podupire migrante i izbjeglice u vezi sa medicinskim pitanjima, upućuje ih ljekarima/liječnicima i po potrebi prati kod odlaska ljekaru/liječniku. Ponuda je anonimna i besplatna.

---

**Refugium Flüchtlingshilfe e.V. –****Stadt Braunschweig**

Steinweg 5

38100 Braunschweig

Tel.: 0531 2409800

Fax: 0531 77063

E-Mail:

info@refugium-braunschweig.de

www.refugium-braunschweig.de

"Pomoć izbjeglicama" e.V. Braunschweig nudi u svojoj kancelariji/uredu „Refugium“ mjesto prvog kontakta i savjetovalište za migrante i posebno za izbjeglice o različitim temama (pored ostalog i socijalno-psihološko savjetovanje). Savjetovanje se obavlja u Braunšvajgu/ Braunschweig-u, na raznim mjestima u okrugu Helmštet/Helmstedt i u nadležnom pokrajinskom organu za prijem u Donjoj Saksoniji. Tačna mjesta gdje možete dobiti savjete i termine možete vidjeti na internet stranici ili raspitati se putem telefona.

---

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband****Stade e.V. – Refugium Stade****Psychosoziales Behandlungs-****und Beratungszentrum für Folter-****opfer und extrem traumatisierte****Flüchtlinge**

Bei der Insel 9 · 21680 Stade

Tel.: 04141 534411

Fax: 04141 534422

E-Mail: siedentopf-awo-

refugiumstade@t-online.de

Refugium Stade nudi savjetovanje i liječenje migranata koji su bili progonjeni i/ili mučeni u zemljama porijekla i zbog toga pate od psihičkih oboljenja i psihosomatskih poremećaja.

---

**Refugio Bremen e.V.**

Parkstraße 2–4 · 28209 Bremen

Tel.: 0421 376 07 49

Fax: 0421 376 07 22

E-Mail: info@refugio-bremen.de

Refugio Bremen je centar za psihosocijalno liječenje i savjetovanje izbjeglica i žrtava koje su preživjele mučenje, sa sopstvenim prevodiocima/prevoditeljima.

---

**Korisne internet stranice**

---

**[www.arztauskunftniedersachsen.de](http://www.arztauskunftniedersachsen.de)**

Arztauskunft-Niedersachsen je ponuda Ljekarske/liječničke komore Donje Saksonije i Udruženja/udruga ljekara/liječnika u Donjoj Saksoniji koji imaju ugovor za zdravstvenim osiguranjem. Na ovoj stranici možete tražiti adrese ljekara/liječnika (može i prema maternjem jeziku), tako što ćete upisati prebivalište i specijalnost ljekara/liječnika.

---

**[www.psychinfo.de](http://www.psychinfo.de)**

Psychinfo je servis Psihoterapeutskih komora Berlin, Bremen, Hamburg, Donja Saksonija, Sar/Saarland i Šlezvig-Holštajn/Schleswig-Holstein.

Na ovoj stranici možete tražiti adrese registrovanih psihoterapeuta i terapeuta za djecu i omladinu/mladež (može i prema maternjem jeziku), tako što ćete upisati prebivalište i užu specijalnost terapeuta.

---

**[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)**

Internet stranicu pripremio je Institut za kvalitet i ekonomičnost u zdravstvu i ona nudi nezavisne/neovisne, provjerene i povjerljive informacije o zdravstvenim temama.

---

**[www.neurologen-und-psiater-im-netz.de](http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.de)**

Ovaj internet portal, kojeg su pripremili profesionalni saradnici i stručna društva za psihijatriju, dječju i adolescentsku psihijatriju, psihoterapiju, psihosomatiku, neuropsihijatriju i neurologiju iz Njemačke, Austrije i Švajcarske/Švicarske, nudi opširne i provjerene informacije o mnogim psihijatrijskim i neurološkim oboljenjima.

---

**[www.trauma-und-sucht.de](http://www.trauma-und-sucht.de)**

Internet stranica koja se specijalno bavi temom traume i zavisnosti/ovisnosti. Pruža informacije o ponudama liječenja i mjestima prvog kontakta širom Njemačke.

# Bilješke

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bilješke

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Za stručnu podršku/potporu u stvaranju ovog vodiča srdačno zahvaljujemo:

### **Andreas Tänzer**

specijalist(a) za psihijatriju i psihoterapiju  
Klinika regiona Hannover, psihijatrija Wunstorf

### **Karin Loos**

Dipl. socijalni pedagog.  
NTFN e.V. Hannover

### **Frauke Baller**

psihološki psihoterapeut  
NTFN e.V. Hannover

### **Prof. Dr. med. Wielant Machleidt**

(socijalni) psihijatar, psihoterapeut i psihoanalitičar  
Visoka medicinska škola Hannover

### **PD Dr. med. Iris Tatjana Graef-Calliess**

specijalist(a) za psihijatriju i psihoterapiju  
Klinika Wahrenndorff, Centar za transkulturnu  
psihijatriju & psihoterapiju

### **Prof. Dr. Dr. Jan Ilhan Kizilhan**

psiholog-psihoterapeut  
šef/voditelj smjera psihički bolesnici i zavisnici/ovisnici  
Dualna visoka škola Baden-Württemberg

## Za pr(ij)evod vodiča na odgovarajuće jezika odgovorni su sljedeći stručnjaci:

**Dr. Abdul Nasser Al-Masri, Andrés Angel Cubillos,  
Valentina Farias, Paula Iglesias, Nasrin Khanifar,  
Habibe Özdemir, Tangazar Khasho, Ahmet Kimil,  
Miloš Petković, Rose-Marie Soulard-Berger,  
Matthias Wentzlaff-Eggebert.**

# Poremećaji koji se javljaju kao posljedica traume i posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

## Uzroci – posljedice – pomoć

Ovaj vodič informiše/informira o psihičkim poremećajima koji se mogu javiti kao posljedica poslije proživljenog jednog ili više traumatičnih događaja. Poremećaji koji se javljaju kao posljedica traume veoma su raznoliki i mogu se ispoljiti npr. u vidu depresije ili anksioznog poremećaja, kao i fizičkih simptoma. Specijalan oblik poremećaja koji se javljaju kao posljedica traume jeste posttraumatski stresni poremećaj, koji, pored ostalog, ima osobinu da se, u pravilu, izraženo javlja poslije proživljenih traumatičnih doživljaja.

U ovom vodiču odgovoreno je na pitanja o nastanku i liječenju psihičkih oboljenja poslije traumatičnih doživljaja. Osim toga, on nudi i obiman adresar, koji žrtvama traume i članovima njihovih porodica/obitelji treba da omogućiti pregled ponuda pomoći u Donjoj Saksoniji.

Ovaj vodič namijenjen je posebno migrantima i izbjeglicama. Sačinjen je u okviru Projekta tri generacije, zdravlje sa migrantima za migrante (Drei-Generationen-Projekts Gesundheit mit Migranten für Migranten (MiMi) Donje Saksonije.

Ostale informacije o MiMi projektu i o drugim projektima Etno-medicinskog centra naći ćete na internet stranici [www.ethnomed.com](http://www.ethnomed.com).

Ovaj vodič uručio je:

Finansirao



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung