

Wegweiser Psychotherapie

Mehrsprachiger Ratgeber für die in Bayern
lebenden Migrantinnen und Migranten



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

Übersetzung: Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
COM.IT.ES. München (Italienisch)

Satz: eindruck, Hannover

Druck: unidruck, Hannover

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

Stand: Dezember 2010

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die
männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch weibliche und männliche Perso-
nen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses
und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Inhalt

Einführung	5
1 Was versteht man unter Psychotherapie?	6
2 Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie hilfreich sein?	7
3 Wann wird eine Psychotherapie benötigt?	8
4 Welche Arten von Psychotherapie gibt es?	9
5 Welche Personen bieten Psychotherapie an und auf welche Unterschiede weisen die verschiedenen Berufsbezeichnungen hin?	10
6 Ambulante, teilstationäre und stationäre Psychotherapie	11
7 Welche Therapieformen werden von den Krankenkassen bezahlt und welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein?	12
8 Wie lange dauert eine Psychotherapie?	13
9 Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform?	14
10 Wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?	15
11 Einige allgemeine Regeln der Psychotherapie	19
12 Ist ein Wechsel des Psychotherapeuten im Verlauf der Psychotherapie möglich?	19
13 Woran merke ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich ist?	19
14 Ergänzende Maßnahmen	20
15 Adressen	21
Nützliche Internetadressen	30
Literaturtipps	31

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die Anzahl psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Dies spiegelt sich auch im Berufsalltag wider. Die Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen nimmt kontinuierlich zu. Für die Betroffenen hat die Erkrankung meist eine sehr starke Einschränkung der Lebensqualität zur Folge.

Der Informationsbedarf über psychische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten ist bei Betroffenen und Angehörigen so hoch, wie die Krankheitserscheinungen vielfältig sein können. Gesundheitsaufklärung ist in diesem Zusammenhang besonders wichtig.

Mit dem vorliegenden Leitfaden möchten wir hierzu einen Beitrag leisten und die in Bayern lebenden Migrantinnen und Migranten über Möglichkeiten der psychotherapeutischen Behandlung informieren. Gleichzeitig möchten wir Ansprechpartner und Organisationen vermitteln, die in diesem Bereich kultursensibel arbeiten und Migranten beraten und betreuen.

Der Leitfaden lehnt sich an die Broschüre „Wegweiser Psychotherapie“ an, die vom BKK Landesverband Bayern herausgegeben wurde, ist jedoch um Themenfelder ergänzt worden, die für Migrantinnen und Migranten von besonderer Bedeutung sind. Das große Interesse am Thema psychische Erkrankungen und der Bedarf, dazu passgenaue Informationen zu erhalten, wurde in der praktischen Arbeit des Gesundheitsprojekts „Mit Migranten für Migranten“ offensichtlich, das vom Bayerischen Gesundheitsministerium und dem BKK LV Bayern gefördert wird. Im Mittelpunkt des Projekts stehen Schulungen zu interessanten Präventions- und Gesundheitsthemen, die von speziell dafür ausgebildeten Migranten (so genannten interkulturellen Gesundheitslotsen) an die Landsleute weitergegeben werden.

Der mehrsprachige „Wegweiser Psychotherapie“ ist die zweite Veröffentlichung im Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit in Bayern“. Er folgt dem Wegweiser „Bleiben Sie gesund“, der 2009 in 15 Sprachen herausgegeben wurde.

„Mit Migranten für Migranten“ wird seit 2008 in Bayern im Rahmen der bayerischen Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“ und der bundesweiten Initiative der Betriebskrankenkassen „Mehr Gesundheit für alle“ durchgeführt. Das Hauptziel des Projekts ist es, Migranten einen barrierefreien und gleichberechtigten Zugang zu hiesigen Gesundheitseinrichtungen zu ermöglichen.

Wir hoffen, dass der vorliegende Wegweiser vielen Betroffenen und Angehörigen hilft, schwierige Lebenssituationen zu meistern und vorhandene Hilfen zu nutzen.



Sigrid König
Vorständin
BKK Landesverband Bayern



Dr. Markus Söder MdL
Bayerischer Staatsminister
für Umwelt und Gesundheit

Einführung

Mehr als die Hälfte aller Menschen erkrankt einmal im Leben an einer psychischen Störung. Besonders belastend für die Betroffenen ist dabei, dass seelische Probleme in vielen Gesellschaften ein Tabuthema sind. So wird über sie längst nicht so offen wie über körperliche Erkrankungen gesprochen. Der Informationsbedarf hierzu ist entsprechend hoch, vor allem bei Zuwanderern, die sich mit den Behandlungsmöglichkeiten in Bayern und in Deutschland noch nicht auskennen und zudem eventuell noch sprachliche Barrieren überwinden müssen. Der „Wegweiser Psychotherapie“ soll Hilfesuchenden mit Migrationserfahrung eine erste Orientierung ermöglichen. Er greift Fragestellungen auf, mit denen sich alle Betroffenen auseinandersetzen sollten, bevor sie eine Psychotherapie beginnen. Zusätzlich bietet er Adressen von wichtigen Beratungsstellen und migrationsspezifischen Einrichtungen in Bayern und bundesweit an.

Psychische Probleme können in jedem Lebensalter, auch schon bei Kindern und Jugendlichen, auftreten. Die verbreitetsten psychischen Erkrankungen sind Depressionen, Ängste und Suchterkrankungen wie Missbrauch von Alkohol.

Für viele Zuwanderer stellt die Migration eine spezielle Herausforderung dar. Diese wird zwar von den meisten gut bewältigt, unter ungünstigen Umständen kann sie jedoch gesundheitliche und psychische Störungen hervorrufen, besonders dann, wenn schmerzhaft Erfahrungen aus der persönlichen bzw. familiären Vorgeschichte zum Beispiel in Form von Flucht- und/oder Kriegserlebnissen hinzukommen. Auch enttäuschte Erwartungen in Deutschland (z.B. fehlende Anerkennung der erbrachten beruflichen Leistung), Probleme bei der Integration, in der Partnerschaft, mit den Kindern können die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Eine frühzeitige Unterstützung durch Beratung kann jedoch dazu beitragen, die psychische Gesundheit zu erhalten. Kommt es dennoch zu einer psychischen Erkrankung, gibt es auch da zahlreiche Hilfen.

Die meisten psychischen Erkrankungen können psychotherapeutisch gut behandelt werden. Psychotherapie wird in Deutschland in der Regel von den Krankenkassen bezahlt. Je früher eine Therapie beginnt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschwerden nicht chronisch werden. Es gibt auch die Möglichkeit, psychische Erkrankungen medikamentös zu behandeln oder Medikamente und Psychotherapie zu kombinieren.

1 Was versteht man unter Psychotherapie?

Psychotherapie (griechisch *psycho* = „Seele“ und *therapía* = „heilen“) ist ein Oberbegriff für verschiedene Formen von psychologischen Behandlungsmethoden.

Über psychotherapeutische Gespräche, Verhaltensübungen, Entspannungsverfahren oder Methoden, die hilfreiche Gedanken unterstützen, werden Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns identifiziert und behandelt. Dazu zählen z.B. Störungen wie Depressionen,

Unter „Psychotherapie“ versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe wissenschaftlich anerkannter therapeutischer Verfahren.

Ängste, Zwänge, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte sowie psychosomatisch bedingte oder mit bedingte Krankheiten.

Psychotherapeutische Maßnahmen werden auch als Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung eingesetzt, etwa bei chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



2 Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie hilfreich sein?

Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, mit einem seelischen Problem oder einer seelischen Störung besser umzugehen und schwierige Lebensumstände besser zu bewältigen, manchmal auch ergänzt durch eine medikamentöse Therapie. Auch für Angehörige psychisch Kranker kann Psychotherapie hilfreich sein.

Folgende Probleme können zum Beispiel durch eine Psychotherapie behandelt werden:

- ▶ Depressionen
- ▶ Ängste, z.B. Panikattacken, generalisierte Angst, Phobien, soziale Angst
- ▶ Zwangserkrankungen
- ▶ Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Übergewicht)
- ▶ Suchtverhalten (Alkohol-, Nikotin-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch)
- ▶ Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Seelisch bedingte Störungen von körperlichen Funktionen (Bluthochdruck, Schlafstörungen, Beeinträchtigungen der Sexualität)
- ▶ Körperliche Erkrankungen, die durch seelische Faktoren ausgelöst und aufrechterhalten werden
- ▶ Traumafolgen (z.B. durch Vergewaltigung, Unfall-, Kriegs- oder Foltererlebnisse)
- ▶ Nachsorge, Rehabilitation und Begleitung bei schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen
- ▶ Persönlichkeitsstörungen
- ▶ Lebenskrisen, z.B. ausgelöst durch Trennung oder Trauerfall

3 Wann wird eine Psychotherapie benötigt?

Es kann viele Gründe für eine Psychotherapie geben. Da es keine allgemeingültigen Kriterien für das Aufsuchen eines Therapeuten gibt, tun sich viele Betroffene schwer mit der Entscheidung, eine Therapie zu beginnen.

Manch einer hat auch Angst vor den Vorurteilen anderer bzw. denkt, er sei „verrückt“ oder „nicht normal“, wenn er einen Psychotherapeuten zur Unterstützung hinzuzieht. Wenn es Ihnen auch so gehen sollte, seien Sie versichert: Das Gegenteil ist der Fall. Sie sind nicht verrückt, sondern um sich besorgt, wenn Sie sich für eine Therapie entscheiden. Es ist ein Hinweis darauf, dass Sie Probleme erkennen und daran arbeiten wollen, diese zu überwinden. Genauso wie Sie bei juristischen Problemen zum Anwalt gehen, sollten Sie bei seelischen Problemen professionelle Unterstützung z.B. von Fachkräften in Beratungsstellen, Psychotherapeuten und Ärzten in Anspruch nehmen.

Sie sollten einen Psychotherapeuten aufsuchen,

- ▶ wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Alltagspflichten zu erfüllen
- ▶ wenn Sie schon selbst versucht haben, sich zu helfen, aber keinen Rat mehr wissen
- ▶ wenn Ihr Leidensdruck so groß ist, dass Sie an Selbstmord denken
- ▶ wenn Sie Ihre Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln „bekämpfen“
- ▶ wenn Sie seit mehr als vier Wochen unter Ängsten oder Depressionen leiden
- ▶ wenn Sie unter Schmerzen, Schlafstörungen, sexueller Unlust, Herzrhythmusstörungen, Schwindel oder anderen körperlichen Beschwerden leiden und Ihr Arzt keine körperliche Ursache feststellen kann

4 Welche Arten von Psychotherapie gibt es?

Im Bereich der Psychotherapie gibt es verschiedene Behandlungsarten. In Deutschland werden drei wissenschaftlich anerkannte Verfahren der Psychotherapie von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt:

Verhaltenstherapie

Bei der Verhaltenstherapie wird die Störung in der Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation differenziert analysiert. Es wird versucht, eine Veränderung der aktuellen Problembereiche in Denken, Fühlen und Verhalten – auch mit Hilfe konkreter Übungen – herbeizuführen. Weshalb hat der Patient im Augenblick die Beschwerden? Wie muss er anders denken, fühlen und handeln, um sie zu überwinden? Der Patient kann neue Einstellungen und Verhaltensweisen für die Gegenwart und Zukunft erlernen, um z. B. Ängste zu überwinden oder sein Selbstvertrauen zu stärken.

Analytische Psychotherapie

Analytische Psychotherapie hat zum Ziel, länger zurückliegende, unbewältigte und verdrängte Konflikte bewusst zu machen. Im Laufe der Therapie lernt der Patient die Zusammenhänge verdrängter Konflikte und aktueller Belastungen besser zu verstehen. Das hilft ihm dabei, Lösungsstrategien zu entwickeln. Dieser Entwicklungsprozess verschafft dem Patienten seelische Erleichterung und ermöglicht eine Veränderung der Persönlichkeitsstruktur.


Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie hat sich aus der analytischen Psychotherapie entwickelt. Auch diese Behandlungsform basiert auf der Annahme, dass der aktuellen Problemsituation ein innerpsychischer Konflikt zugrunde liegt. Bei der tiefenpsychologischen Psychotherapie steht jedoch das aktuelle Geschehen stärker im Vordergrund, und die Therapiedauer ist wesentlich kürzer.

Für die Behandlung von psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen gibt es speziell ausgebildete Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Diese arbeiten ebenfalls in den drei genannten Therapierichtungen: Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Zur psychotherapeutischen Behandlung von Kindern und Jugendlichen werden die Eltern mit einbezogen. Es wird ein besonderes Augenmerk auf den aktuellen Entwicklungsstand und die spezifische Lebenssituation gelegt.

5 Welche Personen bieten Psychotherapie an und auf welche Unterschiede weisen die verschiedenen Berufsbezeichnungen hin?

Anbieter von Psychotherapien, die von den Krankenkassen finanziert werden, sind in Deutschland ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten mit den dafür erforderlichen fachlichen und gesetzlich definierten Voraussetzungen (Approbation).



Ärztliche Psychotherapeuten, Psychiater und Neurologen sind im Unterschied zu Psychologischen Psychotherapeuten zum Verschreiben von Medikamenten berechtigt.

Psychologische Psychotherapeuten sind Diplom-Psychologen, die ein Psychologiestudium abgeschlossen und zusätzlich eine staatlich anerkannte, mindestens dreijährige Therapieausbildung absolviert haben. Psychologische Psychotherapeuten verwenden keine Medikamente bei der Behandlung von psychischen Störungen, sie arbeiten ausschließlich mit psychologischen Behandlungsmethoden (z.B. zu Denk- und Verhaltensveränderungen und zur Bearbeitung innerpsychischer Konflikte).

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sind Diplom-Psychologen, Pädagogen (Lehrer) oder Sozialpädagogen/Sozialarbeiter, die eine staatlich anerkannte, mindestens dreijährige Therapieausbildung absolviert haben.

Ärztliche Psychotherapeuten sind Ärzte, deren Ausbildung das Thema Psychotherapie umfasste oder die eine Zusatzweiterbildung in Psychotherapie oder in Psychoanalyse durchlaufen haben.

Psychiater sind Ärzte mit einer Facharztausbildung für Psychiatrie.

Neurologen sind Ärzte mit einer Facharztausbildung für Neurologie.

6 Ambulante, teilstationäre und stationäre Psychotherapie

Ambulante Psychotherapie ist für Patienten geeignet, die trotz ihrer psychischen Erkrankung ihren Alltag bewältigen können.

Neben der ambulanten Behandlung gibt es die Möglichkeit einer *stationären psychotherapeutischen Behandlung* in einer Klinik. Diese kommt für Menschen in Betracht, die sich in schwereren Lebenskrisen befinden und diese nicht in ihrem Alltagsleben und dem gewohnten Umfeld bewältigen können oder bei denen ein räumlicher Abstand vom häuslichen Umfeld sinnvoll erscheint.

Auch für Patienten, die neben einer psychischen auch an einer körperlichen Erkrankung leiden, kann ein Aufenthalt in einer Klinik sinnvoll sein.

Stationäre Psychotherapie wird beispielsweise in Krankenhäusern für Psychiatrie und Psychotherapie oder Krankenhäusern mit Abteilungen für Psychosomatik angeboten.

Informationen zu einer stationären Psychotherapie (Notwendigkeit, Überweisung, passende Einrichtung, Kostenübernahme etc.) erhalten Sie im Normalfall von Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten.

In Notsituationen können Sie sich direkt an eine Klinik wenden.

Sollte durch die psychische Erkrankung eine Gefährdung des Arbeitsplatzes vorliegen, ist bei Erwachsenen auch eine stationäre psychotherapeutische Rehabilitationsbehandlung möglich. Hierfür ist die Deutsche Rentenversicherung zuständig.

Kinder, Studenten und Berentete können eine Rehabilitationsmaßnahme über ihre Krankenkasse wahrnehmen.

Manche Kliniken bieten auch eine *teilstationäre Behandlung* in einer Tagesklinik an. Hier werden die Patienten tagsüber behandelt, sie können abends und am Wochenende nach Hause gehen.


7 Welche Therapieformen werden von den Krankenkassen bezahlt und welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit die Kosten der drei beschriebenen Psychotherapieverfahren:

- ▶ Verhaltenstherapie
- ▶ Analytische Psychotherapie
- ▶ Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Dazu müssen die folgenden Bedingungen erfüllt sein:

- ▶ Es muss eine psychische Störung mit Krankheitswert diagnostiziert sein.
- ▶ Die Therapie muss von einem Psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten mit einer Kassenzulassung durchgeführt werden. In besonderen Fällen erstatten die Krankenkassen auf Antrag die Kosten, die bei privat praktizierenden Psychotherapeuten anfallen. Dies ist z. B. dann der Fall, wenn kein Psychotherapeut mit einer Kassenzulassung in angemessener Erreichbarkeit – sowohl räumlich als auch zeitlich – zur Verfügung steht (so genanntes Kosten-erstattungsverfahren).
- ▶ Bei nicht ausreichenden Sprachkenntnissen kann eine Psychotherapie auch mit Zuhilfenahme eines Dolmetschers durchgeführt werden. Die Finanzierung des Einsatzes von Dolmetschern ist in Deutschland jedoch nicht gesetzlich geregelt. Die Kosten werden daher von den Krankenkassen nicht übernommen. Es gibt einige psychiatrische Krankenhäuser und psychosoziale Dienste, die den Einsatz von Dolmetschern finanzieren.



Hinweis: Da die Begriffe „Therapeut“ und „Therapie“ nicht geschützt sind, gibt es gelegentlich auch weniger seriöse Therapien und Anbieter. Informieren Sie sich diesbezüglich, bevor Sie eine Psychotherapie beginnen!

Alle genannten Therapieformen können als Einzeltherapie oder in Form einer Gruppentherapie durchgeführt werden; dies gilt sowohl für Erwachsene als auch für Jugendliche.

Stationäre Einrichtungen bieten eine große Anzahl weiterer Therapien an (z.B. Körper- oder Bewegungstherapie, Musiktherapie, Maltherapie, Psychodrama usw.). Für eine Therapie im Rahmen einer stationären Behandlung entstehen in aller Regel keine zusätzlichen Kosten.

Neben den gesetzlichen Krankenkassen gibt es in Deutschland auch Privatkassen. Deren Leistungen hängen von der Art des Tarifes ab. Am besten erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

8 Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Die Dauer einer Therapie ist abhängig vom jeweiligen Therapieverfahren, vom individuellen Therapieziel sowie vom Therapieverlauf.

Die Verhaltenstherapie dauert in der Regel eine Stunde pro Woche und bis zu 45 Stunden insgesamt. In besonderen Fällen kann sie auf bis zu 80 Stunden verlängert werden.

Die analytische Psychotherapie dauert länger als andere Therapieformen. Normalerweise werden zwei bis drei Wochenstunden veranschlagt. Insgesamt dauert sie in der Regel 160 Stunden. In besonderen Fällen kann sie auf bis zu 300 Stunden verlängert werden.

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie dauert in der Regel eine Stunde pro Woche und bis zu 50 Stunden insgesamt. In besonderen Fällen kann sie auf bis zu 100 Stunden verlängert werden.




9 Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform?

Der Weg, eine Psychotherapie zu beginnen, kann unterschiedlich aussehen. Wichtig ist, dass Sie aus Ihrer eigenen freien Entscheidung therapeutische Hilfe mit der Hoffnung auf eine Verbesserung Ihrer Lebenssituation annehmen.

Unterstützung durch Ihren Arzt

Sie können Ihr Problem zum Beispiel bei Ihrem Arzt (Hausarzt, Psychiater, Neurologen) ansprechen und ihn um seine Unterstützung bitten. Er



Lassen Sie sich nicht von Dritten zu einer Psychotherapie überreden, wenn Sie selbst nicht davon überzeugt sind.

kann Sie bezüglich der für Sie geeigneten Therapiemethode beraten. Eventuell kennt er geeignete Therapeuten oder kann sogar selbst die Therapie übernehmen.

Bei psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen können der behandelnde Kinderarzt, der zuständige Schulpsychologe oder ein Kinderpsychiater erste Ansprechpartner sein.

Beratungseinrichtungen

Es gibt auch Einrichtungen, in denen Sie sich beraten lassen können, ob eine Psychotherapie überhaupt als Behandlung in Frage kommt, welche Art der Therapie geeignet wäre und wer diese durchführen könnte. Zu diesen Beratungseinrichtungen zählen z.B.:

- ▶ Psychiatrische Kliniken und Ambulanzen
- ▶ Sozialpsychiatrische Dienste
- ▶ Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände (AWO, Caritas u. a.)
- ▶ Städtische Erziehungs- und Kinder- und Jugendlichenberatungsstellen

Hilfreich kann es auch sein, sich beispielsweise bei anderen Patienten nach deren Erfahrungen zu erkundigen. Es steht Ihnen aber grundsätzlich frei, sich eigenständig auf die Suche nach einem Psychotherapeuten zu begeben.

10 Wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?

Zuerst sollten Sie sich bei den oben genannten Ansprechpartnern darüber informieren, welche Therapiemethode für Ihr Anliegen geeignet ist. Von Ihrem Ansprechpartner erhalten Sie meistens die Adressen der Psychotherapeuten, an die Sie sich wenden können. Die Krankenkassen verfügen über Listen, in denen alle zugelassenen Psychotherapeuten mit ihrer entsprechenden Therapieausrichtung aufgeführt sind. Sollten Sie das Internet zu Hilfe nehmen können, finden Sie unter www.psychotherapeutenkammer.de Informationen der Bayerischen Psychotherapeutenkammer für Ratsuchende und Patienten. Im Kapitel 15 dieser Broschüre finden Sie Adressen zahlreicher weiterer Einrichtungen, bei denen Sie ebenfalls Kontaktdaten von Psychotherapeuten in Bayern erhalten können. Hilfreich kann auch die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns sein (siehe Adressverzeichnis). Sie bietet auf ihrer Homepage Hilfestellungen bei der Suche nach einem Therapieplatz.

Bei der Therapeutenauswahl sollten Sie folgende Kriterien bedenken:

- ▶ Falls Deutsch nicht Ihre Muttersprache ist, sollten Sie vorab überlegen, ob es für Sie wichtig ist, die Therapie in Ihrer Muttersprache durchzuführen. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie gezielt nach muttersprachlichen Therapeuten suchen. Hier können Beratungsstellen und Einrichtungen helfen, die im Migrations- und Integrationsbereich arbeiten. Zusätzlich kann auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern und der Psychotherapeutenkammer Bayern nach Therapeuten mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen gesucht werden.

Bedenken Sie jedoch, dass es nicht für alle Sprachen eine ausreichende Anzahl von Therapeuten gibt und daher z.T. mit langen Wartezeiten zu rechnen ist. Außerdem kann es auch sein, dass sich kein Therapeut finden lässt, der Ihre Muttersprache spricht.

Eine andere Möglichkeit ist eine durch professionelle Dolmetscher unterstützte Psychotherapie. Das Bayerische Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V. (siehe Adressverzeichnis) vermittelt entsprechend qualifizierte Dolmetscher in München. Sie sollten sich vorher bei Ihrem Psychotherapeuten oder dem behandelnden Arzt erkundigen, ob und von welchem Träger die Dolmetscherkosten in Ihrem Fall eventuell übernommen werden könnten.



Auch wenn Sie glauben, den für Sie geeigneten Therapeuten gefunden zu haben: Bleiben Sie kritisch und machen Sie sich Ihr eigenes Bild.

- ▶ Eine Psychotherapie beruht auf dem vertrauensvollen Gespräch zwischen dem Patienten und dem Therapeuten. Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist daher der Aufbau einer offenen und vertrauensvollen Beziehung zwischen diesen beiden Personen. Deswegen ist es wichtig, dass zwischen Ihnen und dem Psychotherapeuten die „Chemie“ stimmt. Sie sollten sich von Ihrem Psychotherapeuten angenommen und verstanden fühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, ihm nicht alles offen und ehrlich sagen zu können, ist dies ein wichtiges Signal. Überlassen Sie die Entscheidung darüber nicht allein dem Therapeuten oder gar Dritten, sondern nehmen Sie Ihren eigenen persönlichen Eindruck als wichtigstes Entscheidungskriterium für Ihre Auswahl des Therapeuten. Bedenken Sie: Es geht um Ihr Leben, und es sind Ihre Probleme, für deren Lösung Sie Unterstützung suchen. Sie geben einer fremden Person intime Details über sich preis. Daher sollten Sie selbst entscheiden, mit wem Sie sich eine vertrauensvolle Beziehung vorstellen können und entsprechend eine Zusammenarbeit eingehen möchten.
- ▶ Wenn Sie mit der Suche nach einer geeigneten Therapie beginnen, führen Sie zunächst telefonische Anfragen durch: Schildern Sie kurz Ihr Problem und Ihre Überlegungen, welche Therapiemethode Ihnen sinnvoll erscheint. Bitten Sie den Therapeuten um eine Stellungnahme: Stimmt er mit Ihnen überein? Kann er diese Methode anbieten? Oder kann er Sie mit einem alternativen Vorschlag überzeugen? Fragen Sie den Therapeuten auch ruhig nach seiner Ausbildung. Bereiten Sie sich auf das Gespräch gut vor. Machen Sie sich Notizen.
- ▶ Fragen Sie nach der Wartezeit für einen Therapieplatz. Wenn Ihnen diese als zu lang erscheint, können Sie immer auch einen anderen Therapeuten kontaktieren. Besonders bei den Psychotherapeuten, die Psychotherapie in verschiedenen Sprachen anbieten wie Türkisch oder Russisch, sind die Wartezeiten in der Regel sehr lang. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Wenn eine muttersprachliche Therapie für Sie wichtig und notwendig ist, dann lohnt es sich, auf die Behandlung bei dem entsprechenden Therapeuten zu warten. Sie können sich auch zeitgleich auf mehrere Wartelisten setzen lassen.

Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind:

- ▶ Fragen Sie nach, ob der Psychotherapeut seine Leistung über die Krankenkasse abrechnen kann und wie lange die Therapie voraussichtlich dauern wird. Sinnvoll wären z. B. auch folgende Fragen: „Welches Therapieverfahren wenden Sie an?“ „Haben Sie Erfahrung in der Behandlung von Depressionen bei Patienten mit Migrationshintergrund?“
- ▶ Fragen Sie als nächstes nach einem Termin für ein Erstgespräch. Sie benötigen dafür keine Überweisung von einem Arzt, allerdings müssen Sie auch beim Psychotherapeuten 10,00 Euro pro Quartal zahlen, wenn Sie keinen Überweisungsschein haben. Sie haben die Möglichkeit, maximal fünf Probesitzungen (so genannte probatorische Sitzungen) bei einer Verhaltenstherapie und maximal acht Sitzungen bei einer Psychoanalyse in Anspruch zu nehmen. Diese dienen dazu, den Therapeuten näher kennen zu lernen und mit ihm über Therapieziele, Therapieverfahren und den Umfang der Therapie zu sprechen. Danach entscheiden Sie mit dem Therapeuten, ob er eine Therapie bei der Krankenkasse für Sie beantragt. Sollten Sie mit dem Therapeuten nicht zurecht kommen, dürfen Sie bei einem weiteren Therapeuten probatorische Sitzungen vereinbaren. Sofern Sie einen Psychologischen Psychotherapeuten aufgesucht haben, müssen Sie nach Abschluss der probatorischen Sitzungen einen Arzt (dies kann Ihr Hausarzt sein) aufsuchen, um von ihm abklären zu lassen, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen eine psychotherapeutische Behandlung spricht (Konsiliarbericht).

Sie können direkt mit Ihrer Versichertenkarte zum Psychotherapeuten gehen.



Wenn Sie bei einer Privatkasse versichert sind:

Klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Privatkasse ab, ob diese die Kosten für die Psychotherapie übernimmt. Fragen Sie genau nach:

- ▶ Welche Kriterien muss der Psychotherapeut erfüllen: Benötigt er eine Approbation? Muss er bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen sein? Welche Therapieformen werden anerkannt? Wie viele Sitzungen insgesamt oder pro Jahr werden bezahlt? Welche sonstigen Voraussetzungen müssen vor dem Therapiestart beachtet werden? Benötigen Sie z. B. ein Gutachten?
- ▶ Warten Sie auf jeden Fall die schriftliche Leistungszusage ab, bevor Sie mit der Psychotherapie beginnen.

Wenn Sie die grundsätzlichen Überlegungen angestellt haben, suchen Sie gezielt nach einem geeigneten Psychotherapeuten mit einer Krankenkassenzulassung.

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten:

Grundleistungsempfänger nach AsylbLG erhalten in den ersten 48 Monaten Leistungen zur medizinischen Versorgung vom Sozialamt. Die medizinische Versorgung erfolgt nach § 4 AsylbLG bei akuten Erkrankungen und Schmerzzuständen. Zudem können nach § 6 AsylbLG Leistungen gewährt werden, die zur Sicherung der Gesundheit unerlässlich sind.

Wer als Asylbewerber eine ambulante Psychotherapie beginnen möchte, muss beim Sozialamt einen Antrag zur Kostenübernahme stellen. Dazu ist ein Attest notwendig, das vom Amtsarzt oder von einem von ihm benannten Facharzt ausgestellt ist. Die Kostenübernahme für ambulante Psychotherapie stützt sich in der Regel auf § 6 des AsylbLG. Beratung und Hilfe zur Durchsetzung von Ansprüchen bieten Beratungsstellen für Migranten wie REFUGIO (Adresse in Kapitel 15). Die Durchsetzung von Ansprüchen ist in der Regel mühsam. Dafür können jedoch die Kosten und Fahrtkosten für Dolmetscher übernommen werden, die bei gesetzlich Versicherten in der Regel als Eigenleistung erbracht werden müssen.

Nach 48 Monaten Grundleistungsbezug erhalten die Leistungsberechtigten – sofern sie die Dauer ihres Aufenthalts nicht rechtsmissbräuchlich selbst beeinflusst haben – eine Krankenversichertenkarte. Mit dieser können sie dann bei Bedarf nach einer psychotherapeutischen Behandlung wie gesetzlich Krankenversicherte vorgehen.



11 Einige allgemeine Regeln der Psychotherapie

- ▶ Die psychotherapeutische Beziehung basiert auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen.
- ▶ Der Psychotherapeut unterliegt der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass Informationen über den Patienten ohne dessen Einverständnis nicht an Dritte weitergegeben werden dürfen.
- ▶ Der Psychotherapeut folgt dem Abstinenzgebot, das bedeutet, dass er in der Therapie keine eigenen Interessen verfolgen und sich während der Therapie nicht auf private Kontakte zum Klienten einlassen darf.
- ▶ Wenn Sie neben der Psychotherapie zusätzlich auch einen traditionellen Heiler oder Geistlichen aufsuchen (wie einen Hodscha), sollten Sie in der Therapie mit ihrem Therapeuten offen darüber sprechen.

12 Ist ein Wechsel des Psychotherapeuten im Verlauf der Psychotherapie möglich?

Wenn das Vertrauensverhältnis gestört ist oder sich im Verlauf herausstellt, dass ein anderes Therapieverfahren sinnvoller ist, ist ein Therapeutenwechsel möglich. Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Psychotherapeuten, wenn Sie etwas ärgert oder stört. Möglicherweise ist dies wichtig für den Therapieprozess. Ebenso wie bei jeder Beziehung zu anderen Menschen kann es hin und wieder zu Missverständnissen kommen. Thematisieren Sie auch, wenn Sie den Eindruck haben, in der Therapie nicht voranzukommen.

Wenn Sie mit Ihrem Psychotherapeuten in einem Konfliktfall keine Lösung finden, können Sie zu einem anderen Psychotherapeuten wechseln.



13 Woran merke ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich ist?

Die Ziele einer Psychotherapie sind Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln bzw. Verhalten. Letztlich bestimmt jeder selbst, welche Ziele er sich setzt. Im Verlauf der Therapie sollten Sie sich selbst besser kennen lernen und verstehen sowie Ihre Verhaltensweisen im Hinblick auf Ihr Ziel verändern können. Eine Psychotherapie verläuft aber nicht geradlinig. Es ist ganz normal, dass man zwischenzeitlich in alte Denk- und Verhaltensmuster zurückfällt.

14 Ergänzende Maßnahmen

Psychoedukation

Hilfreich für Betroffene und Angehörige ist die Psychoedukation, d.h. eine umfassende Aufklärung über die seelischen Erkrankungen.

Psychoedukation ist grundsätzlich Bestandteil jeder Therapie, wird meist auch unabhängig an einschlägigen Fachkliniken angeboten. In Einzelfällen gibt es auch ambulante Anbieter. Die Krankenkasse übernimmt unter Umständen die Kosten, verfügt oft auch über hilfreiche Broschüren in Bezug auf verschiedene Krankheitsbilder.

Für Angehörige psychisch Kranker bietet der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Psychoedukation an (Adresse in Kapitel 15). Bei Vorliegen einer bipolaren Störung gibt es Angebote der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen e.V. (www.dgbs.de).

Selbsthilfegruppen

Hilfreich ist auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie Menschen mit ähnlichen Problemen, werden verstanden und ernst genommen. Sie können sich austauschen und von den Erfahrungen anderer Betroffener profitieren.

Ansprechpartner werden Ihnen bei den örtlichen Selbsthilfezentren oder bei den Selbsthilfeorganisationen Betroffener genannt werden. Angehörige können sich an den Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker wenden.

Sozialpsychiatrische Angebote

Bei schweren, chronischen psychischen Störungen (z.B. Psychosen oder Drogenabhängigkeit) gibt es in Bayern eine Vielzahl sozialpsychiatrischer Angebote und Hilfemöglichkeiten. Hilfesuchende können sich an die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi) wenden, die es in jedem bayerischen Landkreis gibt, in den großen Städten auch in den einzelnen Stadtbezirken. Diese vermitteln Kontakte zu Arbeitsprojekten für psychisch Kranke, Wohnheimen, ambulanten und stationären Betreuungsangeboten.

15 Adressen

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

Postanschrift: Postfach 151506 · 80049 München
 Hausanschrift: St.-Paul-Straße 9 · 80336 München
 Telefon: 089 515555-0 · Fax: 089 515555-25
 E-Mail: info@ptk-bayern.de · www.ptk-bayern.de

Die Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten ist die gesetzliche Berufsvertretung der bayerischen Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Zu den vielfältigen Aufgabenfeldern der PTK-Bayern gehören z.B. die Interessenvertretung der Psychotherapeuten in Bayern, Wahrung des Berufsrechts, Prävention psychischer Erkrankungen, Versorgungsbewertung von psychisch kranken und behinderten Menschen, Durchführung von Fortbildungen für Fachkräfte und andere. Auf der Homepage der PTK finden Sie eine Suchmaschine zum Auffinden anerkannter Psychotherapeuten in Bayern (mit Suchfunktion für die gewünschte Behandlungssprache).

Bayerischer Flüchtlingsrat

Augsburger Straße 13 · 80337 München
 Telefon: 089 762234 · Fax: 089 762236
 E-Mail: kontakt@fluechtlingsrat-bayern.de
www.fluechtlingsrat-bayern.de

Der Bayerische Flüchtlingsrat ist eine Menschenrechtsorganisation, die sich für die Rechte von Flüchtlingen und Migranten einsetzt. Seine Arbeitsschwerpunkte sind u.a. Vermittlung von Rechtsberatung, Einzelfallhilfe, Projektarbeit, Kampagnenarbeit und Vortragsreihen.

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

c/o MüPE, Thalkirchnerstraße 10 · 80337 München
 Telefon & Fax: 089 26023025
 E-Mail: BayPE@gmx.de · www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de

Der Verband ist ein Zusammenschluss Psychiatrie-Erfahrener in Bayern. Zu Zielen und Aufgaben des Verbands zählen u.a. Vertretung der Interessen von Psychiatrie-Patienten und ehem. Patienten, Förderung von Kontakt- und Informationsstellen zur Selbsthilfe, Selbsthilfe an sich, Verbesserung der rechtlichen, sozialen und ökonomischen Stellung von Psychiatrie-Patienten und ehem. Patienten sowie Aufklärung und Information über Möglichkeiten, Grenzen und Risiken der psychiatrischen Behandlung.

Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.

Sandstraße 41 · 83035 München

Telefon: 089 189378760 · Fax: 089 189378769

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

Das Bayerische Zentrum für Transkulturelle Medizin hat sich die Verbesserung der medizinischen und psychosozialen Versorgung von Migranten zum Ziel gesetzt. Für die Überwindung von Sprachbarrieren und die Berücksichtigung kulturbedingter Sichtweisen von Krankheiten, Krisen oder sozialen Problemen koordiniert das Zentrum einen kommunalen Dolmetscher-Service für das Gesundheits- und Sozialwesen in München. Als Landesprojektpartner koordiniert es das MiMi-Projekt Bayern.

Weiter führt es Tagungen, Schulungen, Fort- und Weiterbildungen zur interkulturellen Qualifizierung durch und fördert die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Mitarbeitern aus medizinischen, sozialen, psychologischen und ethnologischen Arbeits- und Forschungsfeldern in der Arbeit mit Migranten.

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

Postfach 2622 · 59016 Hamm

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

Der DTPPP e.V. ist ein gemeinnütziger Dachverband für professionelle Mitarbeiter und Institutionen, die sich im Bereich der transkulturellen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik engagieren. Er möchte zur besseren Vernetzung der in diesem Feld arbeitenden Vereine, Personen und Organisationen beitragen.

Neben der Erarbeitung und Verbreitung von transkulturellen Forschungsergebnissen und Therapiekonzepten organisiert der Dachverband Aus- und Fortbildungen für Ärzte und Psychologen und wissenschaftliche Fachtagungen.

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

Die DGPPN ist eine wissenschaftliche Vereinigung von Ärzten und Wissenschaftlern, die in Deutschland in den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde tätig sind.

Etwa 150 deutschsprachige Psychiater, Psychotherapeuten, Psychologen, Soziologen, Ethnologen und Mitglieder anderer in der Psychiatrie tätiger Berufsgruppen sind im Referat „Transkulturelle Psychiatrie und Migration“ organisiert. Das Referat entwickelt kultursensible Methoden, um die Versorgung psychisch kranker Menschen aus anderen Kulturen zu verbessern, veranstaltet Fort- und Weiterbildungen und unterstützt transkulturelle Forschungen.

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

Die DRGPP ist ein Forum für alle Berufsgruppen im psychosozialen Bereich, die mit russischsprachigen Menschen in Deutschland arbeiten. Ziel ist es, ein Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung aufzubauen.

Die DRGPP will die psychosoziale Versorgung der russischsprachigen Migranten in Deutschland verbessern. Zur Aufgabe der Gesellschaft zählt die Organisation von Veranstaltungen für Migranten, die einer Förderung der seelischen Gesundheit dienen.

Die Gesellschaft hat außerdem das Ziel, den Kontakt und Austausch mit Kollegen in russischsprachigen Ländern zu fördern.

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

c/o Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Cappeler Straße 98 · 35039 Marburg

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

Ziel der DTGPP ist es, die psychiatrische und die psychotherapeutische Versorgung türkeistämmiger Migranten in Deutschland zu fördern. Darüber hinaus fördert die DTGPP den binationalen wissenschaftlichen und praktischen Austausch zwischen türkischen und deutschen Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern, Pflegekräften und anderen, die an der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung der Bevölkerung mitwirken.

Deutsch-Türkische Mediziner-Gesellschaft Bayern e.V.

Allersberger Straße 81 · 90461 Nürnberg

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

Die Deutsch-Türkische Mediziner-Gesellschaft Bayern e.V. ist ein regional aktiver Verband aus Mediziner*innen türkischer und deutscher Herkunft. Die Ziele des Vereins sind u. a. der Erwerb und die Verbreitung medizinischen Fachwissens, die Förderung des gegenseitigen Verständnisses zwischen türkisch- und deutschstämmigen Vertretern beider Gesellschaften sowie die Integration der hier lebenden türkischen Bevölkerung mitsamt der Mithilfe beim Abbau soziokultureller Barrieren und Vorurteile.

Deutsch-Türkische Mediziner-Gesellschaft e.V.

Schmiedestraße 31 · 30159 Hannover

Telefon: 0511 2352350 · Fax: 0511 2352366 · www.dtmev.de

Mitglieder der Deutsch-Türkischen Mediziner-Gesellschaft sind türkische und deutsche Mediziner und Medizinstudenten, die an kollegialem Austausch interessiert sind. Der Verein organisiert Fortbildungen und Tagungen für Mediziner und für interessierte Laien, fördert kollegialen Austausch und ist der Dachverband der vier regionalen Deutsch-Türkischen Mediziner-Gesellschaften in Bayern, Berlin, Baden-Württemberg und NRW.

Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstellen

Adressen der Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstellen in Ihrem Wohnort finden Sie unter:

www.stmas.bayern.de/familie/beratung/ehefamilie/index.htm

Das Beratungsspektrum der Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstellen reicht von der Vorbereitung auf Partnerschaft und Ehe über die Beratung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen sowie über Aufklärung zur Familienplanung im Sinne einer verantwortlichen Elternschaft bis hin zur Beratung bei Trennung und Scheidung.

Die Ehe- und Familienberatungsstellen der Diözesen (Katholische Kirche) und der Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege führen diese Beratung konfessionsübergreifend in Einzel- und Gruppenberatung durch.

Erziehungsberatungsstellen in Bayern

Adressen der Erziehungsberatungsstellen in Ihrem Wohnort finden Sie unter: www.stmas.bayern.de/familie/beratung/erziehung/index.htm

Erziehungsberatungsstellen sind Fachdienste der Jugendhilfe. Sie unterstützen Eltern, andere Erziehungsberechtigte, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, insbesondere auch bei innerfamiliären Problemlagen, Trennung und Scheidung, traumatischen Erfahrungen, angeborenen Dispositionen und bei vorliegenden Risikofaktoren. Die Überwindung von belastenden und traumatischen Erfahrungen und die Aktivierung förderlicher und schützender Bedingungen und Ressourcen für die kindliche Entwicklung sind Aufgaben der Erziehungsberatung. Die Beratung erfolgt kostenfrei und vertraulich.

exilio Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V.

Reutinerstraße 5 · 88131 Lindau

Telefon: 08382 409450 · Fax: 08382 409454

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

exilio e.V. setzt sich als gemeinnütziger Verein für die Rechte von Migranten und Flüchtlingen ein und bietet insbesondere Folterüberlebenden sowohl psychologische als auch medizinische Hilfe an.

Fachstellen für pflegende Angehörige in Bayern

Adressen der Fachstellen in Ihrem Wohnort finden Sie unter:
www.stmas.bayern.de/pflege/ambulant/ang-fachst.htm

Aufgabe der Fachstellen sind die psychosoziale Beratung, die begleitende Unterstützung und die Entlastung von pflegenden Angehörigen. Das Angebot der Fachstellen ergänzt die Pflegeberatung nach § 7a SGB XI und das Versorgungsmanagement nach § 11 IV SGB V. Es richtet sich an alle pflegende Angehörige, besonders wichtige Hilfe bieten sie oftmals für Angehörige von demenzkranken Menschen durch Angehörigengruppen, Betreuungsgruppen und ehrenamtliche Helferkreise.

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

Die GTP (ehem. Arbeitskreis türkischsprachiger Psychotherapeuten) ist ein Zusammenschluss türkischsprachiger Psychotherapeuten und im psychosozialen Bereich Tätiger, die die Qualität ihrer professionellen Arbeit mit Zuwanderern aus der Türkei durch kollegiale Vernetzung und Fortbildung steigern möchten.

Auf der Homepage der GTP finden Sie eine bundesweite Kontaktliste türkischsprachiger Psychotherapeuten.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) Landesgeschäftsstelle

Hausanschrift: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Elsenheimerstraße 39 · 80687 München

Postanschrift: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns · 80684 München

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

Als Vertretung der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten stellt die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) die ambulante ärztliche und psychotherapeutische Versorgung der Bevölkerung in Bayern sicher. Auf der Internetseite der KVB gibt es für Versicherte und Patienten eine Suchmaschine zu niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten (mit Suchfunktion für die gewünschte Behandlungssprache).

Unter der Service-Nummer 0180 5 809680* vermittelt die Koordinationsstelle Psychotherapie zudem Therapeuten, die freie Therapieplätze in ihrer Praxis gemeldet haben.

Die KVB bietet zudem mit dem Telefonservice 0180 5 797997* und unter der E-Mail-Adresse Patienten-Infoline@KVB.de kompetente Informationen rund um die ambulante ärztliche Versorgung in Bayern. Darüber hinaus finden Sie auf der Internetseite www.kvb.de nützliches Informationsmaterial zu verschiedenen Themen der Gesundheit (z.B. Impfen, Krebsfrüherkennung, Alzheimer u.a.).

*0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus Mobilfunknetzen

Krisendienst Mittelfranken – Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg

Telefon: 0911 4248550 (deutschsprachig)

0911 42485520 (russischsprachig)

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

0911 42485560 (türkischsprachig)

Mo, Mi, Fr und So 20.00–22.00 Uhr

www.krisendienst-mittelfranken.de

Der Krisendienst Mittelfranken bietet in den Abend- und Nachtstunden Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen und für deren Angehörige, Freunde oder Bekannte, die sich um sie sorgen. Das Einzugsgebiet des Krisendienstes ist der Bezirk Mittelfranken.

Das Angebot des Krisendienstes umfasst u.a. telefonische Beratung auf Deutsch, Russisch und Türkisch und persönliche Gespräche in der Dienststelle.

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt

Fachstelle Migration und Gesundheit

Bayerstraße 28a · 80335 München

Telefon: 089 23347928 · Fax: 089 23347903

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

Die Fachstelle „Migration und Gesundheit“ setzt sich für die Gesundheitsförderung von Migranten ein, indem sie unterschiedliche Maßnahmen im Interesse der Gesundheit von Migranten initiiert und durchführt wie z.B. Projektarbeit, Vernetzung, Multiplikatorenarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, interkulturelle Öffnung der Fachdienste sowie fachliche Stellungnahmen zu Gesundheit und Migration.

In der Fachstelle erhalten Sie Informationen über Beratungsdienste und Therapieangebote für Migranten in München.

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

Pappenheimstraße 7 · 80335 München

Telefon: 089 51086325 · Fax: 089 51086328

Sprechzeiten: Mo–Fr 10.00–14.00 Uhr

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

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist eine gemeinnützige Dachorganisation der Angehörigen-Selbsthilfe in Bayern. In dieser Organisation haben sich Einzelmitglieder, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine zusammengeschlossen, um die Lebenssituation von psychisch Kranken und Angehörigen psychisch Kranker zu verbessern. Folgende Tätigkeiten nimmt der LApK wahr: persönliche Beratung und Information, Unterstützung von Angehörigengruppen, Informations- und Trainingsprogramme, Fortbildungsveranstaltungen für Gruppenleiter, Thementagungen für Angehörige u.a. Auch Nichtmitglieder werden vom LApK beraten.

open.med

Görresstraße 43 · 80797 München

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

Sprechzeiten: Di 17.00–20.00 Uhr und Fr 10.00–13.00 Uhr

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

open.med ist die medizinische Anlaufstelle für Nicht-Versicherte von der Organisation „Ärzte der Welt“ (in Kooperation mit dem Café 104).

Die Ärzte der open.med bieten anonyme und kostenfreie medizinische Hilfe, Beratung, Vermittlung weiterführender Hilfsangebote, Aufklärung und Hilfe zur gesundheitlichen Prävention an.

Psychologischer Dienst für Ausländer

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Landwehrstraße 26 · 80336 München

Telefon: 089 23114950 · Fax: 089 23114959

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

Der Psychologische Dienst für Ausländer bietet anonyme, kostenlose und muttersprachliche Beratung für Migrantinnen und Migranten und deren Familien an. Hier erhalten Sie beispielsweise Beratung und Unterstützung bei Erziehungsfragen, Beziehungsproblemen sowie bei psychischen Krisensituationen.

Durch betreutes Einzelwohnen werden psychisch kranke Menschen mit Migrationshintergrund unterstützt.

Psychologischer Dienst für Migrantinnen und Migranten

Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt München gemeinnützige GmbH

Goethestraße 53 · 80336 München · Telefon: 089 54424753

Ziel des Psychologischen Dienstes der AWO ist die psychosoziale Versorgung von Migranten durch ein muttersprachliches, interkulturell kompetentes Psychologenteam. Der Psychologische Dienst ist Ansprechpartner für Ärzte, Kliniken, Schulen, Sozialdienste und andere Beratungsstellen sowie für die Migranten selbst. Er bietet Einzelberatung, Kurztherapie, Krisenintervention, Erziehungsberatung sowie Ehe- und Familienberatung an. Die Beratungssprachen sind Deutsch, Türkisch, Bosnisch, Serbisch und Kroatisch.

REFUGIO München

Mariahilfplatz 10 · 81541 München

Telefon: 089 9829570 · Fax: 089 98295757

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

Das Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer REFUGIO bietet Psychotherapie, Sozialberatung, ärztliche Diagnostik und Begutachtung für Flüchtlinge und Folteropfer in München an. Speziell für Flüchtlingskinder werden kunst- und spieltherapeutische Hilfen angeboten. Unterschiedliche Projekte erweitern und differenzieren die Arbeit von REFUGIO.

Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge (PSZ)

St.-Johannis-Mühlgasse 5 · 90419 Nürnberg

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

E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net

Als überregionale Beratungsstelle für den nordbayerischen Raum bietet das PSZ seine Dienste Flüchtlingen kostenlos und unabhängig von deren Nationalität, Religion und Aufenthaltsstatus an.

Schwerpunkte der Tätigkeit dieser Beratungsstelle sind u.a.: psychotherapeutische Behandlung und psychologische Beratung von Flüchtlingen mit psychischen Störungen; psychosoziale und psychologische Beratung und Therapie von unbegleiteten, minderjährigen Flüchtlingen sowie umfassende sozialpädagogische Beratung in Asylaufenthalts- und sozialrechtlichen Fragen.

Die Beratungssprachen sind Deutsch, Englisch, Slowakisch, Russisch, Tschechisch und Französisch.

Sozialpsychiatrische Dienste in Bayern

Adressen der Dienste vor Ort erhalten Sie z.B. über die örtlichen Gesundheitsämter oder beim Verband der Bayerischen Bezirke (www.bay-bezirke.de).

Eine Liste der bayerischen Gesundheitsämter im Internet finden Sie unter: www.oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html

Sozialpsychiatrische Dienste bieten kostenlose Beratung und Hilfen für Menschen mit Suchterkrankungen, für gerontopsychiatrisch erkrankte Menschen und für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Angehörige, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen können sich an die Sozialpsychiatrischen Dienste wenden. Die Mitarbeiter der Dienste unterliegen der Schweigepflicht. Einige Dienste bieten kultursensible Beratung in mehreren Sprachen an.

Nützliche Internetadressen:

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

Literaturtipps:

-
- 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 Pflegendende. 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.
-
- Peseschian, 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: MWV.
-
- 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.

Danksagung

Wir danken allen Fachkräften und Institutionen, die an der Entstehung dieser Broschüre beteiligt waren: 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 Zitzlspurger (BKK Landesverband Bayern) u. a.

