

Travmaya bağlı bozukluklar ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Sebepler – Sonuçlar – Yardım



Göçmenler için çok dilli rehber



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Betriebskrankenkassen
Landesverband Bayern

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

Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:

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

Redaktion:

David Brinkmann, Ahmet Kimil, Elena Kromm-Kostjuk,
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: November 2017 (3. Auflage)

Hoşgeldiniz

Sevgili okuyucular;

İnsanlar kimi zaman çok kötü tecrübeler ve onları duygusal olarak şoka sokan olaylar yaşarlar ve bu nedenle ruhsal sağlıklarını kaybederler. İnsanlar kendi yaşamı yada başkalarının yaşamını tehlikeye sokan olaylara maruz kaldığında günlük yaşamı olumsuz etkileyen hastalıklar ortaya çıkabilir.

Bu rehberin amacı genel olarak travmaya bağlı bozukluklar ile ilgili ve özellikle travma sonrası stress bozuklukları ile ilgili bilgi vermektir. Aynı zamanda tedavi ve danışmanlık seçenekleri bulma konusunda da destek sağlamak üzere tasarlanmıştır.

Yardım arayan kişilere yardıma erişme konusunda destek olmak, bizim için büyük bir öneme sahiptir. Bizler sağlık sorunlarını erken teşhis etmenin yollarını size ve sevdiklerinize göstermek istiyoruz.

Bizim toplumumuzda birçok kişinin göçmenlik geçmişi bulunmaktadır. Bu rehber özellikle göçmenler için hazırlanmıştır (ama tamamıyla değil), çünkü onlar bu sorunlara daha sıklıkla maruz kalmaktadır. Almanya'da yaşayan azımsanmayacak kadar çok göçmen, mülteci ve sığınmacı olarak, ya kendi ülkelerinde veya Almanya'ya kaçış yolunda yaşadıkları kötü olaylar nedeniyle travma geçirmektedir. Bu nedenle onların hızlı ve etkin yardıma ihtiyaçları var.

Bu rehber ile hem hastalığa maruz kalanlara hemde onların sevdiklerine yardımcı olmayı umuyorum. Ayrıca rehberin oluşturulmasına katkıda bulunan herkese teşekkür ediyorum.

Sevgiler;



Ramazan Salman

Etno Tıp Merkezi Genel Müdürü ve MiMi sağlık projesi yöneticisi.

İçindekiler

Giriş	5
1. Travma nedir?	6
2. Travmaya bağlı bozukluklar nelerdir?	8
3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu nedir?	10
4. Nereden yardım alabilirim?	14
5. Travma Sonrası Stres Bozukluğu nasıl tedavi edilir?	16
6. Arkadaşlarınız ve akrabalarınız nasıl destek olabilir?	21
Sözlük	22
İletişim bilgileri	26

Giriş

Bir kaza, şiddete maruz kalma veya şiddete şahit olma, cinsel taciz veya büyük hastalıklar geçirme gibi insan hayatında dönüm noktası olan olaylar insanı yoğun stres altında bırakabilir.

Birçok insan bunlar gibi veya benzer olaylar yaşamıştır, bu tecrübelerden sonra eskisi gibi yaşamak oldukça zordur. Çünkü yaşanan kötü tecrübeler, sıklıkla güvensizlik hissedilmesine neden olur. Travma yaşayanların güvenlerini tekrar inşa etmeleri için zamana ihtiyaçları vardır. Bu durum, depresyon, anksiyete veya panik bozukluk ya da psikosomatik şikayetler gibi çeşitli belirtiler şeklinde ortaya çıkabilir.

Hastalıktan etkilenen kişiler bazı görüntüler, sesler ve duygular şeklinde travmatik olayı sürekli yeniden yaşar gibi kabuslar ile geriye dönüş yaşarlar. Hayatta yaşanan kötü tecrübelerin tetiklemesine bağlı olarak ağrı, bulantı gibi strese bağlı psikomatik reaksiyonlar olabilir. Hasta yaşadığı olayı/olayları düşünmeyi bırakmayı denemeli yada olayı hatırlatan yerlerden uzak durmalıdır.

Bunun yanında, bu gibi tecrübeler sürekli olumsuz duygular ve tedirginlik oluşturur. Bu belirtiler travmaya bağlı bozukluğun, Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak adlandırılan belirli bir rahatsızlık şekline işaret eder. Savaşa (işkence ve ağır şiddete) maruz kalan mültecilerin neredeyse %40–50 'sinin travma sonrası stress bozukluğu olduğu varsayılmaktadır.

Bu gibi vakalarda, hastalığın etkisi çok ağır olabilir ki bu nedenle günlük yaşama katılım olmayabilir (veya artık mümkün değildir). Hastalıktan etkilenen kişi sevdiklerinden ve sosyal çevreden kendini izole eder. Bazıları ise yaşadıkları acı tecrübeleri alkol yada uyuşturucu ile unutmaya (durdurmaya) çalışır.

İnsanlar travma esnasında kontrollünü kaybeder, büyük umutsuzluklar ve varoluşsal korkular yaşarlar. Bu nedenle, travma yaşamış insanlar sıklıkla olaydan sonra kendilerini yardıma muhtaç hissederler. Ayrıca korku ve kötü ruh halinden muzdariptirler.

Bu hastalığa yakalananlar, kesinlikle “deli” değildir, ancak yaşadıkları tecrübeleriyle başa çıkmakta zorlanmakta ve bununla mücadele etmektedirler. Hastalıktan etkilenen kişinin arkadaşları ve yakınları çoğu zaman kişinin nasıl değiştiğini ve etkilendiğini gördüklerinde ne yapacaklarını bilemezler.

Bu nedenle bu rehber bir taraftan hastalıktan etkilenen kişilere yol gösterirken diğer taraftan ise onların sevdiklerine destek olmak için hazırlanmıştır. Rehber travma nedir ve travmaya bağlı hastalıklar nasıl gelişir konularında bilgi vermektedir. Bunun yanında, travmaya bağlı bozukluklar ve travma sonrası stress bozukluklarının belirtileri nelerdir gibi konulara açıklama yapmaktadır. Ayrıca Almanya'da uygulanan temel tedavi yöntemlerini ayrıntılarla anlatmaktadır. Ayrıca rehber bazı irtibat adresleri ve iletişim bilgilerinin (örneğin kendi kendine yardım gruplarının iletişim adresleri gibi) bulunduğu bir liste sunmaktadır.

Rehberin içinde italik olarak yazılan kelimeler rehberin arkasındaki sözlükte ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

1. Travma nedir?

Travma terimi (çoğul: travmalar) antik Yunan'dan gelir ve anlamı yaralanma veya yara'dır. Yaralanma fiziksel olabilir fakat insanın *psikolojisini(ruh) etkiler*. Bu rehber yalnızca psikolojik yaralanmalar ile sınırlıdır.

Travmayı açıklamak gerekirse; travma, ani, tek bir olayla veya tekrarlayarak meydana gelebilir. Uzun süreli büyük olaylara yol açar ya da derin bir psikolojik yaralanmalara neden olur.

Travmanın neredeyse aynı durumda olan hemen herkeste belirtileri aynıdır, çünkü kendi yaşamlarına veya başkalarının yaşamına ani bir tehde karşı çaresizlik içindedirler.

Travma çeşitleri

Tıpta farklı türde birçok travma şekli birbirinden ayırt edilir. Bu farklı türdeki bozukluklar hastalığın doğru olarak teşhisi ve tedavisi için önemlidir. Örneğin, büyük kazalar veya bir defa tecavüze uğramak gibi kısa süreli bireysel olaylar olabileceği gibi daha sonar tekrar eden ve uzun süre devam eden olaylar da olabilir. Uzun süreli rehlin, işkence veya cinsel istismar örnek olarak verilebilir.

Uzmanlar ayrıca travmayı "insan kaynaklı olanlar" ve "insan dışı olanlar" olarak da ayırmaktadır. Genellikle insanların neden olduğu travmaların, insan dışı varlıkların neden olduğu travmalardan daha kötü sonuçları vardır. Eğer bir kişi bir başkası tarafından yaralanır, işkenceye uğrar yada istismar edilirse tüm insanlığa olan güvenini kaybeder çünkü biz insanlar genel olarak diğer insanlardan kötülük beklemeyiz. Bir deprem yada doğal afet travmaya yol açabilir fakat bununla başa çıkmak herhangi bir insan tarafından oluşturulan travmadan farklıdır.



Aşağıda hangi travmaların insanlar tarafından hangilerinin insan dışı etkenler tarafından gerçekleştiği kategorize edilmiştir.

İnsanlar tarafından neden olunan travma türleri

Sava, işkence, rehin alma

Cinsel istismar, tecavüz

Fiziksel şiddet

Çocuk istismarı

Çocuk ihmali

İnsandıışı etkenler tarafından gerçekleşen travma

(trafik veya iş) kazaları

Doğal felaketler (deprem, sel, volkanik patlamalar...)

Kötü hastalıklar, büyük ameliyatlar

Aniden, beklenmedik şekilde sevilen bir insanın kaybı

Fakat, tüm travmalar otomatik olarak psikolojik hastalıklara dönüşmez ve travma yaşayan her insan travma sonrası stres bozukluğu gibi travmaya bağlı bozukluklar yaşamaz. Yukarıdaki listede bulunan olayların birini veya birkaçını birçok insan yaşamış ve hasta olmadan zamanla bununla başa çıkmayı başarmışlardır. Temelde her insan ağır ve rahatsız edici olaylar yaşar ve bununla kendi yöntemleri ile başa çıkar.

Burada birçok farklı faktör rol oynamaktadır. Bu konu bir sonraki bölümde açıklanacaktır.

2. Travmaya bağlı bozukluklar nelerdir?

İnsanlar yaşamlarını tehdit edici ve travmatik olaylarla karşılaştıklarında psikolojik rahatsızlıklar - travmaya bağlı bozukluklar - gelişebilir veya zaten varolan zihinsel hastalıklar daha da kötüleşebilir.

Travmaya bağlı bozukluklar çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Aşağıdaki şikâyetler sıklıkla ortaya çıkmaktadır:

- Temel *güvenin* kaybedilmesi ve genel olarak yaşanan olay sonrası insanlara karşı güven-sizlik
- Hayattaki önemli değerlerin, inançların ve davranışların kaybı
- Utanç ve suçluluk duygusu
- Kolaylıkla ürküyor olmak
- Çaresizlik ve derin üzüntü hali
- Umutsuzluk ve yönelim *bozukluğu (yönelim bozukluğu)*
- *Sosyal izolasyon*
- "Farklı" veya "deli" hissetmek
- Duyusal uyuşukluk
- İntihar düşüncesi
- Cinsel taciz durumunda: kadın veya erkek kimliğinin kaybolması
- Uykuya dalmada zorluk, uykunun bölünmesi, erken uyanma
- Konsantrasyon eksikliği
- Alkol ve / veya uyuşturucu bağımlılığı

Fiziksel şikâyetler ve hastalıklar (psikomatik şikâyetler)

Bazı insanlar sıklıkla fiziksel şiddete maruz kalırlar ve bu nedenle travma yaşadktan sonra ağrı gibi fiziksel şikâyetleri olabilir. Psikolojik stress insanı etkilediğinde psikosomatik (fiziksel/bedensel) adı verilen şikâyetler ortaya çıkabilir. Birçok vaktada etkilenen kişi iki durum arasında böyle bir bağlantı olduğunun farkında değildir.

Aşağıda; travmaya bağlı bozukluğun bir parçası olabilecek muhtemel hastalıklar hakkında genel bir bakış açısı sunulmak istenilmektedir.

Psikolojik bozukluklar, örneğin:

- *Depresyon*
- *Anksiyete (endişe, korku gibi)*
- *Psikotik bozukluklar*
- *Travma Sonrası Stres Bozukluğu*
- *Akut (Ani) stres bozukluğu*
- *Yeme bozuklukları*

Fiziksel (psikomatik) şikâyetler, örneğin:

- *Migren*
- *Mide ülseri*
- *Rahim hastalıkları*
- *Astım*
- *Cinsel bozukluklar*

Etkileyen faktörler

Bir dizi faktör, travmaya bağlı bozukluğun şiddetini etkileyebilir: Etkilenen kişinin yaşı ve önceki deneyimleri de önemli rol oynamaktadır. Ama bununla birlikte, travmatik olaydan sonraki yaşam durumu da etkilidir. Örneğin travmanın atlatılmasından olumlu destek olarak, güvenli bir ortamda yaşamak ve sevdiği biri tarafından destek görmek. Olumsuz olarak ise, diğer insanlardan tamamen yardım alınamaması ya da etkilenen kişinin ve hastalığın çevresindeki kişiler tarafından fark edilmemesi olabilir. Kendini toplumdan soyutlama, dil problemleri yada ikamet süresinin belirsizliği gibi ek faktörler de travma sonrası yardım almadan iyileşmenin ve çalışmanın gerçekleşmeyeceği yada çok yavaş gerçekleşeceği anlamına gelebilir. Travmaya bağlı bozuklukların özel bir türü olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişebilir. Travmaya bağlı özel bozukluk sonraki bölümde ayrıntıları ile açıklanacaktır.



3. Posttravmatik stres bozukluğu veya Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir (TSSB)?

Latineden gelen ve bir ön ek olan "post" sonra veya arkasından gelen anlamındadır. Bu nedenle travmaya bağlı bir deneyimden kaynaklanan bir bozuklukla - diğer tüm travma kaynaklı bozukluklarda olduğu gibi- ilgileniyoruz.

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tipleri ve Özellikleri

Genellikle, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) travmatik deneyim yaşandıktan sonra üç ay içinde oluşur. Eğer problemler bir ay içinde kaybolursa buna akut stres bozukluğu denilir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun tersine kısa sürelidir ve uzun bir tedavi gerektirmez. Eğer şikayetler daha uzun devam ederse durum Travma Sonrası Stres Bozukluğu'na (TSSB) işaret edebilir. TSSB'nun tüm belirtileri hemen ortaya çıkmaz, bazı insanlarda travmatik deneyimden hemen sonra, bazılarında birkaç ay sonra, bazılarında ise yıllar sonra belirtiler görülmeye başlayabilir (altı aydan sonra başlayan TSSB'na gecikmiş başlangıçlı şekli denilir). Bu durumda travmatik olay ile belirtiler arasında herhangi bir bağ kurmak zordur. Bu nedenle hastalığın doğru şekilde teşhis edilmesi her zaman kolay değildir, hatta uzmanlar için bile oldukça zordur. Travmatik deneyimden sonra kişiler kendilerini tedavi edenlere uzun bir süreden sonra ve aralarında bir güven ilişkisi oluştuktan sonra ancak yaşadıkları olayı anlatabilirler. Bu nedenle etkilenen kişilerin travmatik deneyimler hakkında konuşmayı istemezler ve anılarını unutmaya çalışırlar.

Bu nedenle, etkilenen kişi ile terapist arasındaki iyi ve istikrarlı bir ilişki çok önemlidir, böylece

travmadan etkilenen kişi yaşadığı utanç verici konuları dile getirebilir ve terapistiyle birlikte çalışabilir.

Teşhis kolay olmamasına rağmen, TSSB'yi tanımlamaya yardımcı olabilecek belirli özellikler vardır. Aşağıdaki belirtiler kendinizde veya sevdiğiniz birinde ortaya çıkarsa, böyle bir hastalığın varlığından söz edilebilir.

➔ (Travmatik olay) Yeniden yaşamak

Travmadan etkilenen kişi travmatik durumu bir çok şekilde tekrar yaşayabilir. Bu şekilde, yaşanan kötü olaya ait anılar kişi tarafından bilinçli olarak istenmese bile istemsiz olarak hatırlanabilir (intrüzyonlar). Etkilenen kişi sıklıkla yaşadığı kötü tecrübe ile ilgili kabuslar görür. Geriye dönüş olarak adlandırılan durumlar da ortaya çıkabilir. Bunun anlamı yaşanan olayın kişinin tıpkı bir film gibi gözünün önüne gelmesidir. İnsanlar olayın belirli yönlerini, tekrar eden ve gerçekçi görüntüler, sesler ve duygularla tekrar yaşarlar. Koku (yanık, benzin veya vücut kokusu vb.), sesler (silah sesleri, kapılar çalınması) gözlemler ve travmayla bağlantılı diğer duyular gibi bazı dış uyaranlar, kötü anıları, stres ve fiziksel reaksiyonları ortaya çıkarabilir.

➔ Uzak durulması gereken davranışlar

Olumsuz duygular ve korkular ile baş edeme korkusu nedeniyle birçok kişi travmatik deneyimlerini hatırlatan her şeyi önlemeye çalışır. Aslında tehlike geçmiş olmasına rağmen olayı tekrar hatırladıklarında yardıma muhtaç ve korkmuş hissedebilirler. Bu nedenle travmatik olaydan

etkilenen kişi olayı hatırlatan duygu, düşünce ve hatıralardan uzaklaşmak için olay ile bağlantısı olan insanlardan, yerlerden ve konuşmalardan uzak durur.

Tedavi sırasındaki tehlike ise, yanlışlıkla fiziksel belirtilerin ya da psikolojik ek rahatsızlıkların odak noktası olmasıdır. Etkilenen kişilerin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklarından bahsetmekten kaçınması nedeniyle gerçek nedenler görülemeyebilir. Sağlık şikayetleri ile travma arasında bağlantı kuramamaları durumu görülebilir. Bu ise onların bu tür olaylardan kaçınmalarının daha çok bilinçaltından kaynaklandığı anlamına gelir.

➔ **Olumsuz düşünceler, ruh halleri ve duygular**

Korku, panik, öfke, utanç ve suçluluk gibi olumsuz duygular ve “kimseye güvenemezsin” gibi olumsuz tutumlara etkilenenlerde çok rastlanılır. Genellikle daha önce kendilerine yakın olanlardan yabancılaşmış hissederler ve sosyal çevrelerinden kendilerini çekerler. Etkilenen kişiler çoğu zaman mahzun, sürekli üzgün ve gelecekleri ile ilgili karamsardırlar. Diğer taraftan, etkilenen kişiler kendilerini duygusal olarak soğuk ve hissiz olarak hissederler. Olumlu duygular olan sevinç, memnuniyet ya da hassasiyet ise daha sonra kaybolur.

➔ **Ajitasyon**

Ajitasyon belirtileri Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomlarının başka bir grubunu oluşturur. Etkilenen kişilerin sürekli olarak her an kötü birşey olacaktıymış gibi tetikte olmaları durumudur. Bu nedenle onlar sakin kalmayı ve rahatlamayı başaramazlar. Genellikle uykuya zor dalarlar, uykuları bölünür veya sabah çok erken uyanırlar. Tüm bunlar ise kişide aşırı strese neden olur. Örneğin, kendilerine kötü olayları anımsatan sesler gibi birçok şeyden çabucak ürkerler. Çevrelerinde meydana gelen önemsiz olaylar diğerlerine karşı asabiyet, öfke ve saldırganlık gibi, aile bireylerine ya da nesnelere karşı reaksiyonlara neden olabilir. Hastalar kendilerinin bu davranışlarını travma yaşamadan önceki zamandan tanıtmaktadırlar.

Bunların yanında ajitasyon konsantrasyon bozukluğuna da yol açabilir.



Eş zamanlı hastalıklar

Yukarıda bahsedilen belirtiler dışında, Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan pek çok kişi, bu nedenle eş zamanlı hastalıklardan muzdariptirler (TSSB ile aynı zamana rastlayan ek hastalıklar).

→ Panik veya anksiyete bozukluğu

Panik bozukluğu her hangi birşey tarafından tetiklenebilir ve böylelikle kişinin travmayı hatırlamasına neden olabilir (panik bozukluk durumunda, panik duygular bu nedenle somut bir tetikleyici olmadan da görülebilir). Bu gibi insanlar başkaları tarafından görülemeyen herhangi bir dış etken tarafından şiddetli korku yaşarlar. Panik ataklar ayrıca, kalbin hızla çarpması, terleme, titreme, nefes darlığı ya da boğulma hissi, göğüs ağrısı, bulantı, baş dönmesi, soğuk titreme, sıcak basması, baş dönmesi, hissizlik ya da karıncalanma gibi fiziksel tepkiler olarak ortaya çıkmaktadır. Şiddetli korkuların olduğu bu anlarda, kişi "deli" olduğunu, ölmekte olduğunu ya da kalp krizi geçirdiğini sanabilir.

→ Depresyon

Travma geçiren birçok insan kendilerine zevk veren şeylere olan ilgilerini kaybederler, sürekli olarak üzgün ve umutsuz hissederler. Bu depresif düşünceler ve duygular o kadar güçlü olabilir ki, etkilenenler artık kendi hayatlarını kazanmak istemezler yada hayatta kalmak istemezler.

→ Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı

Yaşadıkları kötü olaylardan kaynaklanan acıların üstesinden gelmek, olaya ilişkin gözlerinin önüne gelen bazı kötü anıları hafifletmek veya unutmak için travmatik olaydan etkilenen kişi aşırı alkol tüketebilir ve uyuşturucuya başlayabilir. Alkol, yasadışı veya reçeteli ilaçların kötüye kullanımı, tedavinin istenen etkiye sahip olmadığı anlamına gelebilir ve bunun ötesinde bu maddelerin kötüye kullanımı ruh ve beden sağlığı için zararlıdır. Bu gibi maddelerin kötüye kullanımı ve bağımlılıktan kurtulmak için ilgili doktor veya terapistten yardım alınmalıdır.

➔ Ek bozukluklar

Travma Sonrası Stres Bozukluğu'dan etkilenen kişi sosyal desteğe sahip olmasına rağmen kendisini yalnız hisseder. Etkilenen kişi kendisinin anlayamadığından endişelenir, şüphelidir, ihanete uğramış hisseder. Bazı mağdurlar ise günlük yaşamını sürdürmekte zorlanır. Hava karardıktan sonra dışarıya çıkma korkusu, işte veya okulda konsantrasyon eksikliği oluşabilir. Diğer bazı durumlarda ise travmatik deneyimden sonra kendi varlıkları ile ilgili bazı problemler ortaya çıkabilir. Çok nadir vakalarda Travma Sonrası Stres Bozukluğunun bir parçası olarak *psikotik belirtiler* kendini *halüsünasyonlar* veya *sanrılarla* gösterebilir.

Travma sonrası durum

İnsanların psikomatik veya psikolojik şikayetleri olduğunda hemen bir profesyonelden yardım alması, hastalıklarının daha kötüye gitmemesi ve normal yaşamlarına tekrar dönmeleri için çok önemlidir. Eğer kendinizde veya sevdiğinizde Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri görürseniz hemen bir doktordan yada terapistten profesyonel bir yardım almalısınız. Fakat şu da unutulmamalıdır ki, travma yaşayan her insan travmaya bağlı hastalık tedavisine ihtiyaç duymaz.

Travma Geçirmiş Çocuk

Travmaya bağlı bozukluklar yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da hastalığa neden olabilir. Eğer çocuk; istismar, savaş, doğal afet yada sevilen birinin kaybı gibi travmatik bir deneyim yaşamış ise travmaya bağlı bir bozukluk yaşaması muhtemeldir. Onlar bu deneyimlerden aynı yetişkinler gibi etkilenirler ve travmaya bağlı bozukluğun gelişimi yaşadıkları bu deneyimlere bağlıdır. Fakat çocuklar yetişkinlerden biraz daha farklı hastalık belirtileri gösterirler. TSSB'dan etkilenen çocuklar genellikle yetişkinlerle aynı belirtilere sahiptir. Yaşlarından dolayı kendilerini yetişkinler kadar iyi ifade edemeyebilirler ve belki belirtilerini farklı yollarla gösterirler. Örneğin bazı çocuklar sıklıkla travmatik olayla ilgili oyunlar oynar. Bazıları ise oyun oynamaktan ve diğer aktivitelerden kendini geri çeker, hiperaktif davranışlarda bulunabilirler, bir anda öfkelenebilir yada çok uzun süre mutlu olamazlar. Daha büyük çocuklar ise arkadaşları ile vakit geçirmek istemezler yada eğlenceli aktiviteler yapmak istemezler. Bu nedenlerden dolayı sosyal yaşam ve okul yaşamında birtakım problemler yaşayabilirler.

4. Nerden yardım alabilirim?

Öncelikle her insanın stress bozukluğu yaşayabileceği bilinmelidir. Etkilenenlerde görülen utanç ve suçluluk duygusu, o kişilerin yaşadıkları aşamalarının bir göstergesidir. Psikolojik bozukluklar tıpkı fiziksel hastalıklar gibi ciddiye alınmalı mutlaka tedavi edilmelidir.

Almanya'da genel olarak, bir ruhsal hastalık durumunda gayet iyi yardım ve danışma hizmetleri bulunmaktadır. Ayrıca özel travma terapileri de mevcuttur. Birçok şikayet için ilk başvuru yeri genellikle pratisyen doktorlardır. Belirtilerin özelliklerine bağlı olarak doktorunuz sizi medikal bir uzmana yada bir psikoterapiste, örneğin üniversite mezunu ve psikolojik hastalıkları tedavi etmek için ek bir eğitim almış bir psikoterapiste yönlendirebilir. Fakat ilk muayeneye randevu olarak doğrudan gidebilirsiniz. Bu şekilde ulaşabileceğiniz uzmanlar ise:

- Tıp temelli psikoterapist
- Psikoloji temelli psikoterapist
- Çocuk ve ergen psikoterapisti
- Psikiyatri ve psikoterapi alanında uzman hekim
- Psikomatik tıp ve psikoterapi alanında uzman hekim
- Çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında uzman hekim

Bu uzmanlıkların neler olduğu ve hangi konularla ilgilendiği rehberin sözlük kısmında açıklanmaktadır. Listede bulunan tüm uzmanlar hastalarına en uygun teşhisi koyabilmek ve gerekli tedaviyi uygulayabilmek için tüm eğitimleri almıştır ve hastaları ile uyum içinde çalışırlar. Bunlardan başka travma terapi uzmanları vardır ki bunlar ek olarak "psiko-travma terapi uzmanı" ünvanına sahiptirler.

Danışma ve ilk oryantasyon

Örneğin *toplum ruh sağlığı hizmetleri merkezleri* (sozialpsychiatrische Dienste) size hangi tedavinin daha uygun olduğunu araştırarak size yardım edebilir. Aile hekiminiz yada kendi kendine yardım grupları da size yardımcı olabilir yada buradan faydalı tavsiyeler alabilirsiniz. Ayrıca, bilgi alabileceğiniz özel internet siteleri de bulunmaktadır. Lütfen şunu unutmayınız: ister aile hekimine isterseniz tıbbi bir uzmana yada terapisteye gidin yanınızda mutlaka sağlık sigortası kartınızı bulundurmalısınız!

Acil durumlarda ne yapılmalı

Acil bir durum kapsamında siz veya başka biri şiddetli intihar düşüncelerine sahipse ve buna niyetliyse **112 acil yardım hattını** arayabilirsiniz.

Tüm doktorların, terapistlerin ve danışma merkezlerinin hasta bilgilerini gizli tutma yükümlülüğü vardır. Bunun anlamı sizinle ilgili herhangi bir bilgiyi başkalarına veremezler.

Eğer oldukça kötü durumdaysanız ve acil yardıma ihtiyacınız varsa; *psikiyatrik kriz müdahale hizmetlerine veya doğrudan Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesine* gidebilirsiniz.

Bu yardımlardan bazılarıyla ilgili irtibat bilgilerini bu rehberin adres bölümünde bulabilirsiniz. İltica başvurusunda bulunanlar (mülteci olanlar) bu hizmetlerden biraz farklı olarak faydalanmaktadır. Lütfen aşağıda verilen bilgileri dikkate alın.

Mülteciler için özel bilgiler

Mülteciler Almanyada buldukları ilk 15 ay süresince zorunlu sağlık sigortası kapsamında olmadıklarından, bu hizmetlerden Mülteci Yardım Kanunu'na (Asylbewerberleistungsgesetz, AsylbLG) göre faydalanabilirler.

Sağlık sigortası kurumları tarafından sağlanan zorunlu kapsayıcılığın aksine, mülteciler bazı tıbbi hizmetlerle ilgili sınırlandırılmaktadır. **Ancak akut hastalıklarda yada akut ağrılarda ve genel sağlık durumunu tehdit eden kronik hastalıklarda tıbbi hizmetlere ulaşmak mümkündür.** Fakat psikolojik hastalıklar genellikle akut olarak değerlendirilmemekte ve devlet tarafından karşılanmamaktadır. Mülteciler bundan dolayı çoğunlukla tıbbi muayeneye gidememektedir. Mülteci hastalandığı zaman öncelikle belediyenin Sosyal Servisine (Sozialamt) başvuru yapılmalıdır. Buradaki yetkili tarafından verilecek olan belge yada izin ile doktora giderek sağlık hizmeti alabilmektedir.

Son 15 ayını mülteci olarak geçirmiş yada daha önceden bir iltica hakkı elde etmiş olanlar Sosyal Hukuk Kitabına (Sozialgesetzbuch, SGB) göre hizmetlere erişebilirler. Bundan sonra ise zorunlu sağlık sigortası üyeliği mümkündür. Bu sigorta size psikoterapi hizmetini kolaylıkla almanızı sağlarken, tercüman hizmeti gibi imkanların masraflarının ödenmesinde ise bağlayıcı kurallar bulunmaktadır. Daha kapsamlı bilgi için lütfen "tercümanlık" konulu 20 sayfasına bakınız.

5. Travma Sonrası Stres Bozukluğu nasıl tedavi edilir?

Hem travma tipleri hemde onlara eşlik eden durumların ortaya konulması Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun tedavisinin doğru olarak belirlenmesi için önemlidir.

Genel olarak, Travma Sonrası Stres Bozukluğu psikoterapi çerçevesinde tedavi edilir. Daha sonra anlatılacağı üzere, bir çok farklı tedavi yöntemi bulunmaktadır. Özellikle hastalık erken teşhis edilir ve tedavi güvenli bir ortamda uygulanırsa ise Almanya'da travma terapisi oldukça gelişmiştir ve tedaviden iyi sonuçlar alınmaktadır. Fakat travma terapi süreci daima etkilenen kişinin kişisel ihtiyaçlarına ve özel zorluklarına göre uyarlanır.

Çok çeşitli terapi yöntemi bulunmaktadır. Ancak konuşma terapisine özel bir önem atfedilir. Alman sağlık sigorta kurumlarınca sadece üç psikoterapi yönteminin masrafları karşılanmaktadır: davranış terapisi, derinlik psikolojisi tabanlı psikoterapi ve analitik psikoterapi.

Davranış terapisi

Davranış terapisinin amacı; hastalığa neden olan problemleri davranışın (örneğin: aşırı şüphencilik veya olumsuz düşünme) tanınması ve değiştirilmesine katkı sağlamak amacıyla konuşarak, egzersiz yaparak ve yeni bakış açıları kazandırarak hastaya yeni tecrübeler ve davranış yolları kazandırmaktır. Mevcut sorunlara odaklanırken, problemleri düşünme şeklinin değiştirilmesi, problemleri davranışların değiştirilmesi veya yeni davranış şekillerinin kazandırılması terapinin önemli amaçlarındandır.

Derinlik psikolojisi tabanlı psikoterapi

Bilinçten ve bilinçaltından kaynaklanan psikolojik süreçlerin insanın ruh sağlığına etki yapmasını temel alan terapi yöntemidir. Sorunlu davranışları idrak ederek ve sorunlara neden olan bilinçaltı çatışmalarının veya bastırılmış tecrübelerin ortaya çıkarılması (bilince) yöntemi ile ruhsal sorunların tedavisi amaçlanmaktadır.

Analitik psikoterapi

Bu terapi yönteminin merkezinde geçmiş yaşam deneyimleri ve ilgili bilinçaltı çatışmaları ve bunların çözümlenmesi bulunmaktadır.

Derinlik psikolojisi temelli psikoterapiye benzer şekilde, bu terapinin amacı geçmiş çatışmalardan kaynaklanan sorunların şundaki mevcut sorunlarla arasındaki bağı konuşarak ortaya çıkarmak ve hastayı tedavi etmektir. Bu bağlantının idrak edilmesi, kişiye geçmiş tecrübelerden öğrenme fırsatı sunar. Örneğin: olumsuz düşüncelerin değiştirilmesi ve bu tecrübeyi travma ile başa çıkma kullanma.

Ayakta ve yatarak tedavi

Çoğunlukla haftada bir kez bir saat tedavi ile ayakta tedavi olunabilir. Bunun anlamı etkilenen kişinin, normal hayatına devam ederken, psikoterapi tedavisine belirli bir vakit ayırmasıdır. Günlük tedavi terapilerinde ise hasta gün boyu klinikte tedavi altındadır. Ancak akşamları ve haftasonlarını evinde geçirir. Yatarak tedavide ise;



etkilenen kişinin fiziksel ve psikolojik olarak çok kötü durumda olması nedeniyle günlük yaşamını devam ettiremediği durumlarda tavsiye edilir. Bu gibi durumlarda hasta psikiyatri ve psikoterapi hastanelerinde tedavi edilir. Hastalara buralarda yatak, sağlık hizmeti ve yemek hizmeti verilir.

İlaçla tedavi

Bazı vakalarda endişeyi ve hiperaktiviteyi azaltmak ve diğer eşlik eden hastalıkları tedavi etmek için ilaçlar terapinin bir parçası olmaktadır. Bu durum psikoterapiye ek olarak veya psikoterapi istenilen sonucu tek başına veremediğinde uygulanır. Ama ilaç ile tedavi terapinin yerine kullanılamaz. Sizin için önemli olan kullanılan ilaçlarla ilgili doktorunuzun talimatlarına uymaktır. İlaç dozlarını (günde kaç kere kaç adet) kendi kendinize arttırıp azaltmadan yalnızca doktor talimatı doğrultusunda kullanmalısınız.

Tedavinin amaçları ve tedavi süreçleri

Yukarıda belirtildiği gibi tedavi kişisel veya grup terapisi şeklinde olabilir. Terapi yöntemleri genellikle çok boyutludur. Örneğin; doktorlar ve terapistler terapi yaparken, çok geniş yelpazede bir yaklaşımla olabilecek en iyi yardımı sunmaya çalışırlar.

Travmadan etkilenen birçok kişi hayatlarını travmatik olaydan sonra "durmuş gibi" hissederler. Onlar "birdaha asla eski yaşamlarına dönemeyeceklerinden" korkarlar. Psikoterapi ise travma üzerinde çalışarak güveni ve katılımı tekrar inşa etmeye çalışarak günlük yaşama adım adım dönme hedefler.

Kullanılan terapi yaklaşımı daima aşağıdaki önemli amaçları gerçekleştirmeye çalışır:

- yaşanan bir travmatik olaya ait anıların kişinin kendisi bilinçli olarak istemese bile istemsiz olarak hatırlanması (intrüzyonlar)
- gerginlik ya da aşırı huzursuzluk / sinirlilik ve uyku bozukluklarında rahatlatma
- acil tehdit hissini azaltılması
- travmanın benimsenmesine engel teşkil eden davranışların azaltılması (kaçınma davranışlarını azaltmak)

Terapi genellikle üç bölümden oluşur ve uygulanan terapi yaklaşımına göre bir ila iki yıl arasında sürer. Terapi kavramı içerisinde, etkilenen kişiye karşılıklı güvene dayanan bir iletişim ortamı sunulur. Psikoterapi her zaman karşılıklı saygı ve güven ile uygulanmalıdır. Böylece sağlam ve güvenli bir çalışma ilişkisi gelişebilir. Bu arada, sır saklama yükümlülüğü de (hasta mahremiyeti açısından) psikoterapistler için de geçerlidir. Aynı kural iletişim zorluğu olduğu durumlarda tercümanlar için de geçerlidir (Daha kapsamlı bilgi için lütfen "tercümanlık" konulu 20 sayfaya bakınız).

➔ İstikrar ve psikolojik eğitim

Başarılı bir travma Sonrası Stres Bozukluğu rapisi için ön koşul; etkilenen kişinin güvende olması ve birdaha travmatik olayı tekrar yaşama tehlikesinin bulunmamasıdır. Bu hastanın terapi boyunca güvende hissetmesi için önemlidir.

Öncelikle, terapist etkilenen kişiyle terapiden ne beklediği ve hastalığı ile ilgili en önemli belirtisinin ne olduğu hakkında konuşmalıdır. Psikolojik eğitimin bir parçası olarak, hastaya bu belirtilerin nereden kaynaklandığı, nasıl hastalığa yol açtığı veya terapi ile nasıl çözülebileceği hakkında açıklamalar yapılır. Terapist size travmatik olayla ilgili doğal koruma mekanizmalarını temsil eden düşüncelerden ve özel yerlerden kaçınmak gibi bazı davranış ve düşünce yöntemleri tavsiye edebilir. Bunların yanında terapist, terapi boyunca yapılacak olan işbirliği ile pozitif değişimler gerçekleştirmek isteyebilir. İstikrar sağlanması ise uzun yada kısa sürebilir bu tamamen etkilenen kişinin durumunun ne kadar iyi olduğuna bağlıdır.

➔ Terapi esnasında travma üzerinde çalışma

Travmadan etkilenen kişiye hemen güvenli bir ortam sağlanır (travmatik ortama daha fazla maruz kalması engellenir) ve durumu istikrara kavuşturulur. Bu aşamalardan sonra bir terapistle travma hakkında konuşmak faydalı olabilir. Fakat önemli olan şey bu konuşma travmadan etkilenen kişi istemedikçe gerçekleşmemelidir. Çünkü travmatik olayı tekrar hatırlayarak olaya tekrar gitmek etkilenen kişi açısından oldukça stresli olabilir. Terapi etkilenen kişinin yaşam hikayesinin içine olayı entegre etmek için travmayı bilinçli ve kontrollü şekilde hatırlamak ve onunla ilgili konuşmaktır ("anlatı" olarak adlandırılır). Örneğin korkular bilinçli ve kararlı olarak terapi kapsamında yeniden hatırlanarak azalabilir. Stres ve sıkıntı duygusu terapi boyunca azalır, bu aynı zamanda travma ile yüzleşme korkusu içinde geçerlidir. Fakat travma hakkında konuşmanın yararlı olup olmayacağı hasta ve terapist arasında kararlaştırılır ve çeşitli faktörlere bağlıdır (travmatik olayın şiddeti gibi). Çünkü her insan farklıdır ve her psikoterapi de kişisel ve bireyseldir.

Terapi ayrıca tramvanın belirtileri ile başa çıkma tekniklerini öğrenmeyi de içerir. Örneğin davranış terapisinde terapist tarafından bazen "ev ödevi" verilebilir. Hastanın belirtilerini hafifletmek ve hastalıkla ilgili durumunu iyileştirmek için çeşitli teknikler önerilir ve bunlar değerlendirilir. Bunlar neticesinde sonuçlar ve duygular psikoterapist tarafından değerlendirilerek bir sonraki aşamaya geçilir.

Terapistinize karşı her zaman açık olmalısınız. Eğer terapisttin söylediklerinin bir kısmına katılmıyorsanız yada bazı şeyleri konuşmak istemiyorsanız bunu açıkça dile getirmelisiniz.

➔ Terapiden sonraki hayata hazırlık

Tedavinin son safhasında hasta terapiden sonraki hayata hazırlanır. Tedavinin en önemli amacı etkilenen kişinin normal hayatına dönmesi ve günlük aktivitelerini yapabilmesidir. Eğer hasta kendisini güvende ve sağlam hisseder hissetmez ve kontrol edilemeyen travma ile ilgili hatıralar, stress ve korku duyguları belirgin şekilde azaldığında terapi sonlandırılabilir. Fakat terapi sonlandırılmadan önce hastalık tekrarlamasını diye psikoterapist ve etkilenen kişi travmaya ait belirtiler ve hatıralarla nasıl başa çıkılabileceğini konuşur.

EMDR

Korkular etkilenen kişiyi tedaviye başlamasını engelleyecek şekilde artarsa o zaman psikoterapist EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing, kısaca EMDR; Türkçe: Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme) adındaki yöntemi kullanabilir. Bu yöntemde, kontrol edilemeyen olarak algılanan duygular, terapistin gözetiminde gerçekleştiren hızlı göz hareketleri aracılığıyla azaltılabilir. Yöntem tedavi boyunca kullanılabilir.

Tedavi sonrası bakım imkanları terapistle ayarlanmalıdır. Tavsiye edildiği üzere, dayanıklılık ve psikoterapi sonrası egzersiz için, örneğin kendi kendine yardım gruplarına katılabilir yada iş ve uğraşı terapi hizmetlerinden (Ergotherapie) yararlanılabilir. Ayrıca rahatlama tekniklerinin öğrenilmesi de faydalı olabilir.

Tercümanlık

Özellikle psikoterapide psikoterapist ve hastanın dil açısından birbirlerini iyi anlamaları çok önemlidir. Terapistle iletişim kurmak çok zor veya imkansız ise ve hastanın dilini bilen terapist bulunamıyorsa o zaman tercüman çağrılabilir. Etkilenen kişiler kendileri için veya sevdikleri için tercüman belirleyebilirler. Münih'teki Bavyera Transkültürel Tıp Merkezi Derneği (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.), hem ayakta hem de yatarak tedavi oturumlarındaki çeviri ihtiyacı için tercüman temininde yardımcı olmaktadır. Buradaki masraflar Mülteci Yardım Kanunu (Asylbewerberleistungsgesetz) kapsamında karşılanmaktadır. Ayrıca tercümanlık masrafları da bu kanun kapsamında karşılanmaktadır. Fakat buna kesinlikle müracaat edilmelidir. Psikoterapi eğer yasal sağlık sigortası tarafından karşılanıyorsa, sosyal yardım dairesi (Sozialamt) veya İşbulma Kurumu (Job-Center) tercümanlık hizmetinin bedelini karşılayabilir. Bazı tedavi merkezleri de tercümanlık hizmet bedellerini ödemektedir. Lütfen terapistinize sorunuz.

6. Arkadaşlar ve akrabalar nasıl destek olabilirler?

Bir akrabanızı yada sevdiğiniz birini acı çekerken görmek çok üzücüdür. Fakat, bazı durumlarda iyi niyetli ve yardımsever olarak yaptığınız bazı şeyler travmatize olmuş kişinin korku ve utanç duymasına neden olabilir. Tekrar tekrar travmatik deneyim hakkında konuşmak temelde doğru bir sinyal göndermek için yapılabilir. Bu etkilenen insanın duygularını anlamaya, yalnızlığını azaltmaya ve suçluluk duygusundan kurtulmayı sağlar. Fakat etkilenen kişilere bu konuda ısrar ederken dikkatli olmak gerekir çünkü travmayı tekrar yaşayabilirler. Daima ciddi sağlık tehditlerini (özellikle intihara teşebbüs yada intihar düşüncesi) öncelemek ve diğerlerinin acısını kabullenmek gereklidir. Etkilenen kişinin yardım alması için onun cesaretlendirin ve bu konuda ona yardım edin. Almanya'da danışma merkezleri, kendi kendine yardım grupları ve yakınlarınız bu konuda size destek olabilir. Bu gibi yerlerde bir taraftan travmatize olmuş kişilere nasıl davranılacağı diğer taraftan ise kendi kendinizi stresten nasıl koruyacağınız hakkında yardım alabilirsiniz. Bu rehberin sonunda bu konuyla ilgili adresler ve telefon numaraları bulabilirsiniz.

Bir akrabanız, tanıdığınız veya arkadaşınız için daima danışma hizmetlerinden yardım alabilirsiniz. Eğer:

- Sevdiğiniz kişi kötü olay yaşandığından beri değişti ise
- Sevdiğiniz kişide bu rehberde yer alan belirtileri gördüyseniz, fakat herhangi bir travmatik deneyim yaşayıp yaşamadığını bilmeseniz dahi
- Hastalıkla ilgili bilgi sahibi olmak veya etkilenen kişiye yardımcı olmak istiyorsanız

Acil bir durumda, bir kliniğe ve danışma merkezine etkilenen kişi ile birlikte daima başvurabilirsiniz.



Anksiyete Bozukluğu

Etkilenen kişinin spesifik olmayan korkuları olaması veya belirli bir şeyden korkması (fobi). Anksiyete bozukluğunun bir formu olan panik (► panik atak) dışardan herhangi bir tetikleyici olmadan geçmişte yaşanmış güçlü duygusal tecrübelerle dayanır. Tipik belirtileri ise terleme, bulantı ve nefes darlığıdır.

Astım

► Kronik Enflamatuvar (İltihaplı) Solunum Sistemi Hastalığı; nefes darlığı, göğüste sıkışma, çarpıntı, yorgunluk, korku

Bağımlılık

Alkol, ilaç, uyuşturucu veya nikotin gibi bağımlılık yapan maddelere güçlü bir arzuyla bağlı olma halidir. Bazı davranışlarda bağımlılık kapsamında değerlendirilebilir (örneğin oyun veya medya bağımlılığı gibi).

Delüzyon (Sanrılar)

Aslında gerçek olmamasına rağmen hasta tarafından inançla tutulan düşünceler, algılamalar ve görüntüler. Bir kişinin aslında biri tarafından takip edilmemesine rağmen takip edildiğini düşünmesi gibi.

Depresyon

Psikolojik rahatsızlık olan depresyon diğer psikolojik rahatsızlıklarda olduğu gibi; derin bir üzüntü hali, motivasyon düşüklüğü ve keyifsizlik gibi belirtiler verir

EMDR

Eye movement desensitization and reprocessing (kısaca EMDR; Türkçe: Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme) travma ile başa çıkmak için psikoteratik bir yöntemdir. Bu yöntem; korkuyu azaltmak için ritmik göz hareketlerini kullanır.

Halüsinasyon

Fiziksel olarak kanıtlanamayan bazı şeyler görme, bazı kokular alma, bazı şeyler duyma olarak tanımlanabilir.

İş ve Uğraşı Terapisi

İş ve Uğraşı terapisi; hastaların bakış açısını değiştirmek, psikolojik duyarlılığı restore etmek ve hastaların günlük yaşamda ve sosyal çevrelerinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini tekrar kazanmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Bu yöntem fiziksel egzersizlerle vücudun dayanıklılığını, konsentrasyonu ve esnekliği sağlar.

Kendi kendine yardım grubu

Aynı sağlık problemleri gibi benzer sorunlar yaşayan insanlar kendi kendine yardım gruplarına katılabilir. Buradaki tecrübe paylaşımı grup üyelerinin problemleri ile başa çıkmasını ve diğerlerini cesaretlendirmeyi sağlar.

Kronik

Uzun süre devam eden veya yavaşça ilerleyen

Mide Ülsesi

Midenin mukoza tabakasında oluşan enfeksiyon olup; mideye bıçak gibi saplanan ağrı, bulantı, kusma gibi belirtileri vardır. Eğer komplikasyon olursa, dışkıda ve kusmukta kan olabilir.

Migren

Titreme, başın yarısında hissedilen ağrı, çoğunlukla mide bulantısı, kusma ve ışığa ve/veya sese hassasiyet; Bazen duyuusal algıda bozulma.

Oryantasyon Bozukluğu

Hastalıktan etkilenen kişi; hangi günde olduğunu nerede ve ne zamanda olduğunu bilemez, zamanın ve mekanın anlamını kaybeder

Panik Atak

► Anksiyete/endişe bozuklukları

Pratisyen Hekim

Genel tıp veya iç hastalıkları alanında eğitim almış ve bu alanlarda hizmet veren, hastaların ilk başvurdukları doktorlardır. Sığınmacıların hastalandıklarında ilk başvuru yeri genellikle Sosyal Hizmetler Dairesi'dir (Sozialamt).

Psikiyatrik krize müdahale hizmeti

Hızlı yardım sağlayan acil servis (örneğin: intihara teşebbüs olduğunda), özellikle hafta sonları ve ulusal tatil günlerinde.

Psikolojik eğitim

Hastaların kendi hastalık belirtilerini anlama becerileri geliştirmek için, hastalıkla ilgili bilgi sahibi olmalarını sağlayarak hastanın kendi kendine yetebilmesine ve rahatlamasına yardımcı olmak.

Psikosomatik

Psikolojik nedenlere tamamen veya kısmen bağlı olan fiziksel hastalıklar

Psikiyatri (ve psikoterapi) alanında uzman hekimler

Bu uzman hekimlere psikolojik sorunları olanlar başvurabilirler:

Psikiyatride ve psikoterapide tıp uzmanları, psikosomatik tıp ve psikoterapi ve tıbbi psikoterapistler: Tıp doktoru olan bu uzmanlar tıp fakültesi eğitimlerinden sonra uzmanlık eğitimi alırlar. Reçete yazabilirler. Bu uzmanların birçoğu psikoterapide mesleki olarak gelişmiştir, bu da hastalarına psikoterapötik tedavi imkanı sağlamaktadır.

Psikolog: Psikoloji alanında üniversite mezunu olan uzman (psikoloji mezunu; Almanca: Diplom-Psychologe)

Psikoloji temelli psikoterapistler tıp doktorları olmadıkları için reçete yazamazlar. Bu uzmanlar, psikoloji mezunu olup, uzun yıllar psikoterapi alanında çalışırlar. Örneğin davranış terapisi yada derinlik psikolojisi tabanlı psikoterapi alanlarında uzmanlaşabilirler.

Psikoanalist çoğunlukla psikoanaliz alanında ek bir eğitim almış tıp doktorları yada psikologlardır.

Alternatif tıp uygulayıcıları (Heilpraktiker) psikoterapi alanında çalışan tıp doktoru olmayan ve reçete yazamayan uzmanlardır. Zorunlu bir sınavdan geçen bu uzmanların hizmetini zorunlu sağlık sigortası karşılamamaktadır.

Psikolog olan travma terapistleri tıp doktoru veya sosyal çalışan olabilir ama travma terapisi ile ilgili ek uzmanlık eğitimi almaları gerekir.

Çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında uzman hekim veya çocuk ve ergen psikoterapisti; 21 yaşına kadar olan çocuk ve ergenleri tedavi eder.

Psikotik Bozukluk

(Geçici) hastalık yapar örneğin → Delüzyon (sanrı veya hezeyan) veya algı bozuklukları gibi geçici hastalıklar yapar → halüsinasyon veya yanılsamalar.

Ruh

Duygu, duyuusal algı ve düşüncenin bütünlüğü.

Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Ruh sağlığı tedavisinde uzmanlaşmış hastane türü olup; birçok bölümden oluşmaktadır.

Sigorta kartı

Doktor ve psikoterapist randevularında mutlaka hastanın yanında bulundurması gereken çipli bir plastik karttır. Kartta sigortalının adı soyadı ve fotoğrafı bulunur.

Sağlık sigortası geri ödemeleri için gereklidir ve muayenede kontrol edilir. İltica başvurusunda bulunanlar ancak 15 ay sonra bu karta sahip olabilirler.

Sosyal izalasyon

Çoğu veya tüm insan ilişkilerinin kaybı ile kendi kabuğuna çekilme veya kendini toplumdan dışlama.

Stres Bozukluğu

Stresli bir olay ile karşılaşıldığında olaya verilen psikolojik cevaptır

Tekrar travma yaşama

Yeni bir travma yaşamak hastalığın daha kötüye gitmesine neden olabilir.

Toplum ruh sağlığı hizmetleri merkezleri (Sozialpsychiatrische Dienste)

Akıl sağlığı bozuk olan kişilere ve yakınlarına yerel çapta hizmet verir. Bu kapsamda genellikle danışmanlık, bakım ve şiddetli krizlerde yardım hizmeti sunulur.

Travma sonrası

Travma gerçekleştikten sonra ortaya çıkar.

Travma terapi

Travma terapisi, travmatik bir deneyimden kaynaklanan psikolojik bozukluğu olan kişileri tedavi etmek için çeşitli psikoterapi yöntemleri kullanmaktadır.

Temel güven

Çocukluğa özgü olan bu güven türü, yaşamdaki kendine güvenin gelişimi ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak için çok önemli bir temel oluşturur. Bu temel güven, ihmal veya istismar yoluyla sarsılabilir veya yok edilebilir.

Yeme Bozukluğu

Yeme bozuklukları psikolojik rahatsızlıklar kapsamında değerlendirilir. Bu hastalıklar sürekli olarak “yiyecek” objesine bağlanır. Hastalık kendini Anoreksiya (kısmen aşırı zayıflık ile), obezite (aşırı şişmanlık), Bulimia (kilo almamak için yedikten sonra kusma) ve yeme ile ilgili birçok hastalıklı davranış şeklinde gösterir. Tüm bu yeme bozukluklarının beraberinde kişinin sağlığı için geniş kapsamlı sonuçlar getirir.

İletişim bilgileri

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

Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089 5155550
E-Mail: info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

PTK Bayvera, Bayvera'daki Psikolojik Psikoterapistlerin ve Çocuk ve Genç Psikoterapistlerin Bavyera'daki yasal meslek temsilciliğidir.

PTK'nın görevleri arasında psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi ve aynı zamanda psikolojik hasta ve engelliler bakımının değerlendirilmesi yer almaktadır.

Online aramayla yakınınızda nitelikli bir psikoterapisti bulma imkanı vardır (istenilen dilde arama fonksiyonu mevcut).

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Haidenauplatz 1
81667 München
Tel.: 089 5402330

Gewerbemuseumsplatz 2
90403 Nürnberg
Tel.:0911 21542-0
E-Mail: poststelle@stmngp.bayern.de
www.stmngp.bayern.de

Bavyera Sağlık ve Bakım Devlet Bakanlığı Bavyera'daki sağlık hizmetlerinin tamamından sorumludur.

Bavyera önleme planı ile bakanlık psikolojik rahatsızlıkların vaktinde tespit edilerek mağdur için uygun desteğin bulunmasına katkı yapmak istemektedir. Psikiyatrik bakım seçeneklerinin çoğaltılması yanı sıra gelecek yıllarda ağırlıklı olarak önemli konu Bavyera Psikolojik Hasta Yardımı Kanunu'nu geliştirmektedir. Bu yasanın en önemli hedefi akut psikolojik acil durumda olan insanlar için geniş kapsamlı kriz servisleri kurmaktır.

Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e. V.

Landshuter Allee 21
80637 München
Tel.: 089 189378760
E-Mail: info@bayzent.de
www.bayzent.de

Merkezin hedefi kültürler üstü çalışmaların fikir ve konseptlerini yaymak ve bu alandaki sağlık, sosyal, psikolojik ve etnolojik çalışma ve araştırma alanlarındaki çalışanların disiplinler arası işbirliğini desteklemektir.

Merkez Münih'te topluluk tercümanı hizmeti sunmaktadır.

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

Dr. med. univ.
Solmaz Golsabahi-Broclawski
Postfach 2622
59016 Hamm
E-Mail: sekretariat@dtppp.com
www.transkulturellepsychiatrie.de

DTPPP kültürler üstü psikiyatri, psikoterapi ve psikosomatik alanda angaje olan kurumlar ve profesyoneller için kamu yararına çalışan bir çatı örgütüdür. Amacı bu alanda çalışanların daha iyi bir iletişim ağına sahip olmalarına katkı sağlamaktır.

Çatı örgütü bunun ötesinde mağdurlara ve psikoterapiyle ilgilenenlere farklı dillerde bilgi de sunmaktadır.

**Deutsch-Russische Gesellschaft für
Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik e.V. (DRG.PPP)**

c/o LWL-Klinik Dortmund
Prof. Hans-Jörg Assion
Marsbruchstraße 179
44287 Dortmund
E-Mail: hans-joerg.assion@wkp-lwl.org
www.drgppp.lwl.org

DRG.PPP, sağlık ve bakım hizmetleri alanındaki hedef grupları için önemli olan araştırma sonuçlarını ve terapi konseptlerini başlatmakta ve yaymaktadır. Rusça konuşulan eski Sovyetler Birliği ülkelerinden gelen insanların kültürler üstü bakım hizmetleri alanından doktor, psikolog ve diğer terapi ve sosyal meslek gruplarıyla ilgili hizmet içi ve ileri eğitimler planlıyor ve organize ediyor.

**Deutsch-Türkische
Medizinergesellschaft Bayern e.V.**

Allersberger Straße 81
90461 Nürnberg
Tel.: 0911 476363
www.dtm-bayern.de

Derneğin amaçları arasında tıp alanında teknik bilginin edinilmesi ve yayılması, iki toplumun Türk ve Alman kökenli temsilcilerin karşılıklı anlayışının geliştirilmesi ve ayrıca sosyokültürel engellerin ve önyargıların yıkılması da dahil olmak üzere burada yaşayan Türk nüfusun entegrasyonudur.

**exilio – Hilfe für Flüchtlinge und
Folterüberlebende e.V.**

Reutiner Straße 5
88131 Lindau
Tel.: 08382 409450
E-Mail: info@exilio.de
www.exilio.de

exilio e.V. kamu yararına çalışan dernek olarak göçmen ve mültecilerin haklarını savunmakta ve özellikle işkence görmüş ve hayatta kalmış insanlara hem psikolojik hem de tıbbi yardım sunmaktadır.

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

c/o Hüseyin Yüksel
Humboldtstraße 13
58511 Lüdenscheid
E-Mail: h.yueksel@gtp-aktpt.de
www.gtp-aktpt.de

GTP, Türkiye kökenli göçmenlerle yaptığı profesyonel çalışmaların kalitesini meslektaşların kendi aralarındaki iletişim ağını oluşturarak ve hizmet içi eğitimle artırmayı amaçlayan Türkçe konuşan psikoterapistlerin ve psikososyal alanda çalışanların oluşturduğu bir birliktir.

GTP'nin internet sayfasında Türkçe konuşan psikoterapistlerin Almanya genelindeki irtibat listesini bulabilirsiniz.

**Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
(KVB)**

Elsenheimerstraße 39
80687 München
Tel.: 089 570930
E-Mail: info@kvb.de
www.kvb.de

KVB Bavyera'da yaşayan insanlara yönelik sağlık ve psikoterapi hizmetleri konusunda ayakta tedaviyi sağlamaktadır.

KVB'nin internet sayfasında muayenehanesi olan doktorlar ve psikoterapistler ile ilgili arama motoru mevcut (istediğiniz dil için arama fonksiyonu var).

Ayrıca KVB koordinasyon merkezi çalışanları tanısall bir görüşme için uygun terapistler ve uzmanlar aramada ve boş psikoterapi yerleri bulmada yardımcı oluyor.

KVB Koordinasyon Merkezi:
Tel.: 0921 7877640410
(Pzt – Pe: saat 9.00 – 17.00 arası;
Cu: saat 9.00 – 13.00 arası)

Krisendienst Mittelfranken – Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Hessestraße 10
90443 Nürnberg
Tel.: 0911 4248550
E-Mail:
info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

Kriz Servisi ruhsal sıkıntı yaşayan insanlar ve onlar için endişelenen yakınları, dostları veya tanıdıkları için akşam ve gece saatlerinde yardım sunuyor.

Kriz Servisinde Rusça ve Türkçe olarak da kriz yardımı sunulmaktadır.

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

Pappenheimstraße 7
80335 München
Tel.: 089 51086325
E-Mail: lvbayern_apk@t-online.de
www.lvbayern-apk.de

Eyalet Birliği Bayvera'daki kamu yararına çalışan Hasta Yakınlarının Kendi Kendine Yardım Çatı Kuruluşudur. Üyeleri psikolojik hasta ve yakınlarının yaşam durumlarının iyileştirilmesi için çalışıyor.

LApK ayrıca kişisel danışmanlık ve bilgi sunmaktadır ve hasta yakınları gruplarını desteklemektedir. Üye olmayanlar da LApK'ya danışabilmektedir.

MiMi-Zentrum für Integration in Bayern Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Zenettiplatz 1
80337 München
Tel.: 089 52035959
E-Mail: bayern@mimi.eu
www.mimi-bestellportal.de

EMZ, Almanya genelinde ve uluslararası düzeyde faaliyet gösteren kamu yararına çalışan bir dernektir. Derneğin amacı göçmenlere bu ülkedeki sağlık, sosyal ve eğitim alanındaki hizmetlere ve seçeneklere ve ayrıca iş piyasasına eşit koşullarda erişimi sağlamaktır.

Bu amaçla EMZ tercüman hizmeti, uzmanlar için hizmet içi eğitimler, kılavuzlar sayesinde ana dilde sağlık hizmetleri konusunda bilgilendirme ve ayrıca çeşitli sağlık konularında farklı dillerde aydınlatıcı broşürler sunmaktadır.

MIT – Münchner Institut für TraumaTherapie

Ohmstraße 1
80802 München
Tel.: 089 36109070
E-Mail:
info@traumatherapie-institut.de
www.traumatherapie-institut.de

MIT, teoride ve uygulamalı olarak integratif travma terapisi ve pedagojisi eğitimi yanı sıra ilgili kişiler ve ekipler için denetleme, danışma, terapi ve önleyici hizmetler sunmaktadır.

open.med – Ärzte der Welt e.V.

Dachauer Straße 161

80636 München

Tel.: 089 45207658

E-Mail: openmed@aerztederwelt.org

www.aerztederwelt.org

Open.med, „Dünya Doktorları“ Örgütü'nün (Café 104 ile işbirliği ile) sigortalı olmayanların sağlık hizmetleri konusunda ilk başvurabilecekleri yer.

Bu başvuru yeri temel sağlık hizmetlerine, ileri tıbbi tedaviye, önleyici tedaviye ve danışma hizmetlerine erişim imkanı sunmaktadır.

**Psychologischer Dienst für
Ausländer Caritasverband der
Erzdiözese**

München und Freising e.V.

Bayerstraße 73

80335 München

Tel.: 089 23114960

E-Mail: pda@caritasmuenchen.de

www.czm-innenstadt.de

Yabancılar için Psikolojik Servis göçmenler ve aileleri için kültürel hassasiyetlere saygılı ve ana dilde danışma hizmeti sunmaktadır.

Buradan örn. eğitim sorunları, ilişkilerde sorunlar ayrıca psikolojik krizlerde de ücretsiz ve anonim olarak danışma hizmeti alabilirsiniz.

**Psychologischer Dienst
Beratungsdienste der
Arbeiterwohlfahrt München
gemeinnützige GmbH**

Goethestraße 53

80336 München

Tel.: 089 544247-53 (Türkçe, Almanca)

Tel.: 089 544247-62 (Boşnakça,

Hırvatça, Sırpça, Almanca)

E-Mail: [psych.migraton@](mailto:psych.migraton@awo-muenchen.de)

[awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

www.awo-muenchen.de

AWO'nun Psikolojik Servisi göçmenler ve Münih'teki psiko-sosyal bakım kurumları için muhatap kuruluş konumundadır.

Çeşitli hizmetlerin yanı sıra kültürel hassasiyetlere saygılı ve ana dilde psikolojik danışma hizmeti ve tedavi, ayrıca çocuk, genç ve yetişkinler için krizlerde müdahale yardımı sunmaktadır.

Bunun dışında göçmenlerle çalışan uzmanlara danışma hizmeti vermektedir.

**Psychosoziales Zentrum für
Flüchtlinge
Rummelsberger Diakonie für
junge Menschen gGmbH**

St.-Johannis-Mühlgasse 5
90419 Nürnberg
Tel.: 0911 3936340-55
E-Mail: psz@rummelsberger.net
www.migration.rummelsberger-
diakonie.de

Mülteciler için Psikososyal Merkezi (PSZ) bölgeler üstü bir kuruluş olarak mültecilerin milliyetinden, dininden ve oturma statüsünden bağımsız olarak ücretsiz hizmet vermektedir. PSZ'nin hizmet verdiği alan Kuzey Bayvera bölgesini kapsamaktadır.

PSZ'nin sunduğu hizmetler arasında psikolojik rahatsızlıkları olan yetişkin mültecilere psikoterapi tedavisi ve psikolojik danışma bulunmaktadır. Ayrıca organize, devlet (veya özel kişiler) tarafından uygulanan cinsel şiddet mağdurlarına ve işkenceden kurtulmuş kişilere travma özelinde tedavi imkanı sunulmaktadır.

REFUGIO München

Rosenheimer Straße 38
81669 München
Tel.: 089 9829570
E-Mail: office@refugio-muenchen.de
www.refugio-muenchen.de

Mülteciler ve İşkence Görenler Danışma ve Tedavi Merkezi REFUGIO Münih'te mülteciler ve işkence mağdurlarına psikoterapi, sosyal danışma, tanı koyma ve bilirlilik hizmeti vermektedir.

Özellikle mülteci çocukları için sanat ve oyun bağlamında tedavi yardımları sunulmaktadır.

Farklı projeler, hizmet içi eğitimler ve araştırmalar REFUGIO'nun çalışmalarını geliştirmekte ve farklılaştırmaktadır.

**Sozialpsychiatrische Dienste
in Bayern (SpDi)**

Sosyal Psikiyatrik Servisleri (SpDi) bağımlılık hastalığı, yaşlılıkta psikiyatrik hastalığı ve psikolojik rahatsızlıkları olan insanlara ücretsiz danışma ve yardım sunmaktadır.

Hastalar, onların yakınları, dostları, tanıdıkları ve çalışma arkadaşları bu servislere başvurabilirler. Bazı servisler kültürel hassasiyetlere saygılı ve farklı dillerde danışma hizmetleri sunmaktadır.

Yaşadığınız şehirdeki servislerin adreslerine yerel sağlık kurumlarından ulaşabilirsiniz. Bavyera Sağlık Kurumlarının listesini internette aşağıdaki adresten bulabilirsiniz: http://oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html

**Trauma Hilfe Zentrum München e.V.
(THZM)**

Horemansstraße 8
80636 München
Tel.: 089 12027900
E-Mail: info@thzm.de
www.thzm.de

THZM'nin sunduğu hizmetlerin amacı travma yaşıyan insanların hastalıklarına uygun bir tedavi görebilmeleri için önleyici, aydınlatıcı ve destek veren bir etki yapmaktır.

Kuruluş, travma geçiren hastalar için uzmanları ve yardım ve tedavi kurumlarını iletişim ağıında bir araya getiriyor ve uzmanlar için hizmet içi eğitim düzenliyor.

**Trauma Hilfe Zentrum Nürnberg e.V.
(THZN)**

Glockenhofstraße 47
90478 Nürnberg
Tel.: 0176 44752020
E-Mail: kontakt@THZN.org
www.thzn.org

THZN, hastalar ve yakınları için danışma hizmeti ve destek vermektedir ve onlara grup seçenekleriyle (örn. kendi kendine yardım grupları) yardım etmektedir.

THZN uzmanlar için travma konusunda iletişim ağı oluşturmak ve bilgi paylaşımı için bir forum ve çok çeşitli ileri eğitimler sunmaktadır.

Trauma Hilfe Zentrum Ostbayern e.V.

Brennesstraße 1
93059 Regensburg
Tel.: 0941 43532
E-Mail: info@thzo.de
www.thzo.de

Merkezin üyeleri psikotraumatojik alanda çalışan psikoterapistler (doktorlar, psikologlar, çocuk ve genç terapistleri) ve danışmanlar. Ağırlıklı olarak acilen ayakta psikolojik tedaviye ihtiyaç duyan insanlar veya travma sonucu rahatsızlıkların geliştiği kişilere bakarlar.

İnternet sayfasında ayrıca hastalar için bilgi ve çok sayıda yardım kuruluşu ve terapistin adresleri yer almaktadır.

Faydalı internet adresleri

www.emdria.de

www.neurologen-und-psiater-im-netz.de

www.trauma-und-sucht.de

Notlar

Notlar

Bu rehberin meydana gelmesinde uzman katkılarından dolayı içtenlikle teşekkür ederiz:

Andreas Tanzer

psikiyatrist ve psikoterapist
Klinikum Region Hannover, Psychiatrie Wunstorf
(Hannover Bolge Hastanesi Wunstorf Psikiyatri Kliniği)

Karin Loos

sosyal alışmacı
NTFN e.V.

Frauke Baller

psikiyatrist ve psikoterapist
NTFN e.V.

Prof. Dr. med. Wielant Machleidt

(sosyal) psikiyatrist, psikoterapist ve psikoanalist, Medizinische
Hochschule Hannover (Hannover Tıp Yuksek Okulu)

PD Dr. med. Iris Tatjana Graef-Calliess

psikiyatrist/psikoterapist, Klinikum Wahrendorff, Zentrum Trans-
kulturelle Psychiatrie & Psychotherapie (Wahrendorff Hastanesi,
Kulturlerarası Psikiyatri ve Psikoterapi Merkezi)

Prof. Dr. Dr. Jan Ilhan Kizilhan

psikiyatrist/psikoterapist, Psikiyatri ve Bağımlılık Araştırmaları
Bolumu Yoneticisi, Duale Hochschule Baden-Wurtemberg
(Baden-Wurtemberg Devlet Yuksek Okulu)

Bu rehberin diğer dillere çevrilmesinde sorumlu
olan uzmanlar:

**Dr. Abdul Nasser Al-Masri, Javier Arola, Andres Angel
Cubillos, Valentina Farias, Paula Iglesias, Nasrin Khanifar,
Habibe zdemir, Tangazar Khasho, Ahmet Kimil,
Dr. Nezhil Pala, Miloş Petkovi, Ahmadullah Rahmani,
Rose-Marie Soulard-Berger, Matthias Wentzlaff-Eggebert.**

Travmaya bağlı bozukluklar ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Sebepler – Sonuçlar – Yardım

Bu rehber, bir yada birkaç travmatik olaydan sonra meydana gelen travmaya bağlı bozukluklar olan psikiyatrik bozukluklar hakkında bilgi vermektedir. Travmaya bağlı bozukluklar kendini depresyon, anksiyete ve/veya fiziksel belirtiler şeklinde oldukça çeşitli şekilde gösterebilir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu, travmaya bağlı bozukluklardan biri olup, travmatik olayın yaşanmasından sonra makul bir zaman geçmesiyle diğerlerinden ayrılır.

Bu rehber travmatik olayı takip eden psikiyatrik hastalık tedavisi ve hastalığın kaynağı hakkında sorulara cevap vermektedir. Ayrıca hastalar ve yakınlarına Baviera'daki yardım seçenekleri hakkında genel bir bilgi vermeyi amaçlayan kapsamlı bir adres listesi sunmaktadır.

Rehber özellikle göçmenlere ve mültecilere yöneliktir. Bu rehber „Göçmenlerle Göçmenler için – Baviera'da Kültürlerarası Sağlık (MiMi-Baviera)“ projesi kapsamında oluşturulmuştur.

MiMi Projesi ile ilgili ve Etno Tıp Merkezi'nin diğer rehber kitapklarıyla ilgili internette daha fazla bilgi için: www.mimi-bestellportal.de.

Bu rehber tarafından takdim edilmiştir: