

Guida alla psicoterapia

Guida multilingue per i migranti che vivono
in Baviera



Impressum

Wegweiser Psychotherapie

Mehrsprachiger Ratgeber für die in Bayern lebenden
Migrantinnen und Migranten

Herausgeber:

BKK Landesverband Bayern

Züricher Straße 25
81476 München
www.bkk-bayern.de

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit

Rosenkavalierplatz 2
81925 München
www.stmug.bayern.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6
30175 Hannover
www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Redaktion:

Karl Heinz Möhrmann
(Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.)
Gudrun Greitemeyer (BKK Landesverband Bayern)
Elena Kromm-Kostjuk, Ahmet Kimil, Tanja Hohmann,
Alexey Milstein, Ramazan Salman
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

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

Lektorat: Bernd Neubauer, Göttingen

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

Satz: Bernd Neubauer, Göttingen

Druck: unidruck, Hannover

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

Stand: Dezember 2010

Se in questa guida sono indicati gruppi di persone, viene utilizzata la forma maschile. Vi
sono compresi, tuttavia, uomini e donne allo stesso modo. Ciò accade solo per facilitare
la lettura e non è da intendersi in senso discriminatorio.

Indice

Introduzione	5
1 Che cos'è la psicoterapia?	6
2 Quali sono i problemi psicologici in cui la psicoterapia può essere utile?	7
3 Quando è necessaria la psicoterapia?	8
4 Quali tipi di psicoterapia ci sono?	9
5 Quali persone offrono trattamenti con psicoterapia e quali differenze indicano le diverse qualifiche professionali?	10
6 Psicoterapia ambulatoriale e ospedaliera	11
7 Quali terapie sono coperte dalle casse malattia e quali condizioni devono essere soddisfatte per questo?	12
8 Quanto tempo dura una psicoterapia?	13
9 Come trovo la forma di terapia che sia adatta a me?	14
10 Come posso trovare uno psicoterapeuta adatto?	15
11 Alcune regole generali sulla psicoterapia	19
12 È possibile un cambiamento dello psicoterapeuta nel corso della psicoterapia?	19
13 Come faccio a sapere se la mia psicoterapia ha successo?	19
14 Misure complementari	20
15 Indirizzi	21
Indirizzi Internet utili:	30
Lecture consigliate	31

Saluto

Gentile lettrice, gentile lettore,

la frequenza dei disturbi psichici è notevolmente aumentata negli ultimi anni. Questo si riflette anche nella vita lavorativa di ciascuno. I casi di incapacità al lavoro dovuti a malattia mentale sono in continua crescita. Per le persone colpite la malattia di solito ha, come conseguenza, una forte limitazione della qualità di vita.

Il bisogno d'informazione sui disturbi psichici e le possibilità di trattamento è tanto forte per i pazienti e le loro famiglie, quanto vari possono essere i sintomi. L'educazione alla salute e l'informazione a questo riguardo sono particolarmente importanti.

Desideriamo, con questa guida, dare un contributo a riguardo e informare gli immigrati che vivono in Baviera sulle possibilità di trattamento psicoterapeutico. Allo stesso tempo vogliamo segnalare persone ed organizzazioni di riferimento che lavorano in questo settore e che sono in grado di assistere i migranti tenendo conto della loro cultura e della loro mentalità.

La guida si basa sull'opuscolo "Guida alla psicoterapia" che è stato pubblicato dall'Associazione Bavarese delle casse malattia (BKK Landesverband Bayern) e che è stato a sua volta integrato da argomenti particolarmente rilevanti per gli emigrati. Il grande interesse per il tema della malattia mentale e la necessità di ottenere informazioni accurate a riguardo si sono manifestati nel lavoro pratico del progetto sanitario "Con i migranti per i migranti" promosso dal Ministero bavarese della Sanità e del BKK della Baviera. Al centro del progetto ci sono corsi informativi su temi interessanti di prevenzione e di salute che vengono trasmessi da migranti appositamente preparati – i cosiddetti "piloti interculturali della salute" – ai loro connazionali.

La "Guida alla psicoterapia" multilingue è la seconda pubblicazione del progetto sanitario "Con i migranti per i migranti – La salute interculturale in Baviera". Essa segue la guida "Conservare la salute", che fu pubblicata nel 2009 in 15 lingue.

"Con i migranti per i migranti" viene portato avanti in Baviera dal 2008 nell'ambito dell'iniziativa sanitaria "Gesund. Leben. Bayern." (Salute. Vita. Baviera.) e dell'iniziativa nazionale delle casse malattia pubbliche "Mehr Gesundheit für alle" (Più salute per tutti). L'obiettivo principale del progetto è quello di consentire ai migranti l'accesso, senza ostacoli e nel rispetto del principio di uguaglianza, alle istituzioni sanitarie locali.

Ci auguriamo che questa guida aiuti molti pazienti e i loro famigliari a far fronte a difficili situazioni di vita e ad utilizzare gli aiuti disponibili.



Sigrid König
Sostituta alla presidenza dell'
Associazione delle casse malattia
aziendali (BKK) della Baviera



Dr. Markus Söder MdL
Ministro bavarese per l'Ambiente
e la Salute

Introduzione

Più della metà delle persone soffre, almeno una volta nella vita, di un disturbo psichico. Particolarmente pesante per le persone colpite è il fatto che i problemi psicologici sono un argomento tabù in molte società. Per tale motivo non se ne parla in modo così aperto come per le malattie somatiche. Di conseguenza il bisogno d'informazioni a riguardo è alto, soprattutto tra gli immigrati che non hanno ancora familiarità con le opportunità di trattamento in Baviera e in Germania e che devono, eventualmente, anche superare delle barriere linguistiche. La "Guida alla psicoterapia" consente un primo orientamento a chi, come migrante, cerca aiuto. Essa riprende le domande che dovrebbero affrontare gli interessati prima di iniziare una psicoterapia. Inoltre, fornisce indirizzi dei più importanti consultori e delle istituzioni specializzate riguardo la migrazione nella Baviera e nell'intera Germania.

Problemi psichici possono verificarsi a qualsiasi età, anche nei bambini e negli adolescenti. I disturbi mentali più comuni sono la depressione, l'ansia e le dipendenze come l'alcolismo.

Per molti immigrati, la migrazione rappresenta una sfida speciale. Essa viene affrontata bene dalla maggior parte delle persone, ma può, in circostanze sfavorevoli, provocare disturbi di salute e mentali; soprattutto quando sopraggiungono esperienze dolorose dalla storia personale o familiare, ad esempio sotto forma di vissuti di fuga e/o di guerra. Anche aspettative deluse in Germania (ad esempio il mancato riconoscimento della propria qualificazione professionale), problemi con l'integrazione, nella relazione di coppia o con i bambini possono pregiudicare la salute mentale. Il sostegno precoce invece attraverso la consulenza può contribuire a mantenere la salute mentale. Se si manifesta lo stesso una malattia mentale, ci sono anche in questo caso molte possibilità di aiuto.

La maggior parte delle malattie mentali può essere trattata adeguatamente con una psicoterapia. In Germania la psicoterapia solitamente è una prestazione le cui spese vengono sostenute dalla cassa malattia. Prima si comincia la terapia, maggiore è la probabilità che i sintomi non diventino cronici. È anche possibile trattare la malattia mentale solo con farmaci o in combinazione alla psicoterapia.

1 Che cos'è la psicoterapia?

Psicoterapia (dal greco *psycho* = "Anima" e *therapía* = "curare") è un termine generico che comprende vari metodi di trattamento psicologico.

Attraverso colloqui, esercizi di comportamento, tecniche di rilassamento o metodi psicoterapeutici che sostengono i pensieri d'aiuto, vengono identificati e trattati disturbi del pensiero, delle emozioni e del comportamento. Questi disturbi comprendono, ad esempio, le depressioni, i disturbi d'ansia, ossessivi, alimentari, del comportamento nei bambini e negli adolescenti, le dipendenze, le malattie psicosomatiche ed i disturbi psichici nell'ambito di malattie del corpo.

Il termine "psicoterapia" si riferisce al trattamento dei disturbi psichici utilizzando metodi terapeutici la cui efficacia è stata scientificamente comprovata.

Le misure psicoterapeutiche sono utilizzate anche come completamento al trattamento medico del dolore cronico, delle malattie tumorali o cardiovascolari.



2 Quali sono i problemi psicologici in cui la psicoterapia può essere utile?

Una psicoterapia può aiutarvi ad affrontare meglio problemi psicologici o disturbi psichici ed a superare meglio difficili condizioni di vita; a volte viene accompagnata anche da una terapia farmacologica. Anche per i familiari dei malati di mente può essere utile la psicoterapia.

I seguenti problemi possono essere trattati con una psicoterapia, per esempio:

- ▶ Depressioni
- ▶ Paure, come ad esempio attacchi di panico, ansia generalizzata, fobie, ansia sociale
- ▶ Malattie ossessive
- ▶ Disturbi alimentari (anoressia, bulimia, obesità)
- ▶ Dipendenze (per abuso di alcol, nicotina, droghe e medicinali)
- ▶ Disturbi comportamentali nei bambini e negli adolescenti
- ▶ Disturbi psichici connessi alle funzioni fisiche (pressione alta, insonnia, alterazione della sessualità)
- ▶ Malattie fisiche causate da fattori psicologici
- ▶ Conseguenze da trauma (per esempio stupro, incidente, guerra o esperienza di tortura)
- ▶ Cura, riabilitazione e sostegno in gravi malattie fisiche o croniche
- ▶ Disturbi della personalità
- ▶ Momenti di crisi, per esempio causati da separazione o lutto

3 Quando è necessaria la psicoterapia?

Ci possono essere molti motivi per iniziare una psicoterapia. Poiché non esiste un criterio universalmente accettato per consultare un terapeuta, molte delle persone affette da problemi psicologici hanno difficoltà a decidere di iniziare una terapia.

Qualcuno teme anche i pregiudizi di altri o crede di essere “pazzo” o “non normale” quando richiede l’aiuto di uno psicoterapeuta. Nel caso sia anche per voi così, rassicuratevi: è il caso opposto. Voi non siete pazzi, ma vi prendete cura di voi quando decidete di fare una terapia. Questo indica che voi riconoscete di avere dei problemi e che volete impegnarvi per risolverli. Così come per problemi legali si va da un avvocato, per problemi psicologici si dovrebbe richiedere l’aiuto competente di personale qualificato nei consultori, di psicoterapeuti o di medici.

Si consiglia di consultare uno psicoterapeuta:

- ▶ quando voi non siete più in grado di assolvere le vostre mansioni quotidiane;
- ▶ quando avete già cercato di aiutarvi da soli, ma non sapete più cosa fare;
- ▶ quando la vostra sofferenza è così grande che pensate al suicidio;
- ▶ quando “affrontate” i vostri problemi con alcool o altre droghe;
- ▶ quando soffrite da più di quattro settimane di ansie o depressioni;
- ▶ quando soffrite di dolori, disturbi del sonno, abbassamento del desiderio, palpitazioni, vertigini, o altri problemi di salute e il vostro medico non riesce a trovare alcuna causa fisica.

4 Quali tipi di psicoterapia ci sono?

Nel campo della psicoterapia ci sono diversi tipi di trattamento. In Germania sono pagati dalle casse malattia pubbliche i seguenti tre metodi di psicoterapia scientificamente riconosciuti:

Terapia comportamentale

Nella terapia comportamentale viene analizzato in modo differenziato il disturbo, sia nella storia personale che nella situazione attuale. Si prova ad apportare modifiche nell'ambito delle problematiche attuali riguardanti il pensiero, le emozioni ed il comportamento – anche con l'aiuto di esercizi specifici. Perché il paziente ha disturbi proprio in quel momento? Come deve pensare, sentire ed agire in modo diverso per poterli superare? Il paziente può imparare nuovi atteggiamenti e comportamenti per il presente e il futuro, per esempio per superare paure o per aumentare la propria autostima.

Psicoanalisi

La psicoanalisi, o psicoterapia analitica, ha come obiettivo quello di rendere consci conflitti accaduti molto tempo prima, che siano irrisolti e repressi. Nel corso della terapia, il paziente impara a comprendere meglio il nesso tra i conflitti repressi e i problemi attuali. Questo lo aiuta a sviluppare strategie di soluzione. Questo processo di sviluppo procura sollievo mentale al paziente e permette un cambiamento nella struttura della personalità.

Psicoterapia psicodinamica

La psicoterapia psicodinamica si è sviluppata dalla psicoterapia analitica. Anche questa forma di trattamento si fonda sul presupposto che alla base dell'attuale situazione problematica c'è un conflitto intrapsichico. Nella psicoterapia psicodinamica però gli eventi attuali sono più in evidenza e la durata del trattamento è molto più breve.

Per il trattamento dei disturbi psichici in bambini e adolescenti, ci sono psicoterapeuti appositamente formati, gli psicoterapeuti infantili e dell'adolescenza. Questi lavorano anche nei tre approcci terapeutici: la terapia comportamentale, la psicoterapia analitica e la psicoterapia psicodinamica. Nei trattamenti psicologici dei bambini e degli adolescenti vengono invitati a partecipare anche i genitori. Viene data particolare attenzione allo stato attuale dello sviluppo e alla loro specifica situazione di vita.

5 Quali persone offrono trattamenti con psicoterapia e quali differenze indicano le diverse qualifiche professionali?

In Germania la psicoterapia, che è pagata dalle casse malattia pubbliche, viene offerta da medici e psicologi psicoterapeuti, così come da psicoterapeuti infantili e dell'adolescenza, con le necessarie qualifiche professionali e legali (abilitazione).



Medici psicoterapeuti, psichiatri e neurologi possono prescrivere farmaci, al contrario degli psicologi psicoterapeuti.

Psicologi psicoterapeuti sono psicologi qualificati che hanno conseguito una laurea in psicologia e anche completato una formazione terapeutica di almeno tre anni, riconosciuta dallo Stato. Psicologi psicoterapeuti non utilizzano farmaci nel trattamento dei disturbi psichici, ma lavorano esclusivamente con metodi di trattamento psicologici (ad esempio per il mutamento del modo di pensare e del comportamento e per il trattamento di conflitti psichici interiori).

Psicoterapeuti infantili e dell'adolescenza sono psicologi qualificati (Diplom-Psychologen), educatori (insegnanti), o assistenti sociali/operatori sociali che hanno completato una formazione terapeutica di almeno tre anni riconosciuta dallo Stato.

Medici psicoterapeuti sono medici la cui formazione include il tema della psicoterapia o che hanno un'ulteriore formazione professionale in psicoterapia o psicoanalisi.

Psichiatri sono medici con una formazione specialistica in psichiatria.

Neurologi sono medici con formazione specialistica in neurologia.

6 Psicoterapia ambulatoriale e ospedaliera

La *Psicoterapia ambulatoriale* è indicata per i pazienti che nonostante la loro malattia psichica, sono in grado di affrontare la loro normale vita quotidiana.

Oltre al trattamento ambulatoriale, vi è la possibilità di un *trattamento psicoterapeutico ospedaliero*. Questo è indicato per le persone che si trovano in gravi crisi e che non possono affrontarle nell'ambito della loro vita quotidiana e dell'ambiente abituale o per i quali pare opportuno un allontanamento dall'ambiente familiare.

Inoltre, un soggiorno in clinica può essere utile per i pazienti che, oltre ad una malattia psichica, soffrono anche di una malattia fisica.

La psicoterapia ospedaliera viene offerta, ad esempio, negli ospedali psichiatrici e psicoterapeutici o in ospedali con reparti di medicina psicosomatica.

Informazioni su una psicoterapia ospedaliera (indicazione, modalità per il ricovero, scelta delle strutture adeguate, copertura dei costi, ecc.) si possono solitamente ottenere dal medico o psicoterapeuta curante.

In situazioni di emergenza vi potete rivolgere direttamente ad una clinica.

Se dovesse esserci un rischio di perdere il posto di lavoro a causa di un disturbo psichico, esiste la possibilità per gli adulti di fare un trattamento ospedaliero di riabilitazione psicoterapeutica. Per questo è competente la Previdenza sociale tedesca (DRV – Deutsche Rentenversicherung).

Bambini, studenti e pensionati possono ricevere un trattamento di riabilitazione anche attraverso la loro cassa malattia.

Alcune cliniche offrono anche un *trattamento di ospedalizzazione parziale* con un ricovero in un ospedale diurno. Qui, i pazienti sono trattati durante il giorno, alla sera e nel fine settimana possono andare a casa.

7 Quali terapie sono coperte dalle casse malattia e quali condizioni devono essere soddisfatte per questo?

Le casse malattia pubbliche coprono attualmente il costo dei tre trattamenti psicoterapeutici descritti:

- ▶ Terapia comportamentale
- ▶ Psicoanalisi
- ▶ Psicoterapia psicodinamica

Ciò avviene sotto le seguenti condizioni:

- ▶ Deve essere diagnosticato un disturbo psichico che abbia valore di malattia.
- ▶ La terapia deve essere effettuata da uno psicologo psicoterapeuta o da un medico psicoterapeuta approvato dalle casse malattia. In casi particolari le casse malattie si assumono, su richiesta, le spese sostenute da uno psicoterapeuta privato. Questo è per esempio il caso quando nessun psicoterapeuta, approvato dalle casse malattia, è opportunamente a disposizione sia riguardo al tempo che alle distanze (la cosiddetta procedura di rimborso delle spese, "Kostenerstattungsverfahren").
- ▶ Quando le competenze linguistiche non sono sufficienti, una psicoterapia può essere effettuata anche con l'aiuto di un interprete. Tuttavia, il finanziamento dell'impiego d'interpreti



Nota: poiché i termini "terapeuta" e "terapia" non sono protetti, a volte si possono trovare terapie e terapeuti poco affidabili. Informatevi a tal proposito prima di iniziare una psicoterapia!

in Germania non è regolato dalla legge. I costi non sono pertanto coperti dalle casse malattia. Ci sono tuttavia alcuni ospedali psichiatrici e centri di assistenza psicosociale che si assumono il costo degli interpreti.

Tutte queste forme di terapia possono essere eseguite individualmente o in forma di terapia di gruppo; questo vale sia per gli adulti che per i giovani.

Strutture ospedaliere offrono un gran numero di altre terapie (ad esempio, terapia corporea o terapia del movimento, musicoterapia, arte-terapia, psicodramma, ecc.) Per tali terapie nell'ambito di un trattamento ospedaliero in genere non ci sono costi aggiuntivi.

Oltre alle casse malattia pubbliche, in Germania ci sono anche le assicurazioni private per le malattie. Le loro prestazioni dipendono dal tipo di contratto. La cosa migliore è che vi informiate in anticipo presso la vostra assicurazione.

8 Quanto tempo dura una psicoterapia?

La durata della terapia dipende dal metodo terapeutico scelto, dall'obiettivo terapeutico individuale e dallo sviluppo della terapia.

La terapia comportamentale di solito dura un'ora alla settimana fino a 45 ore totali. In casi particolari può essere estesa fino a 80 ore.

La psicoanalisi richiede più tempo rispetto ad altre forme di terapia. Generalmente si prevedono due o tre ore alla settimana. Nel complesso di solito ci vogliono 160 ore. In casi particolari può essere prolungata fino a 300 ore.

La psicoterapia psicodinamica di solito dura un'ora alla settimana e fino a 50 ore totali. In casi particolari può essere prolungata fino a 100 ore.



9 Come trovo la forma di terapia che sia adatta a me?

Le strade per iniziare una psicoterapia possono essere diverse. È importante, tuttavia, che partiate da una vostra libera scelta per accettare aiuto terapeutico con la speranza di migliorare la vostra situazione.

Supporto dal proprio medico

Potete affrontare il vostro problema, ad esempio, dal vostro medico (medico di famiglia, psichiatra, neurologo) e chiedergli il suo sostegno.

Egli può consigliarvi riguardo al metodo di trattamento appropriato per voi. Eventualmente conosce terapeuti adatti o può addirittura lui stesso prendervi in terapia.



Non lasciatevi convincere da una terza persona a fare una psicoterapia, se non ne siete convinti voi stessi.

In caso di disturbi psichici di bambini e adolescenti, possono essere primi interlocutori il pediatra, lo psicologo incaricato della scuola o uno psichiatra infantile.

Consultori

Ci sono anche istituzioni dove è possibile farsi consigliare se è indicata una psicoterapia ed eventualmente quale tipo di terapia sarebbe appropriata e chi la potrebbe condurre. Tali consultori comprendono ad esempio:

- ▶ ospedali e ambulatori psichiatrici
- ▶ servizi sociali psichiatrici
- ▶ consultori delle associazioni di solidarietà sociale (Associazione di assistenza per gli operai – AWO, Caritas, ecc.)
- ▶ consultori comunali per l'educazione dei bambini e degli adolescenti

Può anche essere utile informarsi, per esempio, da altri pazienti sulle loro esperienze. Ma in fondo siete liberi di mettervi da soli alla ricerca di uno psicoterapeuta.

10 Come posso trovare uno psicoterapeuta adatto?

In primo luogo, si consiglia di informarsi presso i punti di riferimento sopra citati quale sia il metodo terapeutico più adatto al vostro problema. Da questi contatti avrete per lo più degli indirizzi di psicoterapeuti a cui vi potete rivolgere. Le casse malattia hanno liste in cui sono elencati tutti gli psicoterapeuti approvati con il loro rispettivo orientamento terapeutico. Se avete a disposizione internet potete trovare sotto l'indirizzo www.psychotherapeutenkammer.de le informazioni dell'Ordine Bavarese degli psicoterapeuti (Bayerische Psychotherapeutenkammer) per chi cerca consigli e per i pazienti. Nel capitolo 15 della presente guida potete trovare gli indirizzi di numerose altre istituzioni dove è anche possibile ottenere informazioni sugli psicoterapeuti in Baviera e come contattarli. Può essere utile anche l'Associazione dei medici mutualistici bavaresi (Kassenärztliche Vereinigung Bayern, vedi elenco degli indirizzi), che offre sul suo sito web aiuti per trovare lo studio presso cui cominciare il trattamento.

Nella scelta del terapeuta dovrete considerare i seguenti criteri:

- ▶ Se il tedesco non è la vostra lingua madre, è necessario considerare in anticipo se è importante per voi effettuare la terapia nella vostra lingua natia. Se questo è il caso, dovrete cercare specificatamente terapisti di lingua madre. Qui possono aiutare consultori e istituzioni che lavorano nel settore dell'immigrazione e dell'integrazione. Inoltre, è possibile cercare terapeuti con conoscenze di lingue diverse sul sito web dell'Associazione dei medici mutualistici bavaresi (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) e dell'Ordine Bavarese degli psicoterapeuti (Bayerische Psychotherapeutenkammer).

Tuttavia, sappiate che non c'è un numero sufficiente di terapisti in tutte le lingue e quindi a volte bisogna prepararsi a lunghi tempi di attesa. Inoltre, può essere che non si riesca a trovare un terapeuta in grado di parlare la vostra lingua madre.

Un'altra possibilità è una psicoterapia supportata da interpreti professionisti. Il Centro bavarese di medicina transculturale (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V., vedi elenco degli indirizzi) individua interpreti opportunamente qualificati a Monaco di Baviera. Si consiglia di informarsi in anticipo, con il vostro psicoterapeuta o il medico curante, se e da quale ente i costi dell'interprete possono essere eventualmente sostenuti nel vostro caso.



Anche se pensate di aver trovato il terapeuta adatto per voi: mantenete un atteggiamento critico e fatevi la vostra opinione.

- ▶ Per la psicoterapia è necessario un rapporto di fiducia tra paziente e terapeuta. Il presupposto fondamentale per il successo di una terapia è quindi lo sviluppo di un rapporto aperto e confidenziale tra queste due persone. Pertanto, è importante che ci sia una buona intesa tra voi e lo psicoterapeuta, dal quale vi dovrete sentire accettati e compresi. Fate attenzione se avete la sensazione di non potervi aprire con sincerità: questo è un segnale importante. In questo caso non fate decidere solo al terapeuta o a terzi, ma considerate la vostra impressione personale come il criterio decisionale più importante per la scelta del terapeuta. Tenete presente: si tratta della vostra vita e sono proprio i vostri problemi per i quali cercate soluzione e sostegno. Siccome dovrete parlare con molta sincerità, dovrete decidere voi stessi se potete avere fiducia nella persona del terapeuta, con il quale poi cominciare la cura.
- ▶ Quando cominciate la ricerca di una terapia adatta, iniziate a fare prima delle indagini telefoniche: descrivete brevemente il vostro problema e le vostre considerazioni sul metodo di trattamento che vi sembra adeguato. Chiedete al terapeuta un parere: è d'accordo con voi? Può offrire questo metodo? Oppure può fare una proposta alternativa? Chiedete al terapeuta anche tranquillamente che tipo di formazione ha. Preparatevi bene per il colloquio. Prendete appunti.
- Chiedete quale è il tempo di attesa per avere un posto in terapia. Se lo ritenete troppo lungo, potete sempre contattare un altro terapeuta. Specialmente dagli psicoterapeuti che offrono psicoterapia in varie lingue, come in turco o in russo, i tempi di attesa sono di solito molto lunghi. Non lasciatevi scoraggiare. Se un trattamento nella vostra lingua madre per voi è importante e necessario, allora vale la pena aspettare per il trattamento presso il terapeuta appropriato. È inoltre possibile iscriversi contemporaneamente su più liste di attesa.

Se siete assicurati da una cassa malattia pubblica:

- ▶ Chiedete se lo psicoterapeuta può farsi rimborsare le proprie prestazioni attraverso la cassa malattia e quanto tempo presumibilmente durerà il trattamento. Avrebbe senso, per esempio porre le seguenti domande: “Quali metodi di terapia pratica?” “Ha esperienza nel trattamento della depressione nei pazienti con vissuti di migrazione?”
- Chiedete poi un appuntamento per un primo colloquio. Non è necessario l’impegnativa (“Überweisung”) di un medico, ma tuttavia dovete, anche dallo psicoterapeuta, contribuire con il pagamento di un ticket (“Praxisgebühr”) di € 10,00 al trimestre, a meno che non disponiate di un’impegnativa. Avete la possibilità di usufruire di un massimo di cinque sedute di prova (chiamate “probatorische Sitzungen”) per una terapia comportamentale e di un massimo di otto sedute per una psicoanalisi. Le sedute di prova sono necessarie per conoscere il terapeuta più da vicino e parlare con lui degli obiettivi della terapia, delle tecniche e della durata e frequenza degli incontri. Poi dovrete decidere con il terapeuta, se lui richiederà per voi l’autorizzazione di un trattamento presso la cassa malattia. Se non vi sentite a vostro agio con il terapeuta, potete concordare sedute di prova presso qualcun altro. Se siete andati da uno psicologo psicoterapeuta, dovrete, dopo la fine delle sedute di prova, andare da un medico (che può essere il vostro medico di famiglia) per far escludere da questo se, da un punto di vista medico, ci sono controindicazioni per un trattamento psicoterapeutico (“Konsiliarbericht”).

Potete andare direttamente dallo psicoterapeuta con la vostra tessera da assicurato.



Se siete assicurati da una cassa malattia privata:

Chiarite in anticipo con la vostra cassa malattia privata se questa si prende carico dei costi della psicoterapia. Chiedete esattamente:

- ▶ Quali criteri deve soddisfare lo psicoterapeuta: ha bisogno di aver ottenuto l’abilitazione (Approbation)? Deve avere la convenzione con le casse malattie pubbliche? Quali metodi di terapia sono riconosciuti? Quante sedute totali o per anno sono pagate? Quali altre condizioni devono essere rispettate prima di iniziare la terapia? Avete bisogno ad esempio di una perizia?
- Attendete in ogni caso la conferma scritta per la prestazione, prima di iniziare una psicoterapia.

Se avete fatto delle considerazioni circostanziate, cercate specificamente uno psicoterapeuta adatto che abbia la convenzione mutualistica.

Se ricevete prestazioni previste dalla legge per i richiedenti asilo (AsylbLG):

Chi riceve le prestazioni base secondo AsylbLG, ottiene nei primi 48 mesi prestazioni per le cure mediche dall'Ufficio per l'assistenza sociale (Sozialamt). Le cure mediche vengono effettuate secondo § 4 AsylbLG in casi di malattie acute e stati acuti di dolore. Inoltre, possono essere erogate, ai sensi del § 6 AsylbLG, prestazioni indispensabili per la salvaguardia della salute.

Chi, come richiedente asilo, vuole iniziare una psicoterapia ambulatoriale deve presentare all'Ufficio per l'assistenza sociale (Sozialamt) una richiesta di assunzione delle spese. Per questo è necessario il certificato di un medico dell'Ufficio d'igiene o di uno specialista da lui indicato. L'assunzione delle spese per la psicoterapia ambulatoriale si basa generalmente sul § 6 dell'AsylbLG. Consulenza e assistenza per ottenere il rispetto dei propri diritti vengono offerti da consultori per i migranti come ad esempio l'associazione REFUGIO (indirizzo disponibile nel capitolo 15). La rivendicazione di questi diritti è di solito difficile. Comunque i costi e le spese di viaggio per gli interpreti vengono rimborsati, mentre di solito essi devono essere sostenuti dagli assicurati delle casse malattie pubbliche.

Dopo aver ricevuto per 48 mesi le prestazioni di base, gli aventi diritto – a meno che non abbiano modificato in maniera illegale la durata della loro permanenza – ricevono una tessera sanitaria (Krankenversichertenkarte). Con questa possono poi, nel caso di un trattamento psicoterapeutico, procedere come assicurati di una cassa malattia pubblica.



11 Alcune regole generali sulla psicoterapia

- ▶ Il rapporto psicoterapeutico è basato sul mutuo rispetto e fiducia.
- ▶ Lo psicoterapeuta è tenuto al segreto professionale. Ciò significa che le informazioni che riguardano il paziente, non possono essere divulgate a terzi senza il suo consenso.
- ▶ Lo psicoterapeuta rispetta i principi deontologici della sua professione, il che significa che nella terapia non deve perseguire i propri interessi e che durante la terapia non può avere contatti privati con i clienti.
- ▶ Se, oltre alla psicoterapia, vi dovete recare anche da un guaritore tradizionale o da un religioso (come un Hodja), dovete parlarne apertamente in terapia con il vostro terapeuta.

12 È possibile un cambiamento dello psicoterapeuta nel corso della psicoterapia?

Se il rapporto di fiducia s'incrina o se si scopre durante la terapia che un altro metodo di trattamento è più sensato, è possibile continuare al cura presso un altro terapeuta. Per prima cosa, parlate con il vostro psicoterapeuta, se qualcosa vi irrita o interferisce. Questo può essere importante per il processo di terapia. Come con qualsiasi altro rapporto con altre persone occasionalmente possono esserci malintesi. Tematizzate anche se avete l'impressione di non andare avanti nella terapia.

Se non trovate con il vostro psicoterapeuta soluzioni in un caso di conflitto, potete passare ad un altro psicoterapeuta.



13 Come faccio a sapere se la mia psicoterapia ha successo?

Gli obiettivi di una psicoterapia sono cambiamenti nel pensiero, nel sentire e nell'agire e nel comportamento. Comunque, ciascuno determina in modo autonomo gli obiettivi che intende raggiungere. Nel corso della terapia dovreste imparare a conoscere e a capire meglio voi stessi e dovreste inoltre poter cambiare il vostro comportamento finalizzandolo all'obiettivo che vi siete preposti. Ma la psicoterapia non procede sempre in modo lineare. È abbastanza normale che si ritorni temporaneamente a modelli vecchi di pensiero e di comportamento.

14 Misure complementari

Psico-educazione

Utile per i pazienti e le loro famiglie è la psico-educazione, cioè una formazione completa sulle malattie psichiche.

Psico-educazione è fondamentalmente parte di qualsiasi terapia e viene di solito anche offerta dalle cliniche che lavorano in questo settore. In singoli casi, c'è anche chi offre un servizio ambulatoriale. La cassa malattia copre eventualmente i costi e mette poi spesso a disposizione opuscoli informativi sulle varie malattie.

Per i familiari dei malati mentali, l'Associazione Bavarese dei familiari dei malati mentali e.V. (Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V., indirizzo disponibile nel capitolo 15) offre un supporto psico-educativo. Nel caso di un disturbo bipolare ci sono offerte della Società tedesca per i disturbi bipolari e.V. (Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen e.V., www.dgbs.de).

Gruppi di auto-aiuto

Può anche essere utile partecipare ad un gruppo di auto-aiuto. Qui trovate persone con problemi simili, venite compresi e presi sul serio. Potete scambiarvi e beneficiare delle esperienze di altri nella stessa situazione.

Contatti vi verranno dati dai centri locali di auto-aiuto o da organizzazioni di auto-aiuto di persone nella vostra stessa situazione. I familiari possono contattare l'Associazione Bavarese dei familiari dei malati mentali.

Servizi sociali psichiatrici

Nei casi di gravi disturbi mentali cronici (ad esempio, psicosi o tossicodipendenza) sono disponibili in Baviera vari servizi sociali psichiatrici e offerte di assistenza. Chi cerca aiuto può contattare i "Servizi sociali psichiatrici" (Sozialpsychiatrische Dienste, SPD), che esistono in ogni distretto della Baviera, nelle grandi città e nei singoli quartieri. Questi servizi forniscono contatti con progetti di lavoro per i malati di mente, con pensionati e residenze e con le offerte di assistenza ambulatoriale e ospedaliera.

15 Indirizzi

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

Recapito postale: Postfach 151506 · 80049 München

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

Tel.: 089 515555-0 · Fax: 089 515555-25

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

La Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK-Bayern) è l'associazione di categoria che rappresenta gli psicologi psicoterapeuti e gli psicoterapeuti dell'età infantile e dell'adolescenza in Baviera. Fra le numerose attività della PTK bavarese vi sono ad esempio la difesa degli interessi degli psicoterapeuti in Baviera, la tutela del diritto professionale, la prevenzione delle malattie psichiche, la valutazione dell'assistenza alle persone disabili o affette da malattie psichiche, l'aggiornamento professionale del personale specializzato e altro. Sul sito Internet della PTK si trova un motore di ricerca per trovare gli psicoterapeuti riconosciuti in Baviera (con una specifica funzione di ricerca per indicare la lingua nella quale si desidera avvenga il trattamento).

Bayerischer Flüchtlingsrat

Augsburger Straße 13 · 80337 München

Tel.: 089 762234 · Fax: 089 762236

E-mail: kontakt@fluechtlingsrat-bayern.de · www.fluechtlingsrat-bayern.de

Il Bayerischer Flüchtlingsrat è un'organizzazione per i diritti umani che si adopera per i diritti dei rifugiati e dei migranti.

Fra i suoi compiti vi sono fra l'altro la mediazione di consulenza legale, l'assistenza in singoli casi, la realizzazione di progetti e campagne, le conferenze.

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

c/o MüPE, Thalkirchnerstraße 10 · 80337 München

Tel. e fax: 089 26023025

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

Questa associazione è composta da persone con esperienze di psichiatria in Baviera. Fra gli obiettivi e i compiti dell'associazione vi sono fra l'altro la difesa degli interessi di pazienti ed ex-pazienti di psichiatria, la promozione di centri di contatto e informazione per l'autoaiuto, il miglioramento delle condizioni legali, sociali ed economiche dei pazienti e degli ex-pazienti di psichiatria, informazione e chiarimenti sulle possibilità, i limiti e i rischi dei trattamenti psichiatrici.

Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.

Sandstraße 41 · 83035 München

Tel.: 089 189378760 · Fax: 089 189378769

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

Il Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin si è posto come obiettivo il miglioramento dell'assistenza medica e psicosociale dei migranti. Il centro coordina un servizio comunale di interpretariato nel campo sanitario e sociale a Monaco, al fine di superare le barriere linguistiche e di tener conto delle diversità culturali di fronte a malattie, crisi e problemi sociali. Il centro coordina il progetto MiMi Bayern in qualità di partner regionale.

Inoltre organizza convegni, corsi di formazione, corsi di aggiornamento e di perfezionamento professionale per la qualificazione interculturale e promuove la collaborazione interdisciplinare di personale attivo nei campi medico, sociale, psicologico ed etnologico nel lavoro con i migranti.

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

Postfach 2622 · 59016 Hamm

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

La DTPPP e.V. è un'associazione di coordinamento per il personale e le istituzioni attivi nel campo della psichiatria, della psicoterapia e della psicosomatica transculturali. Il suo obiettivo è la realizzazione di una migliore rete di contatti fra le persone, le associazioni e le organizzazioni che lavorano in questo campo.

Oltre all'elaborazione e alla diffusione di risultati di ricerca e di concetti terapeutici nel campo transculturale, l'associazione organizza corsi di aggiornamento e di perfezionamento per medici e psicologi, e convegni specialistici.

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

La DGPPN è un'associazione scientifica di medici e ricercatori attivi in Germania nei campi della psichiatria, psicoterapia, psicosomatica e neurologia.

Circa 150 fra psichiatri, psicoterapeuti, psicologi, sociologi, etnologi e rappresentanti di altri gruppi professionali attivi nel campo psichiatrico fanno parte della sezione "Transkulturelle Psychiatrie und Migration" che sviluppa metodologie culturalmente sensibili per migliorare l'assistenza delle persone affette da patologie psichiche e provenienti da altre culture. Questa sezione organizza inoltre corsi di aggiornamento e perfezionamento e sostiene la ricerca transculturale.

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

La DRGPP è un forum per tutti i gruppi professionali attivi nel campo psicosociale che lavorano in Germania con persone di lingua russa. L'obiettivo è la creazione di una rete per il sostegno reciproco.

La DRGPP si propone di migliorare l'assistenza psicosociale dei migranti di lingua russa in Germania. Fra i suoi compiti vi è l'organizzazione di manifestazioni per i migranti che promuovano la salute psichica.

La società ha inoltre l'obiettivo di promuovere il contatto e lo scambio con i colleghi dei paesi di lingua russa.

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

c/o Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Cappeler Straße 98 · 35039 Marburg

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

L'obiettivo della DTGPP è la promozione dell'assistenza psicoterapeutica ai migranti di origine turca in Germania. Inoltre la DTGPP sostiene lo scambio pratico e scientifico fra turchi e tedeschi, siano essi medici, psicologi, operatori sociali, operatori sanitari e tutti coloro che contribuiscono all'assistenza psichiatrica e psicoterapeutica della popolazione.

Deutsch-Türkische Medizinergesellschaft Bayern e.V.

Allersberger Straße 81 · 90461 Nürnberg

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

La Deutsch-Türkische Medizinergesellschaft Bayern e.V. è un'associazione attiva sul territorio regionale e composta da medici di origine turca e tedesca. Fra gli obiettivi dell'associazione vi sono l'acquisizione e la diffusione di conoscenze mediche specifiche, la promozione della reciproca comprensione fra i rappresentanti di origine tedesca e turca delle due società e l'integrazione della popolazione turca residente in Germania, affiancata all'impegno per l'abbattimento delle barriere e dei pregiudizi socioculturali.

Deutsch-Türkische Medizinergesellschaft e.V.

Schmiedestraße 31 · 30159 Hannover

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

I membri della Deutsch-Türkische Medizinergesellschaft sono medici e studenti di medicina turchi e tedeschi, interessati ad uno scambio collegiale. L'associazione organizza corsi di aggiornamento e convegni per medici e persone interessate, sostiene lo scambio interculturale ed è l'associazione coordinatrice delle quattro Deutsch-Türkische Medizinergesellschaft di Baviera, Berlino, Baden-Württemberg e Nordreno Vestfalia.

Centri di consulenza familiare

Gli indirizzi dei centri di consulenza familiare nelle vicinanze si trovano all'indirizzo:

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

La consulenza offerta dai centri di consulenza familiare comprende la preparazione alla vita di coppia e al matrimonio, la consulenza riguardo a questioni inerenti il matrimonio, la relazione di coppia, la famiglia e altre situazioni di vita, l'informazione in merito alla pianificazione familiare, dalla preparazione responsabile al ruolo di genitori alla consulenza in caso di separazione o divorzio.

I centri di consulenza familiare delle diocesi (chiesa cattolica) e delle libere associazioni di solidarietà sociale offrono consulenza indipendentemente dalla confessione religiosa, in gruppo o individualmente.

Centri di consulenza per l'educazione in Baviera

Gli indirizzi dei centri di consulenza per l'educazione nelle vostre vicinanze si trovano all'indirizzo:

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

I centri di consulenza per l'educazione sono un servizio specializzato offerto dalla Jugendhilfe (protezione dell'infanzia). Sostengono genitori, altri responsabili educativi, bambini, adolescenti e giovani adulti in particolare anche in caso di situazioni problematiche interne alla famiglia, separazione, divorzio, esperienze traumatiche, disposizioni congenite e fattori di rischio. I compiti dei centri sono il superamento di esperienze traumatiche e difficili, e la creazione di circostanze e risorse favorevoli e protettive per lo sviluppo dei bambini. La consulenza è gratuita e confidenziale.

exilio Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V.

Reutinerstraße 5 · 88131 Lindau

Tel.: 08382 409450 · Fax: 08382 409454

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

exilio e.V. è un'associazione di pubblica utilità che si adopera a favore dei diritti di migranti e rifugiati; offre in particolare assistenza psicologica e medica alle vittime di tortura.

Centri specializzati per familiari impegnati nell'assistenza in Baviera

Gli indirizzi dei centri nella vostra città si trovano sul sito:
www.stmas.bayern.de/pflege/ambulant/ang-fachst.htm

I compiti del centro sono la consulenza psicosociale, il sostegno e l'aiuto concreto alle persone che si occupano di assistenza a un familiare. L'offerta dei centri completa la consulenza per l'assistenza ai sensi del par. 7a SGB XI e la gestione dell'assistenza ai sensi del par. 11 IV SGB V. Si rivolge a tutte le persone che assistono un familiare; in particolare offrono un importante aiuto ai familiari di persone affette da demenza tramite gruppi di familiari, gruppi di assistenza e circoli volontari di aiuto.

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

La GTP (precedentemente chiamata Arbeitskreis türkischsprachiger Psychotherapeuten) è un'associazione di psicoterapeuti e di persone attive nel campo psicosociale di lingua turca, i quali, attraverso una rete di scambio e l'aggiornamento professionale, desiderano migliorare la qualità del proprio lavoro con i migranti provenienti dalla Turchia.

Sul sito della GTP si trova una lista con le informazioni per contattare psicoterapeuti di lingua turca in tutta la Germania.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) Landesgeschäftsstelle

Indirizzo uffici: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Elsenheimerstraße 39 · 80687 München

Indirizzo per la posta: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

80684 München

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

La Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), in qualità di rappresentante dei medici e degli psicoterapeuti che lavorano in uno studio, garantisce l'assistenza ambulatoriale medica e psicoterapeutica della popolazione in Baviera. Sul sito Internet della KVB c'è, per gli assicurati e i pazienti, un motore di ricerca per trovare gli studi medici e psicoterapeutici (con una funzione di ricerca per le diverse lingue in cui si desidera essere curati).

Chiamando il numero 01805/809680* il centro di coordinamento psicoterapia vi indicherà gli psicoterapeuti che hanno posti liberi per la terapia nei loro studi.

Contattando la KVB al numero 01805/797997* o all'indirizzo e-mail Patienten-Infoline@KVB.de si ricevono informazioni relative all'assistenza medica ambulatoriale in Baviera. Inoltre sul sito Internet www.kvb.de trovate informazioni utili su vari temi relativi alla salute (ad esempio su vaccinazioni, diagnosi precoce del cancro, Alzheimer e molto altro).

*0,14€ al min. da telefono fisso, massimo 42 cent. al min. da telefonia mobile.

Krisendienst Mittelfranken –

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg

Tel.: 0911 4248550 (lingua tedesca)

0911 42485520 (lingua russa)

Mar. 18.00–20.00, gio. 20.30–22.30, sab. 17.00–19.00

0911 42485560 (lingua turca)

Lun., merc., ven. e dom. 20.00–22.00

www.krisendienst-mittelfranken.de

Il Krisendienst Mittelfranken offre, nelle ore serali, assistenza alle persone che si trovano in situazioni d'emergenza psichica e ai loro familiari, amici e conoscenti che si preoccupano per loro. Il servizio si rivolge agli abitanti della Franconia Centrale (Mittelfranken).

Il Krisendienst offre fra l'altro consulenza telefonica in tedesco, russo e turco, e colloqui di persona nei suoi uffici.

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt

Fachstelle Migration und Gesundheit

Bayerstraße 28a · 80335 München

Tel.: 089 23347928 · Fax: 089 23347903

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

L'ufficio Migration und Gesundheit si adopera per la promozione della salute dei migranti, dando vita a diverse misure in questo campo, come ad esempio progetti, creazione di reti di scambio, lavoro di moltiplicatori, pubbliche relazioni, apertura interculturale dei servizi specializzati e pareri specialistici su salute e migrazione.

Presso questo ufficio ricevete informazioni sui servizi di consulenza e le terapie per migranti a Monaco.

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

Pappenheimstraße 7 · 80335 München

Tel.: 089 51086325 · Fax: 089 51086328

Orari di apertura al pubblico: Da lun. a ven. 10.00–14.00

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

La Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. è una associazione di pubblica utilità che coordina i gruppi di autoaiuto dei familiari in Baviera. Di questa organizzazione fanno parte singole persone, gruppi e associazioni di autoaiuto il cui scopo è il miglioramento delle condizioni di vita delle persone affette da patologie psichiche e dei loro familiari. La LApK si dedica alle seguenti attività: consulenza personale e informazione, sostegno ai gruppi di familiari, programmi di informazione ed esercitazione, corsi di aggiornamento professionale per chi dirige i corsi, convegni a tema per i familiari e molto altro.

Anche chi non è membro della LApK può ricevere consulenza.

open.med

Görresstraße 43 · 80797 München

Hotline open.med: 0177 5116965 (da lun. a ven. 9.30–17.00)

Orari di apertura al pubblico: mar. 17.00–20.00 e ven. 10.00–13.00

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

open.med è un punto di riferimento medico per persone senza assicurazione sanitaria e fa parte dell'organizzazione "Medici del mondo" (in cooperazione con Café 104).

I medici della open.med offrono gratuitamente e anonimamente assistenza medica, consulenza, informazioni su ulteriori possibilità di assistenza, chiarimenti e aiuto sulla prevenzione sanitaria.

Psychologischer Dienst für Ausländer

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Landwehrstraße 26 · 80336 München

Tel.: 089 23114950 · Fax: 089 23114959

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

Psychologische Dienst für Ausländer offre ai migranti e alle loro famiglie consulenza gratuita e anonima, nella lingua madre. Qui ricevete ad esempio consulenza e sostegno in caso di problemi nell'educazione dei figli, di problemi di coppia e nelle situazioni di crisi psichica.

Le persone con un background di migrazione affette da patologie psichiche ricevono sostegno grazie a un programma abitativo individuale assistito.

Psychologischer Dienst für Migrantinnen und Migranten

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

L'obiettivo dello Psychologischer Dienst dell'AWO è l'assistenza psicosociale dei migranti da parte di un team di psicologi di diverse lingue e con competenze interculturali. Allo Psychologischer Dienst possono rivolgersi medici, cliniche, scuole, servizi sociali e altri centri di consulenza, ma anche i migranti stessi. Offre consulenza individuale, terapie brevi, intervento nei momenti di crisi, consulenza familiare per problemi di educazione dei figli, problemi di coppia e altre questioni relative alla famiglia. La consulenza viene offerta in tedesco, turco, bosniaco, serbo e croato.

REFUGIO München

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

Il centro di consulenza e cura per i rifugiati e le vittime di tortura REFUGIO offre psicoterapia, consulenza sociale, diagnosi medica e perizie per rifugiati e vittime di tortura a Monaco. In particolare viene offerta assistenza ai bambini rifugiati tramite terapie ludiche e artistiche. Diversi progetti ampliano e differenziano il lavoro di REFUGIO.

Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH

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

Il PSZ, centro di consulenza sovraregionale per l'area della Baviera nord, offre i suoi servizi ai rifugiati gratuitamente e indipendentemente dalla loro nazionalità, religione e situazione di soggiorno. Questo centro di consulenza offre: trattamenti psicoterapeutici e consulenza psicologica a rifugiati con disturbi psichici; consulenza psicosociale e psicologica e terapia per rifugiati minorenni non accompagnati; ampia consulenza socio-pedagogica in relazione alle questioni di diritto sociale e di diritto di soggiorno.

La consulenza viene offerta in tedesco, inglese, slovacco, ceco, russo e francese.

Sozialpsychiatrische Dienste in Bayern

Gli indirizzi dei servizi socio-psichiatrici sono disponibili presso i locali Uffici d'igiene e presso l'associazione delle circoscrizioni bavaresi (www.bay-bezirke.de).

Una lista degli Uffici d'igiene bavaresi si trova in Internet all'indirizzo: www.oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html

I servizi socio-psichiatrici offrono consulenza gratuita e sostegno alle persone affette da dipendenza, da malattie psichiche legate all'invecchiamento e da malattie psichiche. Ai servizi socio-psichiatrici possono rivolgersi non solo le persone interessate dalle malattie, ma anche i loro familiari, amici, conoscenti e colleghi. Il personale è legato al segreto professionale. Alcuni uffici offrono consulenza che tiene conto delle particolarità culturali in diverse lingue.

Indirizzi Internet utili:

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

Lecture consigliate:

Borde, T. & David, M. (Hrsg.). (2007). **Migration und seelische Gesundheit, psychische Belastungen und Potentiale**. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.

Collatz, J. & Heise, T. (Hrsg.). (2002). **Psychosoziale Betreuung und psychiatrische Behandlung von Spätaussiedlern**. Das transkulturelle Psychoforum (Bd. 3). Berlin: VWB-Verlag.

Erim, E. (2009). **Klinische Interkulturelle Psychotherapie – Ein Lehr- und Praxisbuch**. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Hausotter, W. & Schouler-Ocak, M. (2007). **Begutachtung bei Menschen mit Migrationshintergrund**. München: Urban & Fischer Verlag.

Hax-Schoppenhorst, T. & Jünger, S. (2010). **Seelische Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund**. Wegweiser für Pflegende. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Hegemann, T. & Lenk-Neumann, B. (Hrsg.). (2002). **Interkulturelle Beratung. Grundlagen, Anwendungsbereiche und Kontexte in der psychosozialen und gesundheitlichen Versorgung**. Forum Migration Gesundheit Integration (Bd. 2). Berlin: VWB-Verlag.

Hegemann, T. & Oesterreich, C. (2009). **Einführung in die interkulturelle systemische Beratung und Therapie**. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Hegemann, T. & Salman, R. (Hrsg.). (2010). **Handbuch Transkulturelle Psychiatrie**. Bonn: Psychiatrie Verlag.

Golsabahi, S., Küchenhoff B. & Heise T. (Hrsg.). (2010). **Migration und kulturelle Verflechtung. Beiträge zum 3. Kongress des DTPPP in Zürich 2009**. Das transkulturelle Psychoforum (Bd. 17). Berlin: VWB-Verlag.

Gün, A. K. (2007). **Interkulturelle Missverständnisse in der Psychotherapie. Gegenseitiges Verstehen zwischen einheimischen Therapeuten und türkeistämmigen Klienten**. Freiburg: Lambertus.

Kimil, A. & Salman, R. (2008). **Sozialpsychiatrische Versorgungssituation von Migrantinnen und Migranten in der Region Hannover. Eine Studie der Fachgruppe Migration und Psychiatrie**. Sozialpsychiatrische Schriften (Bd. 2). Hannover.

Kizilhan, J. (2009). **Interkulturelle Aspekte der somatoformen Schmerzstörung**. Psychotherapeut. 54, (4), S. 81–88.

Kizilhan, J. (2010). **Migration, Identität und Gesundheit**. Familiendynamik. 35, (1), S. 50–59.

Machleidt, W., Salman, R. & Calliess, I. T. (Hrsg.). (2006). Sonnenberger Leitlinien: **Integration von Migranten in Psychiatrie und Psychotherapie. Erfahrungen und Konzepte in Deutschland und Europa**. Forum Migration Gesundheit Integration (Bd. 4). Berlin: VWB-Verlag.

Peseschkian, H. (2002). **Die russische Seele im Spiegel der Psychotherapie. Ein Beitrag zur Entwicklung einer transkulturellen Psychotherapie**. Das transkulturelle Psychoforum (Bd. 7). Berlin: VWB-Verlag.

Schepker, R. & Toker, M. (2009). **Transkulturelle Kinder- und Jugendpsychiatrie – Grundlagen und Praxis**. Berlin: MWW.

Uslucan, H.-H. (2010). **Diversity-Kompetenz in der Schule**. In E. van Keuk, C. Ghaderi, L. Joksimovic & D. David (Hrsg.), Diversity. Transkulturelle Kompetenzen in klinischen und sozialen Arbeitsfeldern (S. 313–323). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Wagemann, G. (2005). **Verständnis fördert Heilung. Der religiöse Hintergrund von Patienten aus unterschiedlichen Kulturen. Ein Leitfaden für Ärzte, Pflegekräfte, Berater und Betreuer**. Forum Migration Gesundheit Integration (Bd. 3). Berlin: VWB-Verlag.



Das Gesundheitsprojekt

MiMi

Mit Migranten
für Migranten.

Ringraziamenti

Ringraziamo tutto il personale specializzato e le istituzioni che hanno contribuito alla realizzazione di questo opuscolo: 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-Brocklawski (Hellweg-Klinik Bielefeld), Dr. Thomas Hege- mann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.), Dr. med. Beatrix Heilig (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit), Prof. Dr. J. Kizilhan (AG Migration und Rehabilitation, Institut für Psychologie, Universität Freiburg), Britta Lenk-Neumann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.), Gabriela Lerch-Wolfrum (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen), Tina Mannfeld (Bundeswehrkrankenhaus Hamburg), Dr. Manfred Ruoß (Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten), Ella Schindler (Deutsch-Russische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosoziale Gesundheit e.V.), Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan (Universität Duisburg-Essen, Zentrum für Türkeistudien und Integrationsforschung), MR Dr. Georg Walzel (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit), Robert Zitzlsperger (BKK Landesverband Bayern)

