



# Psikoterapi Kılavuzu



Bundes Psychotherapeuten Kammer  
(Federal Psikoterapistler Odası)

# Psikoterapi Kılavuzu

## Sevgili Okurlar,

Psikolojik hastalıklar yaygın ve normaldir. Genç veya yaşlı, kadın veya erkek, yerli veya göçmen olsun, herkesin başına gelebilir. Bazı insanlar bir psikoterapistle yapılacak ilk görüşmeden çekinirler; çünkü bırakın bir yabancıyla, genel anlamda da duyguları hakkında konuşmayı sevmezler. Diğerleri de psikoterapinin nasıl bir şey olduğunu tasavvur bile edemezler. Bazıları da psikoterapinin faydalı olup olmadığı hakkında şüphe içindedirler.

Bu yüzden, hazırlamış olduğumuz bu "Psikoterapi Kılavuzu" ilk etapta henüz herhangi bir psikoterapiste başvurmamış olup, psikolojik rahatsızlıkların ne gibi tedavileri olduğunu öğrenmek isteyenlere hitap etmektedir. Tabii ki buradaki bilgilerden eşler, arkadaşlar ve meslektaşlar da yararlanabilir. Bu kılavuz anlaşılır, bilimsel olarak doğrulanmış, güvenilir bilgiler sunmaktadır \*.

Okuru ruhsal bunalımlarında sıkıntılarını güvendiği insanlarla paylaşmaya, bir aile hekimine veya psikoterapiste başvurmaya cesaretlendirmek istiyoruz. Ruhsal sıkıntılarınız hakkında konuşmaktan veya profesyonel yardım aramaktan çekinmeyiniz. Psikolojik hastalıklar, aynı fiziksel hastalıklar gibi, çok iyi tedavi edilebilmektedir.

En iyi dileklerle,

Prof. Dr. Rainer Richter

## Künye

**YAYINLAYAN**  
Bundespsychotherapeutenkammer  
Federal Psikoterapistler Odası  
Klosterstraße 64, 10179 Berlin  
T: 030 278785-0  
F: 030 278785-44  
info@bptk.de  
www.bptk.de

**UYGULAYAN**  
KomPart Verlagsgesellschaft  
GmbH & Co. KG, Berlin

**FOTO**  
Michael Meyer Fotodesign BBK

**GRAFİK**  
Sybilla Weidinger,  
Julia Ebeling (KomPart)

**ÇEVİRİ**  
SENSCRIPT Übersetzungen Berlin

**UZMAN DANIŞMANLIK:**  
Gesellschaft für türkischsprachige  
Psychotherapie und psychosoziale  
Beratung (GTP)

**BASKI**  
Richter Druck & Medien Center  
GmbH & Co. KG, Elkenroth

**SÜRÜM**  
Kasım 2012



\* Bu broşür yetişkinlere hitap etmektedir. Çocuklara ve gençlere yönelik bir broşür ayrıca hazırlanmaktadır.

## İçindekiler

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Psikoterapi nedir?</b>                             | <b>5</b>  |
| <b>2. Ne zaman psikolojik hasta sayılırım?</b>           | <b>6</b>  |
| Kendinize soracağınız ilk sorular                        | 7         |
| <b>3. Psikolojik hastalıkları kim tedavi eder?</b>       | <b>8</b>  |
| Bir psikoterapist nasıl bulurum?                         | 9         |
| <b>4. Psikolojik rahatsızlıklar nasıl tedavi edilir?</b> | <b>13</b> |
| <b>5. Psikoterapide neler olur?</b>                      | <b>20</b> |
| <b>6. Psikoterapi etkili midir?</b>                      | <b>27</b> |
| <b>7. Masrafları kim karşılar?</b>                       | <b>30</b> |
| <b>8. Hastaların hakları nelerdir?</b>                   | <b>34</b> |
| <b>9. Adresler</b>                                       | <b>38</b> |

## 1. Psikoterapi nedir?

Psikoterapi, bir kişinin ruhsal sebeplerden kaynaklanan şikayetleri olduğunda gereklidir. Psikolojik hastalıklar, psikolojik ve bedensel hastalık belirtileri ve kişilerarası ilişkilerde sorunlar olarak kendini gösterebilir.

Psikoterapinin etkili olabilmesi

- psikoterapi ile profesyonel yapılandırılmış terapötik görüşmeler ve psikoterapist ile hasta arasında terapötik tasarlanmış bir ilişki ve
- pratik egzersizlerle mümkün olur.

Psikoterapide ilaç kullanılmaz. Psikoterapi

- psikolojik hastalıkları hafifletmek ve iyileştirmek (bakınız sayfa 6: "Ne zaman psikolojik hasta sayılırım?") amaçlı olup,
- bilimsel olarak doğrulanmış ve etkisi kanıtlanmış bir tedavi yöntemidir (bakınız sayfa 27: "Psikoterapi etkili midir?").
- Ancak devlet kontrolünde eğitimini tamamlamış ve böylelikle psikoterapi ruhsatına sahip (*Approbation*) bir uzman tarafından yapılmalı (bakınız sayfa 8: "Psikolojik hastalıkları kim tedavi eder?").

Psikoterapi yasasına (*Psychotherapeutengesetz*) göre "psikoterapi endikasyonu bulunup klinik önemi olan hastalıkların tanısı, tedavisi veya hafifletilmesi için bilimsel olarak kabul edilmiş psikoterapötik yöntemlerle yapılan faaliyetler" psikoterapi olarak tanımlanır. Bilimsel olarak psikoterapi, normal ve hasta davranış teorisine dayalı, öğretilebilir tekniklerle tarif edilebilen planlı ve kontrollü bir tedavi süreci olarak tanımlanır.

## 2. Ne zaman psikolojik hasta sayılırım?

İnişli çıkışlı ruh hallerini herkes bilir. İnsanlar, bu tür ruh hallerinin üstesinden kendi başlarına da gelebilirler. Çoğu, ruhsal hallerini eşleri veya arkadaşlarıyla paylaşarak içsel dengelerini tekrar sağlar. Fakat bazen güven duyulan kişilerle yapılan görüşmeler yeterli olmaz. Bir bunalımın haftalarca sürmesi durumunda, bir psikoterapistle görüşmeniz önerilir.

Psikoterapist sizinle konuşup psikolojik rahatsızlığınızın olup olmadığını tespit eder. Eğer, örneğin sürekli endişeli veya bitkin ve halsizseniz veya organik nedenleri bulunmayan fiziksel rahatsızlıklarınız varsa, bunun asıl sebebi psikolojik hastalık olabilir.

### Örnek: Depresyon

İki haftadan uzun bir süre, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünü isteksiz geçiriyorsanız, bitkin ve hiçbir şeye ilgi duymuyor, hiçbir etkinlikten zevk almıyorsanız, depresyon tanısı konulabilir. Ayrılıklar veya yakın bir insanın kaybı çok şiddetli üzüntü, bitkinlik, umutsuzluk veya öfke ve çaresizlik duygularına sebep olabilir. Bu normal bir psikolojik reaksiyondur. Kişinin başka bir insanın kaybının üstesinden gelmesi, farklı süreler gerektirebilir; bu süre "yas dönemi" (*Trauerjahr*) olarak adlandırılan bir yıllık süreyi de aşabilir. Yas içindeki kişi, kaybettiği eşini veya yakınına hatırladıkça acısı tazelenir. Fakat önemli olan, acı ve diğer duyguların şiddetinin zamanla azalmasıdır. Şayet böyle olmazsa ve uzun bir süreden sonra da normal duygularınız ve günlük hayatınız hâlâ üzüntünüzün etkisi altındaysa, yardıma başvurmanız önerilir.

### Kabul edilen psikolojik hastalıklar

Hekimler ve psikoterapistler, Federal Psikoterapistler Odası (*Bundespsychotherapeutenkammer*) tarafından kabul edilmiş psikolojik hastalıkların bir listesi üzerinde

anlaşma sağlamışlardır. Federal Psikoterapistler Odası tarafından kabul edilmiş psikolojik hastalıklar ICD-10-Listesi isimli bir listede toplanmıştır. ICD-10-Listesi, fiziksel ve psikolojik hastalıkların uluslararası geçerli bir sınıflandırmasıdır. ICD-10-Listesi Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanmıştır ve Almanya için de bağlayıcıdır. Psikolojik hastalıklar, hastaya rahatsızlık veren mevcut semptomlara göre ayırt edilir. Çoğu zaman, hastada birden fazla psikolojik rahatsızlık aynı zamanda vardır. Psikolojik hastalıklarla ilgili daha ayrıntılı bilgilere Federal Psikoterapistler Odası'nın internet sayfasında, "Hastalar" (*Patienten*) başlığı altından ulaşabilirsiniz. İlgili internet sitesinde "A'dan Z'ye Psikolojik Rahatsızlıklar" (*Psychische Störungen von A bis Z*) sözlüğünü bulabilirsiniz ([www.bptk.de](http://www.bptk.de)).

### Kendinize soracağınız ilk sorular:

*Kendinin için psikoterapinin söz konusu olup olmadığını daha ayrıntılı test etmek (yoklamak) isterseniz, aşağıdaki soru listesi belki yardımcı olabilir:*

- *Kendimi tanıyamıyorum! Kendimi öncekinden farklı hissediyor muyum?*
- *Bu değişiklik huzurumu bozuyor mu?*
- *Bu değişikliğin bir açıklaması var mı?*
- *Bu açıklama sıkıntılarının süresini ve şiddetini açıklamaya yetmiyor mu?*
- *Günlük işlerimi oldukça zorlanarak mı yapıyorum?*
- *Hep endişeli miyim ve çok korkuyor muyum?*
- *Bedensel rahatsızlıklarım var mı?*
- *Rahat uyuyamıyorum muyum? Yetersiz veya fazla mı uyuyorum?*
- *Kendimi sıklıkla saldırgan, kin dolu, gergin hissediyor muyum veya çok tahammülsüz ya da hoşgörüsüz müyüm?*
- *Sık sık çalışamaz raporu alıyorum muyum?*
- *İntihar düşüncelerim var mı?*
- *Çevremde sorunlarım hakkında konuşabileceğim insan yok denecek kadar az mı?*
- *Arkadaşlarımla yaptığım konuşmalar artık fayda etmiyor mu?*
- *Başkaları da bendeki değişikliğin farkında mı?*
- *Bu değişiklikler üç aydan uzun bir süredir devam ediyor mu?*
- *Bu değişikliklere karşı umursamaz mı davranıyorum?*

Kaynak: Rosemarie Plontek: Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. [Değişime Cesaret, Psikoterapinin Yöntemleri ve İmkânları] Bonn, 2009. [Çev.n.: Henüz Türkçeye çevrilmedi.]

### 3. Psikolojik hastalıkları kim tedavi eder?

Psikolojik hastalıklarınız için, yerleşik psikoterapist muayenehanelerinden, psikolojik hastalıklar poliklinikleri veya hastanelerinden ve psikososyal danışmanlık merkezlerinden yardım alabilirsiniz.

Herkes kendini "psikoterapist" (*Psychotherapeut*) olarak tanımlayamaz; çünkü psikoterapist, yasayla korunan bir meslek unvanıdır. Ancak devlet denetimli bir eğitim almış olup, psikolojik hastalıkları bilimsel olarak kabul edilmiş psikoterapötik yöntemlerle tedavi edenler psikoterapist unvanını kullanabilir. Sadece "psikoloji uzmanı psikoterapistler" (*Psychologischer Psychotherapeut*), "çocuk ve gençlik psikoterapistleri" (*Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*) veya "hekim psikoterapistler" (*Ärztlicher Psychotherapeut*) psikoterapist olarak kabul edilir.

#### Psikoloji uzmanı psikoterapistler (*Psychologische Psychotherapeuten*)

"Psikoloji uzmanı psikoterapistler" (*Psychologische Psychotherapeuten*) çocukları, gençleri ve yetişkinleri tedavi ederler. Bir üniversitenin psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra üç ila beş yıl süren devlet kontrollü bir psikoterapi eğitimi görürler ve "psikoterapist" ruhsatını (*Approbation*) alırlar.

"Psikolog"lar (*Diplom-Psychologe*) ise üniversitede psikoloji eğitimi gördükten sonra ek bir psikoterapi eğitimi almamışlardır. "Psikologlar" özellikle bilimsel araştırma, insan kaynakları, psikolojik hizmetler veya danışma merkezleri ve kurumsal danışmanlık alanlarında çalışırlar.

#### Çocuk ve gençlik psikoterapistleri (*Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten*)

Çocuk ve gençlik psikoterapistleri (*Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten*), 20 yaşa kadar olan hastaları tedavi ederler. Bu psikoterapistler bir üniversitenin veya bir meslek üniversitesinin (*Fachoberschule*) pedagoji veya sosyal pedagoji bölümünden mezun olduktan sonra üç ila beş yıl süren devlet kontrollü bir psikoterapi eğitimi görürler ve "psikoterapist" ruhsatını (*Approbation*) almaya hak kazanırlar.

#### Nasıl bir psikoterapist bulurum?

*Yakınızdaki bir psikoterapisti Psikoterapistler Odası'nın (Bundespsychotherapeutenkammer) internet sitesinden bulabilirsiniz. İlgili sitede, örneğin bulunduğunuz yerin posta kodunu vererek arama yapabilirsiniz. Böylece semtinizdeki psikoterapistlerin bir listesini elde edebilirsiniz. Bu listedeki psikoterapistler, kesinlikle ruhsat (Approbation) ve psikoterapist unvanına sahiptirler. Ancak her ruhsatlı (Approbation) psikoterapist sağlık sigortaları tarafından "onaylı" (Kassenzulassung) değildir. Bu yüzden, yasal sağlık sigortanızdan faydalanmak istiyorsanız, lütfen arama kriterlerinizi sınırlandırıp sağlık sigortalarınca onaylı psikoterapist (Psychotherapeut mit Kassenzulassung) aramak için ilgili kutuyu işaretlemeye dikkat ediniz. Fakat sağlık sigortalarınca onaylı bir psikoterapist tarafından muayene olma imkânı bulamadığınızı kanıtlarsanız, belirli koşullarda sağlık sigortanızın, özel çalışan psikoterapistte (Psychotherapeut mit Privatpraxis) gördüğünüz tedavinin masraflarını da karşılaması yasal hakkınızdır (bunun için bakınız: Masrafların Karşılanması, sayfa 31). Bu durumda söz konusu kutucuğu işaretlemeyiniz. Eyalet Psikoterapistler Odaları'nın listesini bu broşürün sonunda bulabilirsiniz (sayfa 38).*

#### Aile hekimleri (*Hausarzt*)

Birçok insan psikolojik şikayetleri olduğunda önce aile hekimine (*Hausarzt*) başvurur; çünkü hekim onu tanıyor ve ya ağırlıklı olarak psikolojik hastalığının bedensel belirtilerini daha erken fark etmiştir; hekimine uyku rahatsızlıklarından, mide ağrılarından veya kalp çarpıntılarında bahseder. Psikolojik hastalıkların çoğu fiziksel rahatsızlıklarla ilintilidir. Aile hekimini, rahatsızlıkların organik sebebi bulunmayıp psikolojik bir hastalıktan kaynaklandığından emin olmak için muayene eder. Gerekiirse sizi bir psikoterapiste sevk eder ve o da sizi daha detaylı bir şekilde muayene edip psikolojik bir hastalığınızın olup olmadığını ve varsa spesifik olarak ne olduğunu tespit eder.

### Hekim psikoterapistler (*Ärztliche Psychotherapeuten*)

Psikolojik hastalıklar, uzman hekimler tarafından da teşhis ve tedavi edilirler. Özellikle psikiyatri ve psikoterapi uzman hekimleri (*Facharzt für Psychiatrie und Neurologie / Facharzt für Psychotherapie*) ile psikosomatik tıp ve psikoterapi uzman hekimleri (*Facharzt für psychosomatische Medizin / Facharzt für psychotherapeutische Medizin*) bunlardan sayılır. Bu hekimler bir üniversitede tıp eğitimi gördükten sonra, ayrıca psikolojik hastalıkların tedavisine yönelik bir uzmanlık eğitimi tamamlamışlardır. Aynı zamanda reçete yazıp psikoterapi de uygulayabilirler.

### Poliklinikler (*Ambulanzen*)

Psikoterapistlerin muayenehaneleri yanında bir de psikoterapi poliklinikleri vardır. Doğrudan bu polikliniklere de gidebilirsiniz. Örneğin, genelde bir üniversitenin klinik psikoloji veya psikoterapi enstitüsü ile birlikte bulunan poliklinikler, bir hastaneyeye bağlı olan psikoterapi poliklinikleri veya psikoterapistlerin eğitim enstitülerinde bulunan poliklinikler bunlardan sayılır.

### Psikiyatrik ve psikosomatik hastaneler

Hastalığın ciddi olduğu ve bir muayenehanedeki terapinin (*ambulante Therapie*) yetersiz olduğu veya bir iyileştirme sağlamadığı durumlarda, hastane tedavisini de düşünmelisiniz. Hastanedeki yatılı tedavinin (*stationäre Behandlung*) avantajı, özellikle değişik tedavi yöntemlerinin kombine olarak uygulanabilmesidir. Hastanelerde, psikoterapi, örneğin hem bireysel hem de grup terapisi olarak uygulanırken, hasta yakınları da terapiye dahil edilebilirler.

Hastane tedavisinin ayrıca şu yararı da olabilir: Bir klinikte yatarak tedavi gördüğünüzde, iş yerinizde veya ailenizde size yük olan ve tedaviyi zorlaştırabilen çatışmalardan uzak kalma şansına sahipsiniz. Ancak hastaneden çıktıktan sonra tekrar bu yüklerin de üstesinden gelmeyi ve elde ettiğiniz iyileşmeleri mu-

hafaza etmeyi öğrenmek zorundasınız. Bunun için çoğu zaman, hastaneden çıktıktan hemen sonra bir muayenehanede tedaviye devam edilmesi gereklidir. Prensip olarak psikolojik hastalıklar için farklı hastaneler arasından tercih yapabilirsiniz. Psikolojik hastalıklar için Almanya'da çeşitli hastaneler mevcuttur :

- Psikiyatri ve psikoterapi hastaneleri (*Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie*),
- Psikosomatik tıp ve psikoterapi hastaneleri (*Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*),
- İlgili uzmanlık bölümleri bulunan genel hastaneler (*Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen*),
- Psikosomatik rehabilitasyon klinikleri (*Psychosomatische Rehabilitationskliniken*) vardır.

Tüm yatılı tedavi hizmeti sunan kurumlar, örneğin psikoterapi (bireysel veya grup içinde), ilaç, ergoterapi, yaratıcı tedavi yöntemleri (sanat ya da müzik terapisi gibi), fizyoterapi ve spor / hareket terapisi gibi değişik bileşenlerden oluşan tedavi planları uygular. Hastanelerde değişik meslek gruplarının mensupları –diğerlerinin yanı sıra– doktorlar, psikoterapistler, özel terapistler (örneğin ergoterapistler) ve de bakım personeli çok sıkı bir ekip çalışması içerisinde dirler. Psikiyatride genel olarak ilaç ve psikoterapötik müdahalelerin kombinasyonu uygulanırken, psikosomatik tıp, ağırlıklı olarak psikoterapötik tedavi yöntemleri sunar.

### Psikososyal danışma merkezleri (*Psychosoziale Beratungszentren*)

Yaşayabileceğiniz çatışma veya kriz durumlarında psikososyal danışma merkezlerine de başvurabilirsiniz. Söz konusu merkezlerde, bir insanın bazen tek başına üstesinden gelemediği yüklerin altından kalkabilmesi için gereken destekler sunulur. Çoğu zaman danışma merkezleri uzmanlaşmıştır ve

- çocuklar, gençler ve ebeveynlere,
  - çiftler ve ailelere,
  - kronik hastalara,
  - kadınlara yönelik;
- veya
- hamilelik,
  - cinsellik,
  - bağımlılık
  - ayrımcılık gibi özel alanlara yönelik çalışırlar.

Danışma merkezlerinde hem sosyal hizmet uzmanları hem de sosyal pedagoglar ve de psikoterapistler çalışır. Bu kuruluşlar şehir ve mahalle idareleri, kiliseler, hayır kurumları ve dernekler tarafından desteklenir. Danışma genelde ücretsizdir.

Günlük sorunlarıyla baş edemeyen herkes sunulan psikososyal hizmetlerden yararlanabilir. Sunulan hizmetler normal hayat krizleri ve sorunları olan insanlara yöneliktir.

Bu danışma merkezlerinin adresleri "Beratung" (danışmanlık) başlığı altında yerel telefon rehberinde, gazetede veya internette bulunur.

### Kronik hastalara yönelik yardımlar

Sosyal psikiyatri merkezlerinde (*Sozialpsychiatrische Zentren*) genellikle psikolojik hastalıkların tedavisi yapılmaz. Bu merkezler psikolojik rahatsızlıkları olan insanlara danışmanlık hizmeti, günlük hayatlarında destek verir; kriz hallerinde yardımcı olur, günlük yaşamı planlamada ve boş zamanlarında neler yapabilecekleri konusunda yardım imkânları sunar, rehabilitasyon önlemleri hazırlar, aile katılımlı çalışma imkânları sağlar ve iş yerindeki sorunlarda yardımcı olur. Sosyal psikiyatri merkezlerinin adreslerini şehir ve mahalle idarelerinin internet sitelerinden bulabilirsiniz.

### Psikoterapi doğal tedavi uzmanı (*Heilpraktiker für Psychotherapie*)

Doğal tedavi uzmanlarının (*Heilpraktiker*) psikoterapi ruhsatı (*Approbation*) yoktur ve "Doğal Tedavi Uzmanı Yasası"na (*Heilpraktikergesetz*) göre çalışma iznine sahiptirler. Bu izni almak için, başvuruda bulunanın 25 yaşını doldurmuş, temel okul eğitimini (en azından orta öğrenimini –Hauptschule–) tamamlamış, ahlâken güvenilir, sağlık açısından bu mesleği icra etmeye uygun olmasının yanı sıra, ilgili kişinin söz konusu sağlık mesleğini icra ettiğinde kamu sağlığı için bir tehlike teşkil etmediğini Sağlık Dairesi'nin yapmış olduğu incelemede bilgi ve beceri açısından kanıtlaması gerekir.

Kapsamlı izne (yetkiye) sahip doğal tedavi uzmanları bedensel ve ruhsal rahatsızlıkları tespit edebilir ve kendilerine özgü terapilerini, bedensel tedavi ile birlikte uygulayabilirler. Teshiş ve tedavi için genelde doğal tedavi ya da alternatif tıp yöntemlerini kullanırlar.

Bunun yanında bazı doğal tedavi uzmanları (*Heilpraktiker*), sadece psikoterapi alanında tedavi etmek üzere "sınırlanmış tedavi iznine" sahiptirler. Psikoterapi doğal tedavi uzmanlarının (*Heilpraktiker für Psychotherapie*), psikolojik rahatsızlıkları bilimsel yöntemler ile tedavi edebilecek yeterliliğe sahip oldukları garanti edilmez. Yasal sağlık sigortaları açısından, doğal tedavi uzmanları (*Heilpraktiker*) tarafından yapılan psikoterapötik tedavi, "sigortanın karşıladığı masraflara" (*Kassenleistung*) dahil değildir. Doğal tedavi uzmanları (*Heilpraktiker*) kendilerini psikoterapist (*Psychotherapeut*) olarak tanımlayamazlar. Bu yüzden kendilerini çoğunlukla "Psikoterapi doğal tedavi pratisyeni" (*Heilpraxis für Psychotherapie*) ya da "Psikoterapi doğal tedavi uzmanı" (*Heilpraktiker für Psychotherapie*) olarak adlandırırlar.

## 4. Psikolojik rahatsızlıklar nasıl tedavi edilir?

### Psikoterapi yöntemleri

Çeşitli psikoterapi yöntemleri vardır.

Yasal sağlık sigortası, aşağıda belirtilen üç yöntemin masraflarını üstlenmektedir.

- Analitik yönelimli psikoterapi (*Analytische Psychotherapie*),
- Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi (*Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*),
- Davranış terapisi (*Verhaltenstherapie*).

Aşağıdaki psikoterapi yöntemleri bilimsel olarak kabul edilmekle birlikte, masrafları yasal sağlık sigortaları tarafından üstlenilmemektedir:

- Konuşma merkezli psikoterapi (*Gesprächspsychotherapie*),
- Sistemik psikoterapi (*Systemische Therapie*).

### Analitik yönelimli psikoterapi (*Analytische Psychotherapie*)

Analitik yönelimli psikoterapi yöntemi, klasik psikanaliz geleneğine bağlıdır. Analitik yönelimli psikoterapi, kişisel deneyimlerin –özellikle de bu deneyimlerin, çatışmalı bir şekilde bilinçaltı işlenmesinin– psikolojik hastalıkların ortaya çıkmasına veya mevcut psikolojik rahatsızlıkların uzun süre iyileşmemesine neden olabileceğini varsayar. Yaşam deneyimlerimiz, özellikle diğer insanlarla olan ilişkilerle beraber şekillenir ve özellikle yaşamın ilk yılları belirleyicidir. Bu deneyimlerimiz içselleşmiş ve bilinçaltı olarak, insanın kendisi ve başkalarıyla ilgili oluşturduğu "resmi" ve aynı zamanda kendisine ve diğer insanlara karşı "temel tutumunu, zihniyetini" etkiler. Ayrıca, şiddetli ve psikolojik olarak zor hazmedilen yaşanmışlıklar ile ilintili korku, utanma ve saldırganlık gibi duygular, kişinin yaşamını ve ilişkilerini biçimlendirmesini bilinçaltından etkiler. Bunun sonucunda yaşamımız süresince bilinçaltından duygu, düşünce ve davranışımızı etkileyen, öncelik tanıdığımız (yeğlediğimiz) yaşam ve davranış kalıpları oluşur. Yaşam deneyimleri bilinçaltından çatışmalara sebep oluyorsa, sonu-

cunda psikolojik ve bedensel rahatsızlıklara yol açabilir. Analitik yönelimli psikoterapinin merkezinde bu yaşam deneyimleri, bu deneyimlerin sonuçları ve işlenmesi vardır. Sizin bu bilinçaltı süreçlerinin farkında olmanıza ve böylelikle anlaşılabilir olanları bilinçli deneyimler ("yaşanmışlıklar") olarak erişebilir hale getirmenize analitik psikoterapistler yardımcı olurlar. Size aklınızdan geçenleri ve içinizdeki duyguları tarif ettirirken, söylediklerinizi değerlendirmez ve yargılamazlar. Sadece ne söylediğinize değil, kendinize ve psikoterapistinize nasıl davrandığınıza da bakarlar. Tedavi sürecinde bilinçaltı olarak kendinize ve başkalarına sergilediğiniz bir nevi davranış kalıpları ortaya çıkar. Ayrıca, önceleri anlamlı olan bu davranışların, bu-

günkü hayata uygun olup olmadığına veya devam ederek uygunsuz deneyim ve davranışlara veya hastalık semptomlarına neden olup olmadığına açıklık getirilir. Terapi esnasında hem kendiniz için hem de diğer insanlarla olan münasebetleriniz için derin bir anlayış geliştirebilirsiniz ve bu deneyimlerden yararlanıp tekrar tekrar yaşamış olduğunuz ruhsal çıkmazlardan çıkış bulabilirsiniz. Analitik psikoterapide genelde, psikoterapistle göz teması olmayacak şekilde bir kanepeye uzanırsınız. Bunun avantajı, düşüncelerinizin ve duygularınızın daha serbest olması ve iç dünyanıza, düşüncelerinize, duygularınıza ve "içinizdeki resimlere" daha yoğun bir şekilde yönelme fırsatı bulmanızdır.

Analitik psikoterapi uzun süreli bir terapidir ve iki-üç yıl sürer. Genelde psikoterapistinizle haftada iki veya üç seans olmak üzere bir terapi programı belirlersiniz.

### **Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie)**

Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi –aynı analitik psikoterapi gibi– yaşamımızı sadece irademiz aracılığı ile düzenlemediğimizi, aynı zamanda hissettiğimiz, düşündüğümüz ve kararlaştırdığımız her şeyin, bilinçaltı psikolojik etkenlere bağlı olduğunu varsayar. Bu algılayamadığımız ve etkileyemediğimiz, özellikle içsel çatışmalar –eğer hayatımızın ilk yıllarında meydana geldilerse– sonrasında hayatımızı özellikle belirleyen etkenlerden sayılırlar. Bir çocuk dahi, bir yandan bağımsız ve özerk olmanın, diğer yandan da şefkatli bir ortamda ve korunmuş olmanın doğal insani çatışmasını yaşar. Bazen bir çocuk, ya anneyi ya da babayı kaybetmekten korktuğu için böyle bir çatışmayı çözemez. O zaman bu dayanılmaz çatışma, ondan korunmak için bastırılıp bilinçaltına taşınır. Fakat oradan halen bizim duygularımızı, düşüncelerimizi ve özellikle diğer insanlarla olan ilişkilerimizi etkilemeye devam eder. Hayatımızın daha sonraki aşamalarında, örneğin acı bir ayrılık yaşadığımızda, bu bilinçaltı çatışmalar duygularımızı ve davranışlarımızı aşırı derecede etkiler ve hatta bizi psikolojik olarak hasta edebilir.

Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi, psikolojik hastalıkların diğer sebepleri olarak da örneğin yaşamın ilk yıllarında görülen ağır ihmal, şiddet veya duygusal soğukluk gibi tecrübeleri gösterir. Böyle olumsuz yaşam koşulları altında, insanlar ya ancak sınırlı şekilde kendileri ile diğer insanlar hakkında, tüm olumlu ve olumsuz özellikleriyle bir "ima" oluşturabilirler, sağlam ilişkiler kurup kendi davranışlarına hakim olabilirler ve empati kurabilirler ya da bunu hiç başaramazlar. Bilinçaltı çatışmalar psikoterapistle olan ilişkiyi de belirler. Derinlik psikolojisine dayalı çalışan psikoterapistler, hastalarının psikolojik rahatsızlıklarının bilinçaltı etkenlerini tespit etmeye yardımcı olurlar. Aynı zamanda onlara çatışmalarını daha iyi çözmelerinde ve böylelikle yaşamlarını daha sağlıklı ve daha kolay şekillendirmelerinde destek olurlar. Psikoterapistle yapılan görüşmeler, hastanın son derece açık ve güvenli olmasını gerektirir.

Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi, genelde haftada bir veya iki olmak üzere bireysel görüşmeler olarak veya grup halinde yapılır. Bu tedavi yöntemi (sanat, müzik veya vücut terapisi gibi) yaratıcı terapi yöntemlerini de içerebilir. Bir terapinin süresi üç aydan iki yıla kadar sürebilir.

### **Davranış terapisi (Verhaltenstherapie)**

Davranış terapisi insanların –yaşam öyküsü boyunca ortaya çıkan psikolojik ve sosyal özellikler; genetik ve bedensel faktörler nedeniyle– psikolojik hastalıklar için farklı duyarlılığı olduğunu varsayar. Bu çerçevede stres veya yoğun sıkıntı verici deneyimler, bir psikolojik hastalığın ilk tetikleyicisi olabilir. Başka etkenler ise insanı psikolojik hastalıklardan koruyabilir: örneğin, güvenilir, istikrarlı ilişkiler, kendini ve başkalarını doğru algılama kabiliyeti ya da hayatınıza ve görevlerinize yüklediğiniz



anlam. Psikolojik sorunlara çevrenin tepkisi, hastanın sorunlarla başa çıkma konusunda kendi davranışı ve psikolojik hastalığın dinamikleri hastalığın gidişatını etkiler. Davranış terapisinde psikoterapistler önce sizinle beraber psikolojik hastalığın nedeni ve neden kendiliğinden düzelmediğini açığa çıkarırlar. Sizinle somut terapi hedefleri üzerine anlaşılıp hastalığın sebepleri ile şartlarından yola çıkarak tedavi planını hazırlarlar ve size önerirler. Psikoterapistiniz sizi, başkalarını algılama tarzınızı veya bazı durumlarda sergilediğiniz davranışlarınızı daha iyi inceleyip kendi durumunuzu nasıl etkilediğini sorgulamaya teşvik eder. Örneğin, olumsuz düşünceleri ve o düşüncelerin sizin duygu ve davranışlarınız üzerindeki etkisini algılamayı sağlayıp,

günlük yaşamınızda faydalı düşünceleri ve farklı davranış şekillerini denemenizde yardımcı olurlar. Bunun için bu yöntem, psikoterapistinizle beraber muayenehane veya hastane dışında size korku veren durumları arayıp bulmanızı da gerektirebilir. Veya kendinizi nasıl gördüğünüzü ve ilişkilerinizi nasıl şekillendirdiğinizi psikoterapistinizle beraber analiz edip işleyebilirsiniz. Psikoterapistler, hayatınız boyunca edinmiş olduğunuz davranış kalıplarınızı daha iyi anlayıp onları –sıkıntılarınızı hafifletecek şekilde– değiştirmenize destek olurlar. Davranış terapisi özellikle, somut görevler üzerinde çalışmayı seven hastalar için uygundur. Davranış terapistleri size, örneğin şu soruları sorarlar: Rahatsızlıklarınız ne zaman, nerede ve nasıl kendini belli ediyor? Rahatsızlıklarınızı hangi sıklık ve şiddette yaşıyorsunuz? Rahatsızlıklarınız ne kadar sürüyor? Bu durumlarda siz nasıl davranıyorsunuz? Bu sırada kimler olaya dahildir? Rahatsızlıkların sonuçları nelerdir? Sizin terapide ulaşmak istediğiniz sonuç nedir? Yeniden yapabilmek istediğiniz şeyler nelerdir?

Davranış terapisinde psikoterapistinizle karşı karşıya oturursunuz. Terapi seanslarının sayısı ve sıklığı rahatsızlığın türüne göre hasta ve psikoterapist arasında belirlenir. Tedavi genelde altı ay ila bir yıl arası, gerekirse daha da uzun sürebilir.

### **Konuşma merkezli psikoterapi (*Gesprächspsychotherapie*)**

Konuşma merkezli psikoterapi (*Gesprächspsychotherapie*) Almancada, „Personenzentrierte“ (kişi odaklı) veya „Klientenzentrierte Psychotherapie“ (danışana odaklı psikoterapi) ile eşanlamdır ve insanın sağlıklı gelişimi için temel gereksiniminin –özellikle de kendi ebeveynleri tarafından– olumlu ve koşulsuz bir şekilde değer görmek olduğunu varsayar. Çocukluk döneminde negatif deneyimler veya olumsuz gelişme şartları, kişinin kendisi hakkında negatif bir “imaj” (algılama şekli) oluşturmaya yol açar. Bundan dolayı kişinin yapıcı deneyimler yaşayıp kendisini gittikçe daha iyi anlama ve geliştirme kabiliyeti kısıtlanabilir. Bunların üzerine bir de zor yaşam şartları ve içinde bulunduğu ilişkinin veya iş hayatının sorunları eklenebilir. Konuşma merkezli psikoterapiye göre, psikolojik sorunlar genelde insanın –çoğu zaman bilinçaltı olarak– kendi kendini algılayış şekliyle (“resmetmesi” ile) çelişen deneyim ve duygularını kabullenemediğinden oluşur.

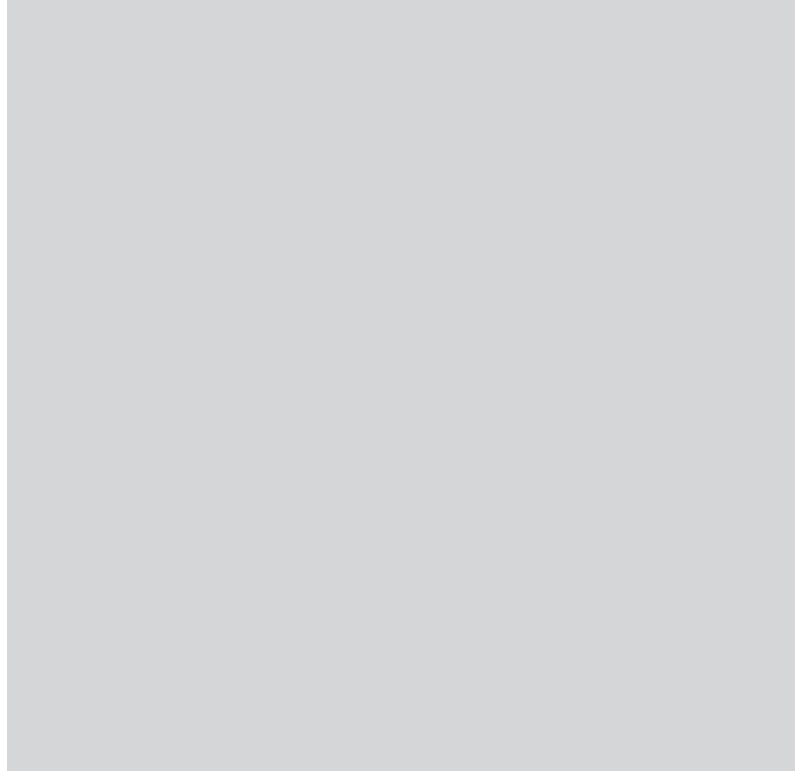
Konuşma merkezli psikoterapi, her insanın olumlu yönde gelişme kabiliyetini içinde taşıdığını varsayar. Bu yüzden; psikolojik bir hastalık durumunda kendi durumunu en iyi analiz edebilecek ve sorunlarına çözüm geliştirecek olan da insanın kendisidir. Konuşma merkezli psikoterapide hasta “kendi kendinin uzmanı” kabul edilir. Bundan dolayı kendini keşfetme, terapinin merkezindedir. Bu terapi yönteminin anlayışına göre, doğal gelişme ve iyileşme süreci, özellikle psikoterapistin –hastayı mümkün mertebe değerlendirmeden, onunla empati kurarak, onun duygularını anlayarak– hastaya geri bildirimlerde bulunmasıyla desteklenir. Psikoterapistler hastayı koşulsuz, olduğu gibi kabul ederler. Bu ise, hastanın her davranışını değerlendirmeden, kişiliğini tutarlı bir şekilde olduğu gibi kabul etmek anlamına gelir. Bunu yaparken psikoterapist ile hasta aynı göz hizasındadır ve psikoterapist, hastaya açık ve dürüst bir şekilde davranır. Böylelikle, hastanın sağlığına kavuşmasına yardımcı olmaya elverişli bir ortam oluştururlar. Bu deneyimler ve terapi esnasında kazanılan yeni kabiliyetler, hastanın gelecekteki karşılaşılabileceği sorunlara da yaratıcı çözümler bulmasına yardımcı olur. Konuşma merkezli psikoterapi, daha ilerlemiş tedavilerde özellikle hastanın duygusal deneyimlerini vurgulayıp, duyguların ve düşüncelerin değişimine odaklanmaktadır.

Konuşma merkezli psikoterapide hasta ile psikoterapist karşılıklı otururlar. Tedavi genelde haftada bir seans olmak üzere, altı ay ila bir yıl arası sürer.

### **Sistemik psikoterapi (*Systemische Psychotherapie*)**

Sistemik psikoterapi, psikolojik rahatsızlığın geliştiği sosyal kontekste (bağlara), örneğin aileye, odaklanır. Bu yüzden terapiye, hastanın yanı sıra eşi, çocuklar tedavi gördüğünde ise anne ve baba dahil edilir. Terapötik çalışma, sadece biyolojik veya yasal tanımlanmış aileler veya çiftlerle sınırlı kalmayıp, hasta için önemi olan başka kişileri de kapsar. Psikoterapistler bu yakınlık duyulan (benimsenen) kişilerden de, tedavi gören kişiyi veya kişileri nasıl algıladıklarını ve aralarındaki ilişkilerin nasıl şe-

killendiğini öğrenmek ister. Bu esnada psikoterapistler, bir hastanın neden psikolojik olarak hastalandığını anlayıp ailevi ve sosyal ilişkilerinin ve iletişim yapılarının önemini, ama aynı zamanda da üyelerinden birinin psikolojik olarak hastalanmasıyla ne tür bir aile dinamiğinin oluştuğunu anlamaya çalışırlar. Psikoterapist sizinle birlikte sıkıntılarınızın giderilmesi için çalışırken, güçlü yanlarınızı da ortaya çıkarır. Sistemik psikoterapi, örneğin "aile heykelleriyle" çalışır. Bunun için hasta, ailesinin sembolik figürlerini –kendi bakış açısına göre– aile içi duygusal ilişkileri ifade edecek şekilde odada konumlandırır. Aile heykeliyle gizli bağlar ve çıkmaza girmiş iletişim süreçleri görünür hale getirilebilir. İlişkilerdeki çatışmalar ve hasta eden bağlar böylelikle daha iyi tespit edilip işlenebilir.



Sistemik psikoterapi, psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesinin terapi seanslarında ilk dürtüleri olarak tetiklendiğini, fakat asıl önemli değişimlerin seans aralarında olduğunu kabul eder. Bu yüzden terapi seansları daha uzun aralıklarla da yapılabilir. Aralıklar terapinin başlangıcında bir-iki hafta iken sonuna doğru altı-sekiz hafta olabilir. Sistemik psikoterapiler çoğu zaman 25 terapi seansından uzun sürmez; ama uzun süreli terapiler de yapılabilir. Kişiyeye yönelik terapi seansları, birer veya ikişer saatlik seanslar halinde yapılır.

### İlaçlar

Psikoterapistler ilaç yazmaz. Psikotropik ilaçlar ("psikofarmaka") insanın merkezî sinir sistemine etki eder ve böylece korku ile gerginlik hallerini ya da depresyonları hafifletebilirler. Fakat psikotropik ilaçların çoğunun ciddi yan etkileri olabildiği gibi, bazı psikotropik ilaçlar uzun süre kullanıldığında bedensel bağımlılık yaratabilir. Çoğu zaman psikolojik bir hastalığın iyileşmesi için sadece ilaç tedavisi yeterli olmaz.

Psikolojik hastalıkların çoğunda, psikoterapinin kendisi ilaçla aynı derecede –ve hattâ bazı durumlarda daha fazla– etkilidir. Bir de öyle psikolojik hastalıklar vardır ki, onlar için özel ilaçlar yoktur; örneğin yeme bozuklukları veya borderline ("sınırdaki") kişilik bozukluğu gibi. Psikoterapi, kendi kendini iyileştirme gücünüzden en çok faydalanmanızı sağlayan ve bağımsızlığınızı arttıran bir tedavi yöntemidir. Psikoterapi yöntemleriyle tedavi olan insanlar, tedavi olduktan sonra da, daha yüksek oranda ve daha uzun süre psikolojik istikrarlarını korurlar. Psikoterapi, psikolojik hastalıkların çoğunda, sadece ilaçla tedavi etmekten daha etkilidir. Fakat bazı durumlarda psikoterapi ile ilaç tedavisinin kombinasyonu (aynı zamanda uygulanması) anlamlı olabilir.

## 5. Psikoterapide neler olur?

Psikoterapistler, ruhsal hastalıkların teşhisini ve tedavisini yaparlar; sizinle birlikte mevcut psikolojik sıkıntıları konuşur, geçmişteki acı deneyimlerinizi hatırlamanıza ve onları işlemenize yardımcı olurlar; sizinle beraber çatışmalı ilişkileri inceleyip sıkıntı verici zor durumlarda nasıl daha farklı davranabileceğinizi düşünürler.

Psikoterapistler iki düzlemde çalışırlar:

- Biri tedavi esnasında hasta ve terapist arasında oluşan terapötik ilişkidir,
- diğeryse terapi esnasında öğrendiğiniz "refleksiyon (yansıtma) teknikleri" ve pratik egzersizlerdir.

### Psikoterapiste doğrudan başvuru

Doğrudan bir psikoterapiste başvurabilirsiniz. Bunun için sadece sağlık sigortası kartınıza ihtiyacınız vardır. Bir aile hekiminin veya uzman hekimin sevgi gerekmez. Tanıdığınız bir psikoterapist yoksa, dostlarınıza veya tanıdıklarınıza sorabilir ya da Psikoterapistler Odaları'nın (*PsychotherapeutenKammer*) veya Sağlık Sigortalarına Bağlı Hekimler Birlikleri'nin (*Kassenärztliche Vereinigung*) internet sitelerinden faydalanabilirsiniz (bakınız sayfa 38: adres listesi).

### İlk görüşmeler – yazılı başvuru olmadan

Psikoterapist sizinle yapacağı ilk görüşmeye 50 dakika zaman ayırır. İlk görüşmelerin amacı tanışmak ve tedavi edilmesi gereken hastalıkların olup olmadığını tespit etmektir.

Psikoterapist size hangi psikolojik sıkıntılarınızın olduğunu, bu sıkıntıları ne zamandan beri yaşadığınızı, bunların günlük hayatınızda kendini nasıl belli ettiğini ve bunlarla baş etmek için neler yaptığınızı sorar. Sizden, neden psikoterapiye başvurduğunuzu ve bu tedaviden neler beklediğinizi de öğrenmek ister. Bunları sormasının

nedeni, sizin terapiye ne kadar istekli olduğunuzu anlamak ve böylece terapi ile ilgili beklentilerinizi daha iyi kavrayıp, gerçekten yardıma ihtiyacınız olup olmadığını saptamaktır. Bu aşamada bazı psikoterapistler anket veya psikolojik test yöntemleri de kullanırlar.

Bu ilk görüşmeler, psikoterapist ile açık bir şekilde ve güven içerisinde konuşup konuşmadığınız konusunda ilk izlenimler edinmeniz açısından oldukça önem arz etmektedir. Psikoterapist ile, sizin için utanç veya acı verici ya da sizi korkutan konuları dahi konuşabilmeniz gerekir. Başarılı bir psikoterapi için psikoterapistinize güvenebilmeniz çok önemlidir. İlk görüşmeden sonra doğru psikoterapisti bulduğunuzdan emin değilseniz, ek seanslar yapma imkânına sahip olduğunuz gibi başka psikoterapistlerle de görüşebilirsiniz. Bu ilk görüşmeler için beş ila sekiz arasında değişen seans hakkınız vardır.

İlk görüşmelere "deneme seansları" (*probatorische Sitzungen*) denir. Bu seansların ücretini her durumda sağlık sigortaları karşılar. Psikoterapistinizin bu öngörüşmelerin ücretini sağlık sigortanızdan alabilmesi için sadece sizin sağlık sigortası kartınıza ihtiyacı vardır. Eğer içinde bulunduğunuz yıl çeyreğinde (*Quartal*) henüz bir doktora gitmediyseniz, psikoterapistlerde de "muayene katkı payını" (*Praxisgebühr*) ödemek zorundasınız. Fakat bu aşamada sağlık sigortanıza henüz başvuru yapmak zorunda değilsiniz.

### Hastaların soruları

İlk görüşmelerinizden, psikoterapiste sizin için önem arz eden soruları yönelterek yararlanabilirsiniz. Sizin için önemli olan, merak ettiğiniz veya değinmek istediğiniz her sorunuzu psikoterapiye başlamadan önce sorunuz.

Hastaların çoğu aşağıdaki soruları yöneltmektedir:

- Psikoterapist, ücretini sağlık sigortamdan almaya yetkili mi?
- Hasta olarak üstlenmem gereken masraflar nelerdir?
- Bir seansı iptal etmek zorunda kalırsam ne olur?
- Terapi seansları (tedavi görüşmeleri) nasıldır?
- Tedavi ne kadar sürecek?
- Mevcut psikolojik rahatsızlığın tedavisinde psikoterapistin deneyimleri nelerdir?
- Tedavi ne kadar başarılı olabilir?
- Başka hangi tedavi alternatiflerim var?

### Sırları saklama yükümlülüğü (*Schweigepflicht*)

Psikoterapistinizle konuştuklarınızı, üçüncü bir kişi –buna iş vereniniz ve sağlık sigortanız dahil– öğrenemez. Psikoterapistler sır saklamak zorundadırlar; dolayısıyla hastayla ilgili kişisel bilgiler hastanın rızası olmadan başkalarına verilemez (§ 203

Strafgesetzbuch: Alman Ceza Kanunu'nun 203. maddesi). Hasta sırlarını saklama yükümlülüğünün ihlali durumunda, ilgili kişi bir yıla kadar hapis veya para cezasına çarptırılır.

### Teşhis

Psikoterapinin önkoşulu, sizin psikolojik olarak hasta olmanızdır. Bu durumda psikoterapistler ICD-10 kodlarına göre hastalığa bir teşhis koyar; örneğin F32 "Depresif nöbet" veya F40.0 "Agorafobi" gibi. Anlamadığınızda, teşhisin anlayacağınız bir dilde açıklanmasını isteyiniz.

### Tedavi planı ve hastanın onayı

İlk "deneme" seanslarından sonra psikoterapistler, sizin tedaviye onay verip vermediğinizi özellikle sorarlar. Size belli bir tedavi önerirler, alternatifleri açıklarlar ve sizinle birlikte tedavinin hedefini belirlerler. Psikoterapist, size hangi yöntemi uyguladığını da açıklar. Muhtemel ek veya alternatif olarak ilaçlı tedavinin avantaj ve dezavantajlarını da anlatırlar.

### Sağlık sigortasına başvuru

Tedavi için sağlık sigortanıza başvuruda bulunmak zorundasınız. Sağlık sigortası, başvurunuzu, siz tedaviye başlamadan önce onaylamak zorundadır. Ancak onaylanmış tedavilerin masraflarını sigorta karşılar. Başvuru formunu ve daha ayrıntılı bilgiyi psikoterapistinizden alabilirsiniz. Başvuru formunu doldururken psikoterapistiniz size yardımcı olur. Fakat mutlaka sizin imzanız gerekmektedir.

Bunun dışında psikoterapistinizin, tedaviyi neden sizin için gerekli gördüğünü bir raporla gerekçelendirmesi gerekmektedir. Bu rapor, kendisi de psikoterapist olan bir bilirkişi tarafından incelenir (Gutachterverfahren: "Bilirkişi Değerlendirmesi"). Fakat ilgili rapor sağlık sigortanıza gönderilmez.

Sağlık sigortanız masrafları kabul ederse, psikoterapiye başlayabilirsiniz. Eğer bilirkişi başvuruyu reddederse, hasta ile psikoterapist birlikte itiraz edebilirler.

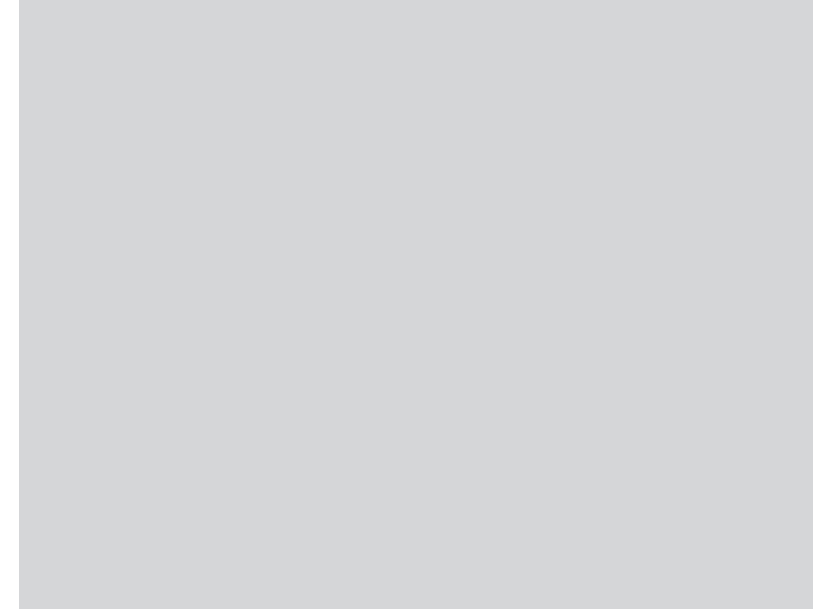
25 seansı geçmeyen kısa süreli terapilerde, genelde "Bilirkişi Değerlendirmesi" uygulanmaz. Ama bunun için de sağlık sigortanıza ayrıca başvuruda bulunmanız gerekmektedir.

### Tedavi

Psikoterapi bugünden yarına etki etmez. Bu nedenle haftada en az bir kere 50 dakikalık seanslardan oluşan birkaç aylık bir tedavi göremeye hazır olmalısınız. Hastalığa ve hastalığın ağırlık derecesine göre psikoterapinin süresi değişebilir. Birinci aşama-

da amaç, hastalığınızı daha iyi anlayıp tedavide neler olacağını tasavvur edebilmemiz ve psikoterapistinizle bir güven ilişkisi kurmanızdır. Psikoterapistiniz sizinle birlikte en acil sorunlara ve şikayetlerinize çözümler arar.

Terapinin en kapsamlı kısmını oluşturan ikinci ve orta aşamasındaki amaç, somut sorunlarınızla ilgilenip onlarla baş etmenin yeni yöntemlerini bulmaktır. Alışık olmadığınız davranış şekilleri dener ve yeni deneyimlerde bulunursunuz. Sorunlarınızı daha iyi anlar ve kendi "tipik davranış kalıplarınızı" tanımaya öğrenirsiniz. Belki de yaşamış olduğunuz kayıplara ve değişimlere üzülmüyorsunuzdur ve bastırılmış duygularınızı serbest bırakmayı, onları ifade etmeyi ve onlara yön vermeyi başarabilirsiniz. Psikoterapinin odağı ve içeriği, kişiye göre çok farklı olacaktır; yaşamış olduğularınıza, bugüne kadar geliştirmiş olduğunuz çözüm stratejilerine, becerilerinize ve size uyan yaklaşım tarzına göre değişecektir.



### Endişe ve zor dönemler

Psikolojik hastalıkları tedavi etmek mümkündür. Psikolojik hastalıkların çoğu, uzun zaman içerisinde oluşmuştur ve tedavileri de aylarca, bazen yıllarca sürebilir. Fakat aşırı korkulardan kurtulmak, sürekli sıkıntı veren düşüncelerle meşgul olmamak veya bağımlılıklardan kurtulmak mümkündür. İnsanlar arası çatışmalarda veya alışlagelmiş düşünce ve davranış kalıplarında değişiklikler sağlamak kolay değildir. İnsanları anlamakta ve onların psikolojik sorunlarına yardımcı olmakta psikoterapistler deneyim sahibidirler.

Psikoterapistiniz size, gelecekte sıkıntılı durumları daha iyi kavrayıp bu durumlarla kendi kendinize baş ederek nasıl hastalanmayacağınızı da gösterecektir. Fakat her tedavinin başarılı olması mümkün değildir. Eğer bir psikoterapinin ilerleyiş şeklinden memnun değilseniz, bu sizin psikoterapistinizle tedavi ve muhtemel alternatifler hakkında konuşmanız için bir sebeptir. Sorularınızı sorunuz. Şüphelerinizi doğrudan ifade ediniz ve tedavinin devamı için ortak bir karara varmaya çalışınız.

Genel olarak bir psikolojik hastalık ne kadar uzun süredir varsa ve rahatsızlıklar ne kadar sık ortaya çıkmışsa, tedavisi de bir o kadar zordur. Dolayısıyla bazen bir anksiyete bozukluğu (*Angststörung*), gençliğinizden beri sahip olduğunuz bir depresyondan daha iyi tedavi edilebilir. Aynı anda birden fazla

psikolojik hastalığınız varsa veya size destek olacak fazla insan tanımiyorsanız tedavi uzun sürebilir. Bazı psikolojik hastalıklar kronik hale de gelebilir, yani tamamen kaybolmaları mümkün değildir.

### Yan etkiler

Başka tedavilerde olduğu gibi psikoterapide de, istenmeyen ve hasta için olumsuz etkiler görülebilir. Örneğin psikolojik rahatsızlıklar şiddetlenebilir veya yeni hastalık belirtileri ortaya çıkabilir; kendini aşırı derecede yük altında hissetmeye neden olabilir veya psikoterapiste bağımlılık duygusu oluşabilir. Psikoterapinin yan etkileri bugüne kadar fazla incelenmiş değildir. Bu konuyla ilgili mevcut araştırmalara göre, tedavi sonrasında hastaların yaklaşık onda birinin daha kötü olduğu tahmin edilmektedir. Tedavinin başarısızlığında en büyük risk faktörü olarak psikoterapist ile sorunlu bir ilişki görülmektedir. Bu yüzden psikoterapist ararken, aranızdaki "kimyanın"

uyuşmasına dikkat etmeniz önemlidir. Öyle değilse, başka bir psikoterapist aramanız gerekir. Daha sonra da –uzun süre memnun değilseniz ve tedavinin başarısından temelde şüphe duyuyorsanız– terapiyi sonlandırabilirsiniz. Terapinin süresi sağlık sigortasının onayladığı saatlerin sayısına bağlı değildir. Profesyonel psikoterapistler sizin vereceğiniz karara saygı duyarlar. Her terapiyi, ne zaman isterseniz sonlandırabilirsiniz. Ayrıca, psikoterapisti istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.

### Tedavinin sonu

Tedavinin başında tedavinin hedefleri beraberce belirlenir ve tedavi planı açıklanır. Bu yüzden de bu hedeflere ne zaman ulaşmış olacağınızı açıkça belirlemelisiniz. Terapinin başarılı olduğunu, zamanla kendinizi daha iyi hissedince, rahatsızlıklarınız azalınca ve kendi güçlerinizin tekrar bilincine varınca anlarsınız. İyi psikoterapistler, sizinle gereğinden uzun süre çalışmazlar ve sonunda kendilerini ihtiyaç duyulmayacak konuma getirirler. Her terapinin sonu, aynı zamanda bir vedalaşma anlamına gelir. Muhtemelen psikoterapistiniz sizin için uzun bir süre önemli bir kişi konumunda olacaktır. Terapi sürecinin sonunu belki de bir kayıp olarak algılayacaksınız. Son terapi seanslarında bu konu hakkında konuşmak ve bu konuyla ilgili duygu ve daha önceki deneyimlerinizle ele almak yararlı olabilir.

Tedavinin son aşamasının amacı da sizi geleceğe hazırlamaktır. Bu aşamada çıkabilecek sorular örneğin:

- Gelecekteki gelişiminiz için hedefleriniz nelerdir?
- Elde ettiklerinizi korumak ve uzun vadeli hedeflerinize daha da yaklaşmak için ne yapacaksınız?
- Rahatsızlıklarınız tekrar baş gösterirse veya kötüleşirse ne yapabilirsiniz?

Terapi görmek tabii ki dünyadaki bütün sorunları çözemez. Terapiden sonra da yaşam inişli çıkışlı olma özelliğini sürdürecektir. Bu konuda psikoterapinin de herhangi bir değişiklik yapması mümkün değildir. Fakat buna rağmen bir fark veya değişiklik büyük bir olasılıkla dikkatinizi çekecektir: İniş ve çıkışlar artık sizin açınızdan eskisi gibi önem teşkil etmeyecektir. Olumsuz değişiklikleri erken farkedecek ve artık bu duruma etkin bir şekilde müdahale etme yetisine sahip olacaksınız.

### Uzatma

Eğer siz ve psikoterapistiniz, doğru yolda olduğunuzu, fakat henüz sonuna ulaşmadığınızı düşünüyorsanız, tedaviyi uzatabilirsiniz. Bunun için sağlık sigortanız, psikoterapistin gerekçelendirdiği bir "uzatma başvurusu" (*Verlängerungsantrag*) ihtiyaç duyar.

### Tedavi hakkında şikayetler

Psikoterapistler bir mesleki yönetmeliğe tabidirler. O yönetmelikle mesleki haklarını ve görevlerini düzenlemişlerdir. Bu kurallar örneğin;

- hasta ile psikoterapist arasındaki güveni güçlendirmek,
- psikoterapötik çalışmaların kalitesini arttırmak,
- hastanın korunmasını sağlamak,
- mesleğin özgürlüğünü ve saygınlığını korumak ve desteklemek içindir.

"Hastaların hakları nelerdir?" bölümünden (sayfa 34) psikoterapistlerin tedavi esnasında hangi kurallara uyması gerektiğini daha ayrıntılı öğrenebilirsiniz. Broşürün sonunda (sayfa 38) irtibat bilgileri verilmiş olan Eyalet Psikoterapistler Odaları'na (*Landespsychotherapeutenkammer*) şikayetlerinizi bildirebilirsiniz. İlgili odaların görevi, üyelerinin mesleki yönetmelik ihlallerini incelemek ve kovuşturmadır. Yetkili oda, mesleki yönetmeliği ihlâl eden psikoterapistlere ihtarında bulunabilir, idari para cezaları verebilir, disiplin kovuşturması başlatabilir ve bu, ruhsatın (*Approbation*) – yani devletçe tanınan tedavi izninin– iptaline kadar gidebilir.

## 6. Psikoterapi etkili midir?

Psikoterapinin etkili olduğu kanıtlanmıştır. Son on yıllarda sayısız uluslararası araştırmalar psikoterapinin iyileştirici etkisini kanıtlamıştır. Bu nedenle Almanya'daki yasal sağlık sigortaları tarafından psikoterapi masrafları üstlenilmektedir.

### Psikoterapi araştırmalarının neticeleri

Psikoterapötik tedavilerin etkinliği neredeyse tüm psikolojik hastalıklar için bilimsel olarak incelenmiş ve onaylanmıştır. Psikoterapinin diğerlerinin yanı sıra, anksiyete bozuklukları, depresyon, bağımlılık, kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi rahatsızlıklarda etki ettiği oldukça iyi kanıtlanmıştır. Araştırmalar, hastaların psikoterapi ile hem kısa vadede psikolojik rahatsızlıklarının belirgin bir şekilde hafiflediğini ve yaşam kalitesinin iyileştiğini, hem de uzun vadede istikrarlı ve başarılı tedavi sonuçları elde ettiklerini göstermektedir. Örneğin depresyonla ilgili araştırmalar, depresif dönemlerin psikoterapi sonucu kısaldığını ve tekrar depresyona yakalanma riskinin yarıya düştüğünü kanıtlayabilmiştir. Panik bozukluk araştırmaları, psikoterapi gören hastaların, yüzde 80 olasılıkla rutin tedavi gören hastalardan daha iyi olduğunu kanıtlamıştır. Ve yaygın anksiyete bozukluğu için de meta analizler gösteriyor ki, psikoterapi tedavisi, hastaların yüzde 45'inde önemli bir iyileşme sağlarken rutin tedavi gören hastaların sadece yüzde 14'ü iyileşme gösteriyor. Psikoterapinin benzer sonuçları psikolojik hastalıkların geniş bir yelpazesi için kanıtlanabilmiştir.

Tedavilerin etkinliğini göstermek için, "etki derecesi" olarak adlandırılan bir ölçü oluşturulmuştur. Psikoterapilerin ortalama etki derecesi, Genel Bakış Araştırmaları'na göre 0,88'dir. Buna göre psikoterapilerin başarı oranı –örneğin bypass ameliyatlarından (0,8)– daha yüksektir. Etki derecesi 0,8'in üstünde olan tedavileri, bilim adamları "çok etkili" olarak değerlendirirler. Etki derecesi 0 olursa etkisiz, 0,2 olursa düşük ve 0,5 olursa orta etki anlamına gelmektedir. Bu ise şu anlama gelir: Psikoterapiye başlayan bir hastanın birkaç ay içerisinde fark edilir derecede iyileşmesi çok yüksek bir ihtimaldir.

### Psikoterapi Bilimsel Danışma Kurulu (*Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie*)

Psikoterapötik metodların ve yöntemlerin hepsi bilimsel olarak kabul görmüş değildir. Herhangi bir psikoterapötik yöntemin Almanya'da "bilimsel olarak kabul görme" iddiasının haklılığını "Psikoterapi Bilimsel Danışma Kurulu" (*Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie*) inceler.

Bu kurulda Federal Psikoterapistler Odası'ndan (*Bundespsychotherapeutenkammer*) ve Federal Hekimler Odası'ndan (*Bundesärztekammer*) altışar uzman vardır. Kurul belli kurallara göre, yeterli bilimsel araştırmaların yöntemin etkinliğini kanıtlayıp kanıtlamadığını inceler. Ancak bu incelemelerden sonra psikoterapötik yöntem, bilimsel olarak kabul görmüş sayılır. Sadece bir tek araştırma yeterli değildir. Araştırmalar ayrıca bilimsel kalite standartlarına uygun olmalı, yani yeterli denecek kadar çok sayıda hasta üzerinde uygulanmış olmalıdır. Araştırmalar, psikoterapötik yöntemin etkinliğini, tedavi gören bir grup hastayla tedavi görmeyen bir grup hastayı karşılaştırarak da kıyaslamış olmalıdır. Önemli bir husus, tedaviden önce hastaların gerçekten hasta olduğunun kesin tespit edilmesidir. Tabii ki psikoterapötik tedavi zararlı da olmamalıdır. İncelemelerin yüzde onu, bir yöntemin "ciddi zararları" olduğunu gösterirse, o yöntem başarısız sayılır.

Psikoterapi Bilimsel Danışma Kurulu bugüne kadar aşağıdaki psikoterapötik yöntemleri bilimsel olarak kabul etmiştir:

- Davranış terapisi (*Verhaltenstherapie*),
- Psikodinamik psikoterapi (*Psychodynamische Psychotherapie*) [sağlık sigortalınının kabul ettiği psikoterapi yöntemlerini kapsar: analitik psikoterapi ve derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi (*Analytische Psychotherapie und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*)],
- Konuşma merkezli psikoterapi (*Gesprächspsychotherapie*),
- Sistemik psikoterapi (*Systemische Therapie*).

### Federal Ortak Komite (*Gemeinsamer Bundesausschuss*)

Yasal sağlık sigortasının karşıladığı psikoterapötik yöntemlerin, bir diğer komite tarafından daha incelenmesi şarttır. Yasal sağlık sigortalıları, ancak Federal Ortak Komite [Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA)] tarafından kontrol edilmiş psikoterapötik yöntemlerin masraflarını karşılar. G-BA'da hekimler, psikoterapistler, hastaneler ve sağlık sigortalıları beraber, hangi tıbbi hizmetlerin yasal sağlık sigortalıları tarafından ödeneceğine karar verirler. Hasta temsilcileri toplantılara istişare amaçlı katılırlar. G-BA, psikoterapötik yöntemlerin faydalı olup olmadığını, tıbben gerekli ve ekonomik olup olmadığını inceler.

G-BA, ancak en sık karşılanan psikolojik hastalıklar açısından yararı kanıtlanmış psikoterapötik tedavi yöntemlerinin masraflarının, yasal sağlık sigortası tarafından

karşılanmasına izin verir. Bunlar için örnek olarak, depresyon, anksiyete bozuklukları ve somatoform bozukluklar, yani organik bir nedeni tespit edilemeyen bedensel rahatsızlıklar sayılabilir. G-BA'ya göre, böylece en sık görülen psikolojik hastalıklar için psikoterapistlerin "geniş tabanlı kalifikasyon"ları teminat altına alınmış olur. G-BA'ya göre, özellikle psikolojik hastalıklarda eş zamanlı bozukluklar çok sık görüldüğü için, psikoterapistlerin yetkin tedavi uygulayabilmeleri şarttır ve bu şartın yerine getirilmesi gerekir.

G-BA bugüne kadar aşağıdaki psikoterapötik yöntemleri etkin olarak kabul etmiştir:

- Analitik yönelimli psikoterapi (*Analytische Psychotherapie*),
- Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi (*Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*),
- Davranış terapisi (*Verhaltenstherapie*).

### Yönerge

Birçok psikolojik hastalığın belli tedavi yöntemleri veya bilimsel olarak doğrulanmış tedavi kuralları (Leitlinien: yönerge) vardır. Almanya'daki önemli uzman gruplarının hepsi, bir hastalığın tedavisi için –araştırma sonuçlarının sistematik bir değerlendirilmesi ve yapılandırılmış bir süreç sonucu– ortak tavsiyeler üzerinde mutabakat sağlamışlarsa, bunlar "S3 Yönergesi" (*S3-Leitlinie*) ve I veya "Ulusal Sağlık Hizmeti Yönergesi" (*Nationale VersorgungsLeitlinie*) olarak yayınlanır. Psikolojik hastalıklarda bugüne kadar bu tür bir Ulusal Sağlık Hizmeti Yönergesi sadece "unipolar depresyon" için vardır ([www.depression.versorgungsleitlinien.de](http://www.depression.versorgungsleitlinien.de)). Bu Ulusal Sağlık Hizmeti Yönergesi'nin hazırlanmasına 31 profesyonel topluluk ve meslek örgütüyle aynı zamanda hasta ve hasta yakını temsilcileri katkıda bulunmuştur. Bu tedavi yönergelerine (rehberlerine) bakarak, örneğin uzmanların psikoterapi mi yoksa ilaç tedavisi mi önerdiklerini öğrenebilirsiniz. Örneğin hafif depresyonlar için psikoterapötik tedavi, tek tedavi yöntemi olarak tavsiye edilirken, ağır depresyonlarda psikoterapi ve ilaç tedavisinin aynı zamanda uygulanması tavsiye edilir. Geçerli Alman S3 Yönergesi'de bunun dışında, yeme bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu için teşhis ve terapi yönergeleri mevcuttur (Ocak 2012 itibarıyla).

## 7. Masrafları kim karşılar?

### Yasal sağlık sigortası

Psikoterapi, yasal sağlık sigortanızın sunduğu bir hizmettir. Bu ise, psikoterapi masraflarını yasal sağlık sigortalarının karşıladığı anlamına gelir. Sadece sağlık sigortası kartınız gerekmektedir.

### Başvuru

Psikoterapi hizmeti "başvuru şartı bulunan bir hizmettir"; yani deneme seanslarından sonra ve tedavi başlamadan önce bir başvuruda bulunmanız gerekmektedir. Gerekli başvuru formunu ve daha fazla bilgiyi psikoterapistinizden alabilirsiniz. Psikoterapistler genelde bu tür idari işlerin çoğunu kendileri üstlenirler. Sizin sadece formu okuyup imzalamanız gerekir. Fakat sağlık sigorta kartınızın yanınızda bulunması önemlidir.

### Ruhsat (*Approbation*), müsaade (*Zulassung*), yönerge yöntemi (*Richtlinienverfahren*)

Psikoterapistlerin, masraflarını/ücretlerini yasal sağlık sigortalarından alabilmeleri için bazı özelliklere sahip olmaları gerekir. Kendileri

- ruhsatlı (*Approbation*), yani devlet tarafından tedaviye yetkilendirilmiş olmalı,
- "Sağlık Sigortalarına Bağlı Doktorlar Birlikleri"nden (*Kassenärztliche Vereinigung*) biri tarafından müsaade almış olmalı ve
- bilimsel olarak faydalı olduğu kabul edilmiş bir psikoterapi yöntemine göre çalışıyor olmalıdır [Yönerge yöntemi (*Richtlinienverfahren*): "Sağlık sigortalarının kabul ettiği psikoterapi yöntemleri"].

Şimdiye kadar sağlık sigortaları tarafından kabul edilmiş olanlar:

- Analitik yönelimli psikoterapi (*Analytische Psychotherapie*),
- Derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi (*Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*)
- Davranış terapisi (*Verhaltenstherapie*).

Mümkünse bir psikoterapistle ilk görüşmenizde öncelikle, masrafların yasal sağlık sigortası tarafından karşılanıp karşılanmayacağını açıklığa kavuşturunuz. Genelde bu, ilk görüşmeden önce de öğrenilebilir:

- Eyalet Psikoterapistler Odası'nın (*Landespsychotherapeutenkammer*) internet sitesinden (Bazı odalar bu sitede hasta bilgi hizmetleri de sunar).
- İlgili Sağlık Sigortalarına Bağlı Hekimler Birliği'nin (*Kassenärztliche Vereinigung*) bilgi hattından, internetten [anahtar kelime "Psychotherapeutensuche" (psikoterapist arama)] veya telefon ederek;
- Sağlık sigortanıza sorarak.

### Ek ödeme yoktur

Psikoterapi için başvurunuzu sağlık sigortanız kabul ettiyse, psikoterapi masraflarının tamamı karşılanır. Ek ödeme yapmanız gerekmez. Fakat aile hekimi (*Hausarzt*) tarafından sevk edilmemişseniz, muayenehane ücretini (*Praxisgebühr*) ödemek zorunda kalırsınız.

### Uzatma

Terapiyi uzatmanız mümkündür. Bunun için bir başvuru gereklidir.

### Reddedilen başvuru

Yasal sağlık sigortaları, başvuruları reddedebilir. Ret kararına itiraz edebilirsiniz. İtirazınız da reddedilirse, herkes için ücretsiz olan Sosyal Mahkeme'ye (*Sozialgericht*) başvurabilirsiniz.

### Masrafların karşılanması

Yeterli sayıda sağlık sigortası tarafından müsaadeli (*Kassenzulassung*) psikoterapist yoktur. Bu yüzden hastalar bazen aylarca, bazen daha da uzun bir süre tedavi sırası beklemek zorunda kalırlar. Fakat birçok psikoterapistte başvurduğunuz ve acil psikoterapiye ihtiyacınız olduğunu kanıtlayabilirsiniz, yasal sağlık sigortaları, sigorta tarafından müsaadesi olmayan psikoterapistlerdeki tedavi masraflarını karşılamak zorundadır. Bu psikoterapistlerin ruhsatlarının (*Approbation*) bulunmasına, yani devlet tarafından tedaviye yetkilendirilmiş olmalarına rağmen, sağlık sigortası müsaadeleri yoktur. Bu psikoterapistlerin özel muayenehaneleri vardır. Size fatura keserler; siz de o faturayı sağlık sigortanıza verebilirsiniz. Fakat bu masrafların karşılanması işleminin onayını, önceden sağlık sigortanızdan almalısınız. Masrafların karşılanmasıyla ilgili daha ayrıntılı bilgilere Eyalet Psikoterapistler Odaları'ndan (*Landespsychotherapeutenkammer*) veya internet üzerinden [www.bptk.de](http://www.bptk.de) adresinden ulaşabilirsiniz.



### Gizlilik ilkesi

Sağlık sigortasına yapılan başvuruda, sizin rahatsızlıklarınızı ve hastalık hikayenizi içeren bir rapor da bulunur. Bu rapor ne isminizi, ne de kimliğinizi ifşa edecek herhangi bir bilgi içermez. Anonim rapor, sağlık sigortanıza ayrı ve kapalı bir zarf içinde gönderilir. Sağlık sigortası zarfı açmadan ve varsa önceki tedavi belgeleriyle birlikte bilirkişiye gönderir. Bilirkişi başvurunun kime ait olduğunu bilmeden inceleyer ve karar verir.

### Özel sağlık sigortası

Özel sağlık sigortasının hizmetleri homojen bir şekilde düzenlenmemiştir. Belirleyici olan, sigortalı ile sigorta şirketi arasında yapılmış anlaşmadır. Fakat özel sağlık sigortalarının çoğu, psikolojik hasta olan insanları sigortalılamayı reddeder veya psikolojik hastalık durumundaki hizmetlerini sınırlandırır. Özel sağlık sigortaları da ancak bilimsel olarak kabul görmüş yöntemlerin (*Richtlinienverfahren*) tedavi masraflarını karşılar. Tedaviye başlamadan önce masrafların karşılanacağına dair yazılı onay almanız tavsiye olunur.

### Ek ödenekler

Devlet memurlarına, ruhsatlı psikoterapistlerce yapılacak tedavi masraflarının bir kısmını karşılayacak ek yardım verilir. Genel olarak devlet memurlarının masraflarının yüzde 50'si yardım nitelikli ek ödeneklerle (*Beihilfe*) karşılanır. Tedaviye başlamadan önce masrafların karşılanacağına dair yazılı onay almanız tavsiye olunur.

### Ebeveynler, çocuklar ve gençler için “çocuk eğitimi danışmanlığı” (*Erziehungsberatung*)

Almanya'da binden fazla Eğitim ve Aile Danışmanlığı Merkezi (*Erziehungs- und Familienberatungsstellen*) bulunmaktadır. Danışmanlık kesinlikle gizli ve ücretsizdir. Yardım arayan ebeveynler, çocuklar ve gençler yerel bir danışma merkezine doğrudan başvurabilir. Eğitim danışmanlığına çoğu zaman çocukların ve gençlerin dikkat çeken sosyal davranışları ve okul problemleri için başvurulur. En yakın danışma merkezinin adresini “Federal Eğitim Danışmanlığı Konferansı”nın (*Bundskonferenz für Erziehungsberatung*) internet sitesinden ([www.bke.de](http://www.bke.de)) bulabilirsiniz. Bulduğunuz yerin posta kodunu veya ismini vermeniz yeterlidir.

### Sosyal yardım dairesi (*Sozialamt*)

Eğer sağlık sigortanız yoksa ve mali sıkıntılarınız varsa, Sosyal Yardım Dairesi'ne de psikoterapi için başvurabilirsiniz.

### Masrafları kendisi karşılayanlar (*Selbstzahler*)

Psikoterapi masraflarını kendiniz karşılayacaksanız, genelde özel sigortalılarla aynı muameleyi görürsünüz. Tedavi masrafları, psikoterapistlerin ücret yönetmeliğine göre hesaplanır. Tedavinin türü, süresi ve masrafları konusunda, daha tedaviye başlamadan önce, net ve mümkünse yazılı bir anlaşma yapmalısınız.

## 8. Hastaların hakları nelerdir?

### Almanya'da genel hasta hakları

Hastaların hakları vardır. Psikoterapistler hastalara haklarını bildirmek ve bunlara riayet etmek zorundadırlar.

Federal Sağlık Bakanlığı, internet sitesinde geçerli yasayı anlaşılır şekilde özetlemiştir [www.bmg.bund.de > "Prävention" (koruyucu önlem) > "Patientenrechte" (hasta hakları)]. Psikoterapistler için de geçerli olan bazı önemli maddeler şöyledir:

- Hastanın temel olarak hekimi ve hastaneyi serbestçe seçme ve değiştirme hakkı vardır. Hasta ikinci bir hekimin görüşünü alabilir.
- Hasta tedavisinin türünü ve kapsamını kendi belirleme hakkına sahiptir. Tedavi olup olmayacağına kendisi karar verir. Yani, prensip olarak hasta tıbbi bir kararı – tıbben gerekli görünüyorsa bile – reddedebilir.
- Hekim prensip olarak ve tedaviden önce hastayı, bir görüşme yaparak önlemlerin mahiyeti ve kapsamı ve ilgili riskler hakkında bilgilendirip hastanın onayını almaktadır. Formlar ve bilgi broşürleri görüşmenin yerini tutmaz.
- Hastayla ilgili enformasyonlar, evraklar ve bilgiler; hekimler, bakım personeli, hastane ve sağlık sigortaları tarafından gizli tutulmak zorundadır. Ancak hastanın rızasıyla veya yasal hükümler çerçevesinde başkalarına verilebilirler.

### Meslek kuralları

Kanunen her psikoterapist bir Eyalet Psikoterapistler Odası'na (*Landespsychotherapeutenkammer*) zorunlu üyedir. Psikoterapötik faaliyette bulunan her hekim, Eyalet Hekimler Odası'nın (*Landesärztekammer*) zorunlu üyesidir. Bu odalar kamu kurumlarıdır. Her eyaletin bir Eyalet Psikoterapistler Odası vardır. Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Saksonya, Saksonya-Anhalt ve Thüringen eyaletlerini kapsayan Doğu Alman Psikoterapistler Odası (*Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer*) bir istisnadır. Odalar aynı zamanda üyelerinin haklarını ve görevlerini düzenler. Bu kuralları mesleki yönetmelikler (*Berufsordnung*) altında toplar. Mesleki yönetmelikler odanın her üyesi için bağlayıcıdır. Amaçları örneğin:

- hasta ile psikoterapist arasındaki güveni güçlendirmek,
- psikoterapötik çalışmaların kalitesini teminat altına almak,
- hastanın korunmasını sağlamak,
- mesleğin özgürlüğünü ve saygınlığını korumak ve desteklemektir.

"Meslek kuralları" (*Regeln zur Berufsausübung*), diğer kuralların yanı sıra şunları da içerir:

### Mesleki özen ve titizlik (*Sorgfaltspflichten*)

Psikoterapistler ne hastaların güvenini, bilgisizliğini, saflığını, çaresizliğini ne de ekonomik sıkıntılarını istismar edemezler; tedavinin başarısıyla ilgili uygun olmayan vaatlerde veya cesaret kırıcı ifadelerde bulunamazlar.

### Hastanın rızası (*Einwilligung*)

Her tedavi için hastanın onayı gereklidir.

### Tedavi hakkında bilgiler

Psikoterapistler hastalarını aşağıdaki konularda aydınlatırlar:

- Endikasyon / belirtiler
- Tedavinin türü,
- Terapi planı,
- Varsa tedavi alternatifleri,
- Olası tedavi riskleri,
- Ücretlendirme,
- Bir seansın süresi,
- Seansların sıklığı ve
- Tedavinin öngörülen toplam süresi.

### Ücretlendirme (*Honorierung*)

Masrafları kendisi karşılayanlar ve özel sigortalılar için –şayet başka yasal düzenleme yoksa– uygulanacak ücretler, Psikoterapistler Ücret Yönetmeliği (*Gebührenordnung für Psychotherapeuten – GOP*) tarafından düzenlenmiştir. Ücretlendirmeye ilgili sorular, psikoterapinin veya danışmanın başında sorulmalıdır. Yasal ücretlerden farklılıklar olursa, bunlar yazılı olarak belirtilmelidir.

### Sır saklama yükümlülüğü (*Schweigepflicht*)

Psikoterapistler mesleklerini icra ederken, hastalar ve üçüncü şahıslar tarafından emanet edilen veya onların üzerinden ulaşılan bilgileri gizli tutmakla yükümlüdürler. Meslektaşlar arası istişare, intervizyon, süpervizyon veya bilimsel amaçlı araştırma ve eğitim amacıyla, hastalar ve üçüncü şahıslar hakkındaki bilgiler Federal Veri Koruma Yasası (*Bundesdatenschutzgesetz*) uyarınca ancak anonim olarak kullanılabilir.

### Feragat etme kuralı (*Abstinenz*)

Psikoterapistler hastalarıyla aralarında olan güven ilişkisini, kendi çıkar ve ihtiyaçları yararına istismar edemezler. Çalışmalarının karşılığı, kararlaştırılan ücretle tamamen telafi edilmiş olur. Doğrudan veya dolaylı olarak hediye, bağış, miras veya vasiyetlerden yarar sağlayamazlar; bunlara tabii ki sembolik hediyeler dahil değildir.

Bu "feragat etme kuralı" psikoterapinin sona ermesinden sonra da, hastanın psikoterapistle bir tedavi veya bağımlılık ilişkisi devam ettiği sürece geçerlidir. Meslek ahlakı açısından kusursuz bir hal ve hareket sergilemek, tamamen tedavi eden psikoterapistlerin sorumluluğundadır.

### Cinsel temas yasağı

Psikoterapistlerin hastalarıyla her türlü cinsel teması yasaktır.

### Ayrımcılık yasağı

Psikoterapistler; hastalarına cinsiyet, yaş, cinsel yönelim, sosyal statü, milliyet, etnik köken, politik görüş ve din açısından saygı duymakla mükelleftir. Hiçbir hasta, yukarıda belirtilmiş olan özellikleri nedeniyle ayrımcılığa maruz bırakılamaz.

### Tedavinin dokümantasyonu ve hastanın inceleme hakkı

Terapistler tedaviyi ve danışmanlık hizmetlerini belgelemek zorundadırlar. Bu belgeleme, en azından tarih, anamnez verileri, teşhis, olgu kavramsallaştırması, psikoterapötik önlemler ve varsa psikometrik anketlerin sonuçlarını içermek zorundadır. Hastaya isteği üzerine ilgili belgeleri inceleme izni verilmelidir. Bu, tedavinin sonrası için de geçerlidir. Hastanın bu dosyayı inceleme izni, eğer sağlığını tehlikeye atacak ve çıkacak sağlık problemini başka şekilde dengelemek mümkün olmayacaksa, tamamen veya kısmen kaldırılabilir. Dosyayı inceleme izninin verilmemesi, hastaya karşı gerekçelendirilmek zorundadır.

### Hastaların talepleri

Tedavide olan hastaların soruları –eğer istisnai sebepler buna engel değilse– en kısa zamanda, acil durumlarda ise derhal cevaplandırılmak zorundadır. Psikoterapistle irtibat kurulamıyorsa, hastaya alternatif irtibat imkânları bildirilmelidir.

### Muayenehaneler

Psikoterapistlerin mesleğini icra ettikleri mekânlar, özel yaşam alanlarından ayrı olmak zorundadır.

Her hasta Eyalet Psikoterapistler Odası'na (*Landespsychotherapeutenkammer*), üyesi olan bir psikoterapist hakkında şikâyetle bulunabilir. Oda kendisine iletilen her şikâyeti takip edip meslek hukukuna aykırı bir davranış bulunup bulunmadığını tespit etmek zorundadır. Eyalet Psikoterapistler Odaları'nın listesi sonraki sayfalarda yer almaktadır.

## 9. Adresler

**Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg [Baden-Württemberg Eyaleti Psikoterapistler Odası]**  
Jägerstr. 40, 70174 Stuttgart  
T: 0711 674470-0  
info@lpk-bw.de  
www.lpk-bw.de  
Arama Hizmeti: www.lpk-bw.de  
(> Patienten >Therapeutensuche) [> Hastalar > Therapist Ara]

**Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten [Bavyera Eyaleti Psikoterapi Uzmanı Psikologlar ile Çocuk ve Gençlik Psikoterapistleri Odası]**  
St.-Paul-Str. 9, 80336 München  
T: 089 515555-0  
info@ptk-bayern.de  
www.ptk-bayern.de  
Arama Hizmeti: www.ptk-bayern.de  
(> Psychotherapeutensuche) [> Psikoterapist ara]

**Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land Berlin [Berlin Eyaleti Psikoloji Uzmanı Psikologlar ile Çocuk ve Gençlik Psikoterapistleri Odası]**  
Kurfürstendamm 184, 10707 Berlin  
T: 030 887140-0  
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de  
www.psychotherapeutenkammer-berlin.de  
Arama Hizmeti: www.psych-info.de

**Psychotherapeutenkammer Bremen [Bremen Psikoterapistler Odası]**  
Hollerallee 22, 28209 Bremen  
T: 0421 2772000  
verwaltung@pk-hb.de  
www.lpk-hb.de  
Arama Hizmeti: www.psych-info.de

**Psychotherapeutenkammer Hamburg [Hamburg Psikoterapistler Odası]**  
Hallerstr. 61, 20146 Hamburg  
T: 040 226226-060  
info@ptk-hh.de  
www.ptk-hamburg.de  
Arama Hizmeti: www.psych-info.de

**Landeskammer für Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten Hessen [Hessen Eyaleti Psikoloji Uzmanı Psikologlar ile Çocuk ve Gençlik Psikoterapistleri Odası]**  
Gutenbergplatz 1, 65187 Wiesbaden  
T: 0611 53168-0  
post@ptk-hessen.de  
www.ptk-hessen.de  
Arama Hizmeti: www.ptk-hessen.de

(> Psychotherapie > Wie finde ich einen Psychotherapeuten?) [> Psikoterapi > Bir Psikoterapisti Nasıl Bulurum?]

**Psychotherapeutenkammer Niedersachsen [Aşağı Saksonya Eyaleti Psikoterapistler Odası]**  
Roscherstr. 12, 30161 Hannover  
T: 0511 850304-30  
info@pknds.de  
www.pknds.de  
Arama Hizmeti: www.psych-info.de

**Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen [Kuzey Ren-Vestfalya Psikoterapistler Odası]**  
Willstätterstr. 10, 40549 Düsseldorf  
T: 0211 522847-0  
info@ptk-nrw.de  
www.ptk-nrw.de  
Arama Hizmeti: www.ptk-nrw.de  
(> Patienten > NRW-Psychotherapeuten-suche) [> Hasta > Kuzey Ren-Vestfalya Psikoterapist Ara]

**Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer [Doğu Alman Psikoterapistler Odası]**  
Kickerlingsberg 16, 04105 Leipzig  
T: 0341 462432-0  
info@opk-info.de  
www.opk-info.de  
Arama Hizmeti: www.opk-info.de  
(> Links > Therapeutensuche) [> Linkler > Therapist Ara]

**Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz [Rheinland-Pfalz Psikoterapistler Odası]**  
Wilhelm-Theodor-Römhald-Str. 30  
55130 Mainz-Weisenau  
T: 06131 57038-13  
service@lpk-rlp.de  
www.lpk-rlp.de  
Arama Hizmeti: www.lpk-rlp.de  
(> Psychotherapeutensuche) [> Psikoterapist ara]

**Psychotherapeutenkammer des Saarlandes [Saarland Psikoterapistler Odası]**  
Scheidter Str. 124, 66123 Saarbrücken  
T: 0681 95455-56  
kontakt@ptk-saar.de  
www.ptk-saar.de  
Arama Hizmeti: www.psych-info.de

**Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein [Schleswig-Holstein Psikoterapistler Odası]**  
Alter Markt 1-2, 24103 Kiel  
T: 0431 661199-0  
Info@pksh.de  
www.pksh.de  
Arama Hizmeti: www.psych-info.de

## Acil Bir Durumda

Eğer yaşama cesaretinizi tamamen kaybetmişseniz, dayanılmaz korkular yaşıyorsanız veya neyin gerçek, neyin gerçek olmadığını ayırt edemiyorsanız, mutlaka yardım aramalısınız. Çaresizliğinizi birileriyle konuşup paylaşınız. Lütfen kendi içinize atmayınız. Özellikle psikolojik krizler insanları kolayca tahammül sınırlarının eşliğine getirebilir. Bazen küçük sebeplerin sonuçları büyük olabilir.

İyi tanıdığınız birisine yöneliniz. Tanıdığınız birine hemen ulaşamıyorsanız, ruhsal bunalımları iyi bilen ve sizi anlayabilecek birisine de yönelebilirsiniz. Bir insanın akut bunalımına şahit olan ve ne yapacağını bilmeyen eşler, akrabalar, dostlar veya iş arkadaşları da danışabilirler.

Bu gibi durumlarda en iyisi, tedavi olduğunuz doktorunuz veya psikoterapistinizden yardım istemenizdir. Onlara kısa vadede ulaşamıyorsanız, doğrudan en yakın psikiyatrik (*Psychiatrisches Krankenhaus*) veya genel sağlık hizmetleri veren bir hastanenin (*Allgemeinkrankenhaus*) ilgili bölümüne de başvurabilirsiniz.

Bunun dışında çoğu şehir ve bölgede, insanların psikolojik sıkıntıları olması durumunda, günün her saatinde hizmet veren ve gerekirse evinize gelen “kriz hizmeti” kurulmuştur. Bu kriz hizmetlerini internetten, “kriz hizmeti” (*Krisendienst*) ve bulunduğunuz şehrin adını vererek arayıp bulabilirsiniz, örneğin “Kriz Hizmeti Berlin” (*Krisendienst Berlin*) gibi.

Bundespsychotherapeutenkammer  
(Federal Psikoterapistler Odası)  
Klosterstraße 64, 10179 Berlin  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de)