



# YENİ PSİKOSOSYAL DESTEK YAKLAŞIMLARI (New Approaches to Psychosocial Support) Erasmus Projesi



## Projenin Amacı

- Almanya’da psikososyal uygulamaları ve sosyal hizmet kurumları hakkında bilgi edinmek ve örnek uygulamaları kurum işleyişine adapte etmek; kurumumuz meslek elemanlarının daha etkin hizmetiçi eğitim almalarını ve uluslararası eğitim sonrası dezavantajlı kesime yönelik sunulan psikososyal destek hizmetlerinin daha etkin olmasını sağlamak.



## Eğitim Sürecine Katılım

- Müdürlüğümüzde psikososyal destek hizmetlerinde görev almış ve almakta olan 3 idareci ve 7 meslek elemanının psikososyal destek uygulamaları ve sosyal hizmet kurumları hakkında bilgi edinmek ve örnek uygulamaları kurum işleyişine adapte etmek;
- kurumumuz meslek elemanlarının daha etkin hizmetiçi eğitim almalarını ve uluslararası eğitim sonrası dezavantajlı kesime yönelik sunulan psikososyal destek hizmetlerinin daha etkin yürütülmesini sağlamak amacıyla 20/05/2024-26.05.2024 tarihleri arasında Almanya'da gerçekleşen eğitime katılım sağlamışlardır.



## Eğitim Süresince Katılımcılar ;

- Travma ve Kişisel Kaynakların Yaratılması,
- Travma sonrası tepkiler,
- Bireysel olarak erken dönemde travmaya yol açabilecek bilgiler
- Travmaları Önlemek
- Travmatik olay sonrasında ortaya çıkan sorunlara olası çözümleri konusunda eğitime katılım sağlamıştır.



Katılımcılar Almanya'da Travma Terapisi konularında eğitim alarak bilgi sahibi olmuşlardır.





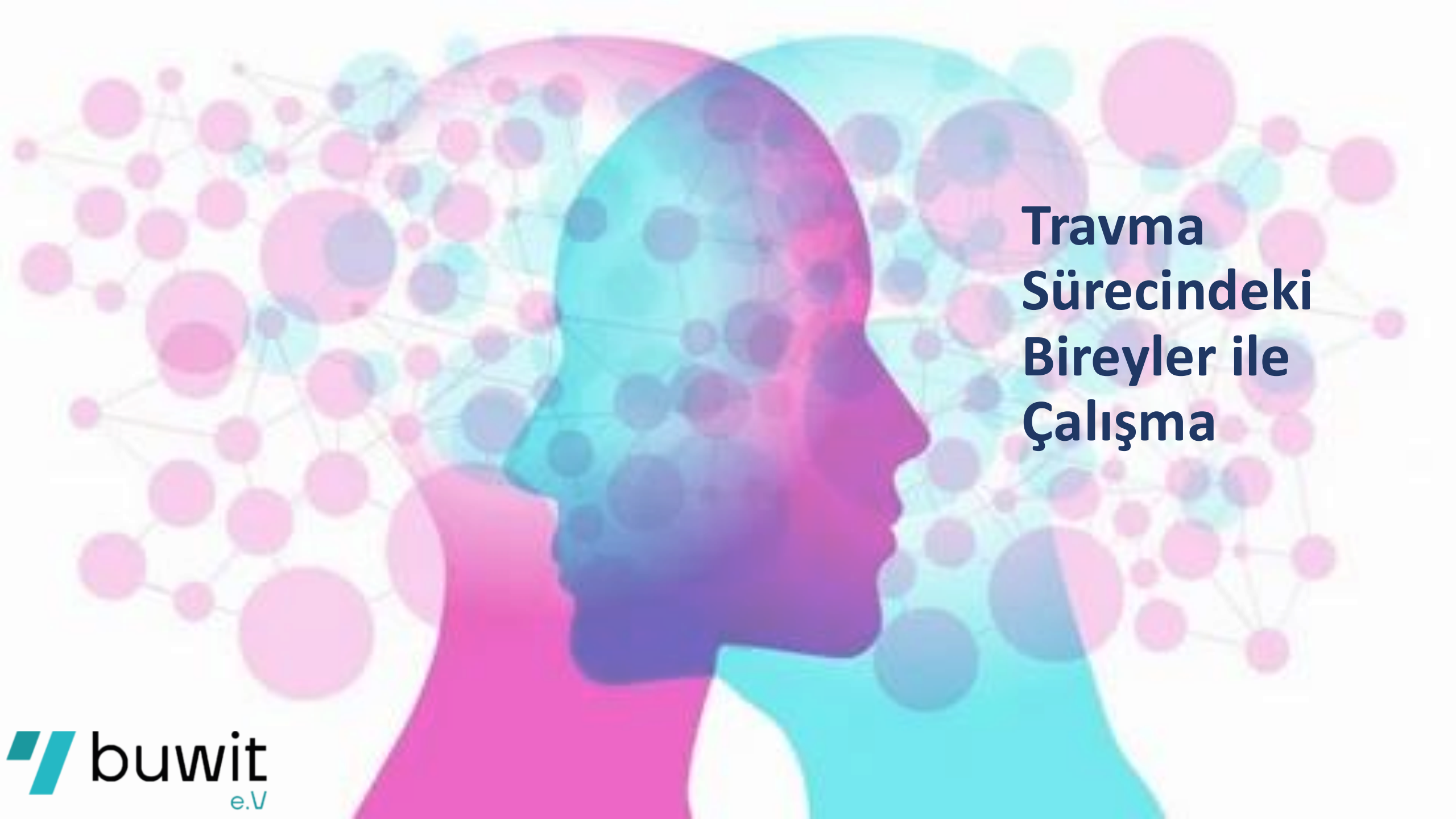
**Aynı Zamanda Kırıkkale Aile ve Sosyal Hizmetler Meslek Elemanları tarafından Psikososyal Destek Hizmet sürecinin nasıl yürütüldüğü de grup çalışmaları yapılarak aktarılmıştır.**





Almanya'da eğitim alan katılımcılar, sahada çalışmalara başlamış ve farklı kurumlarda görevli Psikososyal Destek personellerine Afet ve Acil Durumlarda Psikososyal Destek Hizmetleri Farkındalık eğitimleri gerçekleştirmiştir.





# Travma Sürecindeki Bireyler ile Çalışma



# TR V VMA



# TRAVMA NEDİR?

**Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayını  
DSM-V'de travma:**



Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet şeklinde tanımlanmıştır.

# TRAVMA NEDİR?

Kişinin yaşamını ve fiziksel bütünlüğünü, dünyadaki yeriyle ilgili ve kendisi hakkındaki değerlerini tehdit eden,

deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, işkence görme, trafik kazaları,

cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, zorla kaçırılma,

bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik; gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi içeren olayları yaşaması, yaralanması ve ya bu tür durumlara tanık olması,

ailesinden ve yakın çevresinden birilerinin beklenmedik, ani ölümleri, gibi

aşırı derecede örseleyici durumların kişide yarattığı ruhsal **Etkilenmişliği** ifade eder

# TRAVMATİK OLAYLAR

Travmatik olaylar en şiddetli ve üst düzey stres kaynaklarını içerir. İnsan yaşantısının farklı alanlarında karşı karşıya kalınabilecek gündelik stres kaynakları daha beklendik ve sıradandır; olasılıkları ve kontrol edilebilirlikleri yüksektir. Travmalar ise sıradan stres kaynaklarının dışında kalan, beklenmedik, olasılığı ve kontrol edilebilirliği düşük durumlardır

# TRAVMATİK OLAYLAR

Olay ani ve beklenmediktir.



Kontrol edilebilirliği azdır.



Kalıcı-kronik sorunlar yaratır.



Dehşet, kaygı ve panik yaratır.



Yaşamdaki uyumunu kısa ve uzun dönemde etkiler.



Kişinin olayları anlama ve yorumlama sürecine zarar verir.

# TRAVMATİK OLAYLARDAN ETKİLENME DÜZEYLERİ

%15

Olayın etkisini atlatır ve lider konumuna geçer

%70

Olay sonrası şok yaşar ve stres tepkileri gösterir.

%15

Olaydan üst düzey etkilenir ve hastalık tepkileri gösterir

# TRAVMATİK OLAYLARDAN ETKİLENME DÜZEYLERİ

- Deneyimler,
- Gelecek hedefleri,
- Aile desteği,
- Sosyal yaşam,
- Toplumsal destek sistemlerinin varlığı,

Bireyin travmadan daha az etkilenmesinde ve iyileşme sürecinin hızlanmasında önemli etkiye sahiptir.



# UYGULAMA

CANLI MANKEN







TRAVMA TEPKİLERİNİ FARK ETME

# TRAVMAT TEPKİLERİ

Oldukça geniş olan travma tanımı içeriğinde:

- Tek seferlik olaylar (kazalar, doğal afetler, suçlar, ameliyatlara, ölümler, vb.)
- Tekrarlayan ve süre giden olaylar (çocuk istismarları, cinsel saldırı, savaşlar, şiddet içeren ilişkiler, işkence vb.)

bulundurmaktadır.

Dikkat edilmesi gereken nokta, olayın travma olup olmadığı kararının olaya maruz kalanlara ait olmasıdır.

# TRAVMA TEPKİLERİ

Aynı trafik kazasını geçirmiş iki kişi:

- 1. Kişi: Kazayı fiziksel bütünlüğüne bir tehdit algılamamış
- 2. Kişi: Kazayı hayatını tehdit eden bir felaket olarak algılamış kaza bu kişi için travmatik bir olay niteliği kazanmıştır.



Psikolojik travma, olayı yaşayan kişinin algısı ve değerlendirmesi doğrultusunda tanımlanmıştır.

# TRAVMA TEPKİLERİ

## Travma Zeminlerine Verilen Normal Tepkiler

Analiz ve araştırma sonuçlarına göre, tepkileri 5 aşamada incelemek mümkündür:

- 1- **İlk etki aşaması** : Kaygı ve korkular ön plandadır.
- 2- **Kahramanlık aşaması** : Birçok kişi, felaketin korkunç sonuçları ve kayıplarıyla başa çıkmak için fiziksel ve zihinsel olarak kendini tüketircesine çalışır.

# TRAVMA TEPKİLERİ

**3- Balayı aşaması :** Hayatta kalındığı, özel ve/veya devlete bağlı kuruluşlardan gelen yardımlar için büyük bir minnettarlık yaşanır.

**4- Uyanış aşaması :** Kuruluşların ve/veya görevlilerin yapılması gerekenleri zamanında yapmamış olmalarına duyulan engellenmişlik hissi ve öfke ön plandadır.

# TRAVMA TEPKİLERİ

**5- Yeniden yapılanma aşaması:** Zihinsel ve duygusal yeniden yapılanma sonucunda, algılamalar daha gerçekçi bir hal alır. Karşılaşılan problemlere kişisel çözümler getirebilmek için sorumluluk üstlenme kabul edilir.



# TRAVMALARI FARKETMEK

Bazı kimseler, geçmişte yaşadıkları travmayı hayatın bir parçası olarak görürler ya da yaptıkları bir kötülüğün sonucunda kendilerine verilen bir ceza gibi yorumlarlar. Bu sebeple yaşadıkları travmayı fark edemeyebilir. Bazen de utanma duygusu ile gizlemeye/bastırmaya çalışabilmektedir.

Travmanın çok şiddetli olduğu durumlarda, travmayı yaşayan kişilerin şikayetleri çoğunlukla “disosiyasyon” denilen hafıza boşlukları ve kendi kimliğinin dışına çıkma deneyimleri olabilmektedir.

# TRAVMALARINI FARKETMEK

## 0-3 Yaş Tepkileri

- Ebeveyn/bakıcılardan ayrılmaya aşırı tepki verme, yapışma davranışları.
- Önceki dönem davranışlara gerileme.
- Uyku ve yeme düzenindeki değişiklikler.
- Ağlama ve sinirlilik.
- Daha önce korkmadığı şeylerden korkma.
- Hiperaktivite.
- Oyun aktivitesindeki /oyun düzenlerindeki değişiklikler.
- Daha tepkisel ve talepkâr davranma ya da aşırı bağımlılıkta artış.
- Başkalarının tepkilerine karşı artan hassasiyet.





# TS YAKLAŞIM

## 0-3 Yaşta Yaklaşım Nasıl Olmalı?

- Bebeklerle yumuşak bir sesle konuşmak
- Okşamak ve sırtlarını hafifçe ovalamak
- Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamak
- Çevredeki işitsel ve görsel uyaranları azaltmak
- Anne ve babanın yatağında yatmasına izin vermek
- Yürümesine ve oyun oynamasına özen göstermek



# TRAVMALARINI FARKETMEK

## 4-6 Yaş Tepkileri

- Ebeveynlere veya diğer yetişkinlere artan fiziksel temas ve sarılma arayışı.
- Önceki dönem davranışlara gerileme; parmak emme vb.
- Konuşmama
- Hareketsizlik veya aşırı hareketlilik
- Oynamayı bırakma veya tekrar eden oyunları oynamaya başlama.
- Artan endişe veya kötü şeylerin tekrar olacağından endişe etme.



# TRAVMALARINI FARKETMEK

## *4-6 Yaş Tepkileri*

- Artan uyku bozuklukları ve kâbuslar.
- Yeme alışkanlıklarında değişme.
- Kolayca kafasının karışması.
- Konsantre olamama.
- Bazen yaşından büyük biri gibi davranma.
- Sinirlilik, öfke hali.



# TS YAKLAŞIM

## *4-6 Yaşta Yaklaşım Nasıl Olmalı?*

- Çocuğu rahatlatmaya ve güven vermeye çalışmak
- Çocuğu sık sık sevip okşamak
- Uyumadan önce yanına gidip başını okşamak, ılık bir süt verip ninni söylemek
- Yalnız yatmak istemediğinde anlayışlı olmak
- Duygularını ifade etmesine fırsat vermek (boyama yapma ve oyun hamuruyla oynama)



# TRAVMALARINI FARKETMEK

## *7-12 Yaş Tepkileri*

- Fiziksel aktivite seviyesindeki değişiklikler.
- Karışık duygu durumu ve davranışlar.
- Sosyal ilişkilerden geri çekilme.
- Olay hakkında tekrarlayıcı konuşmalar.
- Okula gitme konusunda isteksizlik.
- Korku.



# TRAVMALARINI FARKETMEK

## *7-12 Yaş Tepkileri*

- Bellek, konsantrasyon ve dikkat düzeyinde zayıflama.
- Uyku ve iştahsızlık.
- Saldırganlık, sinirlilik veya huzursuzluk.
- Fiziksel belirtilere yönelik stres
- Etkilenen diğer kişilerle ilgili artan endişeler.
- Kendini suçlama ve suçluluk duyguları.



# TS YAKLAŞIM

## *7-12 Yaşta Yaklaşım Nasıl Olmalı ?*

- Duygularını ifade etmelerine fırsat vermek, sabırlı, ilgili ve esnek davranmak
- Oyun oynamaya teşvik etmek, merak ettiği soruları cevaplandırmak
- Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden fazla çalışmalarını için ısrar etmemek
- Basit görevler verip ufak sorumluluklar almalarına fırsat tanımak
- Travmatik olaylardan kendilerini nasıl koruyabileceği hakkında bilgilendirmek.



# TRAVMALARINI FARKETMEK

*13 -18 Yaş Tepkileri*

- Yoğun keder hissi.
- Etkilenen diğer kişilerle ilgili aşırı endişe.
- Kendine acıma hissedebilir.
- Kişilerarası ilişkilerdeki değişiklikler.
- Risk alma, kendine zarar verme
- Olayda yaralananlara yardım edemediği için kendini suçlamada ve utanç hissi.





# TRAVMALARINI FARKETMEK

*13 -18 Yaş Tepkileri*

- Kaçınma davranışı veya saldırganlık gösterme
- Dünya görüşünde büyük değişimler.
- Umutsuzluk duygusu hissetmek
- Otoriteye meydan okuyun.
- Akran ilişkilerine daha fazla yönelme.
- Sinirlilik, öfke patlamaları.



# TS YAKLAŞIM

## *13 -18 Yaşta Nasıl Olmalı?*

- Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım etmek
- Hoşgörü göstermek ve destek vermek
- Sosyal etkinliklere teşvik etmek
- Okul başarılarıyla ilgili yüksek beklentiler içinde olmamak
- Başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik etmek





# TRAVMA TEPKİLERİNİ ARTIRAN ETKENLER

## Travma olayını hatırlatan durumlar:

- Ani yüksek sesler
- Travmanın yaşandığı yer
- Yaralı görme
- Travma olayı ile ilgili haber ve görüntüler
- Ambulans, vinç ve kepçe gibi araçlar

# TRAVMA TEPKİLERİNİ ARTIRAN ETKENLER

- Kayıpları hatırlatan özel olaylar
- Kişilerin, ölen kişiyle paylaştığı olaylar,
- Bayram, doğum günü gibi kutlamalar
- Kişilerin, evini ya da ailesinden birini kaybetmesi sonucu ortaya çıkan yaşam sorunları
- Ailenin diğer üyelerindeki yas ve depresyon tepkileri
- Ailedeki rol ve işlevlerin değişmesi, sorumlulukların artması

# TRAVMA TEPKİLERİNİ ARTIRAN ETKENLER

- Travma sonrasında değişen yaşam koşulları
- Sevdiği insanların yanında olmaması
- Anne ve babasının güç yaşam koşullarıyla uğraşırken çocuklarına zaman ayıramaması
- Değer verilen özel eşyaların kaybedilmiş olması
- Yaşam koşullarının travma öncesinden kötü olması
- Tanımadığı insanlarla bir arada yaşama
- Ailenin gelirinde azalma
- Bazı sosyal imkânların elden gitmesi (spor, tiyatro, sinema vb.)



# PSİKOLOJİK TRAVMA

Psikolojik travma, kişilerin başlarına gelen kötü olay ve etkileri ile başa çıkamadıklarını fark ettikleri; kendilerinin ve sevdiklerinin güvende olmadıklarını düşündüren; yoğun üzüntü, stres, dehşet, korku duygularının yoğun bir biçimde yaşandığı bir süreçtir.

Yaşanan travma fiziksel veya toplumsal kaynaklı da olsa beraberinde psikolojik travmaları getirir.

# PSİKOLOJİK TRAVMA

Travmatik bir olay sonrasında ortaya çıkan belirtiler:

Geçici olabildiği gibi uzun tedavi gerektirecek hastalıklar haline de gelebilir.

Travmanın tedavisinde,

- İlaç tedavisi
- Psikoterapi
- Psikoterapi + İlaç tedavisi

Birer seçenek olabilir. Belirleyici olan bireyin etkilenmişlik düzeyidir.



# TRAVMA TERAPİSİ

- Travma bozukluğunun iyileştirilmesinde, farmakolojik desteğin yanı sıra terapi de kullanılmaktadır.
- Terapi yöntemlerinin arasında en etkili olanlardan biri olan bilişsel davranışçı terapi oldukça kapsamlı bir terapi sistemidir.





# TRAVMA TERAPİSİ

## **Davranış Terapiler**

Genel olarak TSSB'yi öğrenme kuramları yönünden ele almaktadır. Klasik koşullanma ile oluşan ve edimsel koşullanma ile devam eden klinik tablo olarak değerlendirmektedir.

Klasik koşullandırma kuramına göre, korkutucu olmayan bir uyaran korkutucu bir uyaranla eşleştirildiğinde; korkutucu olmayan bu uyaran itici/rahatsızlık verici bir uyaran haline gelir.

Edimsel koşullanma kuramına göre, bir davranış parçacığının kendi doğurduğu sonuçlara bağlı olarak değişikliğe uğramasıdır.

# TRAVMA TERAPİSİ

Davranışçı terapiye göre;

- Kişi travmatik olayla eşleştirdiği, anksiyete oluşturabilecek ortamlardan uzak durur (kaçınma davranışları) veya kaygısı artınca ortamı terk eder.
- Davranışçılar alıştıırma tedavisiyle, kişiyi kaçınma davranışlarına neden olan yer/durum/nesne/düşünce/ııajlarla yeterli süre karşı karşıya getirerek kaçınma davranışlarının sönmesini ve alışma durumunun ortaya çıkmasını sağlamaya çalışmaktadır.

# TRAVMA TERAPİSİ

## **Bilişsel Davranışçı Terapi**

- TSSB'nin kişinin var olan şemaları ile tehdit edici olay sırasındaki algısını örtüştürme ve travmaya bağlı gelişen uyarılma ile kişinin bunu normal düzeyde tutma isteği arasındaki çatışmadan kaynaklandığı ileri sürmektedir.
- Buna göre travmatik deneyimin yaşandığı andaki uyarılara ait bilgi sözel, davranışsal ve fizyolojik tepkiler, kişinin belleğinde “korku yapıları” olarak yerleşmektedir (şemalara dönüşmektedir).

# TRAVMA TERAPİSİ

## BDT Tedavi Yaklaşımı

- **Uzun Süreli Maruz Bırakma Terapisi(PE):** korkularla yüzleşmenin ve bunları kontrol etmeyi öğrenmenin önemini vurgulayarak, yaşanan travmayla güvenli şekilde yüzleşmeyi hedefler. Görüntüleme, yazma veya olayın yaşandığı yerlere ziyaret gibi uygulamalar sırasında hastalara duygularını nasıl idare edeceği konusunda destek sağlanır
- **Bilişsel Yeniden Yapılandırma(CR):** Bazı olgular olayları olduğundan farklı hatırlayabilirler, gerçekçi olmasa da suçluluk-utanç hissedebilirler. Hedef kötü anıların mantıklı hale getirilmesi, istismar olayına gerçekçi bir bakış açısı sağlamaktır
- **Stresle Başa Çıkma Yöntemleri:** Bu uygulama ile anksiyetenin nasıl azaltılabileceğinin öğretilebilir olduğunu söylemektedirler. Amaç, CR' ye benzer biçimde, hastanın anılara sağlıklı bakabilmesini sağlamaktır.

# TRAVMA TERAPİSİ

- **EMDR terapisi** 1987 yılında ilk kez Francine Shapiro adlı bir klinik psikolog tarafından travmatik yaşantıların tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir.
- **EMDR terapisinde** diğer terapi türlerinin aksine, sağaltım amaçlı maruz bırakma (korku deneyimlerini kontrollü tekrar yaşatma) yaklaşımına yer verilmemiştir.
- Bunun yerine EMDR terapisi, stresli anıları işlemek için hızlı göz hareketleri, dokunma veya diğer yöntemleri kullanır. Terapist bu yöntemleri kullanırken hastalar travmatik anı düşünürler. Amaç, acı verici anıları tedavi etmek ve bunlarla ilişkili yoğun duyguları azaltmaktır. EMDR terapisini deneyimli terapistlerin yürütmesi ve tedaviyi hastanın ihtiyaçlarına göre uyarlaması önemlidir.

# TRAVMA TERAPİSİ

- Ayrıca sanat terapisi, müzik terapisi, hareket terapisi, ergoterapi veya rahatlama teknikleri (örn. yoga) gibi yaratıcı yaklaşımlar da sıklıkla terapilerde kullanılır.
- Bu ve diğer terapi yöntemlerini kullanan doktorlar, antidepresan gibi ilaçlar da reçete edebilirler.
- Buna ek olarak, mağdurlar terapi sırasında günlük yaşamlarında da, örneğin mesleki entegrasyon veya aile içindeki sorunlarla ilgili olarak, destek alırlar.

# TRAVMA TERAPİSİ

EMDR sekiz evrede uygulanır. İlk iki evre bir seansta tamamlanırken, diğer beş evrenin seans sayısı farklılık gösterebilir.

- **1. Evre:** Öykü alma, EMDR için hastanın hazırlığını değerlendirme, tedavi planı geliştirme ve EMDR tedavisi için uygun hedefleri belirleme aşamasıdır.
- **2. Evre:** Hastanın hazırlanmasını içerir. Göz hareketi veya başka iki yönlü uyarım tekniklerinden birini seçmesi sağlanır.
- **3. Evre:** Travmatik anının işlenmesi başlar. Hedef anıyı temsil eden bir resim belirlenir. Hastadan bu resimle beraber gelen, onun hatırlattığı algılar, bilişler, duygu ve beden duyumları istenir.

# TRAVMA TERAPİSİ

- **4. Evre:** Duyarsızlaştırmadır. Bu aşamada iki yönlü uyarım verilmeye başlanır, uyarım zaman zaman kesilerek hastaya nelerin canlandığı sorulur. Temalar duygusal, davranışsal bilişsel ve fizyolojik ya da olayla ilgili olabilir.
- **5. Evre:** Bu evre, hedeflenen anıyı hastanın sıkıntı yaşamadan anımsaması ile başlar. Hastanın bu anı ile ilgili ifadeleri teşvik edilerek içgörüsünün sağlamlaşmasına çalışılır.
- **6. Evre:** Beden taraması aşamasıdır. Hastadan hedef resim ve olumlu bilişe odaklanırken bedende herhangi bir gerginlik olup olmadığına dikkat etmesi istenir. Hasta, rahatsız edici bir beden duyumu bildiriyorsa rahatlayana kadar işlemeye devam edilir.



# TRAVMA TERAPİSİ

- **7. Evre:** Kapama aşamasıdır. Hastadan bu aşamada oturum bittikten sonra da işleyişin devam edeceğini, yeni iç görüler, düşünceler, anılar ve rüyalar fark edebileceği eğer bu olursa yalnızca ne yaşadığına odaklanması ve bunu ayrıntılarıyla not etmesi istenir.
- **8. Evre:** Tekrar değerlendirme seansıdır ve ilk uygulamadan sonraki her seansın başlangıç aşamasıdır. Tedavinin etkisi değerlendirilir, hem de odaklanılması gereken konular hakkında bilgi edinilir. Yeni hedefler belirlenerek yeni bir EMDR seansına başlanır

# YOL HARİTASI BELİRLEME

- 1- Potansiyel başa çıkma yollarını değerlendirme
- 2- Her bir başa çıkma stratejisinin artılarını ve eksilerini tartışma
- 3- Potansiyeli en yüksek, danışanın kazanabileceği / geliştirebileceği baş etme becerilerini belirlemek
- 4- Etkili bulunan baş etme becerisi/becerilerini kazanmaya veya geliştirmeye yönelik motivasyon oluşturma
- 5- Baş etme becerilerinin hangi travmatik sonrası tepkinin yoğunluğunu, sıklığını ve sürekliliğine yönelik olduğunu belirleme
- 6- Baş etme becerilerini ve temel amaçlara ulaşma yollarını belirlemek ve her bir yolun avantaj ve dezavantajlarını değerlendirme
- 7- Olası yolun muhtemelen olumsuz sonuçlarını incelemek
- 8- Danışanın yeni yolu denemeye yönelik sorumluluk alıp almayacağını belirlemek





DÜNÜN ACISI BUGÜNÜN GÜCÜDÜR

# TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Travma sonrası büyümede olayı yaşayan kişiler 3 alanda olumlu değişiklik belirtmektedir.

1. Kişiler arası alanda gelişme olmakta
2. Kişilerin kendilerine bakış açıları değişmekte
3. Kişilerin yaşama bakış açıları değişmektedir.

# TRAVMA SONRASI BÜYÜME

- Travmaların etkileri, travmanın türüne, süresine ve travmaya maruz kalan kişinin bireysel özelliklerine göre farklılıklar göstermektedir. Kalıcı veya geçici sonuçlar doğurmaktadır.
- Tüm travmalardan kaçınmak mümkün değildir. Ancak travmanın iyileşme sürecini yönetmek mümkündür. İyi yönetilen bir travma süreci bireyi, hayatın beraberinde getirdiği diğer travmaların üstesinden gelme konusunda güçlendirmektedir.
- Yıkıcı ve ya destekleyici farkı oluşturan yaşanan sürecin niteliğidir.



# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ



# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

- **Almanya** Federal Cumhuriyeti 1949'dan beri demokratik, parlamenter bir federal devlettir. 1990'da yeniden birleşen Almanya'da 16 eyalet ve nüfusu 100 binin üzerinde olan 81 kent bulunmaktadır.
- **Almanya** Orta Avrupa'da Kuzey Denizi ile Alpler arasında uzanan bir devlettir. Yüz ölçümü 357.022 kilometre karedir.
- 80 milyonun üzerinde nüfusa sahip **Almanya**, Rusya'nın ardından Avrupa'nın en fazla nüfusa sahip ikinci ülkesidir.
- Nüfusun %20 den fazlası göçmen kökenlidir.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

- Almanya bugün ABD, Japonya ve Çin'in ardından en büyük dördüncü ulusal ekonomidir. Çin'in ardından dünyanın en çok ihracat yapan ikinci ülkesidir.
- Almanya Avrupa Birliği'nin en önemli aktörlerindedir.
- Almanya teknoloji, ekonomik alanda olduğu kadar vatandaşlarına sunduğu sosyal hizmetlerle de model alınan bir ülkedir.



# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

Almanya vatandaşlarına asgari bir gelir güvencesi veren, onları toplumsal tehlikelere karşı koruyan, sosyal güvenlik olanağı sağlayan, toplumsal konumları ne olursa olsun tüm vatandaşlara eğitim, sağlık, barınma gibi sosyal hizmetler alanında belli bir standart getiren bir ülkedir.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

## **Almanya Vatandaşları İçin Ruh Sağlığı Hizmetleri**

- Almanya, travma terapileri de dahil olmak üzere vatandaşlarının bir çok terapi giderini genel sağlık sigortası kapsamında karşılamaktadır.
- Genel Sağlık Sigortası Hekimleri Birliğinden alınan randevu ile kişi uygun hekime yönlendirme yapılmaktadır.
- Hekim tarafından yapılan psikoterapötik konsültasyon (Psychotherapeutische Sprechstunde) neticesinde tedavi süreci planlanmaktadır.
- Doğrudan bir hekime de başvurarak terapi almak mümkündür. Ancak genel sağlık sigortası kapsamında giderlerin karşılanması için hekim veya kliniğin "Kassenzulassung" isimli bir belgeye sahip olmalıdır.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

## **Mülteciler için Ruh Sağlığı Hizmetleri**

- Süreç genel sağlık sigortasına dahil vatandaşlar ile benzer şekilde devam etmektedir.
- Henüz genel sağlık sigortasına dahil edilmemiş kişiler bölgelerindeki sosyal hizmet görevlileri, danışma merkezleri, mülteci konseyleri aracılığıyla Sosyal Yardım Dairesi'ne terapi giderlerinin karşılanması için başvurabilmektedir.
- Terapi masrafları sosyal yardım dairesi tarafından karşılanmayan kişiler için, mültecilere yönelik özel tedavi merkezleri aracılığıyla ücretsiz terapi sunulmaktadır.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

- Alman nüfusunun %20'si yabancılardan oluşmaktadır. Ruh sağlığı hizmetleri de dahil bir çok hizmet çok dilli olarak verilmektedir.
  - Mülteciler ve İşkence Mağdurları için Psikososyal Merkezler Federal Birliği her eyalette bulunan psikososyal destek merkezlerini [web sitesinde](#) detaylı olarak listeliyor.
- Ana dilde terapist bulunamadığında tercümanlardan destek alınmaktadır. Kişinin gelir yetersizliği olduğu durumlarda, tercümanların ücretleri Sosyal Yardım Dairesi veya Jobcenter tarafından karşılanmaktadır.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

Resmi kurumların yanı sıra meslek birlikleri ve etnik gruplar tarafından kurulmuş sivil toplum kuruluşları da ücretli ve ücretsiz ruhsal destek hizmeti verilmektedir.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

## **Dini Kurumlar**

Ruh sağlığı konusunda danışmanlık alabileceğiniz kanallardan bir tanesi de dini kurumların sağladığı danışmanlık hizmetleridir.

Almanya Alevi Birlikleri Federasyonu (Alevitische Seelsorge)

Almanya Alevi Toplumu K.d.ö.R. (AABF)

Diyanet İşleri Türk İşlam Birliği (DİTİB),

Caritas, Katolik Sosyal Refah Örgütü

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

- Resmi ve gönüllü kuruluşlar internet ve telefonla danışma hatları ile çok sayıda kişiye ulaşmaktadır.
- Çocuk ve gençlik yardım hattı 116 111
- Pro Psychotherapie e.V. tarafından sunulan [www.therapie.de](http://www.therapie.de) ile Almanya'da Türkçe konuşan psikiyatrist ve psikologlara ulaşılabilir.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

Almanya'da, ruh sağlığı muayene veya medikal tedavi hizmetleri psikiyatri hekimlerinin gözetiminde yapılmaktadır. Ayrıca eyalet hükümetlerinin Sağlık Bakanlıkları tarafından akreditasyonları yapılmış olan kurumlardan psikoterapi eğitimi almış olan psikiyatristlerin, psikoterapi tedavisi uygulama yetkileri var.



# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

- Almanya'da Üniversitelerde Psikoloji Bölümleri hiçbir fakülteye bağlı değildir. Kendi başına fakültedir. Psikoloji Fakültesini bitiren psikologlar, branşlarına uygun işlerde çalışabilirler. Ruh sağlığı konusunda psikoterapi alanında çalışmak isteyen veya muayene açmak isteyen psikologların, akreditasyonları yapılmış kurumlardan, 1999 yılında yürürlüğe giren "PSIKOTERAPI KANUNUNDA" ( Psychotherapeutengesetz – PsychThG) kabul edilen üç terapi yöntemine (Analitik Psikoterapi – Analytische Psychotherapie, Pozitif Psikoterapi – Tiefen Psychologisch Fundierte Psychotherapie ve Davranış Psikoterapisi – Verhaltens Therapie) göre psikoterapi eğitimi almaları zorunludur. Belirtilen terapi eğitimleri 3 ile 5 yıl arasında sürmektedir

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

Daha sonra Eyalet Hekimler Odası (Landesärztekammer) tarafından psikologlara Approbation denilen muayene açma ruhsatı verilir. İhtiyaç olması durumunda psikolog, “Psikolog Psikoterapist” olarak muayenesini açar ve psikoterapist olarak (medikal olmayan) hasta tedavisini başlar.

Eyalet Hekimler Odasının (Landesärztekammer) onayını alan psikoterapistlerin görüştüikleri hastaların tedavi ücretlerini yasal veya özel hastalık kasaları üstelenir. Hasta ile psikoterapist arasında para alış verişı yoktur.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

Psikoterapi eğitimi almayan psikologlar, Doğal Yöntemlerle ve Maddelerle Tedavi Kanununa göre (Heilpraktikergesetz) göre sınava girmeden muayenesini acar ve psikoterapi dalında çalışabilir. Ancak bu tedavinin ücretini hasta kendi ödemek zorundadır. Ayrıca özel sağlık sigortaları bu kanuna göre uygulanan tedavi masraflarının bir kısmını üstlenmektedir.

# ALMANYA TRAVMA TERAPİSİ

Almanya'daki yapılan bütün tedavi hizmetleri resmi izne bağlıdır. Hangi konuda olursa olsun, danışmanlık hizmetleri izne tabii değildir.