

اطلاعاتی در باره خدمات حمایتی و مشاوره روانی-اجتماعی در آلمان

در صفحات زیر اطلاعاتی خواهید یافت، راجع به امکانات کمکرسانی، به افرادی که در گذشته تجارب استرس را داشته اند، و به این خاطر، امروزه نیز با مشکلاتی رو به رو هستند.

بسیاری از انسانهایی که مجبور بوده اند وطنشان را به دلیل جنگ یا عدم امنیت ترک کنند، در میهنشان و همچنین در طول لحظات فرار از وطن، تجربه های غم انگیز و آزارنده ای را از سر گذرانده اند.

علاوه بر این، آن ها اکنون وارد سرزمینی بیگانه شده اند و مجبورند که به مقررات جدید و تصورات نو عادت کنند. بسیاری از این افراد برای میهنشان دلتنگ می شوند؛ بویژه برای اعضای خانواده که مجبور بوده اند از آنها جدا شوند. وقتی که انسان در چنین موقعیتی قرار می گیرد و همچنین تجربیات تلخی را در پشت سر گذاشته باشد، طبیعتاً که در ابتدا، به ترس مبتلا می شود؛ به شدت غمگین می شود یا خشمگین و یا دچار بدخوابی می شود. غالباً باید کمی وقت بگذارید تا بدن و روح شما بتواند به آرامش برسد، سپس ترس و نگرانی شما نیز بهبود می یابد.

ولیکن برخی از انسانها، هم بزرگسالان و همچنین کودکان از لحاظ روحی و روانی، دچار مشکلات بزرگ و عذاب آوری می شوند؛ طوری که دیگر اصلاً امکان عملکرد طبیعی در زندگی روزمره وجود ندارد. در چنین مواردی، باید مشکلات را با دقت بیشتری بررسی کرد و احتمالاً به دنبال یک درمان مناسب بود.

همین مورد در صورت مشاهده مشکلاتی در خود، و ادامه یافتن یا بدتر شدن آن ها، نیز صدق می کند. آنوقت مهم است که آم به یک متخصص مراجعه کند که بتواند در مورد مشکلات خود با او صحبت کند. به این ترتیب می توان فهمید، که آیا آم دارای یک اختلال روانی است که نیاز به درمان دارد.

موارد زیر توضیح می دهند که در کجا می توانید یک متخصص در آلمان پیدا کنید که بتواند با همکاری شما دریابد که آیا از یک اختلال روانی رنج می برید.

مهم است بدانید، که اغلب، وقت انتظار طولانی است، تا یک متخصص وقت ملاقات خالی داشته باشد. گاهی اوقات نیز به مکانی که در آن زندگی می کنید بستگی دارد. زنان و مردان متخصص اغلب در مناطق شهری بیش از مناطق روستایی هستند.

پزشکان خانواده: پزشکان خانواده می توانند در صف اولین کسانی باشند که شما به آنها رجوع می کنید. آنها می توانند به شما اطلاعات لازم را بدهند و همچنین متخصصان امور روحی و روانی را به شما معرفی کنند. در اسکان های جمعی یا خانه های پناهجویان غالباً "ایستگاه پزشکی" وجود دارد که پزشکان خانواده در آن کار می کنند. اگر در حال حاضر در یک محل اقامت جمعی یا خانه پناهجویان زندگی می کنید و در زمینه سلامت جسمی یا روانی خود نیاز به کمک دارید، می توانید به پزشکان ایستگاه پزشکی مراجعه کنید.

دفاتر مشاوره و خدمات: دفترهای مشاوره ای و خدمات اکثراً خدماتی که ارائه می دهند رایگان هستند. اینگونه دفاتر معمولاً برای خدمت به گروه های خاصی، تشکیل شده اند، برای مثال: خانواده، کودک، زنان. در هر دفتر مشاوره ای، مصاحبه های مشاورتی، پیشنهاد می شود. برای مثال؛ به شخص مراجعه کننده کمک می کنند که چگونه با مشکلات جدید کنار بیاید. امور مشاوره معمولاً در چند نشست کوتاه مدّت برگزار می شود و برای درمان شخصی که واقعا از لحاظ روحی و روانی بیمار و در عذاب است، کفایت نمی کند. در چنین مواقعی بایستی دفاتر مشاوره، شخص بیمار را به متخصصان درمانگر امور روحی و روانی یا پزشکان معرفی کنند.

پزشکان کارشناس و متخصص: پزشکانی وجود دارند که متخصص اختلالات روحی و روانی هستند. آنها روانکاو و پزشکان کارشناس برای روان درمانی. اینگونه پزشکان مجازند که نسخه های دارویی برای بیماران تجویز کنند و همچنین با آنها گفت و شنود کوتاه داشته باشند. بعضی از اینگونه پزشکان، دوره های روان درمانی نیز پیشنهاد می

کنند. اگر آنها این کار را نکنند، آنگاه غالباً اینطور است که آنها تنگاتنگ با متخصصان روان درمانی همکاری می کنند.

متخصصان روان درمانی: درمانگران روان، انسانهایی هستند که به طور ریشه ای و اساسی با شما درباره مشکلاتتان گفتگو می کنند. اینگونه روش را روان درمانی می گویند. بیماران به نزد متخصص روان درمانی، غالباً چندین هفته و حتی چندین ماه مراجعه می کنند. اکثر اوقات، هفته ای یک بار به نزد متخصص روان درمانی می روند. انسان در باره مشکلات روحی و روانی خودش با آنها صحبت می کند و تلاش می کند که با همکاری آنها،

راه حل های مناسب پیدا کند. برای مسائل کودکان و جوانان نیز متخصصان امور روان درمانی کودکان – و جوانان مسئول هستند. بعضی مواقع، تعدادی از متخصصان امور روان درمانی به طور مشترک در یک موسسه ای خدمات خود را عرضه می کنند که به چنان محلی غالباً اورژانس روان درمانی می گویند.

شما می توانید روان درمانگران را در نوردراین-وستفالن، در وب سایت سازمان نظام پزشکی- روان درمانگران در نوردراین-وستفالن مشاهده کنید:

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche>

برای یافتن روان درمانگران در نزدیکی منطقه خود، محل زندگی خود را در نوار جستجو وارد کنید. همچنین می توانید زبان مورد نظر خود را در بخش "جستجوی پیشرفته" مشخص کنید.

در وب سایت انجمن روان درمانگران آلمان، می توان روان درمانگران را در سراسر آلمان جستجو کرد:

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>.

در اینجا نیز محل اقامت خود را در نوار جستجو وارد کنید.

مراکز روان درمانی اجتماعی (PSZ): در PSZ می توان در کنار گفت و شنود مشاوره ای، امور درمانبخشی و کمکیهای اجتماعی لازم را برای برطرف کردن مسائل روزمره کسب کرد. به عنوان مثال: دنبال مترجم زبان مادری گشتن یا همچنین محل های معاینه و درمان را پیدا کردن. در اینگونه مراکز، معمولاً گروه های شغلی مختلف با یکدیگر همکاری می کنند و به کار کردن و خدمات مشغولند مثل: روانشناسان، پزشکان و مددکاران اجتماعی.

در وب سایت اتحادیه کار سراسری، مراکز روانی -اجتماعی برای پناهندگان و قربانیان شکنجه بیش از 40 مرکز روانشناختی پیدا خواهید کرد:

<https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/>

در وب سایت PSZ Bielefeld (<http://www.psz-bielefeld.de/infothek/>) پیشنهادات مختلفی برای کمک، در زیر گزینه "Infothek" پیدا خواهید کرد، به عنوان مثال:

- نمونه درخواست، برای روان درمانی سرپایی
- اطلاعات مربوط به افراد آسیب دیده و اختلالات پس از آن:
(<https://www.migesplus.ch/publikationen/wenn-das-vergessen-nicht-gelingt/>)

برای کمک کردن به کسانی که به نوشیدن مشروبات الکلی – و/یا مواد مخدر مبتلا و مُعتاد هستند، می توان به دفاتر مشاوره ای مخصوص –مُعتادان مراجعه کرد (لطفاً بند «دفاتر مشاوره ای و خدمات» را در سطور فوق بخوانید). شاغلین در اینگونه دفاتر می توانند با شما گفتگو کنند و نشان دهند که چگونه می توانید از مصرف کردن مشروبات الکلی و یا مواد مخدر بکاهید.

مراکز ترک اعتیاد استان NRW در صورت عنوان محل زندگی (به عنوان مثال بیلفلد) خدمات مختلفی را برای کمکرسانی نشان می دهد:

<https://www.landesstellenucht-nrw.de/suchthilfedatenbank.html>

برنامه "Ankommen"

(<https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html>)

اطلاعات جامعی در مورد زندگی در آلمان ارائه می دهد (به عنوان مثال "بهترین مکان برای خرید در آلمان کجاست؟") و مباحث کار و آموزش. همچنین می توانید با برنامه یادگیری زبان آلمانی را شروع کنید. همچنین اطلاعاتی در مورد همه جنبه های سلامتی ارائه می دهد.

این برنامه در فروشگاه Appstore Apple و Google Play بصورت رایگان در دسترس است و می توانید از آنجا بارگیری کنید.