



BCRT

HIER FINDEN SIE UNS:

- 📍 Friedrichstraße 134 • 10117 Berlin
(gegenüber vom Friedrichstadt-Palast)



- U-BAHN: U6 Oranienburger Tor
- S-BAHN-/REGIONALVERKEHR: Friedrichstraße
- TRAM: U Oranienburger Tor, S Oranienburger Str.
- BUS: Friedrichstr./Reinhardtstr. • Torstr./U Oranienburger Tor

SPRECHZEITEN:

- Montag bis Freitag 9-19 Uhr
- Samstag 12-17 Uhr

BCRT - Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin ist eine Firmierung der Praxis Prof. Dr. med. Jelinek am Standorten der Reisepraxis. Der Behandlungsvertrag kommt ausschließlich mit Prof. Dr. Jelinek zustande.

Debriefing

Psychosoziale Hilfe bei Problemen nach der Rückkehr



Wenn Sie zum ersten Mal in ihrem Leben die Erfahrung machen, dass eine Reise (privat oder beruflich) oder ein kurz bzw. lang dauernder Auslandsaufenthalt sich auf ihre Lebensqualität negativ auswirken beginnt oder seelische Not droht, leisten wir nach der Rückkehr durch ein vertrauliches Gespräch psychosoziale Hilfe.

Es wird geklärt, inwieweit eigene Ressourcen ausreichen, um die Situation nach einer Reise oder der Rückkehr nach einem beruflichen Auslandsaufenthalt selbst noch bewältigen zu können. Durch eine individuelle Bedürfnis- und Bedarfserhebung sowie Indikationsstellung stellen wir fest, ob evtl. auch eine psycho(trauma)therapeutische Frühintervention bzw. eine längerfristige Unterstützung im sozialen Netzwerk angezeigt ist. Bei bestehenden Suchtproblemen wird ebenfalls Beratungshilfe angeboten. Das gilt auch bei Problemen des Partners oder der Kinder, die vielleicht mitgereist waren oder im Ausland gelebt haben. Im Hinblick auf die Zukunft haben viele Rückkehrer Schwierigkeiten beim Re-Entry („umgekehrter Kulturschock“). Damit hier die berufliche, soziale und familiäre Reintegration gelingt, werden ebenfalls Hilfen aufgezeigt.

Für wen kommt ein solches vertrauliches Gespräch in Frage?

- Privatreisende
- Geschäftsreisende, Kurzaufenthalte
- Expatriates, Langzeitaufenthalte
- Expeditionsteilnehmer/innen oder Wissenschaftler/innen im Ausland
- Journalisten, Journalistinnen
- Soldaten, Soldatinnen
- Katastrophenschutz Helfer/innen
- Entwicklungshelfer/innen
- Mitarbeiter/innen der humanitären Einsatzhilfe
- Freiwilligen Dienste im Ausland

Kann man ein solches Gespräch mit einer Therapie gleichsetzen?

Nein. Ein solches Gespräch wird nach einer Reise oder nach einem Auslandsaufenthalt unter Berücksichtigung persönlicher, funktionaler und professionsspezifischer Aspekte geführt. Es ist auch immer dann sinnvoll, wenn es besondere Belastungen gegeben hat, d. h., wenn belastende Ereignisse gewaltig genug waren oder als solches wahrgenommen wurden, um unmittelbar oder zeitlich verzögert, deutliche körperliche und/oder psychische Belastungs- und Stressreaktionen auszulösen. Durch das 45 Minuten dauernde Gespräch und den damit auch verbundenen Informationen über Stress, Stressreaktionen und Bewältigungstechniken lassen sich oft frühzeitig Stressfolgen bewältigen. Mehrheitlich ist diese Art der „Ersten Hilfe“ bei der Stressverarbeitung so wirksam, dass andere weitergehende Hilfen bzw. Therapien nicht mehr notwendig sind.

Welche Regeln gelten für ein solches Gespräch?

Die Inhalte des Gesprächs sind absolut vertraulich. Es wird professionell geführt und unabhängig z. B. von staatlichen oder privaten Organisationen gearbeitet. Es gilt für ein solches Gespräch die ärztliche Schweigepflicht. Ein solches persönliches Gespräch bietet einen Schutzraum, in welchem alles gedacht und gesagt werden darf.

Mit wem wird das persönliche Gespräch geführt?

Das persönliche Gespräch wird mit Dr. med. Helmut Müller-Ortstein, Berlin, Facharzt für Allgemeinmedizin, für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin sowie für Psychiatrie und Psychotherapie (verhaltenstherapeutisch/tiefenpsychologisch/Gesprächstherapie), geführt. Dr. Helmut Müller-Ortstein ist Mental Health Professional des CISM-Teams der Stiftung Mayday.