



HAMBOORG.CITY

ايناملأ في بنجالل ةيناجم ةصنم

✓ كتغلب 24/7 دعاسم

✓ ةيئاهنللا ديغومللا تاريكذت

✓ ةيمسرللا تادننسملا حسام

✓ ايازمللا تابساح

هيناجم لطي سو وه — hamboorg.city

لوصولا — ايناملأ في فيسفنللا جالعلل راظتناللا تاقواو فيللاكتلاو

نيمأتللا هي طغت امو فيسفنللا جالعلل ناكم يلع روثعللا ةيفيكي لوج لماش ليلد
ةحاتملا تاجالعللا عاونأو فيحصللا.

Deutsche Begriffe: Psychotherapie | Psychotherapeut | Psychiater | Sprechstunde |
Probatorische Sitzung | Verhaltenstherapie

وبات ال — ةيسفنللا ةحصللا

غلاب ثلاث لك يلاوح — ايناملأ في عساو قاطن يلع ةرشتنم ةيسفنللا ضرملأ
ةبسنلاب صاخ لكش ب. هتايح لالخالعللا بلطتي فيسفنللا بارطضا نم يناعي
ةيفاضاً اطوغض ديدج دلب في ةايحللا لمحت دق، نيئجالللاو نيرحاهمللا:

- ةدحوللاو نطوللا يلى نينحللا
- فيكتللا تابوعصو ةيفاقثلا ةمدصللا
- ةلزللاو ةغلللا زجاج
- (فنللا، برحللا، رارفللا) ةمداصللا براجتلا
- ةيرصنللا تاربخو زيميتمتلا
- (لامللا، لمعللا، ينوناقلا عوضوللا) ةيدوجوللا مومهللا

في. تاذلاب ةيانعللاو ةوقلا يلع ةمالع هن — **أفعض سيلى** فيسفنللا جالعللا: **مهم**
ةيحصلل تانيمأتللا هي طغتو يعامتجلا لوبق ب فيسفنللا جالعللا عتمتت، ايناملأ

ةدعاسملا هنكمي نم

Psychologe لباقم Psychiater لباقم Psychotherapeut

ةنملا	؟لعفي اذام	؟ةودألا
Psychologischer Psychotherapeut	ةودألا نودب) راوألابل جالعلا	ال
Psychiater (ببب)	تاثداحم + ةودألا + صيخشتللا نكمأ نإ	معن
Psychologe	نودب) صيخشتللا ةراشستالا (صيخرت نودب جالع	ال
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	21 نس تحت صاخشألل جالعلا	ال
Heilpraktiker für Psychotherapie	نم صيخرت نودب جالعلا نيملألا	ال

Psychologischer Psychotherapeut لى إجاتحت نيملألاب يطغملا يسفنلا جالعلا **Ärztlicher Psychotherapeut** و نيملألا نم صخرم.

؟حاتملا جالعلا لكشأ يه ام

Richtlinienverfahren: عبرأ ةيموكحللا ةيحصلا تانيملألا يطغت

1. Verhaltenstherapie (VT)

- ايناملأ يف **اعويش رثكألا**
- اهلولحو **ةيلاحلا لكاشملا** لىل عزيكرتلا
- تاسللجلا ني ب **ةيلز نم تابجاوو** نيرامت
- داهجال بارطضاو ةيرهقلا لاعفألا و باهرلا و قلقلا تابارطضاو بائتكالا : يف ةديفم ةمدصلل قحلاللا

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- ةيلاحلا ةايحلا لىل اهرىثأتو **ةيعاواللا تاغازنلا** لىل عزيكرتلا
- رثكأ راوح، VT، نم ةلكيه لقأ
- تاقاللا لكاشمو ةيصخشلا تابارطضاو بائتكالا : يف ةديفم

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)

- تاونسلا، عوبسألا يف تارم ةدع — **ةفاثك رثكألا لكشلا**
- سفنلل قيمي م هف
- ةليوط راطتنا تاقوأ، ةردان

4. Systemische Therapie

- (لمعالج، ناجوزلا، ةرسأل) **ةمظنأل او تاقالعال** ىلع زيكرتلا
- 2020 ذنم ني مأتلا نم ةاطغم
- جاوزأل لكاشمو ةيلئالاعال تاعازنلا: في ةديفم

؟جالعالل اناكم دجا فيك

راطتال تاقوا: ةلكشملا

ندملا في — **رهشأ 3-6** وه يسفنلا جالعالل ناكم ىلع لوصحلل راطتال تاقو طسوتم لوطأ فيرلا في، رصقأ انايأ ىربكلا.

1 — Psychotherapeutische Sprechstunde ةوطخال

ناكمل راطتال نودب) **لابقتسا تاعاس** مي دقت ني جلالعالم اعيمج ىلع بجي، 2017 ذنم ايرورض جالعالل ناك اذا ام مي يوقتو صيخشتلل للابقتسال تاعاس مدختسُت. (جالع

دعوم ىلع لوصحلا ةيفيك:

- (يناجم) **117 116** مقرلا: **ءابطلل ةينهملا ةيعمجلل ةعباتلا ديعاوملا ةمدخ**، **عيباسأ 4** لالخال للابقتسا ديعاوم رفوي
- كتيالوب ةينهملا ةيعمجلل عقوم ىلع ةمئاق — **ني جلالعالم اب رشابملا لاصتالا**
- **تنترنال ربع ثحبال**: therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

2 — Probatorische Sitzungen ةوطخال

امم ناققحتت جلالعالم او تنأ — **ةيبيرجت تاسلج 2-4** تيأت، للابقتسال تاعاس دعب كلساني مل اذا جلالعالم ريغت كنكمي. "ةححص ءايميكل" تناك اذا

3 — ةوطخال

يحصلا ني مأتلا ىلبل لطلال — **3 ةوطخال** قفاومت. كب ةصاخلا ني مأتلا ةكرش ىلبل **يسفنلا جالعالل بلط** جلالعالم مدقي **عيباسأ 3-5** لالخال ةداع ةكرشلا

4 — جالعالل ةوطخال

- **ةسلج 12-24**: **لجال ريصق جالعال**
- **ةسلج 60-80** (VT/TP)، **300** (Psychoanalyse) ىتح، **لجال ليوط جالعال**
- **عوبسأل** في ةدحاو ةرم ةداع، **ةقيقد 50 = ةدحاو ةسلج**

فيلكتالا

يتم وكحلل نيمأتلاب مهيلع نمؤملا

- (إيفاض| عفد نودب) **لمالكلاب** ةكرشللا اهي طغت — **جالعلاو لابقستسالل اعاس**
- جلاعلا لىلإ ةرشابم باهذلا كنكمي — ماع بيبط نم ةفصو لىلإ جاتحت ال
- لمعلا بحاص لىدل كتحص فلم يف ليجست ال

صاخلل نيمأتلاب مهيلع نمؤملا

- (كتصيلوب نم ققحت) **ةطخلل** بسح ضيوعتلا
- تاسللجلا نم دودحم ددع وأ جالعلا نم ةنيعم لاشأ طقف أنايحأ

مهسفنأب نوعفادلا

- ةسلج لكل **وروي 80-150**
- نيصصختملا نيلاجلا مملل وأ نيمأتلاب يطغم ناكلم راطتالالا ةلاح يف ديفم

يطغم ناكم كانه نوكي ال ام دنع — فيلكتالا ضيوعت اعرجإ نيمأتلاب

لوقوع ريغ راطتالالا تقو ناكلو نيمأتلاب يطغم أناكم دجت مل اذا

1. تاقواو تاضفرلا لجسب طفتحا، لقألا لىلجلا عم 5-10 عم لصاوت) كتحب **قثو**. (راطتالالا)
 2. (ةصاخ ةدايع) **نيمأت صيخرت نودب جلاع نم** شحبا.
 3. كب ةصاخلا نيمأتلا ةكرش لىلإ **فيلكتالا ضيوعت بلط مّدق**.
 4. صاخلا جلاعلا فيلكتالا ةكرشلا يطغت.
- !ةقباس ةقفاوم **نودب** جالعلا أدبت ال **مهم**

مأل كتغلب جالعلا

مأل كتغل نوثدحتي نوجلاعلا

ةفلا تخم تاغلب نوجلاعلا ني نوجلاعلا كانه

- ةغللا بسح ةيفصتلا نكمي — **therapie.de** لىلج شحبالا
- كتيلالوب **ةنيهنملا ةيجمحلا** يف نيلاجلا نم شحبالا
- ةديع تاغلب نيئجالل جالع — (نيلرب، نميرب، خينوي) **Refugio**

تايلاجلا يف ةصصختم ،ةديدع ندم يف — ةيعامتجالاو ةيسفنلا تامدخلا زكارم •
ةرجاهلا

ةفاقثلاو ةغللا ءاطسو

مأللا كتغل ثدحتي جلاع م رفوتي مل اذا:

- ةيحصلا تانيمأتللا يطغت ،تايالولا ضعب يف — جالعلا يف يروفلا مجرتملا •
مجرتملا
- ديازتم لكشب ةحاتم — ويديفلا ب ةيروفلا ةمجرتملا •

ةيروف ةدعاسم — ةمزألا ةلاح يف

(رعذ تابون ،ديدش قلق ،ةيراحتنا راكفأ) ةداح ةمزأ يف تنك اذا:

- ةيسفنلا ةثاغتساللا طخ : 0800 111 0 111 وأ 0800 111 0 222 (24/7 ،يناجم) ،
(ةيوهلا لوهجم)
- ةيمالسإلا ةيهورلا ةياعرلا فتاه : 030 44 35 09 821
- يسفن مسق هب يف شتسم أي يف — ةيسفنلا ئراوطلال مسق •
- ةياجلل ةددهملا تالاجلا يف — 112 ئراوطلال مقر •
- Krisenchat.de — (ةنس 25 تحت صاخشألل) ةشدرللا ربع ةيناجم تامزأ ةراشتسا •

حئاصن

1. لصفأ كلذناك ،أركبم ةدعاسملا تبلطامللك — رطانتال
2. 116 117 ربع عيرس دعوم يلعللصحا — لابقتساللا تاعاس نم دفتسا
3. ضرغلا اذهل ةدوجوم ةيبيرحتلا تاسللجلا — جلاعلا كبسانني أنبجي
4. تاطلسلا هاجت يتحت ،ةينهملا ةيرسللاب مزلم جلاعلا — ةيرسلا
5. ةماقإلا يف ينوناقلا كعضو يلعل رثؤي ال يسفنلا جالعلا — ررضال