HAMBOORG.CITY

منصة مجانية للأجانب في ألمانيا

✓ مساعد 24/7 بلغتك
✓ تذكيرات المواعيد النهائية
✓ ماسح المستندات الرسمية
✓ حاسبات المزايا

hambоorg.city — هو وسيطل مجاني

العلاج النفسي في ألمانيا — الوصول والتكاليف وأوقات الانتظار

دليل شامل حول كيفية العثور على مكان للعلاج النفسي وما تغطيه التأمين الصحي وأنواع العلاجات المتاحة.

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

---

الصحة النفسية — لا تابو

الأمراض النفسية منتشرة على نطاق واسع في ألمانيا — حوالي **كل ثالث بالغ** يعاني من اضطراب نفسي يتطلب العلاج خلال حياته. بشكل خاص بالنسبة للمهاجرين واللاجئين، قد تحمل الحياة في بلد جديد ضغوطاً إضافية:

- **الحنين إلى الوطن والوحدة**
- **الصدمة الثقافية** وصعوبات التكيف
- **حاجز اللغة** والعزلة
- **التجارب الصادمة** (الفرار، الحرب، العنف)
- **التمييز** وخبرات العنصرية
- **الهموم الوجودية** (الوضع القانوني، العمل، المال)

مهم: العلاج النفسي **ليس ضعفاً** — إنه علامة على القوة والعناية بالذات. في ألمانيا، يتمتع العلاج النفسي بقبول اجتماعي وتغطيه التأمينات الصحية.

من يمكنه المساعدة؟

Psychotherapeut مقابل Psychiater مقابل Psychologe

المهنة	ماذا يفعل؟	الأدوية؟
Psychologischer Psychotherapeut	العلاج بالحوار (بدون أدوية)	لا
Psychiater (طبيب)	التشخيص + الأدوية + محادثات إن أمكن	نعم
Psychologe	الاستشارة والتشخيص (بدون علاج بدون ترخيص)	لا
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	العلاج للأشخاص تحت سن 21	لا
Heilpraktiker für Psychotherapie	العلاج بدون ترخيص من التأمين	لا

للعلاج النفسي المغطى بالتأمين تحتاج إلى **Psychologischer Psychotherapeut** أو **Ärztlicher Psychotherapeut** مرخص من التأمين.

ما هي أشكال العلاج المتاحة؟

تغطي التأمينات الصحية الحكومية أربع **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT)

- **الأكثر شيوعاً** في ألمانيا
- التركيز على **المشاكل الحالية** وحلولها
- تمارين و**واجبات منزلية** بين الجلسات
- مفيدة في: الاكتئاب واضطرابات القلق والرهاب والأفعال القهرية واضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- التركيز على **النزاعات اللاواعية** وتأثيرها على الحياة الحالية
- أقل هيكلة من VT، حوار أكثر
- مفيدة في: الاكتئاب واضطرابات الشخصية ومشاكل العلاقات

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)

- **الشكل الأكثر كثافة** — عدة مرات في الأسبوع، لسنوات
- فهم عميق للنفس
- نادرة، أوقات انتظار طويلة

4. Systemische Therapie

• التركيز على **العلاقات والأنظمة** (الأسرة، الزوجان، العمل)

• مغطاة من التأمين منذ 2020

• مفيدة في: النزاعات العائلية ومشاكل الأزواج

كيف أجد مكاناً للعلاج؟

المشكلة: أوقات الانتظار

متوسط وقت الانتظار للحصول على مكان للعلاج النفسي هو **3-6 أشهر** — في المدن الكبرى أحياناً أقصر، في الريف أطول.

الخطوة 1 — Psychotherapeutische Sprechstunde

منذ 2017، يجب على جميع المعالجين تقديم **ساعات استقبال** (بدون انتظار لمكان علاج). تُستخدم ساعات الاستقبال للتشخيص وتقييم ما إذا كان العلاج ضرورياً.

كيفية الحصول على موعد:

• **خدمة المواعيد التابعة للجمعية المهنية للأطباء**: الرقم **116 117** (مجاني)، يوفر مواعيد استقبال خلال **4 أسابيع**

• **الاتصال المباشر بالمعالجين** — قائمة على موقع الجمعية المهنية بوليتك

• **البحث عبر الإنترنت:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

الخطوة 2 — Probatorische Sitzungen

بعد ساعات الاستقبال، تأتي **2-4 جلسات تجريبية** — أنت والمعالج تتحققان مما إذا كانت "الكيمياء صحيحة". يمكنك تغيير المعالج إذا لم يناسبك.

الخطوة 3 — الطلب إلى التأمين الصحي

يقدم المعالج **طلب العلاج النفسي** إلى شركة التأمين الخاصة بك. توافق الشركة عادة خلال **3-5 أسابيع**.

الخطوة 4 — العلاج

• **العلاج قصير الأجل:** 12-24 جلسة

• **العلاج طويل الأجل:** 60-80 جلسة (VT/TP)، حتى 300 (Psychoanalyse)

• **جلسة واحدة = 50 دقيقة**، عادة مرة واحدة في الأسبوع

التكاليف

المؤمن عليهم بالتأمين الحكومي

- **ساعات الاستقبال والعلاج** — تغطيها الشركة **بالكامل** (بدون دفع إضافي!)
- لا تحتاج إلى وصفة من طبيب عام — يمكنك الذهاب مباشرة إلى المعالج
- لا تسجيل في ملف صحتك لدى صاحب العمل

المؤمن عليهم بالتأمين الخاص

- التعويض حسب **الخطة** (تحقق من بوليصتك)
- أحيانًا فقط أشكال معينة من العلاج أو عدد محدود من الجلسات

الدافعون بأنفسهم

- **80-150 يورو** لكل جلسة
- مفيد في حالة الانتظار لمكان مغطى بالتأمين أو للمعالجين المتخصصين

إجراء تعويض التكاليف — عندما لا يكون هناك مكان مغطى بالتأمين

إذا **لم تجد مكانًا مغطى بالتأمين** وكان وقت الانتظار غير معقول:

1. وثّق بحثك (تواصل مع 5-10 معالجين على الأقل، احتفظ بسجل الرفضات وأوقات الانتظار)

2. ابحث عن معالج بدون ترخيص تأمين (عيادة خاصة)

3. قدّم طلب تعويض التكاليف إلى شركة التأمين الخاصة بك

4. تغطي الشركة تكاليف المعالج الخاص

مهم: لا تبدأ العلاج **بدون** موافقة سابقة!

العلاج بلغتك الأم

معالجون يتحدثون لغتك الأم

هناك معالجون يعالجون بلغات مختلفة:

- **البحث على therapie.de** — يمكن التصفية حسب اللغة
- **البحث عن المعالجين في الجمعية المهنية** بوالايتك
- **Refugio** (ميونيخ، برمن، برلين) — عالج اللاجئين بلغات عديدة

• **مراكز الخدمات النفسية والاجتماعية** — في مدن عديدة، متخصصة في الجاليات المهاجرة

وسطاء اللغة والثقافة

إذا لم يتوفر معالج يتحدث لغتك الأم:

• **المترجم الفوري في العلاج** — في بعض الولايات، تغطي التأمينات الصحية المترجم

• **الترجمة الفورية بالفيديو** — متاحة بشكل متزايد

في حالة الأزمة — مساعدة فورية

إذا كنت **في أزمة حادة** (أفكار انتحارية، قلق شديد، نوبات ذعر):

• **خط الاستغاثة النفسية: 0800 111 0 111** أو **0800 111 0 222** (مجاني، 24/7، مجهول الهوية)

• **هاتف الرعاية الروحية الإسلامية: 030 44 35 09 821**

• **قسم الطوارئ النفسية** — في أي مستشفى به قسم نفسي

• **رقم الطوارئ 112** — في الحالات المهددة للحياة

• **Krisenchat.de** — استشارة أزمات مجانية عبر الدردشة (للأشخاص تحت 25 سنة)

نصائح

1. لا تنتظر — كلما طلبت المساعدة مبكراً، كان ذلك أفضل

2. استفد من ساعات الاستقبال — احصل على موعد سريع عبر 116 117

3. يجب أن يناسبك المعالج — الجلسات التجريبية موجودة لهذا الغرض

4. السرية — المعالج ملزم **بالسرية المهنية**، حتى تجاه السلطات

5. لا ضرر — العلاج النفسي **لا يؤثر** على وضعك القانوني في الإقامة