



HAMBOORG.CITY

Δωρεάν πλατφόρμα για αλλοδαπούς στη Γερμανία

- ✓ Βοηθός 24/7 στη δική σας γλώσσα
- ✓ Υπενθυμίσεις προθεσμιών
- ✓ Σαρωτής επίσημων εγγράφων
- ✓ Υπολογιστές παροχών

hamboorg.city — είναι και θα παραμείνει ΔΩΡΕΑΝ

Psychotherapie στη Γερμανία — Πρόσβαση, Κόστος και Χρόνοι Αναμονής

Πώς να βρείτε ένα θεραπευτικό θέσης, τι καλύπτει το ασφαλιστικό ταμείο και ποιες μορφές Psychotherapie υπάρχουν.

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

Ψυχική Υγεία — Δεν Είναι Ταμπού

Οι ψυχικές ασθένειες είναι πολύ διαδεδομένες στη Γερμανία — περίπου **ένας στους τρεις ενήλικες** υποφέρει από ένα ψυχικό διαταραχμό που απαιτεί θεραπεία κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ειδικά για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, η ζωή σε μια νέα χώρα μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετα βάρη:

- **Νοσταλγία και μοναξιά**
- **Πολιτισμικό σοκ** και δυσκολίες προσαρμογής
- **Γλωσσικά εμπόδια** και απομόνωση
- **Τραυματικές εμπειρίες** (διαφυγή, πόλεμος, βία)
- **Διακρίσεις** και εμπειρίες ρατσισμού
- **Υπαρξιακές ανησυχίες** (κατοικίδιος κατάσταση, εργασία, χρήματα)

Σημαντικό: Η Psychotherapie **δεν είναι αδυναμία** — είναι σημάδι δύναμης και αυτοφροντίδας. Στη Γερμανία, η Psychotherapie είναι κοινωνικά αποδεκτή και καλύπτεται από το ασφαλιστικό ταμείο.

Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

Psychotherapeut vs. Psychiater vs. Psychologe

Επάγγελμα	Τι κάνει;	Φάρμακα;	
-----	-----	-----	
Psychologischer Psychotherapeut	Ψυχοθεραπεία συνομιλίας (χωρίς φάρμακα)	Όχι	
Psychiater (Ιατρός)	Διάγνωση + Φάρμακα + Ενδεχόμενες συνομιλίες	Ναι	
Psychologe	Συμβουλές, Διάγνωση (χωρίς θεραπεία χωρίς άδεια)	Όχι	
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	Θεραπεία για ανθρώπους κάτω των 21 ετών	Όχι	
Heilpraktiker für Psychotherapie	Θεραπεία χωρίς ασφάλιση	Όχι	

Για ασφαλιστική Psychotherapie χρειάζεστε έναν **Psychologischer Psychotherapeut** ή έναν **Ärztlicher Psychotherapeut** με ασφάλιση.

Ποιες μορφές Θεραπείας υπάρχουν;

Το κρατικό ασφαλιστικό ταμείο πληρώνει τέσσερις **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT)

- **Πιο κοινή** στη Γερμανία
- Εστίαση στα **τρέχοντα προβλήματα** και τις λύσεις τους
- Ασκήσεις και **εργασίες για το σπίτι** μεταξύ συνεδριών
- Καλή για: Κατάθλιψη, Διαταραχές άγχους, Φοβίες, Παρορμήσεις, PTSD

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- Εστίαση στις **ασυνείδητες συγκρούσεις** και την επίδρασή τους στη σημερινή ζωή
- Λιγότερο δομημένη από την VT, περισσότερη συνομιλία
- Καλή για: Κατάθλιψη, Διαταραχές προσωπικότητας, Προβλήματα σχέσης

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)

- **Εντατικότερη μορφή** — πολλές φορές ανά εβδομάδα, χρόνια
- Βαθιά κατανόηση της δικής σας ψυχής
- Σπάνιο, μεγάλοι χρόνοι αναμονής

4. Systemische Therapie

- Εστίαση στις **σχέσεις και τα συστήματα** (οικογένεια, ζευγάρι, δουλειά)
- Καλύπτεται από το ασφαλιστικό ταμείο από το 2020
- Καλή για: Οικογενειακές συγκρούσεις, Προβλήματα ζευγαριού

Πώς βρίσκω ένα θεραπευτικό θέσης;

Το πρόβλημα: Χρόνοι αναμονής

Ο μέσος χρόνος αναμονής για ένα θεραπευτικό θέσης είναι **3-6 μήνες** — σε μεγάλες πόλεις μερικές φορές συντομότερο, στην εξοχή μεγαλύτερο.

Βήμα 1 — Sprechstunde Psychotherapeutische

Από το 2017, όλοι οι θεραπευτές πρέπει να προσφέρουν **Sprechstunde** (χωρίς αναμονή για θεραπευτικό θέσης). Η Sprechstunde είναι για διάγνωση και αξιολόγηση εάν χρειάζεται θεραπεία.

Πώς να πάρετε Sprechstunde:

- **Terminservicestelle της Kassenärztlichen Vereinigung:** Αριθμός **116 117** (δωρεάν), διατίθεται ραντεβού Sprechstunde εντός **4 εβδομάδων**
- **Καλέστε απευθείας θεραπευτές** — Κατάλογος στην ιστοσελίδα της Kassenärztlichen Vereinigung της πολιτείας σας
- **Διαδικτυακή αναζήτηση:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Βήμα 2 — Probatorische Sitzungen

Μετά τη Sprechstunde ακολουθούν **2-4 Probatorische Sitzungen** — Εσείς και ο θεραπευτής ελέγχετε αν «τα χημικά ταιριάζουν». Μπορείτε να αλλάξετε θεραπευτή εάν δεν ταιριάζει.

Βήμα 3 — Αίτηση στο Ασφαλιστικό Ταμείο

Ο θεραπευτής υποβάλλει **αίτηση για Psychotherapie** στο ασφαλιστικό ταμείο σας. Το ταμείο εγκρίνει συνήθως εντός **3-5 εβδομάδων**.

Βήμα 4 — Θεραπεία

- **Βραχυπρόθεσμη Θεραπεία:** 12-24 συνεδρίες
- **Μακροπρόθεσμη Θεραπεία:** 60-80 συνεδρίες (VT/TP), μέχρι 300 (Psychoanalyse)
- **1 συνεδρία = 50 λεπτά**, συνήθως 1× ανά εβδομάδα

Κόστος

Δημόσια Ασφαλισμένα Άτομα

- **Sprechstunde και Psychotherapie** — πληρώνεται **πλήρως** από το ασφαλιστικό ταμείο (χωρίς συμμετοχή!)
- Δεν χρειάζεται συνταγή από τον γιατρό — μπορείτε να πάτε απευθείας στο θεραπευτή
- Δεν υπάρχει καταχώρηση στα ιατρικά αρχεία του εργοδότη

Ιδιωτικά Ασφαλισμένα Άτομα

- Αποζημίωση ανάλογα με το **πρόγραμμα** (ελέγξτε την πολιτική σας)
- Μερικές φορές μόνο ορισμένες μορφές θεραπείας ή περιορισμένος αριθμός συνεδριών

Ιδιωτικές Πληρωμές

- **80-150 €** ανά συνεδρία
- Χρήσιμο κατά την αναμονή για ασφαλιστικό θέσης ή για ειδικούς θεραπευτές

Kostenerstattungsverfahren — Εάν δεν υπάρχει ασφαλιστικό θέσης

Εάν **δεν βρείτε ασφαλιστικό θέσης** και ο χρόνος αναμονής είναι απαράδεκτος:

- 1. Τεκμηριώστε** την αναζήτησή σας (επικοινωνήστε με τουλάχιστον 5-10 θεραπευτές, σημειώστε αρνήσεις/χρόνοι αναμονής)
 - 2. Βρείτε θεραπευτή χωρίς ασφάλιση** (ιδιωτική πρακτική)
 - 3. Υποβάλλετε αίτηση για Kostenerstattung** στο ασφαλιστικό ταμείο σας
 - 4. Το ασφαλιστικό ταμείο καλύπτει τα έξοδα του ιδιωτικού θεραπευτή**
- Σημαντικό:** Μην αρχίσετε θεραπεία **χωρίς** προηγούμενη έγκριση!

Psychotherapie στη Δική Σας Γλώσσα

Θεραπευτές Μητρικής Γλώσσας

Υπάρχουν θεραπευτές που παρέχουν θεραπεία σε διάφορες γλώσσες:

- **Αναζήτηση στο therapie.de** — Φίλτρο ανά γλώσσα διαθέσιμο
- **Αναζήτηση Θεραπευτών KV** — Της Kassenärztlichen Vereinigung σας
- **Refugio** (Μόναχο, Βρέμη, Βερολίνο) — Psychotherapie για πρόσφυγες σε πολλές γλώσσες
- **Psychosoziale Zentren** — σε πολλές πόλεις, ειδικευμένα σε μετανάστες

Διερμηνείς και Πολιτισμικοί Μεσάζοντες

Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος θεραπευτής της μητρικής γλώσσας:

- **Διερμηνεύς στη Psychotherapie** — σε ορισμένα κρατίδια, το ασφαλιστικό ταμείο πληρώνει τον διερμηνέα
- **Βιντεοδιερμηνεία** — ολοένα και περισσότερο διαθέσιμη

Περίπτωση Κρίσης — Άμεση Βοήθεια

Εάν βρίσκεστε σε **ξαφνική κρίση** (αυτοκτονικές σκέψεις, σοβαρό άγχος, επεισόδια πανικού):

- **Τηλέφωνο Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 ή 0800 111 0 222** (δωρεάν, 24/7, ανώνυμο)
- **Τηλέφωνο Ψυχοκοινωνικής Περίθαλψης Μουσουλμάνων: 030 44 35 09 821**
- **Ψυχιατρική Εκτακτη Βοήθεια** — κάθε νοσοκομείο με ψυχιατρικό τμήμα
- **Έκτακτος Αριθμός 112** — σε απειλητικές για τη ζωή περιστάσεις
- **Krisenchat.de** — δωρεάν συμβουλές κρίσης μέσω συνομιλίας (για άτομα κάτω των 25 ετών)

Συμβουλές

- 1. Μην περιμένετε** — όσο νωρίτερα ζητήσετε βοήθεια, τόσο καλύτερα
- 2. Χρησιμοποιήστε Sprechstunde** — παρατεθείτε ραντεβού γρήγορα μέσω 116 117
- 3. Ο θεραπευτής πρέπει να ταιριάζει** — Probatorische Sitzungen για αυτό
- 4. Εμπιστευτικότητα** — ο θεραπευτής δεσμεύεται από **επαγγελματικό απόρρητο**, ακόμη και στις αρχές

5. Χωρίς μειονέκτημα — Psychotherapie **δεν επηρεάζει** την κατάστασή σας ως κάτοικος

hamboorg.city/knowledge/article/psychotherapie/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo