HAMBOORG.CITY

Δωρεάν πλατφόρμα για αλλοδαπούς στη Γερμανία

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

hamboorg.city — είναι και θα παραμείνει ΔΩΡΕΆΝ

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□□ισμού
- **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 ταιριάξει — 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