HAMBOORG.CITY

Plataforma gratuita para extranjeros en Alemania

✓ Asistente 24/7 en tu idioma
✓ Escáner de documentos oficiales
✓ Recordatorios de plazos
✓ Calculadoras de prestaciones

hamboorg.city — es y será GRATUITO

Psicoterapia en Alemania — Acceso, Costos y Tiempos de Espera

Cómo encontrar un lugar en terapia, qué cubre el seguro de salud y qué tipos de terapia existen.

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

---

Salud mental — sin tabúes

Las enfermedades mentales están muy extendidas en Alemania — aproximadamente **uno de cada tres adultos** sufre un trastorno mental que requiere tratamiento en algún momento de su vida. Para migrantes y refugiados, vivir en un nuevo país puede traer cargas adicionales:

- **Nostalgia y soledad**
- **Choque cultural** y dificultades de adaptación
- **Barrera idiomática** e aislamiento
- **Experiencias traumáticas** (huida, guerra, violencia)
- **Discriminación** y experiencias de racismo
- **Preocupaciones existenciales** (estado de residencia, trabajo, dinero)

Importante: La Psicoterapia **no es una debilidad** — es un signo de fortaleza y autocuidado. En Alemania, la psicoterapia es socialmente aceptada y se paga a través del seguro de salud.

¿Quién puede ayudar?

Psicoterapista vs. Psiquiatra vs. Psicólogo

Profesión	¿Qué hace?	¿Medicamentos?
Psicoterapista Psicológico	Terapia conversacional (sin medicamentos)	No
Psiquiatra (Médico)	Diagnóstico + medicamentos + conversaciones	Sí
Psicólogo	Asesoramiento, diagnóstico (sin terapia sin acreditación)	No
Psicoterapista infantil y juvenil	Terapia para menores de 21 años	No
Terapeuta alternativo en psicoterapia	Terapia sin cobertura del seguro	No

Para una Psicoterapia cubierta por seguro necesita un **Psicoterapista Psicológico** o un **Psicoterapeuta Médico** acreditado.

¿Qué tipos de terapia existen?

El seguro de salud público cubre cuatro **procedimientos según directrices**:

1. Verhaltenstherapie (VT)

• **La más frecuente** en Alemania

• Enfoque en **problemas actuales** y sus soluciones

• Ejercicios y **tareas para casa** entre sesiones

• Efectiva en: Depresión, trastornos de ansiedad, fobias, trastornos obsesivos, TEPT

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

• Enfoque en **conflictos inconscientes** y su influencia en la vida actual

• Menos estructurada que VT, más conversación

• Efectiva en: Depresión, trastornos de personalidad, problemas de relación

3. Psychoanalyse (Psicoanálisis)

• **Forma más intensiva** — varias veces por semana, durante años

• Comprensión profunda de la propia psique

• Menos frecuente, tiempos de espera largos

4. Systemische Therapie

• Enfoque en **relaciones y sistemas** (familia, pareja, trabajo)

• Cubierta por seguro desde 2020

• Efectiva en: Conflictos familiares, problemas de pareja

¿Cómo encuentro un lugar en terapia?

El problema: Tiempos de espera

El tiempo de espera promedio para un lugar en terapia es de **3–6 meses** — en grandes ciudades a veces más corto, en zonas rurales más largo.

Paso 1 — Sprechstunde Psicoterapéutica

Desde 2017, todos los terapeutas deben ofrecer **horas de consulta** (sin tiempo de espera para un lugar en terapia). La consulta sirve para el diagnóstico y evaluación de si la terapia es necesaria.

Cómo acceder a la consulta:

• **Terminservicestelle de la Asociación de Médicos del Seguro**: Número **116 117** (gratuito), gestiona citas para consulta dentro de **4 semanas**

• **Llamar directamente a terapeutas** — lista en el sitio web de la Asociación de Médicos del Seguro de su estado federal

• **Búsqueda en línea:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Paso 2 — Sitzungen Probatorias

Después de la consulta siguen **2–4 sesiones de prueba** — usted y el terapeuta comprueban si hay „química". Puede cambiar de terapeuta si no es adecuado.

Paso 3 — Solicitud al seguro de salud

El terapeuta presenta una **solicitud de Psicoterapia** a su seguro de salud. El seguro aprueba normalmente dentro de **3–5 semanas**.

Paso 4 — Terapia

• **Terapia a corto plazo:** 12–24 sesiones

• **Terapia a largo plazo:** 60–80 sesiones (VT/TP), hasta 300 (Psicoanálisis)

• **1 sesión = 50 minutos**, generalmente 1× por semana

Costos

Asegurados en seguro público

• **Consulta y terapia** — pagadas completamente por el seguro **(sin copago)**

• No se necesita receta del médico de cabecera — puede ir directamente al terapeuta

• Sin entrada en el expediente médico del empleador

Asegurados privados

• Reembolso según **tarifa** (revise su póliza)

• A veces solo determinadas formas de terapia o número limitado de sesiones

Autofundadores

• **80–150 €** por sesión

• Recomendable durante tiempo de espera para lugar público o para terapeutas especializados

Procedimiento de reembolso de costos — si no hay lugar disponible

Si **no encuentra un lugar** en seguro público y el tiempo de espera es inaceptable:

1. Documente su búsqueda (contacte al menos 5–10 terapeutas, anote rechazos/tiempos de espera)

2. Encuentre un terapeuta sin acreditación de seguro (práctica privada)

3. Solicite reembolso de costos a su seguro de salud

4. El seguro cubre los costos del terapeuta privado

Importante: ¡**No comience** la terapia sin aprobación previa!

Terapia en su idioma

Terapeutas en idioma materno

Hay terapeutas que atienden en diferentes idiomas:

• **Búsqueda en therapie.de** — filtro por idioma disponible

• **Búsqueda de terapeutas KV** — de su Asociación de Médicos del Seguro

• **Refugio** (Múnich, Bremen, Berlín) — terapia para refugiados en muchos idiomas

• **Centros psicosociales** — en muchas ciudades, especializados en migrantes

Intérpretes de idioma y cultura

Si no hay terapeuta en idioma materno:

• **Intérprete en terapia** — en algunos estados el seguro cubre al intérprete

• **Interpretación por video** — cada vez más disponible

Caso de crisis — Ayuda inmediata

Si se encuentra en una **crisis aguda** (ideas suicidas, ansiedad severa, ataques de pánico):

• **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111** o **0800 111 0 222** (gratuito, 24/7, anónimo)

• **Teléfono de atención pastoral musulmán: 030 44 35 09 821**

• **Urgencias psiquiátricas** — cualquier hospital con departamento psiquiátrico

• **Emergencias 112** — en situaciones potencialmente mortales

• **Krisenchat.de** — asesoramiento de crisis gratuito por chat (menores de 25 años)

Consejos

1. No espere — cuanto antes busque ayuda, mejor

2. Use la consulta — obtenga una cita rápida a través del 116 117

3. El terapeuta debe ser adecuado — las sesiones de prueba existen para esto

4. Confidencialidad — el terapeuta está sujeto a **secreto profesional**, incluso frente a autoridades

5. Sin desventajas — la Psicoterapia **no tiene impacto** en su estado de residencia