



# 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?

## Psicoterapeuta vs. Psiquiatra vs. Psicólogo

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

**Para una Psicoterapia cubierta por seguro** necesita un **Psicoterapeuta 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](http://therapie.de), [psychotherapiesuche.de](http://psychotherapiesuche.de), [jameda.de](http://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