HAMBOORG.CITY

پلتفرم رایگان برای خارجیان در آلمان

✓ دستیار 24/7 به زبان شما
✓ اسکن اسناد رسمی
✓ یادآوری مهلت‌ها
✓ ماشین‌حساب‌های کمک‌هزینه

hamboorg.city — است و همیشه رایگان خواهد بود

روان‌شناسی درمانی در آلمان — دسترسی، هزینه‌ها و زمان انتظار

نحوه یافتن جایگاهی در درمان، آنچه بیمه‌ی صحی پوشش می‌دهد و انواع درمان‌های موجود.

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

---

سلامت روانی — بدون تابو

بیماری‌های روانی در آلمان بسیار پرانتشار هستند — تقریباً **یک سوم بالغان** در طول زندگی‌شان از یک اختلال روانی که نیازمند درمان است رنج می‌برند. برای مهاجران و پناه‌جویان، زندگی در کشور جدید می‌تواند فشارهای اضافی به همراه داشته باشد:

- **دلتنگی و تنهایی**
- **شوک فرهنگی** و مشکلات سازگاری
- **موانع زبانی** و انزوا
- **تجارب آسیب‌زا** (فرار، جنگ، خشونت)
- **تبعیض** و تجارب نژادپرستانه
- **نگرانی‌های وجودی** (وضعیت اقامت، کار، پول)

مهم: روان‌شناسی درمانی **ضعف نیست** — نشانه‌ای از قدرت و مراقبت از خود است. در آلمان روان‌شناسی درمانی اجتماعی پذیرفته شده است و بیمه‌ی صحی آن را پوشش می‌دهد.

کیست کمک؟

روان‌درمان vs. روان‌پزشک vs. روان‌شناس

حرفه	چه می‌کند؟	داروها؟
روان‌شناس روان‌درمان	درمان گفت‌وگویی (بدون داروها)	نه
روان‌پزشک (پزشک)	تشخیص + داروها + گفت‌وگوها	بله
روان‌شناس	مشاوره، تشخیص (بدون درمان بدون گواهی‌نامه)	نه
روان‌درمان‌گر کودک و نوجوان	درمان برای افراد زیر ۲۱ سال	نه
درمان‌گر آلترناتیو	درمان بدون پوشش بیمه	نه

برای روان‌شناسی درمانی پوشش داده‌شده توسط بیمه به **روان‌شناس روان‌درمان** یا **پزشک روان‌درمان‌گر** با مجوز بیمه نیاز دارید.

انواع درمان‌ها چه هستند؟

بیمه‌ی صحی دولتی چهار **روش طبق راهنما** را پوشش می‌دهد:

1. Verhaltenstherapie (VT)

- **رایج‌ترین** در آلمان
- تمرکز بر **مشکلات فعلی** و حل‌های آن
- تمرین‌ها و **تکالیف خانگی** بین نشست‌ها
- مناسب برای: افسردگی، اختلالات اضطراب، فوبیا، اختلالات وسواسی، PTSD

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- تمرکز بر **تعارض‌های ناخودآگاه** و تأثیر آن بر زندگی فعلی
- کمتر ساختاری از VT، بیشتر گفت‌وگو
- مناسب برای: افسردگی، اختلالات شخصیت، مشکلات رابطه‌ای

3. Psychoanalyse (روان‌تحلیل)

- **مکث‌ترین شکل** — چندین بار در هفته، برای سال‌ها
- درک عمیق از روان خود
- کمتر رایج، زمان‌های انتظار طولانی

4. Systemische Therapie

- تمرکز بر **روابط و سیستم‌ها** (خانواده، زوجین، کار)
- از ۲۰۲۰ توسط بیمه پوشش داده می‌شود

• مناسب برای: تعارض‌های خانوادگی، مشکلات زناشویی

جایگاه درمان را چگونه می‌یابم؟

مسئله: زمان‌های انتظار

میانگین زمان انتظار برای جایگاه‌ی در درمان **۳–۶ ماه** است — در شهرهای بزرگ گاه‌ی کمتر، در نواحی روستایی بیشتر.

مرحله ۱ — مشاوره روان‌درمانی

از سال ۲۰۱۷ تمام درمانگرها باید **مشاوره** ارائه دهند (بدون زمان انتظار برای جایگاه درمان). مشاوره برای تشخیص و ارزیابی این است که آیا درمان ضروری است.

نحوه دسترسی به مشاوره:

• **Terminservicestelle انجمن پزشکان بیمه**: شماره **116 117** (رایگان)، مشاوره‌ای را در **۴ هفته** برنامه می‌ریزد

• **تماس مستقیم با درمانگرها** — فهرست در وب‌سایت انجمن پزشکان بیمه ایالت شما

• **جستجوی آنلاین:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

مرحله ۲ — نشست‌های آزمایشی

پس از مشاوره **۲–۴ نشست آزمایشی** دنبال می‌شود — شما و درمانگر بررسی می‌کنید که آیا "شیمی" خوبی وجود دارد. می‌توانید درمانگر را تغییر دهید اگر مناسب نباشد.

مرحله ۳ — درخواست به بیمه

درمانگر یک **درخواست برای روان‌شناسی درمانی** به بیمه‌ی صحی شما ارائه می‌دهد. بیمه معمولاً در **۳–۵ هفته** تأیید می‌کند.

مرحله ۴ — درمان

• **درمان کوتاه‌مدت:** ۱۲–۲۴ نشست

• **درمان درازمدت:** ۶۰–۸۰ نشست (VT/TP)، تا ۳۰۰ (روان‌تحلیل)

• **۱ نشست = ۵۰ دقیقه**، معمولاً ۱× در هفته

هزینه‌ها

بیمه‌شده‌ی دولتی

• **مشاوره و درمان** — کاملاً توسط بیمه **پوشش داده می‌شود (بدون هزینه اضافی)**

• نیاز به نسخه‌ی پزشک خانواده نیست — می‌توانید مستقیم به درمانگر مراجعه کنید

• ثبت در فایل پزشکی کارفرما نیست

بیمه‌شده‌ی خصوصی

• بازپرداخت بر اساس **تعرفه** (بیمه‌نامه خود را بررسی کنید)

• گاه‌ی صرف انواع خاصی از درمان یا تعداد نشست‌های محدود

خود پردازت‌کنندگان

• **۸۰–۱۵۰ €** در هر نشست

• هنگام انتظار برای جایگاه دولتی یا درمانگرهای تخصصی توصیه‌شده

روش بازپرداخت هزینه‌ها — اگر جایگاه‌ی در دسترس نباشد

اگر **جایگاه‌ی پیدا نکنید** و زمان انتظار غیرقابل تحمل باشد:

1. جست‌وجوی خود را مستند کنید (حداقل ۵–۱۰ درمانگر را تماس بگیرید، امتناع‌ها/زمان‌های انتظار را یادداشت کنید)

2. درمانگری بدون مجوز بیمه پیدا کنید (کلینیک خصوصی)

3. درخواست بازپرداخت هزینه به بیمه‌ی صحی خود ارائه دهید

4. بیمه هزینه‌های درمانگر خصوصی را پوشش می‌دهد

مهم: شروع نکنید درمان بدون تأیید قبلی!

درمان به زبان شما

درمانگرهای زبان مادری

درمانگرانی وجود دارند که درمان را به زبان‌های مختلف ارائه می‌دهند:

• **جست‌وجو در therapie.de** — فیلتر حسب زبان در دسترس است

• **جست‌وجو درمانگرهای KV** — انجمن پزشکان بیمه شما

• **Refugio** (مونیخ، برمن، برلین) — درمان برای پناه‌جویان به زبان‌های متعدد

• **مراکز روان‌اجتماعی** — در بسیاری از شهرها، متخصص در مهاجران

میانجیان زبان و فرهنگی

اگر درمانگری برای زبان مادری در دسترس نباشد:

- **مترجم در درمان** — در برخی ایالات بیمه هزینه مترجم را پوشش می‌دهد
- **ترجمه تصویری** — فزاینده در دسترس

بحران — کمک فوری

اگر در **بحران حاد** قرار دارید (افکار خودکشی، اضطراب شدید، حملات هراس):

- **تلفن روحرسانی: 0800 111 0 111** یا **0800 111 0 222** (رایگان، ۲۴/۷، ناشناس)
- **تلفن روحرسانی مسلمانان: 030 44 35 09 821**
- **اورژانس روانپزشکی** — هر بیمارستان با بخش روانپزشکی
- **۱۱۲ اورژانس** — در شرایط جانگرفتار
- **Krisenchat.de** — مشاوره بحران رایگان از طریق چت (برای افراد زیر ۲۵ سال)

نکات

۱. منتظر نمانید — هر چه زودتر کمک جویید، بهتر است

۲. از مشاوره استفاده کنید — به سرعت از طریق ۱۱۶ ۱۱۷ نوبت بگیرید

۳. درمانگر باید مناسب باشد — نشست‌های آزمایشی برای این هستند

۴. محرمانگی — درمانگر **محدود به محرمانگی** است، حتی در برابر مقامات

۵. بدون عیب — روان‌شناسی درمانی **تاثیری بر وضعیت اقامت** شما ندارد