HAMBOORG.CITY

Besplatna platforma za strance u Njemačkoj

✓ Asistent 24/7 na vašem jeziku
✓ Skener službenih dokumenata
✓ Podsjetnici o rokovima
✓ Kalkulatori naknada

hamboorg.city — jest i biće BESPLATNO

Psihoterapija u Njemačkoj — Pristup, Troškovi i Vremena Čekanja

Kako pronaći mjesto u terapiji, što plaća zdravstveno osiguranje i koje vrste terapije postoje.

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

---

Mentalno zdravlje — bez tabua

Mentalne bolesti su raširene u Njemačkoj — otprilike **svaki treći odraslac** pati od mentalnog poremećaja koji zahtijeva liječenje tijekom svoga života. Za migrante i izbjeglice, život u novoj zemlji može donijeti dodatna opterećenja:

- **Čežnja za domovinom i usamljenost**
- **Kulturni šok** i poteškoće u prilagodbi
- **Jezična barijera** i izolacija
- **Traumatska iskustva** (bijeg, rat, nasilje)
- **Diskriminacija** i iskustva rasizma
- **Egzistencijalne brige** (status boravka, posao, novac)

Važno: Psihoterapija **nije slabost** — to je znak snage i samobrige. U Njemačkoj je psihoterapija društveno prihvaćena i plaća je zdravstveno osiguranje.

Tko može pomoći?

Psihoterapeut vs. Psihijatar vs. Psiholog

Poziv	Što radi?	Lijekovi?
Psiholog psihoterapeut	Razgovorna terapija (bez lijekova)	Ne
Psihijatar (Liječnik)	Dijagnostika + lijekovi + razgovori	Da
Psiholog	Savjetovanje, dijagnostika (bez terapije bez dozvole)	Ne
Psihoterapeut za djecu i mlade	Terapija za osobe do 21 godine	Ne
Neprofesionalni psihoterapeut	Terapija bez pokrivanja osiguranja	Ne

Za psihoterapiju pokrivenu osiguranjem trebate **psiholog psihoterapeuta** ili **liječnika psihoterapeuta** s dozvolom.

Koje vrste terapije postoje?

Javno zdravstveno osiguranje plaća četiri **standardna postupka**:

1. Verhaltenstherapie (VT)

• **Najčešće** u Njemačkoj

• Fokus na **trenutne probleme** i njihova rješenja

• Vježbe i **domaće zadatke** između sjednica

• Dobra za: Depresiju, poremećaje anksioznosti, fobije, opsesivno-kompulzivne poremećaje, PTSP

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

• Fokus na **nesvjesne konflikte** i njihov utjecaj na trenutni život

• Manje strukturirana od VT, više razgovora

• Dobra za: Depresiju, poremećaje ličnosti, probleme u odnosima

3. Psychoanalyse (Psihoanaliza)

• **Najintenzivniji oblik** — nekoliko puta tjedno, tijekom godina

• Duboko razumijevanje vlastite psihe

• Rjeđe, duga vremena čekanja

4. Systemische Therapie

• Fokus na **odnose i sisteme** (obitelj, par, posao)

• Od 2020. pokriveno osiguranjem

• Dobra za: Obiteljske konflikte, bračne probleme

Kako pronalazim mjesto u terapiji?

Problem: Vremena čekanja

Prosječno vrijeme čekanja za mjesto u terapiji je **3–6 mjeseci** — u velikim gradovima ponekad kraće, na selu duže.

Korak 1 — Psihioterapijska konzultacijska sjednica

Od 2017. svi terapevti moraju nuditi **konzultacijske sjednice** (bez vremena čekanja za mjesto u terapiji). Konzultacija služi za dijagnostiku i procjenu trebate li terapije.

Kako doći na konzultaciju:

• **Terminservicestelle Udruženja liječnika osiguranja**: Broj **116 117** (besplatno), dogovara termine konzultacije u roku od **4 tjedna**

• **Direktno pozovite terapevte** — popis na web-mjestu Udruženja liječnika osiguranja vaše pokrajine

• **Online pretraga:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Korak 2 — Probatorijske sjednice

Nakon konzultacije slijede **2–4 probatorijske sjednice** — vi i terapeut provjeravate je li „hemija" dobra. Možete promijeniti terapeuta ako vam se ne sviđa.

Korak 3 — Zahtjev osiguranju

Terapeut podnosi **zahtjev za psihoterapiju** vašem zdravstvenom osiguranju. Osiguranje obično odobri u roku od **3–5 tjedana**.

Korak 4 — Terapija

• **Kratkotrajna terapija:** 12–24 sjednice

• **Dugotrajna terapija:** 60–80 sjednica (VT/TP), do 300 (Psihoanaliza)

• **1 sjednica = 50 minuta**, obično 1× tjedno

Troškovi

Javno osigurani

- **Konzultacija i terapija** — u potpunosti plaća osiguranje **(bez participacije)**
- Nije potreban recept od liječnika obiteljske medicine — možete direktno otići terapeuta
- Bez upisivanja u medicinski karton poslodavca

Privatno osigurani

- Naknada prema **tarifama** (provjerite vašu policu)
- Ponekad samo određenih vrsta terapije ili ograničeni broj sjednica

Samoplaćanja

- **80–150 €** po sjednici
- Preporučuje se tijekom čekanja na javno mjesto ili za specijalizirane terapevte

Postupak povrata troškova — ako nema dostupnog mjesta

Ako **ne pronađete mjesto** u javnom osiguranju i vrijeme čekanja je neprihvatljivo:

1. Dokumentirajte svoju pretragu (kontaktirajte najmanje 5–10 terapevta, zapišite odbijanja/vremena čekanja)

2. Pronađite terapeuta bez dozvole osiguranja (privatna praksa)

3. Podnesi zahtjev za povrat troškova svom zdravstvenom osiguranju

4. Osiguranje pokriva troškove privatnog terapeuta

Važno: Nemojte početi terapiju bez prethodnog odobrenja!

Terapija na vašem jeziku

Terapevti na materinskom jeziku

Postoje terapevti koji pružaju liječenje na različitim jezicima:

- **Pretraga na therapie.de** — filter po jeziku dostupan
- **Pretraga terapevta KV** — vaše Udruženja liječnika osiguranja
- **Refugio** (Munchen, Bremen, Berlin) — terapija za izbjeglice na mnogim jezicima
- **Psihosocijalni centri** — u mnogim gradovima, specijalizirani za migrante

Jezični i kulturni posrednici

Ako nema terapevta na materinskom jeziku:

• **Tumač u terapiji** — u nekim pokrajinama osiguranje plaća tumača

• **Video tumačenje** — sve dostupnije

Kriza — Hitna pomoć

Ako se nalazite u **akutnoj krizi** (misli o samoubojstvu, teška anksioznost, napadi panike):

• **Telefonska linija za krizu: 0800 111 0 111** ili **0800 111 0 222** (besplatno, 24/7, anonimno)

• **Muslimski telefon za duhovnu pomoć: 030 44 35 09 821**

• **Psihijatrijska hitna služba** — bilo koja bolnica s psihijatrijskim odjelom

• **Hitna pomoć 112** — u životno opasnim situacijama

• **Krisenchat.de** — besplatno savjetovanje u krizama putem chata (za osobe mlade od 25 godina)

Savjeti

1. Ne čekajte — što prije tražite pomoć, to je bolje

2. Koristite konzultaciju — brzo dobijte termin na 116 117

3. Terapeut mora biti prikladan — probatorijske sjednice su za to

4. Povjerljivost — terapeut je obvezan na **tajnost**, čak i prema vlastima

5. Bez nedostataka — psihoterapija **nema utjecaja** na vaš status boravka