HAMBOORG.CITY

Bezpłatna platforma dla cudzoziemców w Niemczech

✓ Asystent 24/7 w Twoim języku
✓ Przypomnienia o terminach
✓ Skaner pism urzędowych
✓ Kalkulatory zasiłków

hamboorg.city — jest i będzie ZA DARMO

Psychotherapia w Niemczech — dostęp, koszty i czasy oczekiwania

Jak znaleźć miejsce na terapię, co pokrywa kasa chorych i jakie formy psychotherapii są dostępne.

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

---

Zdrowie psychiczne — nie tabu

Zaburzenia psychiczne są w Niemczech bardzo rozpowszechnione — około **co trzeci dorosły** cierpi w ciągu swojego życia na zaburzenie psychiczne wymagające leczenia. Szczególnie dla migrantów i uchodźców życie w nowym kraju może być dodatkowym obciążeniem:

- **Tęsknota za domem i samotność**
- **Szok kulturowy** i trudności w adaptacji
- **Bariera językowa** i izolacja
- **Traumatyczne doświadczenia** (ucieczka, wojna, przemoc)
- **Dyskryminacja** i doświadczenia rasizmu
- **Obawy egzystencjalne** (status pobytu, praca, pieniądze)

Ważne: Psychotherapia to **nie słabość** — to znak siły i dbania o siebie. W Niemczech psychotherapia jest społecznie akceptowana i finansowana przez kasę chorych.

Kto może pomóc?

Psychotherapeuta vs. Psychiatra vs. Psycholog

Zawód	Co robi?	Leki?
Psychologiczny psychotherapeuta	Terapia rozmowna (bez leków)	Nie
Psychiatra (lekarz)	Diagnostyka + leki + ewentualnie rozmowy	Tak
Psycholog	Poradnictwo, diagnostyka (brak terapii bez uprawnień)	Nie
Psychotherapeuta dla dzieci i młodzieży	Terapia dla osób poniżej 21 lat	Nie
Praktykant psychotherapii	Terapia bez rejestracji w kasie	Nie

Do psychotherapii finansowanej przez kasę potrzebny jest **psychologiczny psychotherapeuta** lub **lekarz psychotherapeuta** z rejestracją w kasie.

Jakie formy psychotherapii są dostępne?

Kasa chorych finansuje cztery **procedury zgodne z wytycznymi**:

1. Psychotherapia behawioralna (VT)

• **Najczęstsza** w Niemczech

• Skupienie się na **bieżących problemach** i ich rozwiązaniu

• Ćwiczenia i **zadania domowe** między sesjami

• Dobra w przypadku: depresji, zaburzeń lękowych, fobii, zaburzeń obsesyjnych, PTSD

2. Psychotherapia oparta na psychologii głębi (TP)

• Skupienie się na **nieświadomych konfliktach** i ich wpływie na obecne życie

• Mniej ustrukturyzowana niż VT, więcej rozmów

• Dobra w przypadku: depresji, zaburzeń osobowości, problemów w relacjach

3. Psychoanaliza (psychotherapia analityczna)

• **Najbardziej intensywna forma** — wielokrotnie na tydzień, przez lata

• Głębokie zrozumienie własnej psychiki

• Rzadsza, długie czasy oczekiwania

4. Psychotherapia systemowa

• Skupienie się na **relacjach i systemach** (rodzina, para, praca)

• Od 2020 finansowana przez kasę

• Dobra w przypadku: konfliktów rodzinnych, problemów w parach

Jak znaleźć miejsce na Psychotherapię?

Problem: czasy oczekiwania

Średni czas oczekiwania na miejsce na psychotherapię wynosi **3–6 miesięcy** — w dużych miastach czasem krócej, na wsiach dłużej.

Krok 1 — Sprechstunde psychotherapeutyczna

Od 2017 wszyscy psychotherapeuci muszą oferować **sprechstunde** (bez czasu oczekiwania na miejsce na terapię). Sprechstunde służy do diagnostyki i oceny, czy terapia jest konieczna.

Jak się dostać na sprechstunde:

• **Terminservicestelle Kassenärztlichen Vereinigung**: numer **116 117** (bezpłatnie), pośredniczy w terminarzu w ciągu **4 tygodni**

• **Bezpośredni kontakt z psychotherapeutą** — lista na stronie Kassenärztlicher Vereinigung Twojego Landu

• **Wyszukiwanie online:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Krok 2 — Sesje próbne

Po sprechstunde następują **2–4 sesje próbne** — Ty i psychotherapeuta sprawdzacie, czy „chemia się zgadza". Możesz zmienić psychotherapeutę, jeśli coś nie pasuje.

Krok 3 — Wniosek do kasy chorych

Psychotherapeuta składa **wniosek o psychotherapię** do Twojej kasy chorych. Kasa zazwyczaj zatwierdza w ciągu **3–5 tygodni**.

Krok 4 — Terapia

• **Krótkoterminowa terapia:** 12–24 sesji

• **Długoterminowa terapia:** 60–80 sesji (VT/TP), do 300 (psychoanaliza)

• **1 sesja = 50 minut**, zwykle 1× na tydzień

Koszty

Ubezpieczeni w kasie chorych

• **Sprechstunde i terapia** — w pełni finansowane przez kasę **(brak dopłat!)**

• Nie potrzebujesz skierowania od lekarza — możesz bezpośrednio iść do psychotherapeuty

• Bez wpisu w dokumentacji lekarskiej pracodawcy

Ubezpieczeni prywatnie

• Zwrot zgodnie z **umową** (sprawdź swoją polisę)

• Czasami tylko określone formy terapii lub ograniczona liczba sesji

Pacjenci prywatni

• **80–150 €** za sesję

• Sensowne w przypadku czekania na miejsce w kasie lub dla specjalistycznych psychotherapeutów

Procedura zwrotu kosztów — jeśli brak dostępnego miejsca w kasie

Jeśli **nie możesz znaleźć miejsca w kasie** i czas oczekiwania jest niedopuszczalny:

1. Udokumentuj swoją poszukiwania (kontakt z co najmniej 5–10 psychotherapeutami, notatki o odmowach/czasach oczekiwania)

2. Znajdź psychotherapeutę bez rejestracji w kasie (praktyka prywatna)

3. Złóż wniosek o zwrot kosztów do swojej kasy chorych

4. Kasa pokrywa koszty prywatnego psychotherapeuty

Ważne: Nie zaczynaj terapii **bez** wcześniejszej zgody!

Psychotherapia w Twoim języku

Psychotherapeuci mówiący w Twoim języku ojczystym

Istnieją psychotherapeuci, którzy leczą w różnych językach:

• **Wyszukiwanie na therapie.de** — możliwość filtrowania po języku

• **Wyszukiwanie psychotherapeutów KV** — Twojej Kassenärztlichen Vereinigung

• **Refugio** (Monachium, Brema, Berlin) — psychotherapia dla uchodźców w wielu językach

• **Ośrodki psychospołeczne** — w wielu miastach, specjalizujące się w migrantach

Mediatorzy lingwistyczni i kulturowi

Jeśli psychotherapeuta mówiący w Twoim języku nie jest dostępny:

• **Tłumacz na sesji** — w niektórych Landach kasa pokrywa koszty tłumacza

• **Tłumaczenie wideo** — coraz bardziej dostępne

Kryzys — natychmiastowa pomoc

Jeśli znajdujesz się w **ostrej kryzysie** (myśli samobójcze, poważny strach, ataki paniki):

• **Telefon zaufania: 0800 111 0 111** lub **0800 111 0 222** (bezpłatnie, 24/7, anonimowo)

• **Telefon opieki pastorskiej muzułmanów: 030 44 35 09 821**

• **Oddział ratunkowy psychiatrii** — każdy szpital z oddziałem psychiatrii

• **Numer ratunkowy 112** — w sytuacjach zagrażających życiu

• **Krisenchat.de** — bezpłatna konsultacja kryzysowa przez chat (dla osób poniżej 25 lat)

Porady

1. Nie czekaj — im wcześniej szukasz pomocy, tym lepiej

2. Korzystaj ze sprechstunde — szybko zdobądź termin za pośrednictwem 116 117

3. Psychotherapeuta musi pasować — sesje próbne są do tego

4. Tajemnica zawodowa — psychotherapeuta podlega **obowiązkowi milczenia**, również wobec władz

5. Brak negatywnych konsekwencji — psychotherapia **nie wpływa** na Twój status pobytu