



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 psychoterapii 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 psychoterapeuta	Terapia rozmowna (bez leków)	Nie
Psychiatra (lekarz)	Diagnostyka + leki + ewentualnie rozmowy	Tak
Psycholog	Poradnictwo, diagnostyka (brak terapii bez uprawnień)	Nie
Psychoterapeuta dla dzieci i młodzieży	Terapia dla osób poniżej 21 lat	Nie
Praktykant psychoterapii	Terapia bez rejestracji w kasie	Nie

Do psychoterapii finansowanej przez kasę potrzebny jest **psychologiczny psychoterapeuta** lub **lekarz psychoterapeuta** z rejestracją w kasie.

Jakie formy psychoterapii są dostępne?

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

1. Psychoterapia 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. Psychoterapia 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 (psychoterapia analityczna)

- **Najbardziej intensywna forma** — wielokrotnie na tydzień, przez lata
- Głębokie zrozumienie własnej psychiki
- Rzadsza, długie czasy oczekiwania

4. Psychoterapia 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 Psychoterapię?

Problem: czasy oczekiwania

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

Krok 1 — Sprechstunde psychotherapeutyczna

Od 2017 wszyscy psychoterapeuci 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 psychoterapeutą** — 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 psychoterapeuta sprawdzacie, czy „chemia się zgadza”. Możesz zmienić psychoterapeutę, jeśli coś nie pasuje.

Krok 3 — Wniosek do kasy chorych

Psychoterapeuta składa **wniosek o psychoterapię** 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 1x 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