HAMBOORG.CITY

Platformă gratuită pentru străini în Germania

✓ Asistent 24/7 în limba ta
✓ Reamintiri de termene
✓ Scanner pentru documente oficiale
✓ Calculatoare de beneficii

hamboorg.city — este și va rămâne GRATUIT

Psihoterapia în Germania — acces, costuri și timpii de așteptare

Ghid complet pentru găsirea unui psihoterapeut, acoperire de asigurare și forme disponibile de terapie.

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

---

Sănătate mentală — fără tabu

Bolile psihice sunt foarte răspândite în Germania — aproximativ **fiecare al treilea adult** suferă de o tulburare psihică care necesită tratament pe parcursul vieții. În special pentru migranți și refugiați, viața într-o țară nouă poate aduce presiuni suplimentare:

- **Dor de casă și singurătate**
- **Șoc cultural** și dificultăți de adaptare
- **Barieră lingvistică** și izolare
- **Experiențe traumatice** (refugiu, război, violență)
- **Discriminare** și experiențe de rasism
- **Preocupări existențiale** (statut de rezidență, muncă, bani)

Important: Psihoterapia **nu este o slăbiciune** — este un semn de putere și autoîngrijire. În Germania, psihoterapia este acceptată din punct de vedere social și este finanțată de asigurările de sănătate.

Cine poate ajuta?

Psychotherapeut vs. Psychiater vs. Psychologe

Profesie	Ce face?	Medicamente?
Psychologischer Psychotherapeut	Terapie prin conversație (fără medicamente)	Nu
Psychiater (medic)	Diagnostic + medicamente + conversații	Da
Psychologe	Consiliere, diagnostic (fără atestat)	Nu
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	Terapie pentru persoane sub 21 de ani	Nu
Heilpraktiker für Psychotherapie	Terapie fără acreditare de asigurare	Nu

Pentru psihoterapie acoperită de asigurare aveți nevoie de un **Psychologischer Psychotherapeut** sau **Ärztlicher Psychotherapeut** cu acreditare de asigurare.

Ce forme de terapie sunt disponibile?

Asigurarea de sănătate obligatorie acoperă patru **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT) — Terapia comportamentală

• **Cea mai comună** în Germania

• Focalizare pe **problemele curente** și soluțiile acestora

• Exerciții și **temă pentru acasă** între ședințe

• Bună pentru: depresie, tulburări de anxietate, fobie, compulsiuni, PTSD

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) — Psihoterapie adâncă

• Focalizare pe **conflictele inconștiente** și influența lor asupra vieții actuale

• Mai puțin structurată decât VT, mai multă conversație

• Bună pentru: depresie, tulburări de personalitate, probleme în relații

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse) — Psihoterapie analitică

• **Cea mai intensă formă** — de mai multe ori pe săptămână, timp de ani

• Înțelegere profundă a psihicului personal

• Rar, timpi lungi de așteptare

4. Systemische Therapie — Terapia sistemică

• Focalizare pe **relații și sisteme** (familie, cuplu, muncă)

• Acoperită de asigurare din 2020

• Bună pentru: conflicte familiale, probleme de cuplu

Cum găsesc un loc pentru psihoterapie?

Problema: timpii de așteptare

Timpul mediu de așteptare pentru un loc de psihoterapie este **3–6 luni** — în marile orașe uneori mai scurt, în zonele rurale mai lung.

Pasul 1 — Psychotherapeutische Sprechstunde (consultație)

Din 2017, toți terapeuții trebuie să ofere **ore de consultație** (fără așteptare pentru loc). Ora de consultație servește pentru diagnostic și evaluare a necesității terapiei.

Cum să obțineți o consultație:

• **Serviciul de programare al Asociației Casei de Asigurări**: numărul **116 117** (gratuit), oferă programări în decurs de **4 săptămâni**

• **Apelați terapeutul direct** — listă pe site-ul Asociației din regiunea dvs.

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

Pasul 2 — Probatorische Sitzungen (ședințe de probă)

După ora de consultație urmează **2–4 ședințe de probă** — dvs. și terapeutul verificați dacă "chimia se potrivește". Puteți schimba terapeutul dacă nu se potrivește.

Pasul 3 — Cerere de psihoterapie la asigurare

Terapeutul depune o **cerere de psihoterapie** la compania dvs. de asigurări. Asigurarea aproba de obicei în decurs de **3–5 săptămâni**.

Pasul 4 — Terapia

• **Terapie pe termen scurt:** 12–24 ședințe

• **Terapie pe termen lung:** 60–80 ședințe (VT/TP), până la 300 (psihanaliză)

• **1 ședință = 50 minute**, de obicei 1 dată pe săptămână

Costuri

Asigurați în sistemul obligatoriu

• **Consultație și terapie** — complet acoperite de asigurare **(fără co-plată!)**

• Nu este nevoie de rețetă de la medic — puteți merge direct la terapeut

• Nicio înregistrare în dosarul medical al angajatorului

Asigurați privat

• Rambursare în funcție de **polița** (verificați politica dvs.)

• Uneori doar anumite forme de terapie sau număr limitat de ședințe

Plătitori pe cont propriu

• **80–150 euro** per ședință

• Util în caz de așteptare pentru loc în sistem obligatoriu sau pentru terapeuti speciali

Procedura de rambursare a costurilor — dacă nu este disponibil un loc acoperit

Dacă **nu găsiți un loc acoperit** și timp de așteptare este imposibil:

1. Documentați căutarea (contactați cel puțin 5–10 terapeuti, notați refuzurile și timpii de așteptare)

2. Găsiți un terapeut fără acreditare obligatorie (cabinet privat)

3. Depuneți cerere de rambursare a costurilor la asigurarea dvs.

4. Asigurarea acoperă costurile terapeutului privat

Important: Nu începeți terapia **fără aprobare prealabilă**!

Terapie în limba dvs.

Terapeuti care vorbesc limba maternă

Există terapeuti care oferă tratament în diverse limbi:

• **Căutare pe therapie.de** — puteți filtra după limbă

• **Căutare de terapeuti pe site-ul Asociației** din regiunea dvs.

• **Refugio** (Munchen, Bremen, Berlin) — terapie pentru refugiați în multe limbi

• **Centre psihosociale** — în multe orașe, specializate pe migranți

Mediatori lingvistici și culturali

Dacă nu este disponibil un terapeut care vorbește limba maternă:

• **Interpret în terapie** — în unele regiuni, asigurarea plătește interpretul

• **Interpretare video** — din ce în ce mai disponibilă

Urgență — ajutor imediat

Dacă sunteți într-o **criză acută** (gânduri sinucigașe, anxietate severă, atac de panică):

• **Linia telefonică de urgență psihică: 0800 111 0 111** sau **0800 111 0 222** (gratuit, 24/7, anonim)

• **Linia telefonică de îngrijire musulmană: 030 44 35 09 821**

• **Departamentul de psihiatrie de urgență** — în orice spital cu secție de psihiatrie

• **Apelul de urgență 112** — în situații care amenință viața

• **Krisenchat.de** — consiliere în criză gratuită prin chat (pentru persoane sub 25 de ani)

Sfaturi

1. Nu așteptați — cu cât mai devreme cereți ajutor, cu atât mai bine

2. Utilizați orele de consultație — obțineți rapid o programare prin 116 117

3. Terapeutul trebuie să se potrivească — pentru aceasta sunt ședințele de probă

4. Confidențialitate — terapeutul este obligat de **secret profesional**, inclusiv cu autoritățile

5. Niciun prejudiciu — psihoterapia **nu afectează** statutul dvs. de rezidență