HAMBOORG.CITY

Бесплатная платформа для иностранцев в Германии

✓ Ассистент 24/7 на вашем языке
✓ Сканер официальных документов
✓ Напоминания о сроках
✓ Калькуляторы пособий

hamboorg.city — есть и будет БЕСПЛАТНО

Психотерапия в Германии — доступ, стоимость и время ожидания

Полное руководство по поиску психотерапевта, покрытию расходов страховкой и доступным формам терапии.

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

---

Психическое здоровье — без табу

Психические заболевания широко распространены в Германии — примерно **каждый третий взрослый** страдает от психического расстройства, требующего лечения в течение жизни. Особенно для мигрантов и беженцев жизнь в новой стране может принести дополнительные нагрузки:

- **Тоска по дому и одиночество**
- **Культурный шок** и трудности адаптации
- **Языковой барьер** и изоляция
- **Травматические события** (бегство, война, насилие)
- **Дискриминация** и опыт расизма
- **Экзистенциальные беспокойства** (статус проживания, работа, деньги)

Важно: Психотерапия **не является слабостью** — это признак силы и заботы о себе. В Германии психотерапия социально признана и финансируется страховыми компаниями.

Кто может помочь?

Psychotherapeut vs. Psychiater vs. Psychologe

Профессия	Что делает?	Лекарства?
Psychologischer Psychotherapeut	Разговорная терапия (без лекарств)	Нет
Psychiater (врач)	Диагностика + лекарства + беседы	Да
Psychologe	Консультирование, диагностика (без лицензии)	Нет
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	Терапия для лиц до 21 года	Нет
Heilpraktiker für Psychotherapie	Терапия без страховой лицензии	Нет

Для психотерапии, покрытой страховкой, вам нужен **Psychologischer Psychotherapeut** или **Ärztlicher Psychotherapeut** с лицензией страховой компании.

Какие формы терапии доступны?

Обязательное медицинское страхование покрывает четыре **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT) — Поведенческая терапия

• **Самая распространенная** в Германии

• Фокус на **текущих проблемах** и их решении

• Упражнения и **домашние задания** между сеансами

• Эффективна при: депрессии, тревожных расстройствах, фобиях, обсессивно-компульсивном расстройстве, ПТСР

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) — Глубокая психотерапия

• Фокус на **бессознательных конфликтах** и их влиянии на текущую жизнь

• Менее структурирована, чем VT, больше разговоров

• Эффективна при: депрессии, расстройствах личности, проблемах в отношениях

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse) — Аналитическая терапия

• **Самая интенсивная форма** — несколько раз в неделю, на протяжении лет

• Глубокое понимание собственной психики

• Редко, длительные сроки ожидания

4. Systemische Therapie — Системная терапия

• Фокус на **отношениях и системах** (семья, пара, работа)

• Покрывается страховкой с 2020 года

• Эффективна при: семейных конфликтах, проблемах в паре

Как найти место для психотерапии?

Проблема: время ожидания

Средний срок ожидания места для психотерапии составляет **3–6 месяцев** — в крупных городах иногда короче, в сельской местности дольше.

Шаг 1 — Psychotherapeutische Sprechstunde (консультационный час)

С 2017 года все терапевты должны предлагать **консультационные часы** (без ожидания места). Консультационный час служит для диагностики и оценки необходимости терапии.

Как попасть на консультацию:

• **Служба записи на прием Кассовой ассоциации врачей**: номер **116 117** (бесплатно), предоставляет назначение в течение **4 недель**

• **Позвонить терапевту напрямую** — список на сайте Кассовой ассоциации вашего федерального округа

• **Онлайн-поиск:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Шаг 2 — Probatorische Sitzungen (пробные сеансы)

После консультационного часа следуют **2–4 пробных сеанса** — вы и терапевт проверяете, подходите ли вы друг другу. Вы можете сменить терапевта, если он вам не подходит.

Шаг 3 — Заявка на психотерапию в страховую компанию

Терапевт подает **заявку на психотерапию** в вашу страховую компанию. Страховка обычно одобряет в течение **3–5 недель**.

Шаг 4 — Терапия

• **Краткосрочная терапия:** 12–24 сеанса

• **Долгосрочная терапия:** 60–80 сеансов (VT/TP), до 300 (психоанализ)

• **1 сеанс = 50 минут**, обычно 1 раз в неделю

Стоимость

Застрахованные в системе обязательного страхования

• **Консультационный час и терапия** — полностью оплачиваются страховкой **(без доплаты!)**

• Рецепт от врача не требуется — вы можете обратиться к терапевту напрямую

• Отсутствие записи в медицинском файле работодателя

Застрахованные в частных страховых компаниях

• Возмещение в зависимости от **условий полиса** (проверьте свою политику)

• Иногда только определенные формы терапии или ограниченное число сеансов

Самостоятельно платящие

• **80–150 евро** за сеанс

• Целесообразно при ожидании места в системе обязательного страхования или для специальных терапевтов

Процедура возмещения затрат — если нет места в системе обязательного страхования

Если вы **не можете найти место** в системе обязательного страхования и время ожидания невыносимо:

1. Документируйте свой поиск (свяжитесь как минимум с 5–10 терапевтами, запишите отказы и сроки ожидания)

2. Найдите терапевта без лицензии обязательного страхования (частная практика)

3. Подайте заявку на возмещение затрат в вашу страховую компанию

4. Страховка покрывает расходы на приватного терапевта

Важно: Не начинайте терапию **без предварительного одобрения**!

Терапия на вашем языке

Терапевты, говорящие на вашем родном языке

Есть терапевты, которые проводят лечение на разных языках:

• **Поиск на therapie.de** — можно фильтровать по языку

• **Поиск терапевтов в Кассовой ассоциации** вашего региона

• **Refugio** (Мюнхен, Бремен, Берлин) — терапия для беженцев на многих языках

• **Психосоциальные центры** — во многих городах, специализируются на мигрантах

Языковые и культурные посредники

Если родного терапевта нет:

• **Переводчик на сеансах** — в некоторых федеральных округах страховка платит за переводчика

• **Видео-перевод** — все более доступен

Экстренная помощь — срочная помощь

Если вы находитесь в **острой кризисной ситуации** (суицидальные мысли, сильная тревога, паническая атака):

• **Телефон доверия: 0800 111 0 111** или **0800 111 0 222** (бесплатно, 24/7, анонимно)

• **Мусульманский телефон доверия: 030 44 35 09 821**

• **Психиатрическое отделение неотложной помощи** — в любой больнице с психиатрическим отделением

• **Служба спасения 112** — в угрожающих жизни ситуациях

• **Krisenchat.de** — бесплатная кризисная консультация через чат (для лиц до 25 лет)

Советы

1. Не ждите — чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше

2. Используйте консультационные часы — быстро получите назначение через 116 117

3. Терапевт должен вам подходить — для этого и нужны пробные сеансы

4. Конфиденциальность — терапевт обязан соблюдать **профессиональную тайну**, включая отношения с органами власти

5. Нет негативных последствий — психотерапия **не влияет** на ваш статус проживания
