HAMBOORG.CITY

Almanya'daki yabancılar için ücretsiz platform

✓ 24/7 Asistan Sizin Dilinizde
✓ Resmi Belge Tarayıcı
✓ Tarih Hatırlatmaları
✓ Yardım Hesaplayıcıları

hamboorg.city — şu anda ve her zaman ÜCRETSİZ

Almanya'da Psikoterapia — Erişim, Maliyetler ve Bekleme Süreleri

Terapist bulma, sağlık sigortasının ne kadar ödediği ve hangi terapi türlerinin bulunduğu.

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

---

Ruh Sağlığı — Tabu Değil

Almanya'da ruhsal hastalıklar yaygındır — yaklaşık **her üçüncü yetişkin** hayatı boyunca tedavi gerektiren bir ruh sağlığı bozukluğundan muzdariptir. Özellikle göçmenler ve mülteciler için yeni bir ülkede yaşamak ek yükler getirebilir:

- **Özlem ve yalnızlık**
- **Kültür şoku** ve uyum güçlükleri
- **Dil bariyeri** ve izolasyon
- **Travmatik deneyimler** (kaçış, savaş, şiddet)
- **Ayrımcılık** ve ırkçılık deneyimleri
- **Varoluşsal endişeler** (ikamet statüsü, iş, para)

Önemli: Psikoterapia **bir zayıflık değildir** — bu güç ve öz-bakımın bir işaretidir. Almanya'da psikoterapia sosyal olarak kabul edilir ve sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Yardım Yapabilecek Kimler?

Psikoterapist vs. Psikiyatrist vs. Psikolog

Meslek	Ne yapar?	İlaç?
Psikolojik psikoterapist	Konuşma terapisi (ilaç yok)	Hayır
Psikiyatrist (doktor)	Teşhis + ilaçlar + muhtemelen görüşmeler	Evet
Psikolog	Danışmanlık, teşhis (onay olmaksızın terapi yok)	Hayır
Çocuk ve ergen psikoterapisti	21 yaşın altındakiler için terapi	Hayır
Psikoterapia pratisyeni	Sigorta onayı olmaksızın terapi	Hayır

Sigorta kapsamındaki psikoterapia için psikolojik psikoterapist veya **sigorta onayı olan tıbbi psikoterapist** gerekir.

Hangi Terapi Türleri Mevcuttur?

Sağlık sigortası dört **kılavuz prosedürü** karşılar:

1. Davranış Terapisi (VT)

• Almanya'da **en yaygın**

• **Mevcut sorunlar** ve bunların çözümüne odaklanma

• Oturumlar arasında egzersizler ve **ödevler**

• İyi: depresyon, kaygı bozuklukları, fobiler, obsesif-kompulsif bozukluk, TSSB

2. Derinlik Psikolojisine Dayalı Psikoterapia (TP)

• **Bilinçdışı çatışmalar** ve bunların mevcut yaşama etkisine odaklanma

• VT'den daha az yapılandırılmış, daha fazla konuşma

• İyi: depresyon, kişilik bozuklukları, ilişki sorunları

3. Analitik Psikoterapia (Psikanaliz)

• **En yoğun form** — haftada birden fazla seans, yıllar boyunca

• Kendi psişeniz hakkında derin anlayış

• Daha nadir, uzun bekleme süreleri

4. Sistemik Terapi

• **İlişkiler ve sistemler** (aile, çift, iş) üzerine odaklanma

• 2020'den beri sigorta kapsamında

• İyi: aile çatışmaları, çift sorunları

Terapi Yerini Nasıl Bulurum?

Sorun: Bekleme Süreleri

Bir terapi yeri için ortalama bekleme süresi **3–6 aydır** — büyük şehirlerde bazen daha kısa, kırsal alanlarda daha uzun.

Adım 1 — Psikoterapist Danışma Saati (Sprechstunde)

2017'den beri tüm terapistler **danışma saatleri** sunmalıdır (terapi yeri için bekleme olmadan). Danışma saati tanı ve terapinin gerekli olup olmadığının değerlendirilmesi içindir.

Danışma saatine nasıl ulaşılır:

• **Kassenärztlichen Vereinigung'in Terminservicestelle'si**: Telefon **116 117** (ücretsiz), **4 hafta** içinde randevu ayarlar

• **Terapistleri doğrudan arayın** — listeniz, devletinizin Kassenärztlichen Vereinigung web sitesinde yer almaktadır

• **Çevrimiçi arama:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Adım 2 — Deneme Seansları

Danışma saatinden sonra **2–4 deneme seansı** gelir — siz ve terapist uyumunuzu kontrol edersiniz. Uygun gelmezse terapisti değiştirebilirsiniz.

Adım 3 — Sigorta Şirketi Başvurusu

Terapist, sigorta şirketinize bir **psikoterapia başvurusu** sunmaktadır. Sigorta şirketi genellikle **3–5 hafta** içinde onay verir.

Adım 4 — Terapi

• **Kısa vadeli terapi:** 12–24 seans

• **Uzun vadeli terapi:** 60–80 seans (VT/TP), 300'e kadar (psikanaliz)

• **1 seans = 50 dakika**, genellikle haftada 1 kez

Maliyetler

Kanuni Olarak Sigortalılar

• **Danışma saati ve terapi** — sigorta tarafından **tamamen karşılanır (hiç copay yok!)**

• Doktorun yönlendirmesine gerek yok — doğrudan terapiste gidebilirsiniz

• İşverenin tıbbi kayıtlarında giriş yok

Özel Sigortalılar

• Geri ödeme **poliçenize** bağlıdır (sözleşmenizi kontrol edin)

• Bazen sadece belirli terapi türleri veya sınırlı seans sayısı

Kendi Ödeyen Kişiler

• **Seans başına 80–150 €**

• Sigorta yeri bekliyorsanız veya uzmanlaşmış terapistler için uygun

Maliyet Geri Ödeme Prosedürü — Sigorta Yeri Yoksa

Eğer **sigorta yeri bulamazsanız** ve bekleme süresi makul değilse:

1. Araştırmanızı belgeleyin (en az 5–10 terapiste ulaşın, reddedilişleri/bekleme sürelerini not edin)

2. Sigorta onayı olmayan terapist bulun (özel muayenehane)

3. Sigorta şirketinize maliyet geri ödeme talebinde bulunun

4. Sigorta özel terapistin maliyetlerini karşılar

Önemli: Terapiyi **önceden onay olmadan başlatmayın!**

Kendi Dilinizde Terapi

Anadil Terapistler

Farklı dillerde tedavi sunan terapistler vardır:

• **therapie.de'de arama** — dile göre filtreleme seçeneği mevcuttur

• **KV terapist araması** — Kassenärztlichen Vereinigung'unuzun

• **Refugio** (Münih, Bremen, Berlin) — mülteciler için birçok dilde terapi

• **Psikososyal merkezler** — birçok şehirde, göçmenler için uzmanlaşmış

Dil ve Kültür Aracıları

Dilinizi konuşan terapist yoksa:

- **Terapide tercüman** — bazı eyaletlerde sigorta tercümanı karşılar
- **Video tercüme** — giderek daha fazla mevcut

Kriz — Acil Yardım

Akut kriz içindeyseniz (intihar düşünceleri, şiddetli kaygı, panik atakları):

- **Telefon hattı: 0800 111 0 111** veya **0800 111 0 222** (ücretsiz, 24/7, anonim)
- **Müslüman Pastoral Bakım Telefonu: 030 44 35 09 821**
- **Psikiyatrik acil servis** — psikiyatri bölümü bulunan her hastane
- **Acil numara 112** — hayati tehlike durumlarında
- **Krisenchat.de** — sohbet yoluyla ücretsiz kriz danışmanlığı (25 yaş altındakiler için)

İpuçları

1. **Beklemeyin** — ne kadar erken yardım ararsanız o kadar iyidir
2. **Danışma saatleri kullanın** — 116 117 aracılığıyla hızlı bir randevu alın
3. **Terapist uygun olmalıdır** — deneme seansları bunun için yapılır
4. **Gizlilik** — terapistiniz **mesleki gizliliğe** bağlıdır, yetkililer de dahil
5. **Dezavantaj yok** — psikoterapia **ikamet statünüzü etkilemez**