



# 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?
<b>Psikolojik psikoterapist</b>	Konuşma terapisi (ilaç yok)	Hayır
<b>Psikiyatrist (doktor)</b>	Teşhis + ilaçlar + muhtemelen görüşmeler	Evet
<b>Psikolog</b>	Danışmanlık, teşhis (onay olmaksızın terapi yok)	Hayır
<b>Çocuk ve ergen psikoterapisti</b>	21 yaşın altındakiler için terapi	Hayır
<b>Psikoterapia pratisyeni</b>	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 terapistte 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 terapistle 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 konuřan 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** (cretsiz, 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 statnz etkilemez**