HAMBOORG.CITY

Безкоштовна платформа для іноземців у Німеччині

✓ Асистент 24/7 вашою мовою
✓ Сканер офіційних документів
✓ Нагадування про терміни
✓ Калькулятори допомоги

hamboorg.city — є і буде БЕЗКОШТОВНО

Психотерапія в Німеччині — доступ, вартість та час очікування

Як знайти місце для терапії, що покриває медичне страхування та які форми психотерапії доступні.

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

---

Психічне здоров'я — не табу

Психічні захворювання поширені в Німеччині — приблизно **кожен третій дорослий** страждає від психічного розладу, що потребує лікування протягом свого життя. Особливо для мігрантів і біженців життя в новій країні може принести додаткові навантаження:

- **Туга за домом і самотність**
- **Культурний шок** і труднощі адаптації
- **Мовний бар'єр** і ізоляція
- **Травматичні переживання** (втеча, війна, насильство)
- **Дискримінація** і досвід расизму
- **Екзистенціальні тривоги** (статус перебування, робота, гроші)

Важливо: Психотерапія — це **не слабість** — це ознака сили та піклування про себе. В Німеччині психотерапія суспільно прийнята і покривається медичним страхуванням.

Хто може допомогти?

Психотерапевт проти Психіатра проти Психолога

Професія	Що вони роблять?	Ліки?
Психологічний психотерапевт	Розмовна терапія (без ліків)	Ні
Психіатр (лікар)	Діагностика + ліки + можливо консультації	Так
Психолог	Консультування, діагностика (без ліцензії терапія неможлива)	Ні
Психотерапевт для дітей та підлітків	Терапія для осіб до 21 року	Ні
Практикант психотерапії	Терапія без страхування	Ні

Для психотерапії, покритої страхуванням, потрібен **психологічний психотерапевт** або **лікар-психотерапевт** з дозволом страховики.

Які форми психотерапії доступні?

Медичне страхування покриває чотири **процедури відповідно до рекомендацій**:

1. Поведінкова терапія (VT)

• **Найбільш поширена** в Німеччині

• Фокус на **актуальних проблемах** і їх розв'язанні

• Вправи та **домашні завдання** між сеансами

• Добра для: депресії, тривожних розладів, фобій, обсесивно-компульсивного розладу, ПТСР

2. Глибинна психологічна психотерапія (TP)

• Фокус на **несвідомих конфліктах** і їх впливі на поточне життя

• Менш структурована, ніж VT, більше розговорів

• Добра для: депресії, розладів особистості, проблем у відносинах

3. Аналітична психотерапія (Психоаналіз)

• **Найбільш інтенсивна форма** — кілька сеансів на тиждень протягом років

• Глибоке розуміння своєї психіки

• Рідша, довгий час очікування

4. Системна терапія

• Фокус на **відносинах і системах** (сім'я, пара, робота)

• Покривається страхуванням з 2020 року

• Добра для: сімейних конфліктів, проблем у парах

Як знайти місце для психотерапії?

Проблема: час очікування

Середній час очікування для місця на психотерапію становить **3–6 місяців** — у великих міст іноді коротше, у сільській місцевості довше.

Крок 1 — Консультаційна година психотерапевта (Sprechstunde)

З 2017 року всі терапевти повинні пропонувати **консультаційні години** (без очікування місця на терапію). Консультаційна година служить для діагностики та оцінки необхідності терапії.

Як отримати консультаційну годину:

• **Terminservicestelle Kassenärztlichen Vereinigung**: телефон **116 117** (безкоштовно), домовляється про прийоми протягом **4 тижнів**

• **Телефон терапевтам безпосередньо** — список на веб-сайті Kassenärztlichen Vereinigung вашої землі

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

Крок 2 — Пробні сеанси

Після консультаційної години слідують **2–4 пробні сеанси** — ви і терапевт перевіряєте, чи є хімія. Ви можете змінити терапевта, якщо щось не влаштовує.

Крок 3 — Заява до страховики

Терапевт подає **заяву про психотерапію** до вашої страховики. Страховика зазвичай схвалює протягом **3–5 тижнів**.

Крок 4 — Терапія

• **Короткотермінова терапія:** 12–24 сеанси

• **Довготермінова терапія:** 60–80 сеансів (VT/TP), до 300 (психоаналіз)

• **1 сеанс = 50 хвилин**, зазвичай 1× на тиждень

Вартість

Застраховані в обов'язковому порядку

• **Консультаційна година та терапія — повністю покривається** страхуванням **(без доплати!)**

• Не потребує направлення лікаря — можете безпосередньо звернутися до терапевта

• Без запису в медичній документації роботодавця

Приватно застраховані

• Повернення коштів залежно від **полісу** (перевірте вашу угоду)

• Іноді тільки певні форми терапії або обмежена кількість сеансів

Самозплатники

• **80–150 €** за сеанс

• Доцільно при очікуванні місця в страховики або для спеціалізованих терапевтів

Процедура повернення коштів — якщо немає вільного місця в страховики

Якщо ви **не можете знайти місце в страховики** і час очікування недопустимий:

1. Задокументуйте ваш пошук (зв'язок з щонайменше 5–10 терапевтами, нотатки про відмови/час очікування)

2. Знайдіть терапевта без дозволу страховики (приватна практика)

3. Подайте заяву про повернення коштів до вашої страховики

4. Страховика покриває витрати приватного терапевта

Важливо: Не розпочинайте терапію **без** попередньої згоди!

Психотерапія вашою мовою

Терапевти, які говорять вашою рідною мовою

Існують терапевти, які надають лікування різними мовами:

• **Пошук на therapie.de** — доступна опція фільтрування за мовою

• **Пошук терапевтів KV** — вашої Kassenärztlichen Vereinigung

• **Refugio** (Мюнхен, Бремен, Берлін) — терапія для біженців багатьма мовами

• **Психосоціальні центри** — у багатьох містах, спеціалізовані для мігрантів

Мовні та культурні посередники

Якщо терапевт, що говорить вашою мовою, недоступний:

• **Перекладач на сеансі** — у деяких землях страховика покриває витрати перекладача

• **Відеопереклад** — все більше доступний

Криза — невідкладна допомога

Якщо ви перебуваєте в **гострій кризі** (думки про самогубство, сильна тривога, панічні атаки):

• **Телефон довіри: 0800 111 0 111** або **0800 111 0 222** (безкоштовно, 24/7, анонімно)

• **Телефон мусульманської духовної опіки: 030 44 35 09 821**

• **Психіатричне відділення невідкладної допомоги** — у кожній лікарні з психіатричним відділенням

• **Номер екстреної допомоги 112** — у життєво небезпечних ситуаціях

• **Krisenchat.de** — безкоштовне консультування з кризи через чат (для осіб до 25 років)

Поради

1. Не чекайте — чим раніше ви шукатимете допомогу, тим краще

2. Використовуйте консультаційні години — швидко отримайте прийом через 116 117

3. Терапевт повинен влаштовувати — пробні сеанси для цього й призначені

4. Конфіденційність — ваш терапевт пов'язаний **професійною таємницею**, включаючи перед органами влади

5. Без недоліків — психотерапія **не впливає** на ваш статус перебування