



# HAMBOORG.CITY

Безкоштовна платформа для іноземців у Німеччині

- ✓ Асистент 24/7 вашою мовою
- ✓ Нагадування про терміни
- ✓ Сканер офіційних документів
- ✓ 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 слабкість** — 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?
<b>Психологічний психотерапевт</b>	Розмовна терапія (без ліків)	Ні
<b>Психіатр</b> (лікар)	Діагностика + ліки + можливо консультації	Так
<b>Психолог</b>	Консультування, діагностика (без ліцензії терапія неможлива)	Ні
<b>Психотерапевт для дітей та підлітків</b>	Терапія для осіб до 21 року	Ні
<b>Практикант психотерапії</b>	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, obsесивно-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](http://therapie.de), [psychotherapiesuche.de](http://psychotherapiesuche.de), [jameda.de](http://jameda.de)

Крок 2 — Пробні сеанси

Після консультаційної години слідуєть **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 1x 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. Задokumentуйте** 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

---

[hamboorg.city/knowledge/article/psychotherapie/](https://hamboorg.city/knowledge/article/psychotherapie/)  
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo