HAMBOORG.CITY

Nền tảng miễn phí cho người nước ngoài tại Đức

✓ Trợ lý 24/7 bằng ngôn ngữ của bạn
✓ Nhắc nhở về thời hạn
✓ Máy quét tài liệu chính thức
✓ Máy tính trợ cấp

hamboorg.city — là và sẽ luôn MIỄN PHÍ

Psychotherapie ở Đức — Tiếp cận, Chi phí và Thời gian chờ đợi

Cách tìm chỗ điều trị, những gì bảo hiểm y tế thanh toán và những hình thức Psychotherapie có sẵn.

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

---

Sức khỏe Tâm thần — Không phải là Điều Cấm Kỵ

Các bệnh tâm thần rất phổ biến ở Đức — khoảng **cứ ba người trưởng thành thì có một người** mắc phải một rối loạn tâm thần cần điều trị trong suốt cuộc đời. Đặc biệt đối với những người di cư và những người tị nạn, cuộc sống ở một đất nước mới có thể mang lại những gánh nặng bổ sung:

- **Nhớ nhà và cô đơn**
- **Sốc văn hóa** và khó khăn thích ứng
- **Rào cản ngôn ngữ** và cô lập
- **Những trải nghiệm sang chấn** (trốn chạy, chiến tranh, bạo lực)
- **Phân biệt đối xử** và những trải nghiệm phân biệt chủng tộc
- **Những lo ngại hiện sinh** (tình trạng lưu trú, công việc, tiền bạc)

Quan trọng: Psychotherapie **không phải là yếu đuối** — đó là dấu hiệu của sức mạnh và tự chăm sóc. Ở Đức, Psychotherapie được xã hội chấp nhận và được bảo hiểm y tế thanh toán.

Ai có thể giúp?

Psychotherapeut vs. Psychiater vs. Psychologe

Nghề Nghiệp	Họ/Cô ấy làm gì?	Thuốc?	
-------	----------	----------	
Psychologischer Psychotherapeut	Liệu pháp trò chuyện (không thuốc)	Không	
Psychiater (Bác sĩ)	Chẩn đoán + Thuốc + Có thể trò chuyện	Có	
Psychologe	Tư vấn, Chẩn đoán (không liệu pháp nếu không có giấy phép)	Không	
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	Liệu pháp cho tuổi dưới 21	Không	
Heilpraktiker für Psychotherapie	Liệu pháp không được bảo hiểm chứng thực	Không	

Để điều trị Psychotherapie được bảo hiểm bạn cần một **Psychologischer Psychotherapeut** hoặc **Ärztlicher Psychotherapeut** được bảo hiểm chứng thực.

Những hình thức liệu pháp nào có sẵn?

Bảo hiểm y tế thanh toán bốn **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT)

• **Phổ biến nhất** ở Đức

• Tập trung vào **những vấn đề hiện tại** và giải pháp của chúng

• Bài tập và **bài tập về nhà** giữa các buổi

• Tốt cho: Trầm cảm, Rối loạn lo âu, Fobia, Ám ảnh, PTBS

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

• Tập trung vào **những xung đột vô thức** và ảnh hưởng của chúng đến cuộc sống hiện tại

• Ít có cấu trúc hơn VT, nhiều trò chuyện hơn

• Tốt cho: Trầm cảm, Rối loạn tính cách, Vấn đề mối quan hệ

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)

• **Hình thức sâu sắc nhất** — nhiều lần mỗi tuần, kéo dài nhiều năm

• Hiểu biết sâu sắc về tâm thần của bản thân

• Hiếm khi xảy ra, thời gian chờ đợi lâu

4. Systemische Therapie

• Tập trung vào **các mối quan hệ và hệ thống** (gia đình, cặp đôi, công việc)

• Được bảo hiểm thanh toán kể từ năm 2020

• Tốt cho: Xung đột gia đình, Vấn đề cặp đôi

Làm sao tôi tìm được một chỗ điều trị?

Vấn đề: Thời gian chờ đợi

Thời gian chờ đợi trung bình cho một chỗ Psychotherapie là **3–6 tháng** — ở các thành phố lớn đôi khi ngắn hơn, ở vùng nông thôn dài hơn.

Bước 1 — Sprechstunde Psychotherapeutische

Kể từ năm 2017, tất cả các nhà trị liệu phải cung cấp **Sprechstunde** (không phải chờ chỗ điều trị). Sprechstunde dùng để chẩn đoán và đánh giá xem có cần liệu pháp hay không.

Cách bạn có thể đến Sprechstunde:

• **Terminservicestelle của Kassenärztliche Vereinigung**: Số điện thoại **116 117** (miễn phí), cung cấp hẹn giờ Sprechstunde trong vòng **4 tuần**

• **Gọi trực tiếp cho các nhà trị liệu** — Danh sách trên trang web Kassenärztliche Vereinigung của tiểu bang của bạn

• **Tìm kiếm trực tuyến:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Bước 2 — Probatorische Sitzungen

Sau Sprechstunde là **2–4 Probatorische Sitzungen** — Bạn và nhà trị liệu kiểm tra xem "hóa học có phù hợp không". Bạn có thể đổi nhà trị liệu nếu không phù hợp.

Bước 3 — Đơn xin cấp Bảo hiểm Y tế

Nhà trị liệu gửi **đơn xin Psychotherapie** cho bảo hiểm y tế của bạn. Bảo hiểm thường phê duyệt trong vòng **3–5 tuần**.

Bước 4 — Liệu pháp

• **Liệu pháp ngắn hạn:** 12–24 buổi

• **Liệu pháp dài hạn:** 60–80 buổi (VT/TP), tới 300 (Psychoanalyse)

• **1 buổi = 50 phút**, thường 1 lần mỗi tuần

Chi phí

Những người được bảo hiểm theo luật

• **Sprechstunde và Psychotherapie** — bảo hiểm thanh toán **hoàn toàn** (không phải trả thêm!)

• Không cần đơn từ bác sĩ gia đình — bạn có thể đi trực tiếp đến nhà trị liệu

• Không ghi chép vào hồ sơ bệnh án của chủ nhân lao động

Những người được bảo hiểm tư nhân

• Hoàn tiền tùy thuộc vào **gói bảo hiểm** (kiểm tra chính sách của bạn)

• Đôi khi chỉ có những hình thức liệu pháp nhất định hoặc số buổi hạn chế

Những người tự thanh toán

• **80–150 €** mỗi buổi

• Hữu ích khi chờ chỗ bảo hiểm hoặc cho những nhà trị liệu đặc biệt

Kostenerstattungsverfahren — nếu không có chỗ bảo hiểm trống

Nếu bạn **không tìm được chỗ bảo hiểm** và thời gian chờ đợi là không thể chấp nhận được:

1. Ghi chép tìm kiếm của bạn (liên hệ ít nhất 5–10 nhà trị liệu, ghi lại từ chối/thời gian chờ đợi)

2. Tìm nhà trị liệu không được bảo hiểm chứng thực (phòng khám tư nhân)

3. Gửi đơn xin Kostenerstattung cho bảo hiểm y tế của bạn

4. Bảo hiểm chi trả chi phí của nhà trị liệu tư nhân

Quan trọng: Không bắt đầu liệu pháp **mà không** có phê duyệt trước!

Psychotherapie bằng ngôn ngữ của bạn

Những nhà trị liệu nói tiếng mẹ đẻ

Có những nhà trị liệu điều trị bằng những ngôn ngữ khác nhau:

• **Tìm kiếm trên therapie.de** — Bộ lọc theo ngôn ngữ có sẵn

• **Tìm kiếm nhà trị liệu KV** — Của Kassenärztliche Vereinigung của bạn

• **Refugio** (Munich, Bremen, Berlin) — Psychotherapie cho những người tị nạn bằng nhiều ngôn ngữ

• **Psychosoziale Zentren** — ở nhiều thành phố, chuyên biệt cho những người nhập cư

Những người phiên dịch và trung gian văn hóa

Nếu không có nhà trị liệu nói tiếng mẹ đẻ:

• **Phiên dịch viên trong Psychotherapie** — ở một số tiểu bang, bảo hiểm thanh toán phiên dịch viên

• **Phiên dịch video** — ngày càng có sẵn

Trường hợp khủng hoảng — Giúp đỡ ngay lập tức

Nếu bạn đang ở trong **cuộc khủng hoảng cấp tính** (suy nghĩ tự sát, lo âu nặng, cơn hoảng sợ):

• **Điện thoại Telefonseelsorge: 0800 111 0 111** hoặc **0800 111 0 222** (miễn phí, 24/7, ẩn danh)

• **Điện thoại Chăm sóc Tâm lý Hồi giáo: 030 44 35 09 821**

• **Phòng cấp cứu Tâm thần** — mỗi bệnh viện có bộ phận tâm thần

• **Notruf 112** — trong những tình huống đe dọa tính mạng

• **Krisenchat.de** — tư vấn khủng hoảng miễn phí qua trò chuyện (cho tuổi dưới 25)

Mẹo

1. Đừng chờ đợi — càng sớm bạn tìm kiếm giúp đỡ, càng tốt

2. Sử dụng Sprechstunde — nhận được hẹn giờ nhanh chóng qua 116 117

3. Nhà trị liệu phải phù hợp — Probatorische Sitzungen để làm việc đó

4. Bảo mật — nhà trị liệu phải tuân theo **bí mật nghề nghiệp**, thậm chí đối với các cơ quan

5. Không bất lợi — Psychotherapie **không ảnh hưởng** đến tình trạng lưu trú của bạn