راهنمای سلامت روان برای فارسی‌زبانان برلین

کجا و چطور کمک بگیریم – رایگان، به زبان ساده

آخرین بررسی اطلاعات: اکتبر ۲۰۲۶

۱ همین حالا در بحران هستید؟

- **خطر جانی فوری** برای خودتان یا کسی دیگر؟ با **112** تماس بگیرید (اورژانس و آمبولانس، رایگان، شبانه‌روزی) یا به اورژانس (Notaufnahme) نزدیک‌ترین بیمارستان بروید.
- **Berliner Krisendienst** – کمک در بحران روانی؛ رایگان و در صورت تمایل بدون گفتن نام. تلفن شبانه‌روزی است؛ هر روز از ساعت ۱۶ تا ۲۴ بدون وقت قبلی می‌توانید حضوری هم بروید. در موارد فوری به محل شما می‌آیند. شماره‌ی منطقه‌ی خود را بگیرید (بیرون از این ساعت‌ها، تماس خودکار به کشیک شبانه وصل می‌شود):

030 39063-10	Mitte, Friedrichshain-Kreuzberg
030 39063-20	Charlottenburg-Wilmersdorf
030 39063-30	Spandau
030 39063-40	Pankow
030 39063-50	Reinickendorf
030 39063-60	Steglitz-Zehlendorf, Tempelhof-Schöneberg
030 39063-70	Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf
030 39063-80	Treptow-Köpenick
030 39063-90	Neukölln

مشاوره به زبان‌های دیگر با هماهنگی ممکن است؛ گاهی باید برای مترجم صبر کرد.
berliner-krisendienst.de

- **TelefonSeelsorge** – گفت‌وگوی تلفنی رایگان و ناشناس، شبانه‌روزی (به آلمانی): **0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123**
چت و ایمیل: online.telefonseelsorge.de

جمله‌ای برای پشت تلفن:
„Ich brauche Hilfe. Ich spreche Farsi. Ist ein Dolmetscher möglich?“
(کمک لازم دارم. فارسی صحبت می‌کنم. می‌شود مترجم داشت؟)

۲ روان‌درمانی در آلمان چطور کار می‌کند؟

- **بیمه:** اگر بیمه‌ی درمانی دولتی (gesetzliche Krankenversicherung) دارید، هزینه‌ی روان‌درمانی نزد درمانگرانی که با بیمه قرارداد دارند (Kassenzulassung) را بیمه می‌پردازد. با بیمه‌ی خصوصی، شرایط را از بیمه‌ی خود بپرسید.
- **قدم ۱ – جلسه‌ی اول** (psychotherapeutische Sprechstunde): معرفی‌نامه‌ی پزشک (Überweisung) لازم نیست. در این جلسه روشن می‌شود که آیا درمان لازم است و چه نوع درمانی.
- **قدم ۲:** چند جلسه‌ی آشنایی (Probatorik)، یا در موارد فوری درمان کوتاه‌مدت (Akutbehandlung). بعد درمانگر برای درمان اصلی از بیمه درخواست می‌کند.
- **نوبت‌دهی 116117** (Terminservicestelle): برای جلسه‌ی اول زنگ بزنید یا آنلاین نوبت بگیرید: 116117-termine.de. بگویید: „Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde“. توجه: این مرکز زبان درمانگر را در نظر نمی‌گیرد. برای نوبت Probatorik یا Akutbehandlung از این راه، برگه‌ی PTV 11 از جلسه‌ی اول لازم است.
- **چرا صف انتظار طولانی است؟** درمانگرانِ طرف قرارداد بیمه کمتر از نیازند و انتظار برای درمان اصلی اغلب چند ماه است. با چند مطب هم‌زمان تماس بگیرید، در فهرست انتظار ثبت‌نام کنید و تاریخ و نام هر تماس را بنویسید. اگر جایی پیدا نشد، این یادداشت‌ها برای درخواست بازپرداخت از بیمه (Kostenerstattung) به کار می‌آید؛ از بیمه‌ی خود بپرسید.
- شب و آخر هفته که مطب‌ها بسته‌اند، **116117** شما را به پزشک کشیک وصل می‌کند.

۳ درمانگر فارسی‌زبان پیدا کنید

- **psych-info.de** – جست‌وجوی رسمی اتاق روان‌درمانگران برلین؛ فقط درمانگران دارای مجوز (Approbation)؛ با فیلتر زبان.
- **116117.de** ← Arztsuche – جست‌وجوی رسمی؛ فقط درمانگران طرف قرارداد بیمه؛ فیلتر زبان (Fremdsprache).
- **kvberlin.de** ← Arzt- und Psychotherapeutensuche – جست‌وجوی KV برلین با امکان انتخاب زبان.
- **therapie.de** – فیلتر زبان «Persisch» و پروفایل‌های مفصل. احتیاط: در این سایت Heilpraktiker و کوچ هم هستند که بیمه‌ی دولتی هزینه‌شان را نمی‌دهد.

نکته: در پروفایل دنبال «Psychologische/r Psychotherapeut/in» یا «Ärztliche/r Psychotherapeut/in» و «alle Kassen» باشید. درمانگر فارسی‌زبان کم است؛ اگر زود پیدا نشد، جلسه‌ی اول را با هر درمانگری بگیرید و هم‌زمان به جست‌وجو ادامه دهید.

۴ مشاوره‌ی رایگان برای مهاجران

مشاوره‌ی روانی‌اجتماعی (psychosoziale Beratung) رایگان و محرمانه است و برایش بیمه لازم نیست. درمان نیست، اما در فشارهای زندگی، مهاجرت و خانواده کمک می‌کند و می‌تواند شما را به درمان برساند.

Zentrum ÜBERLEBEN – Flüchtlingshilfen
مشاوره‌ی روانی و اجتماعی برای پناهجویان و مهاجران؛ فارسی/دری. مشاوره‌ی باز: سه‌شنبه و پنجشنبه ۱۴ تا ۱۶.
Turmstr. 21 (Haus K, Eingang D), 10559 Berlin · **030 30 39 06-722** · **030 30 39 06-723**

KuB – Kontakt- und Beratungsstelle für Geflüchtete
مشاوره‌ی روانی‌اجتماعی با وقت قبلی؛ فارسی هم ممکن است. تلفن: دوشنبه و پنجشنبه ۱۴ تا ۱۷.
Oranienstr. 159, 10969 Berlin · **030 614 94 00**

KBS – مراکز تماس و مشاوره‌ی روانی‌اجتماعی
در هر منطقه‌ی برلین یکی هست؛ رایگان. برخی به فارسی، مثلاً مشاوره‌ی سیار برای پناهجویان در Lichtenberg (فارسی): **0176 19831223**؛ و گروه خانواده‌ها به فارسی.
فهرست همه‌ی مراکز: kbs-berlin.net

YAAR e.V.
مشاوره‌ی اجتماعی (جاب‌سنتر، اداره‌ی امور اجتماعی، نامه‌های اداری)، به‌ویژه برای مهاجران افغانستانی؛ فارسی/دری یا با مترجم. فقط با وقت قبلی: yaar.herupu.app/termin
Sprengelstr. 15, 13353 Berlin · **030 72010522**

Sozialpsychiatrischer Dienst (اداره‌ی بهداشت منطقه)
مشاوره و کمک در بحران، رایگان. از طریق **115**، دوشنبه تا جمعه ۸ تا ۱۶. برای مترجم چند روز زودتر هماهنگ کنید.

Ipso Care Center Berlin
مشاوره‌ی روانی‌اجتماعی کوتاه‌مدت (معمولاً ۴ تا ۷ جلسه) با مشاوران هم‌زبان؛ فارسی/دری؛ حضوری یا آنلاین (ipso-care.com).
Hohenstaufenstr. 31, 10779 Berlin · **030 55077203**

ZAkï – Bildung und Kultur e.V.
مشاوره‌ی اجتماعی رایگان (جاب‌سنتر، مسکن، نامه‌های اداری) به دری؛ و گروه ماهانه‌ی روانی‌اجتماعی به دری، همراه با Ipso.
Am Sudhaus 2, 12053 Berlin · **0162 2071801** · info@zaki-ev.de

AWO Berlin-Mitte (BNS)
مشاوره‌ی حقوقی و اجتماعی (بیمه، درمان، اقامت) برای پناهجویان آسیب‌پذیر، از جمله با بیماری روانی یا تروما؛ فارسی/دری. فقط با وقت قبلی، دوشنبه تا جمعه ۱۰ تا ۱۵.
Prenzlauer Allee 8, 10405 Berlin · **0151 1278 7611** · bns@awo-mitte.de

مراکز بسیار دیگری هم هست. این فهرست کامل نیست؛ مراکز بیشتر را در این سایت‌ها پیدا کنید: willkommenszentrum.berlin.de (بخش Psychosoziale Beratung) و beratungsnetz-migration.de.

۵ درمان، مشاوره، کوچینگ یا مدیتیشن؟

- **روان‌درمانی و مشاوره‌ی روانی‌اجتماعی:** روان‌درمانی برای بیماری‌های روانی مثل افسردگی، اضطراب شدید، تروما یا اعتیاد است؛ فقط درمانگر دارای مجوز یا پزشک، با بیمه‌ی دولتی رایگان. مشاوره‌ی روانی‌اجتماعی برای فشارهای زندگی و مهاجرت است؛ رایگان و بدون نیاز به بیمه (بخش ۴).
- **کوچینگ:** برای فشار زندگی، مهاجرت، خانواده و تنهایی، هدف‌ها، کار، تصمیم‌گیری و رشد شخصی. عنوان «کوچ» در آلمان از نظر قانونی محافظت‌شده نیست و بیمه هزینه‌اش را نمی‌دهد. کوچینگ جای درمان را نمی‌گیرد.
- **مدیتیشن و ذهن‌آگاهی:** برای استرس، خواب و آرامش؛ کنار درمان هم مفید است. اگر تروما، افسردگی شدید یا تجربه‌ی روان‌پریشی دارید، اول با درمانگر مشورت کنید. برخی بیمه‌ها بخشی از هزینه‌ی دوره‌های گواهی‌شده‌ی کاهش استرس را پس می‌دهند؛ بپرسید.
- **قاعده‌ی ساده:** اگر چند هفته است حالتان بد است، کارهای روزانه سخت شده یا به آسیب زدن به خود فکر می‌کنید ← اول درمان یا پزشک، نه کوچینگ. در خطر فوری ← 112.

درباره‌ی کار من
من هلیا مفرد هستم و در برلین کوچینگ و مدیتیشن به فارسی، انگلیسی و آلمانی ارائه می‌دهم. شاید کار من برای شما مناسب باشد اگر:

- استرس کار زیاد است یا حس می‌کنید به سمت فرسودگی می‌روید
- چالش‌های مهاجرت و شروعِ دوباره برایتان سنگین شده
- می‌خواهید خودتان را بهتر بشناسید و اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشید
- انگیزه‌ی دنبال کردن هدف‌هایتان را از دست داده‌اید

برای یک گفت‌وگوی آشنایی رایگان به **www.agnispace.org** سر بزنید. مهم است در نظر داشته باشید که کار من جای روان‌درمانی را نمی‌گیرد.