

Elaborato da:
Dalia Dammacco,
Psicologia clinica M.Sc.,
Psicoterapeuta in formazione in ambito
psicodinamico
dalia.dammacco01@gmail.com

In questo documento si è scelto di utilizzare il maschile sovraesteso in rappresentanza di tutte le identità di genere.

Documento informativo sui servizi psicoterapeutici e psichiatrici offerti dal sistema sanitario tedesco- nel Bundesland di Berlino.

PSICOTERAPIA:

- **Psychologische/ärztliche Psychotherapie vs. Psychotherapie nach dem Heilpraktiker-Gesetz**

Cosa significa?

In Germania la psicoterapia può essere esercitata da tre figure professionali:

Lo **psicologo psicoterapeuta** (psychologischer Psychotherapeut), il **medico psicoterapeuta** (ärztlicher Psychotherapeut) ed anche dal **naturopata per la psicoterapia** (Heilpraktiker für psychotherapie). La differenza da tenere a mente è che lo **psicologo psicoterapeuta** e il **medico psicoterapeuta** possiedono un **background accademico** e per formarsi come psicoterapeuti dopo la laurea, frequentano degli **istituti di specializzazione riconosciute dal ministero della salute (LaGeSo)**, a cui si ha accesso **solamente con la laurea in medicina o psicologia**. Alla fine della formazione, che dura dai 4 ai 6 anni- a seconda dell'orientamento della specializzazione, attraverso **un esame di stato**, ricevono un **titolo protetto (Approbation vom LaGeSo)** e i loro trattamenti possono essere finanziati dalle Krankenkassen.

Per quanto riguarda la figura del **naturopata psicoterapeuta (Heilpraktiker für Psychotherapie)**, qui si tratta di terapeuti che non sono necessariamente specializzati a livello accademico ed hanno

formazioni di vario genere. Per ricevere questo titolo occorre solamente fare un esame, non é richiesto alcun percorso formativo specifico e nemmeno una laurea. **La qualità del trattamento offerto, non é garantita da degli standards specifici.** In questo caso le Krankenkassen non finanziano i trattamenti, tranne per qualche eccezione da parte delle Krankenkassen private.

Eccezione: psicologi psicoterapeuti formati in Italia, che non vedono riconosciuta la loro specializzazione dal ministero della salute e ricorrono alla licenza di naturopata SOLO per poter esercitare legalmente la loro professione.

LE 3 FIGURE PROFESSIONALI SPECIALIZZATE NEL CAMPO DELLA SALUTE MENTALE:

Psicologo clinico (klinische Psychologe):

Lo psicologo clinico è un professionista laureato in Psicologia. Tre anni di laurea base e due anni di specialistica in psicologia clinica, ossia quel ramo della psicologia che si occupa dell'area dei disturbi psichici. Uno psicologo può diagnosticare disturbi psichici ma non può trattarli, poiché **NON É UNO PSICOTERAPEUTA**. Le aree di intervento di uno psicologo clinico sono le seguenti:

- **Diagnosi**, tramite l'utilizzo di test e colloqui psicologici
- **Sostegno o supporto psicologico**, cioè un percorso di aiuto focalizzato su uno specifico problema di vita o momento di difficoltà
- **Psicoeducazione**: l'attività volta a fornire informazioni utili per far chiarezza e affrontare uno specifico tema psicologico
- **Abilitazione e riabilitazione**: tutti gli interventi volti a favorire l'acquisizione, il potenziamento o il recupero di una o più competenze. L'obiettivo è quello di promuovere la crescita e l'autonomia personale, attraverso lo sviluppo delle risorse individuali
- **Prevenzione**: l'insieme degli interventi ed attività che mirano a ridurre la diffusione di patologie o gli effetti dovuti a determinati

fattori di rischio, promuovendo la salute e il benessere individuale e collettivo.

Le Krankenkassen non finanzia i servizi offerti dagli psicologi.

Psicologo/medico Psicoterapeuta (psychologischer/ärztlicher Psychotherapeut):

Lo **psicoterapeuta** è uno **psicologo** o un **medico** che ha conseguito un'ulteriore **specializzazione post-lauream**: una specifica formazione teorica e pratica, almeno quadriennale, presso istituti di specializzazione riconosciuti dallo stato, secondo le normative vigenti, che gli consente tecnicamente e legalmente di intervenire per la cura e il trattamento dei disturbi psichici.

In presenza di una **sofferenza psicologica significativa** lo psicoterapeuta, identificando la natura della problematica presentata, va a **stilare un programma di intervento basato su trattamenti scientificamente validati**.

Il trattamento è finalizzato alla cura del disagio psichico e alla riduzione dei sintomi di natura cognitiva, emotiva o comportamentale attraverso:

- l'individuazione dei fattori che causano e mantengono il problema
- l'incremento delle risorse personali e l'apprendimento di nuove strategie di fronteggiamento

L'obiettivo di una psicoterapia sono **la cura e il cambiamento di modalità** che possono essere:

- emotive
- cognitive
- comportamentali
- relazionali

che danno origine a una sofferenza personale che può compromettere il perseguimento di obiettivi importanti per la propria vita. Lo psicoterapeuta opera per offrire ai pazienti **un percorso di diagnosi e cura** mirato al superamento delle difficoltà psicologiche.

Le differenze tra lo psicologo clinico e lo psicoterapeuta si basano sul fatto che lo psicoterapeuta si avvale di specifici strumenti e tecniche acquisiti con la **specializzazione in psicoterapia**, fondati su una specifica teoria di riferimento e rivolti al singolo, alla coppia, alla famiglia o ad un gruppo.

Le Krankenkassen finanziano la psicoterapia.

Medico-Psichiatra (Psychater):

Lo psichiatra è un medico specializzato post-lauream in Psichiatria e che interviene sulla patologia diagnosticando e curando l'eventuale disfunzione o scompenso a livello organico. Lo psichiatra si occupa, quando necessario, di impostare il trattamento farmacologico più consono a ristabilire l'eventuale scompenso chimico nell'organismo e monitorarne gli effetti nel tempo.

La differenza principale fra lo psichiatra, lo psicologo clinico e lo psicologo psicoterapeuta è che il primo, in virtù dei suoi studi medici, può prescrivere farmaci. Inoltre nel percorso di specializzazione in psichiatria, è inclusa la formazione in psicoterapia. Quindi lo psichiatra, nel caso lo ritenga necessario, può eseguire un percorso di psicoterapia da affiancare alla terapia farmacologica.

Le Krankenkassen finanziano i trattamenti psichiatrici.

Psicoterapeuta *in formazione* (Psychotherapeut in Ausbildung) :

in questo caso si tratta di uno psicologo clinico, che si sta specializzando in psicoterapia. Ogni Istituto di specializzazione riconosciuto dal ministero della salute possiede un proprio ambulatorio di psicoterapia, in cui i gli studenti praticano trattamenti, sotto supervisione esperta. **Questo tipo di trattamenti sono riconosciuti e finanziati dalle Krankenkassen.**

Le informazioni appena illustrate sono valide sia per il campo dell'età adulta che per il campo dell'età evolutiva. Gli psicoterapeuti che si occupano dell'età evolutiva (0-21 anni) frequentano istituti di formazione specifici per quest'area di intervento.

N.B.: non c'è una competizione fra le tre figure professionali: psichiatri, psicologi e psicoterapeuti infatti lavorano spesso in sinergia in vari servizi e uniscono i loro saperi al servizio della persona.

I PRINCIPALI ORIENTAMENTI PSICOTERAPEUTICI:

Attualmente, **i metodi psicoterapeutici sono moltissimi** e con orientamenti teorici differenti. All'interno del sistema sanitario tedesco i metodi psicoterapeutici riconosciuti (*Richtlinien-Verfahren*) e quindi anche finanziati dalle Krankenkassen, sia per il campo dell'età adulta che di quella evolutiva, sono i seguenti:

- **Psicoterapia cognitivo-comportamentale (Kognitiv-Verhaltenspsychotherapie):** Si tratta di un approccio psicoterapeutico che lavora su pensieri ricorrenti e comportamenti disfunzionali che possono causare disagio emotivo e psicologico. Attraverso tecniche specifiche, una psicoterapeuta cognitivo comportamentale tratta i disturbi psichici promuovendo la focalizzazione su problemi specifici, e sull' **applicazione pratica** delle tecniche apprese nel processo psicoterapeutico, per gestirli e superarli.
- **Psicoanalisi, psicoterapia psicodinamica (Analytische Therapie & Tiefpsychologisch fundierte Psychotherapie):** Questo tipo di terapia esplora le **dinamiche inconsce** che influenzano pensieri e comportamenti. Attraverso l'analisi dei conflitti interiori e delle esperienze passate, mira a **migliorare la consapevolezza** e a risolvere **problemi emotivi profondi**, favorendo una maggiore comprensione di sé e relazioni più funzionali. L'approccio psicodinamico ha l'obiettivo di aiutare il paziente a capire come esperienze e traumi del passato influenzino il processo decisionale, il comportamento e le relazioni attuali.

- **Psicoterapia sistemica-relazionale (Systemische Psychotherapie):** Questo approccio si focalizza sulle **dinamiche relazionali** all'interno dei sistemi (famiglie, coppie, comunità, anche gli individui sono sistemi). Analizza **interazioni e comunicazioni** e interviene sul campo emotivo e relazionale, per migliorare **i rapporti e risolvere conflitti**, promuovendo il benessere complessivo del sistema, che indirettamente influirà positivamente sul benessere dell'individuo coinvolto nella psicoterapia.

DOVE RICERCO LO SPECIALISTA ADATTO ALLA MIA SITUAZIONE?

- Sul portale della Kassenärztliche Vereinigung:

<https://www.kvberlin.de/fuer-patienten/arzt-und-psychotherapeutensuche>

Questo Link conduce al motore di ricerca della **Kassenärztliche Vereinigung**, il cui database contiene tutti gli psicoterapeuti e medici psichiatri di Berlino che offrono trattamenti finanziati dalle Krankenkassen. Attraverso i filtri è possibile eseguire ricerche specifiche in base a quartiere, lingua, orientamento e campo d'intervento e a fascia di età.

- Sul portale della camera degli psicoterapeuti:

<https://psych-info.de>

NB: Nella regione di Berlino al momento non è semplice ricevere un trattamento di psicoterapia presso psicoterapeuti convenzionati con le Krankenkassen. Nella maggior parte dei casi si accede ad un primo colloquio conoscitivo e si viene inseriti in una lista d'attesa, prima di poter iniziare un trattamento regolare.

E SE LE LISTE DI ATTESE SONO TROPPO LUNGHE E NON TROVO UN POSTO DI PSICOTERAPIA CON UNO PSICOTERAPEUTA CONVENZIONATO?

- Gli ambulatori degli istituti di specializzazione in psicoterapia:

<https://www.psychotherapeutenkammer-berlin.de/verzeichnis-der-staatlich-anerkannten-ausbildungsstaetten>

Questo Link conduce al sito della camera degli psicoterapeuti, e fornisce una lista di tutti gli istituti di formazione (**Ausbildungsgestätte**) di Berlino riconosciuti dallo stato, con le relative pagine web. Ognuna delle strutture formative possiede un ambulatorio in cui gli specializzandi offrono

Trattamenti di psicoterapia, secondo il proprio orientamento formativo, sotto supervisione esperta. Anche questi trattamenti sono finanziati dalle Krankenkassen. Sulle pagine web delle scuole di psicoterapia è presente un'area specifica indirizzata ai potenziali pazienti (**sotto la voce Ambulanz**) dove ci sono tutte le informazioni e i contatti a cui rivolgersi se si vuole iniziare un trattamento.

NB: Negli istituti di formazione i tempi di attesa per iniziare un trattamento sono generalmente più bassi. Si tratta di un'alternativa valida, se non si riesce a trovare in tempi rapidi un posto presso psicoterapeuti convenzionati con le Krankenkassen.

- Gli psicoterapeuti con formazione riconosciuta dal ministero della salute MA non direttamente convenzionati con le Krankenkassen, attraverso il *Kostenerstattungsverfahren*:

Un'altra valida alternativa sono gli psicologi-psicoterapeuti, la cui formazione è riconosciuta dal ministero della salute (*approbierte Psychotherapeuten*) ma che non sono direttamente convenzionati con le Krankenkassen e lavorano privatamente. Oltre all'attività da privati, questi psicoterapeuti possono, attraverso un processo chiamato ***Kostenerstattungsverfahren***, richiedere alle Krankenkassen

il finanziamento della psicoterapia per quei pazienti, che non sono riusciti a trovare un posto per il trattamento presso psicoterapeuti convenzionati con le Krankenkassen, entro tre mesi dall'inizio della loro ricerca.

Per portare a termine questo processo sono necessari dei passaggi specifici in cui e' richiesta la collaborazione del paziente. Gli psicoterapeuti che lavorano con questa modalita' spiegano al paziente la procedura in dettaglio, affinche' il processo possa andare a buon fine in tempi non troppo lunghi.

IL SISTEMA PSICHIATRICO IN CASO DI CRISI:

- CRISI ACUTE, CHE POSSONO METTERE IN PERICOLO LA PROPRIA VITA O QUELLA ALTRUI:

In caso di crisi acute con sintomi psichici gravi, che mettono in pericolo la propria vita o quella altrui, e' indispensabile rivolgersi al sistema psichiatrico di emergenza.

Ogni quartiere di Berlino ha un ospedale di riferimento (*Krankenhaus*) con reparti psichiatrici. Bisogna rivolgersi all'ospedale del quartiere in cui si ha il domicilio (*Meldebestätigung*). Il primo passo da fare e' accedere al pronto soccorso (anche tramite ambulanza). Dopo la valutazione psichiatrica in pronto soccorso, se necessario il paziente viene trasferito e ricoverato in un reparto psichiatrico.

Cliniche psichiatriche di riferimento per quartiere:

<https://www.anlaufstellen-berlin.de/doku.php?id=psychiatrie:kliniken>

PER I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI FINO AI 18 ANNI: All'interno delle cliniche psichiatriche ci sono reparti riservati all'eta' evolutiva, per pazienti minorenni.

https://www.anlaufstellen-berlin.de/doku.php/kinder_jugendliche/kliniken_kj_psychiatrie

- MOMENTI DI CRISI CHE PERDURANO, CARATTERIZZATI DA SINTOMI PSICHICI GRAVI ED INVALIDANTI, CHE INTRALCIANO FORTEMENTE LO SVOLGIMENTO DELLA PROPRIA VITA:

In caso di crisi che perdurano nel tempo, con sintomi psichici gravi ed invalidanti, che non permettono lo svolgimento della propria vita, intaccando campi importanti come la socialità, la vita lavorativa, il tempo libero, la famiglia... ci si può rivolgere al **Sozialpsychiatrischer Dienst (SpD)**. Ogni quartiere ne ha uno di riferimento. Anche in questo caso bisogna rivolgersi alla struttura del quartiere in cui si è domiciliati (*Meldebestätigung*). In questo tipo di strutture vi sono medici psichiatri, psicoterapeuti, psicologi e assistenti sociali. Il personale offre aiuto e sostegno agli adulti affetti da malattie mentali, dipendenze o disabilità mentali. Soprattutto per la fase della diagnosi. Nei rispettivi uffici o durante le visite a domicilio vengono offerti consulenza, assistenza e interventi in caso di crisi per le persone colpite e per le persone a loro vicine.

Sozialpsychiatrischen Dienst per quartiere:

<https://www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/>

PER I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI FINO AI 18 ANNI: In questo caso ci si può rivolgere ai **Sozialpädiatrischen Zentren**. Questi centri offrono assistenza e supporto specialistico in caso di malattia o sospetto di malattia che comporta o può comportare disturbi dello sviluppo infantile, disabilità, problemi comportamentali o disturbi mentali. Nei centri pediatrici sociali i bambini e gli adolescenti ricevono visite mediche specialistiche, assistenza e cure.

<https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/kinder-und-jugendambulanzen-sozialpaediatrische-zentren-kjaspz>

PER I NEOGENITORI IN DIFFICOLTÀ:

Se pensate che il vostro bambino, già in età neonatale, stia manifestando dei segni di malessere, come pianto continuo che non si lascia placare, problemi di alimentazione, allattamento difficile o

qualsiasi anomalia nell'interazione, che vi desti sospetto, ci si può rivolgere alle così dette *Schrei/Baby-Ambulanzen*, specializzate nel supporto dei neonati e bambini fino ai 3 anni e dei loro genitori.

<https://www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen/>

<https://esther-bick-institut.de/babyambulanz.html>

Inoltre vi sono i **Frühe-Hilfe Zentren**, rivolti a tutte le famiglie che si sentono sopraffatte dalla loro situazione attuale e desiderano aiuto e sostegno nella gestione della neogenitorialità. Anche essi presenti in ogni quartiere.

<https://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/fruehe-hilfen/>

INDIRIZZI DI PRIMO SOCCORSO, IN MODALITÀ TELEFONICA O MESSAGGISTICA IN CASO DI CRISI:

<https://www.berlin.de/suche/index.php?q=Krisendienst>

<https://krisenchat.de>

<https://jugendnotmail.de>

PAGINA WEB CON INDIRIZZI IN CASO DI CRISI, SUDDIVISI PER AREA DI INTERVENTO:

<https://www.anlaufstellen-berlin.de/doku.php/start>