

Quando la psiche perde il suo equilibrio

INFORMAZIONI UTILI E
CONSULTORI PER DISTURBI
PSICOLOGICI

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bergauf

Il progetto "Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen" dei centri per l'impiego nel triangolo di Wuppertal, Remscheid e Solingen offre consulenza e sostegno alle donne disoccupate che vivono da sole in materia di salute, riabilitazione e partecipazione. L'obiettivo del progetto è migliorare la capacità di guadagno e la situazione sanitaria delle donne e quindi evitare il rischio di riduzione del reddito e di malattie croniche. In tre fasi, coach sanitari qualificati accompagnano le partecipanti individualmente per affrontare problemi di salute, facilitare l'accesso ai servizi medici e di psichiatria sociale in rete e sostenerle nella ricerca di qualifiche od occupazioni con copertura assicurativa.

Fonte immagine:

www.pixabay.com

Colophon

Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen (BGfF) Centro
per l'impiego di Wuppertal AöR
Bachstr. 2
42275 Wuppertal

Aggiornato ad: agosto 2023

Indice

Quando è consigliabile seguire una terapia?	5
Che cos'è esattamente la psicoterapia?	6
Chi se ne occupa e cosa fa?	6
A chi devo rivolgermi?	8
Quanto tempo devo aspettare per un appuntamento?	8
Come posso usufruire di una psicoterapia?	10
Assunzione dei costi per la psicoterapia	12
Le forme di terapia	13
Cerchi informazioni?	14
Consultori nel triangolo del Bergisches Land	15
Fonti	18

SE TI RICONOSCI IN QUESTI STATI D'ANIMO E PENSIERI, LA TERAPIA POTREBBE ESSERTI D'AIUTO:

- Da qualche tempo ti senti diverso dal solito, ad esempio provi meno gioia o interesse.
- Hai difficoltà a svolgere il tuo lavoro e ad affrontare la vita di tutti i giorni.
- Ti preoccupi molto e spesso hai paura.
- Hai forti sbalzi d'umore e spesso ti comporti in modo irascibile o aggressivo.
- Dormi male o ti svegli spesso.
- Chi ti sta intorno si accorge dei tuoi cambiamenti.
- Soffri di disturbi fisici come sintomi gastrointestinali, tensione o dolore.
- Hai perso ogni speranza e credi che la tua vita non abbia senso.
- Stai pensando di mettere fine alla tua vita.

(cfr. Piontek, 2009)

Non sei sola. Ci sono molti consultori a cui puoi rivolgerti.



Quando conviene seguire una terapia?

Crisi, malumori passeggeri o paura di certe situazioni sono cose che capitano a molte persone. Per certi versi, gli sbalzi d'umore e le emozioni negative fanno parte della vita. Ma quando può essere utile iniziare una psicoterapia?

Tanti si chiedono se la loro sofferenza psicologica sia davvero così grave da richiedere una psicoterapia. In realtà, i disturbi mentali vanno presi tanto seriamente quanto le patologie fisiche. Ti consigliamo di cercare assistenza terapeutica:

- se soffri per la tua situazione psicologica,
- che ti condiziona e
- da cui non riesci a uscire da sola o con l'aiuto della tua famiglia o dei tuoi amici (cfr. Psychotherapeuten Kammer NRW, 2022).

Molte persone tendono a curarsi più degli altri che di se stesse.

Perciò fatti questa domanda: cosa consiglierai di fare a un'amica nella mia situazione? Proverei a convincerla a cercare aiuto?

Che cos'è esattamente la psicoterapia?



La psicoterapia viene utilizzata per trattare i disturbi mentali. Esistono diverse forme di psicoterapia. Questo opuscolo offre una panoramica dei diversi metodi e delle modalità di accesso alla terapia.

Il termine psicoterapia deriva dal greco antico "psyche" e significa "anima" o "respiro", perciò la psicoterapia si interessa di problemi di natura psichica che sono fonte di stress.

In altre parole, il livello di sofferenza che si prova è del tutto individuale: ciò che per qualcuno è perfettamente sopportabile, per altri può essere la "fine del mondo". È importante che tu tenga conto delle tue emozioni e della loro importanza nella vita di tutti i giorni (cfr. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Chi se ne occupa e cosa fa?

Qual è la differenza tra psichiatri, psicologi, psicoterapeuti, neurologi e naturopati che esercitano la psicoterapia?

Uno *psichiatra* ha una laurea in medicina, oltre a una formazione quinquennale come specialista in psichiatria e psicoterapia. Gli psichiatri sono medici autorizzati a curare i pazienti e a prescrivere farmaci. Non è detto che offrano un trattamento psicoterapeutico (ad esempio sotto forma di sedute).

Anche gli specialisti nel campo di "medicina psicosomatica e psicoterapia" possono lavorare come psicoterapeuti.

Inoltre, i *neurologi* hanno studiato medicina e sono autorizzati a prescrivere farmaci. Tuttavia, la loro attività principale non riguarda tanto i problemi psichici, quanto i disturbi fisici del sistema nervoso.

Gli *psicologi* sono laureati in psicologia e si occupano delle esperienze, del pensiero e del comportamento delle persone. Durante gli studi possono optare per varie specializzazioni

(ad esempio, psicologia industriale e organizzativa). Se si specializzano nel campo della psicologia clinica, gli psicologi possono lavorare anche negli ospedali (specializzati).

Dopo gli studi di psicologia clinica, gli psicologi possono seguire una formazione complementare riconosciuta dallo Stato della durata di cinque anni. Quindi ricevono la licenza di esercitare la professione (abilitazione statale) e diventano psicoterapeuti psicologi a tutti gli effetti. Solo allora sono autorizzati a praticare la psicoterapia.

I naturopati che fanno psicoterapia acquisiscono conoscenze tramite l'autoapprendimento e la letteratura specialistica appropriata e devono superare un esame presso il Ministero della Salute per ottenere l'abilitazione professionale ai sensi della Heilpraktikergesetz (legge sull'esercizio dell'attività di medico naturopata). Non sono autorizzati a prescrivere farmaci e, nella maggior parte dei casi, non possono richiedere il rimborso dall'assicurazione sanitaria: si tratta quindi di un servizio privato (cfr. Pro Psychotherapie e.V.).

Formazione	Descrizione	Rimborso dell'assicurazione sanitaria
Specialisti in psichiatria e psicoterapia o medicina psicosomatica e psicoterapia	Studi di medicina + formazione specialistica, diagnosi, terapia, prescrizione di farmaci	Sì
Specialisti in neurologia e psicoterapia	Studi di medicina + formazione specialistica, diagnosi, terapia, prescrizione di farmaci. Specializzazione in disturbi fisici del sistema nervoso	Sì
Psicologi (laurea, laurea magistrale)	Studio della psicologia con diverse specializzazioni; gli studi non autorizzano trattamenti terapeutici	No
Psicoterapeuti psicologi	Studio della psicologia con formazione terapeutica complementare, psicoterapia, nessun farmaco	Sì, se il paziente ha un'assicurazione sanitaria
Naturopati che fanno psico-	Formazione di 300	No (di solito)

terapia

**ore; esame presso il
Ministero
della Salute**

A chi devo rivolgermi?

Se pensi di avere un disturbo psicologico, puoi rivolgerti direttamente a uno studio psicoterapeutico. Tuttavia, ti consigliamo di rivolgerti prima al tuo medico di base, in quanto i sintomi di un disturbo psichico possono essere dovuti a cause fisiche (ad esempio, una malattia della tiroide), che devono essere escluse.

Una volta escluse patologie fisiche, si può optare per la psicoterapia. Il tipo di terapia più adatto dipende dal disturbo e dalla situazione individuale del paziente.

Può capitare di essere trattati da due professionisti, ad esempio se hai bisogno di farmaci e ti vengono prescritti da uno psichiatra e allo stesso tempo segui una terapia comportamentale con uno psicoterapeuta. Ti invitiamo a essere sincera con gli specialisti e a metterli al corrente delle terapie che segui, solo così potrai ottenere il miglior trattamento (cfr. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Quanto tempo devo aspettare per un appuntamento?

In base al portale dei servizi www.116117.de, il tempo massimo di attesa è di cinque settimane. Per il trattamento acuto, non più di tre settimane.

L'116117 deve comunicare la data dell'appuntamento entro una settimana. L'appuntamento deve essere fissato al massimo entro quattro settimane e, in caso di trattamento acuto, al massimo entro due settimane.

Se l'116117 non è in grado di fissare in tempi utili un appuntamento con uno psicoterapeuta o un medico a contratto, avrà un'altra settimana di tempo per fissare un appuntamento in un ospedale o in un ambulatorio ospedaliero.

Tuttavia, ottenere un appuntamento non equivale a essere già in terapia.



Come posso usufruire di una psicoterapia?

1. Consulto psicoterapeutico: nel corso di un breve consulto, verrà fatta una prima valutazione dei tuoi disturbi e del trattamento necessario da parte di uno psicoterapeuta accreditato. A questo punto non è ancora necessaria la prescrizione del tuo medico di base.

Al consulto dovrebbero seguire altri incontri, informazioni e chiarimenti sulle esigenze terapeutiche individuali, una diagnosi preliminare con relative raccomandazioni terapeutiche e, se del caso, un breve trattamento psicoterapeutico. Il consulto psicoterapeutico richiede il contatto personale diretto tra il terapeuta e la persona con assicurazione sanitaria.

Il consulto psicoterapeutico può svolgersi come trattamento individuale per adulti in sessioni di almeno 25 minuti e fino a un massimo di sei volte a seconda della patologia (150 minuti in totale); per le persone assicurate fino a 21 anni fino a un massimo di dieci volte a seconda della patologia (250 minuti in totale) (cfr. www.bundesgesundheitsministerium.de).



2. Trattamento acuto: potresti trovarti in una situazione di particolare emergenza o in una grave crisi psicologica. In questi casi, il trattamento acuto è possibile direttamente già dopo il primo consulto. Se necessario, puoi iniziare a seguire un trattamento acuto subito dopo il consulto con un massimo di 24 sedute individuali in sessioni da 25 minuti. Il trattamento psicoterapeutico acuto è finalizzato a conseguire un miglioramento rapido dei sintomi del paziente. È sufficiente informare lo psicoterapeuta e la tua assicurazione sanitaria. Il tempo di attesa per un trattamento psicoterapeutico acuto può arrivare al massimo a due settimane;

3. Sedute di prova: se lo psicoterapeuta ritiene che hai bisogno di un trattamento, devi richiederlo alla tua assicurazione sanitaria. Prima che lo psicoterapeuta richieda il rimborso alla tua assicurazione sanitaria, puoi prendere confidenza con lo specialista in 2-4 sedute preliminari. La relazione consultiva va richiesta al più tardi dopo il completamento delle sessioni di prova e prima dell'inizio della psicoterapia (vedi pag. 9).



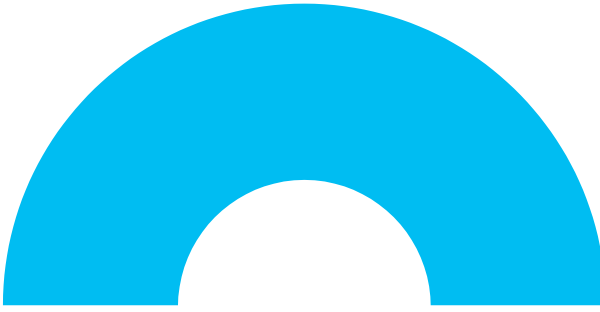
Assunzione dei costi per la psicoterapia

Affinché l'assicurazione sanitaria copra i costi del trattamento, occorre che siano soddisfatte le seguenti condizioni:

Una volta che il medico ha accertato l'idoneità alla psicoterapia (esclusione di altre cause fisiche alla base dei sintomi), hai l'opportunità di svolgere fino a quattro sedute di prova con uno psicologo o medico psicoterapeuta abilitato. Successivamente, il medico di base o il neurologo/psichiatra curante rilascia una relazione consultiva allo psicoterapeuta per la richiesta di psicoterapia ambulatoriale.

L'obiettivo del trattamento psicoterapeutico *non deve limitarsi solo* a consulenze su vita, educazione, matrimonio o sessualità (cfr. AOK, 2023).





Le forme di terapia

L'assicurazione sanitaria rimborsa i costi delle seguenti procedure:

- **Terapia comportamentale (cognitiva):** grazie a questa terapia, si imparano nuovi modi di comportamento o di pensiero che aiutano a gestire le situazioni di stress a lungo termine. La terapia comportamentale può essere considerata un corso di formazione.
- **Terapia basata sulla psicologia del profondo:** questa terapia si focalizza sui conflitti inconsci e repressi del passato. L'obiettivo è comprendere significato e causa del conflitto interiore e quindi essere in grado di affrontare meglio le situazioni di stress attuali (cfr. Stiftung Warentest, 2011).
- **Terapia psicoanalitica:** a differenza della terapia comportamentale, qui l'obiettivo non è formativo ma di scoperta; i conflitti dell'infanzia vengono rivissuti e affrontati.
- **Terapia sistemica:** questa terapia si focalizza sui fattori sociali. Di solito si tratta dei genitori e/o familiari, che possono essere coinvolti nella terapia.

Cerchi informazioni?

Se finora non hai mai approfondito il tema dei disturbi mentali, puoi trovare informazioni in varie fonti. Più informazioni hai, meglio potrai comprendere il problema e risolvere incertezze e pregiudizi. Ad esempio, puoi trovare informazioni in rete su:

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/>

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/artikel-uebersicht/>

AIUTO IN CASO DI PENSIERI SUICIDI

In caso di crisi acuta, rivolgiti al tuo medico curante, allo psicoterapeuta o alla clinica psichiatrica più vicina (vedi consultori) oppure chiama il 112.

Puoi contattare la linea prevenzione suicidi 24 ore su 24 e gratuitamente al numero **0800-111-1 111** o **0800-1110222**

Per i più giovani sono disponibili anche chat online come www.u25-deutschland.de (Caritas).

In ogni caso, chiedi aiuto.

Consultori nel triangolo del Bergisches Land



Wuppertal

“ Sozialpsychiatrisches Zentrum SPZ / Centro di psichiatria sociale

Wuppertal gGmbH *Sede*

di Elberfeld Hofaue 49

42103 Wuppertal

Tel. 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

Sede di Barmen

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Tel. (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

“ Selbsthilfe Kontaktstelle / Punto di contatto per l'autoaiuto

Punto di contatto per l'autoaiuto (201.54)

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

“ Medizinisches Versorgungszentrum für Seelische Gesundheit Wuppertal (MVZ) der Stiftung Tannenhof /

Centro medico per la salute mentale di Wuppertal della Fondazione Tannenhof *Clinica diurna di Elberfeld* Wesendonkstraße 7

42103 Wuppertal-Elberfeld

Telefono 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Orari di visita

Da lunedì a venerdì dalle 8:00 alle 11:30

Lunedì dalle 14:00 alle 17:00 (su appuntamento)

“ Sozialpsychiatrischer Dienst / Servizio di psichiatria sociale Wuppertal

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Telefono: 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.wuppertal.de

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Psychiatrische Klinik / Fondazione evangelica Tannenhof - Clinica psichiatrica Wuppertal

Psicoterapia, psicosomatica Sanderstraße 161 42283 Wuppertal (Barmen)

Accettazione centrale 02191 12-1173

Telefono 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Tagesklinik Ev. Stiftung Tannenhof

– Psychiatrische Tagesklinik / Clinica diurna della Fondazione evangelica Tannenhof - Clinica diurna psichiatrica Wuppertal-Barmen

Assistenza medica, terapeutica e generale, infermieristica e di cura, ambulatorio psichiatrico

Märkische Straße 8

42281 Wuppertal-Barmen

Telefono 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Traumaambulanz für Opfer von Gewalttaten / Fondazione evangelica Tannenhof - Ambulatorio traumatologico per le vittime di violenza Wuppertal

161
42283 Wuppertal-Barmen
Telefono 0202 478248-1635
info@stiftung-tannenhof.de

“ Krisendienst / Servizio d'emergenza

Dal lunedì al venerdì dalle 18:00 alle 8:00 Sabato/domenica/festivi 24 ore su 24

Telefono 0202 244 28 38

In loco Wuppertal-Elberfeld, Hofkamp 33

NON SI FANNO CONSULTI VIA E-MAIL

info@krisendienst-wuppertal.de

“ Sozialpsychiatrischer Dienst Stadt / Servizio comunale di psichiatria sociale Solingen

Walter-Scheel-Platz 3

42651 Solingen

Telefono: 0212 2904373

spdi@solingen.de

“ Bergische Universität Wuppertal / Università di Wuppertal

Ambulatorio di

psicoterapia Max-

Horkheimer-Straße 20

42119 Wuppertal (Z-Gebäude)

Telefono 0202 439-2824

clinpsy@uni-wuppertal.de

Terapia cognitivo-

comportamentale per

adulti a partire dai 18 anni.

Specializzazioni: disordine dismorfico del corpo, dolore cronico, disturbi da sintomi somatici.

Solingen

“ Psychosozialer Trägerverein / Associazione di sostegno psicosociale Solingen e.V.

Centro di salute mentale

Anche servizio d'emergenza

Eichenstraße 105-109

42659 Solingen

Telefono: 0212 24821-

0 info@ptv-solingen.de

- Servizio d'emergenza
- Clinica diurna
- Alloggi protetti e residenze assistite

“ Beratungstelefon Kompass für die seelische Gesundheit / Consulenza telefonica Kompass per la salute mentale

Da lunedì a giovedì ore 10-14 Telefono

0212 233 932 667

“ **Selbsthilfe-Büro / Sportello di autoaiuto Solingen**

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen, Raum 3.012
Telefono: 0212 2902729
m.schrader@solingen.de

Frankenstr. 31 a
42653 Solingen
Telefono: 0212 380848-64
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de

“ **LVR-Klinik / Clinica LVR**

Langenfeld Area di Solingen
Centro di cura di Solingen
Ambulatorio di psichiatria e
psicoterapia
Frankenstraße 31a, 42653 Solingen
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Vengono trattati pazienti con

- Psicosi
- Disturbi dell'umore come depressione o disturbi bipolari
- Disturbi d'ansia e ossessivo-compulsivi
- Disturbi della personalità
- Disturbi da stress post-traumatico
 - Richiesta di trattamento

“ **Stationäres Angebot LVR-Klinik / Servizi ospedalieri della clinica LVR Langenfeld**

Psicoterapia ospedaliera
Reparto di contatto 24
Clinica LVR Langenfeld
Kölner Straße 82 (Haus 9)
40764 Langenfeld
Telefono 02173 102-2624
psychotherapie.klinik-
langenfeld@lvr.de

“ **Medizinische Rehabilitation für Alkohol- und Medikamenten- und Cannabisabhängige / Riabilitazione medica per le dipendenze da alcol, droghe e cannabis**

Ambulatorio Disturbi da dipendenza Solingen

Servizi ospedalieri
Clinica LVR Langenfeld
Kölner Straße 82 / Haus 3
40764 Langenfeld
Team del reparto 35
Telefono: 02173 102-2635
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

Telefono 02191 12-0
info@stiftung-tannenhof.de

Remscheid

“ Sozialpsychiatrisches Zentrum / Centro di psichiatria sociale Remscheid

Telefono: 0 21 91 9 33 41-0
info@spz-remscheid.de

“ MEDIAN Therapiezentrum Haus / Casa del centro terapeutico MEDIAN Remscheid

Centro di socioterapia Feldstr. 31
42899 Remscheid
Telefono: 02191 9584 0
Principali indicazioni Disturbi
da dipendenza

“ Sozialpsychiatrischer Dienst Krisenintervention / Centro di psichiatria sociale per interventi d'emergenza

Telefono: 02191 1600
gesundheit@remscheid.de

“ Selbsthilfe-Büro / Sportello di autoaiuto Remscheid

Telefono: 02191 29 20 71
selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Klinik für Psychiatrie / Fondazione evangelica Tannenhof - Clinica psichiatrica Remscheid

Psicoterapia, medicina delle
dipendenze, psicosomatica,
neurologia Remscheider Straße 76
42899 Remscheid (Lüttringhausen)
Accettazione centrale 02191 12-1173

**“ Ev. Stiftung Tannenhof –
Psychiatrische Tagesklinik Remscheid
– Haus für Seelische Gesundheit /
Fondazione evangelica Tannenhof -
Clinica psichiatrica diurna di
Remscheid - Casa per la salute
mentale**

Assistenza medica e
terapeutica, nonché assistenza
generale, infermieristica e di cura,
ambulatorio psichiatrico
Konrad-Adenauer-Straße 2-4 (presso
Friedrich-Ebert-Platz/angolo
Elberfelder Straße)
42853 Remscheid (centro/nord)
Telefono 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

**“ Ev. Stiftung Tannenhof –
Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) /**

Fondazione evangelica Tannenhof -
Centro di psichiatria sociale
Consulenza per i disturbi mentali per
affrontare la vita quotidiana nella
Casa per la salute mentale
Konrad-Adenauer-Straße 2-4 (presso
Friedrich-Ebert-Platz)
42853 Remscheid (centro/nord)
Telefono 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

Fonti

AOK (2022). Was macht man in der Psychotherapie? Consultabile qui: [Ambulante Psychotherapie: Ablauf und Methoden \(aok.de\)](https://www.aok.de)

AOK (2023). Psychotherapie: ambulante Hilfe. Consultabile qui: [Ambulante Psychotherapie: Wir informieren | AOK](https://www.aok.de)

Psychotherapeuten Kammer NRW (2022). Wege zur Psychotherapie. Consultabile qui: <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

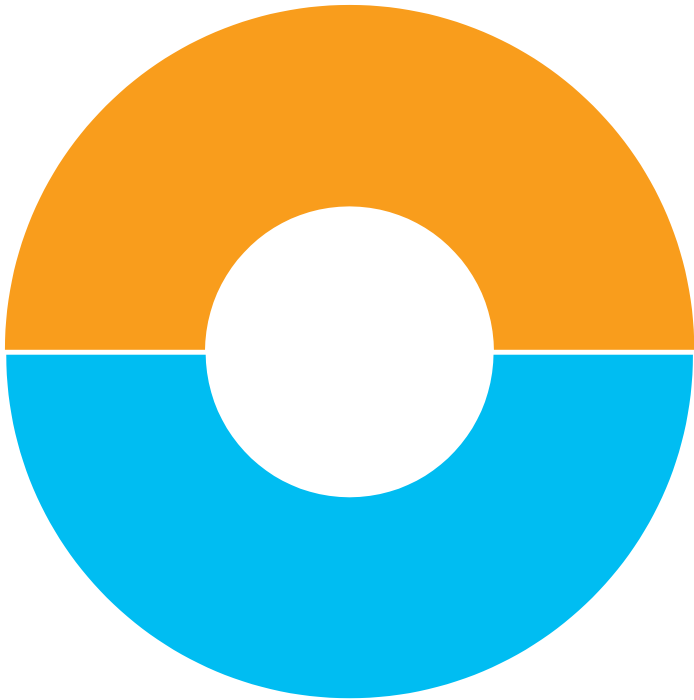
Piontek, R. (2009). Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn

Pro Psychotherapie e.V. (2023). Das "Wer - Wie - Was" der Psychotherapie. Consultabile qui: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/>

Stiftung Gesundheitswissen (2023). Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – das ist der Unterschied. Consultabile qui: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>

Stiftung Warentest (2011). Für Seelen in Not. Journal Gesundheit, Heft test 11/2011, S. 82ff.

Consultazione delle fonti online: agosto 2023



CONTATTI

Bergauf
Wall 21/Eingang Kirchstr.

42103 Wuppertal

Tel. +49 0202 74763-234

E-mail

bergauf@jobcenter.wuppertal.de

www.bergauf-rehapro.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages