HAMBOORG.CITY

Piattaforma gratuita per stranieri in Germania

✓ Assistente 24/7 nella tua lingua
✓ Promemoria delle scadenze
✓ Scanner documenti ufficiali
✓ Calcolatori di prestazioni

hamboorg.city — è e resterà GRATUITO

Psicoterapia in Germania — accesso, costi e tempi di attesa

Guida completa per trovare uno psicoterapeuta, copertura assicurativa e forme di terapia disponibili.

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

---

Salute mentale — senza tabù

I disturbi psichici sono molto diffusi in Germania — circa **uno ogni tre adulti** soffre di un disturbo psichico che richiede trattamento nel corso della vita. In particolare per i migranti e i rifugiati, la vita in un nuovo paese può portare stress aggiuntivi:

- **Nostalgia e solitudine**
- **Shock culturale** e difficoltà di adattamento
- **Barriera linguistica** e isolamento
- **Esperienze traumatiche** (fuga, guerra, violenza)
- **Discriminazione** e esperienze di razzismo
- **Preoccupazioni esistenziali** (status di residenza, lavoro, denaro)

Importante: La psicoterapia **non è una debolezza** — è un segno di forza e auto-cura. In Germania la psicoterapia è socialmente accettata ed è coperta dall'assicurazione sanitaria.

Chi può aiutare?

Psychotherapeut vs. Psychiater vs. Psychologe

Professione	Cosa fa?	Farmaci?
Psychologischer Psychotherapeut	Psicoterapia conversazionale (senza farmaci)	No
Psychiater (medico)	Diagnosi + farmaci + conversazioni	Sì
Psychologe	Consulenza, diagnosi (senza abilitazione)	No
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut	Terapia per persone sotto i 21 anni	No
Heilpraktiker für Psychotherapie	Terapia senza accreditamento assicurativo	No

Per una psicoterapia coperta dall'assicurazione avete bisogno di un **Psychologischer Psychotherapeut** o un **Ärztlicher Psychotherapeut** con accreditamento assicurativo.

Quali forme di terapia sono disponibili?

L'assicurazione sanitaria obbligatoria copre quattro **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT) — Terapia comportamentale

• **La più comune** in Germania

• Concentrazione su **problemi attuali** e loro soluzione

• Esercizi e **compiti a casa** tra le sedute

• Utile per: depressione, disturbi d'ansia, fobie, compulsioni, PTSD

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) — Psicoterapia psicodinamica

• Concentrazione su **conflitti inconsci** e loro influenza sulla vita attuale

• Meno strutturata di VT, più conversazione

• Utile per: depressione, disturbi di personalità, problemi di relazione

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse) — Psicoanalisi

• **La forma più intensiva** — più volte a settimana, per anni

• Comprensione profonda della propria psiche

• Rara, lunghi tempi di attesa

4. Systemische Therapie — Terapia sistemica

• Concentrazione su **relazioni e sistemi** (famiglia, coppia, lavoro)

• Coperta dall'assicurazione dal 2020

• Utile per: conflitti familiari, problemi di coppia

Come trovo un posto per la psicoterapia?

Il problema: tempi di attesa

Il tempo medio di attesa per un posto in psicoterapia è di **3–6 mesi** — nelle grandi città a volte più breve, nelle aree rurali più lungo.

Passo 1 — Psychotherapeutische Sprechstunde (colloquio preliminare)

Dal 2017, tutti i terapeuti devono offrire **consulenze** (senza attesa per il posto). Il colloquio serve per la diagnosi e la valutazione della necessità di terapia.

Come ottenere un colloquio:

• **Servizio di prenotazione dell'Associazione dei Cassa malati**: numero **116 117** (gratuito), fornisce appuntamenti entro **4 settimane**

• **Contattate direttamente il terapeuta** — lista sul sito dell'Associazione della vostra regione

• **Ricerca online:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Passo 2 — Probatorische Sitzungen (sedute probatorie)

Dopo il colloquio seguono **2–4 sedute probatorie** — voi e il terapeuta verificate se la "chimica funziona". Potete cambiare terapeuta se non vi va bene.

Passo 3 — Richiesta di psicoterapia all'assicurazione

Il terapeuta presenta una **richiesta di psicoterapia** alla vostra assicurazione. L'assicurazione di solito approva entro **3–5 settimane**.

Passo 4 — Terapia

• **Terapia breve:** 12–24 sedute

• **Terapia lunga:** 60–80 sedute (VT/TP), fino a 300 (psicoanalisi)

• **1 seduta = 50 minuti**, solitamente 1 volta a settimana

Costi

Assicurati nel sistema obbligatorio

• **Colloquio e terapia** — completamente coperti dall'assicurazione **(senza costi aggiuntivi!)**

• Non occorre ricetta dal medico di base — potete rivolgervi direttamente al terapeuta

• Nessuna registrazione nel fascicolo medico del datore di lavoro

Assicurati privatamente

• Rimborso secondo la **polizza** (verificate la vostra polizza)

• A volte solo determinate forme di terapia o numero limitato di sedute

Paganti autonomi

• **80–150 euro** per seduta

• Utile in caso di attesa per un posto coperto o per terapeuti specializzati

Procedura di rimborso dei costi — se non c'è posto coperto disponibile

Se **non trovate un posto coperto** e il tempo di attesa è inaccettabile:

1. Documentate la vostra ricerca (contattate almeno 5–10 terapeuti, annotate i rifiuti e i tempi di attesa)

2. Trovate un terapeuta senza accreditamento obbligatorio (studio privato)

3. Presentate richiesta di rimborso dei costi alla vostra assicurazione

4. L'assicurazione copre i costi del terapeuta privato

Importante: Non iniziate la terapia **senza approvazione preventiva**!

Terapia nella vostra lingua

Terapeuti che parlano la vostra lingua madre

Ci sono terapeuti che offrono trattamento in diverse lingue:

• **Ricerca su therapie.de** — potete filtrare per lingua

• **Ricerca di terapeuti sul sito dell'Associazione** della vostra regione

• **Refugio** (Monaco, Brema, Berlino) — terapia per rifugiati in molte lingue

• **Centri psicosociali** — in molte città, specializzati per i migranti

Mediatori linguistici e culturali

Se non è disponibile un terapeuta che parla la vostra lingua madre:

• **Interprete in terapia** — in alcune regioni l'assicurazione paga l'interprete

• **Interpretazione video** — sempre più disponibile

Emergenza — aiuto immediato

Se siete in **crisi acuta** (pensieri suicidi, ansia grave, attacchi di panico):

• **Telefono di soccorso psicologico: 0800 111 0 111** o **0800 111 0 222** (gratuito, 24/7, anonimo)

• **Telefono di assistenza spirituale musulmana: 030 44 35 09 821**

• **Reparto di psichiatria d'emergenza** — in qualsiasi ospedale con reparto psichiatrico

• **Numero di emergenza 112** — in situazioni che mettono in pericolo la vita

• **Krisenchat.de** — consulenza di crisi gratuita via chat (per persone sotto i 25 anni)

Consigli

1. Non aspettate — prima cercate aiuto, meglio è

2. Utilizzate i colloqui preliminari — ottenete rapidamente un appuntamento tramite 116 117

3. Il terapeuta deve fare per voi — per questo ci sono le sedute probatorie

4. Riservatezza — il terapeuta è vincolato dal **segreto professionale**, anche verso le autorità

5. Nessun danno — la psicoterapia **non influisce** sul vostro status di residenza