



LA VOCE DEL DSM

Notizie e progetti del Dipartimento di Salute Mentale - Supplemento all'house organ aziendale, dicembre 2012 Anno II numero 7

AL TUO FIANCO... ALLA PARI



di ORNELLA KAUFFMANN

Questo numero del nostro giornale è interamente dedicato al tema della centralità degli utenti dei servizi di salute mentale. E' una tematica complessa, ricca, attuale che sempre di più coinvolge ricerca e pratica nel mondo della psichiatria, ma che ha una portata ben più ampia, etica, culturale e strategica. E' necessario "cambiare le idee, le pratiche e i servizi", ciò che come ben sappiamo non è facile né scontato e richiede, come tutte le riforme – perché di riforma si tratta - tempi lunghi. Dobbiamo offrire ascolto e prestare attenzione all'emergere di una nuova soggettività, quella di utenti non più soltanto fruitori dei servizi ma – almeno nelle espressioni più compiute – soggetti sociali consapevoli dei loro diritti e dei loro interessi. Si tratta, ancora, di porre il rispetto dei valori del singolo utente al centro della propria politica e pratica, riconoscendo che, costruendo sui punti di forza, sulle risorse individuali e sui desideri, sulle caratteristiche culturali e razziali di ogni persona, ci sono molte e diverse vie per il recupero della salute. Questi concetti sono ben espressi negli interventi che qui riportiamo, presentati dagli stessi partecipanti a un Workshop di soli utenti al recente congresso Wapr, che ha comportato molti mesi di lavoro di preparazione tra l'Associazione Nep (Nessuno è perfetto) e i nostri "peer supporter" e l'Associazione Clan-Destino di Saronno e i loro "facilitatori sociali". Diamo anche voce a interessanti esperienze di associazioni di familiari che ci sembrano molto in linea con il tema centrale e ai nostri amici di "Oltre il Giardino" che ci raccontano di un importante evento a cui hanno partecipato a Milano.

CAMBIARE LE IDEE LE PRATICHE E I SERVIZI

Si é svolto a Milano, dal 10 al 13 novembre 2012, l'XI Congresso dell'Associazione Mondiale di Riabilitazione Psicosociale (WAPR), fondata nel 1986 in Francia, che ha avuto negli ultimi due decenni un'espansione costante. Ciò a testimonianza dell'importanza riconosciuta alla prevenzione e alla riduzione della disabilità sociale nella cura delle persone affette da disturbi mentali in gravi e, in genere, delle persone che affrontano problemi di natura psicosociale derivanti da gravi condizioni di disagio. Il titolo del Congresso – Cambiare le idee, le pratiche, i servizi – allude alla profonda crisi scientifica e pratica della psichiatria, ogni giorno a confronto con sfide sempre più complesse che vanno ben oltre i confini di una disciplina medica e coinvolgono temi d'interesse politico, sociale, etico e scientifico. Il Congresso, che si é articolato in letture magistrali, tavole rotonde, incontri con gli esperti, simposi, presentazioni orali, sessioni poster e sessioni video, ha coinvolto i cinque continenti includendo tra i relatori principali e i partecipanti tutti i soggetti coinvolti nella cura della salute mentale: clinici e ricercatori delle varie discipline – psichiatria, psicologia, scienze infermieristiche, terapia occupazionale e scienze sociali –; amministratori pubblici e politici; utenti e familiari; membri di associazioni di volontariato e gruppi di sostegno.

Il congresso si é articolato intorno a tre grandi assi:

- 1) la conoscenza scientifica e la necessità di elevare sempre più la coerenza fra pratica ed evidenze scientifiche. La ricerca deve trovare strade innovative sia nelle sue finalità sia nei suoi metodi ed é per questo che il congresso si é occupato del coinvolgimento degli utenti nella formulazione delle ipotesi di ricerca, degli aspetti transculturali della ricerca e dei nuovi orizzonti aperti dalla ricerca orientata alle nozioni di resilienza e recovery.
- 2) La pratica, gli interventi innovativi e le conseguenze sulla organizzazione dei servizi, interventi sempre più precoci ed efficaci,

promozione anche di settori non specialistici e delle reti sociali nella comunità.

3) L'etica, la difesa dei diritti e la promozione dell'empowerment degli utenti: il congresso di é occupato dei molteplici nessi fra diritti umani e riabilitazione psicosociale ed é stato arricchito dalla partecipazione attiva di utenti che hanno discusso di processi ed esperienze di empowerment.

Il Dipartimento di Salute Mentale di Como ha partecipato attivamente al Congresso, in modo particolare attraverso l'organizzazione di un Simposio gestito da soli utenti, dal titolo "Utente promotore di salute: percorsi di fiducia ed inclusione sociale". Gli utenti del Progetto "Supporto tra pari" e dell'Associazione Nep di Como e quelli del Progetto "Facilitatori Sociali" e Associazione Clandestino di Saronno si sono incontrati periodicamente nei mesi precedenti per elaborare e concordare i loro interventi. E, possiamo dire, é stato davvero un successo: gli interventi, lucidi e articolati, hanno trattato le tematiche centrali del Congresso, quella dell'empowerment, della recovery, dei bisogni, dei diritti, con un taglio esperienziale di consapevolezza, fiducia, speranza. Anche il dibattito é stato ricco di spunti interessanti, sono intervenuti utenti dal Piemonte, dal Lazio, dall'Emilia Romagna.

Ornella Kauffmann

(Ornella.kauffmann@hsacomo.org)

LAVORO, BENESSERE E AUTONOMIA

Mi ricordo che a vent'anni non ho mai amato il lavoro che svolgevo, causa una forte depressione con stati ansiosi e attacchi di panico che mi condizionavano notevolmente la vita sociale e professionale. Volevo studiare musica, in particolare il pianoforte, ma non riuscivo perché l'impegno era notevole e non ce la facevo a preparare i pezzi. Prendevo un lavoro e dopo un po' di mesi mi licenziavo per riprendere gli studi che non riuscivo mai a concludere con soddisfazione: trovavo mille scuse; "sarà il maestro che non è abbastanza bravo, quasi quasi lo cambio" e così facevo con la conseguenza che ogni scuola è diversa dalle

altre e mi confondevo ancora di più le idee. Finché mi hanno costretto da una parte e convinto dall'altra che per me era meglio se lavoravo, perché lo studio mi stressava e ciò influiva negativamente sui miei problemi nervosi, mentre tenermi occupato con un lavoro mi avrebbe solo giovato. Così il mio primo lavoro durato quasi cinque anni è stato presso una tessitura in provincia di Como. Facevo l'autista/aiuto magazziniere e questo lavoro finalmente mi piaceva. Il tempo mi passava velocemente nel traffico caotico del comasco, anche fin troppo e dovevo correre per terminare tutte le commissioni che mi venivano assegnate. Per fortuna non tutti i giorni erano così pieni, per cui potevo godermi anche un po' di libertà. Me la potevo prendere comoda se si può dire. Purtroppo però i miei sintomi ansiosi persistevano, soprattutto all'inizio e durante i periodi di maggiore stress. Prendevo i farmaci, ma la mattina facevo fatica ad alzarmi dal letto e dopo pranzo avevo sempre un gran sonno, insomma un grande disagio. Piano piano mi sono fatto le ossa e nel 2005 mio fratello mi propone di andare a lavorare con lui in una ditta svizzera (guadagni superiori all'Italia) che fa trattamento dell'acqua potabile. Il mio lavoro consisteva nella manutenzione di elementi filtranti e apparecchiature per il trattamento contro la ruggine, nonché manutenzione piscine durante il periodo primavera/autunno. Certo lo stress del lavoro era superiore che in Italia, ma mai avrei immaginato che dopo cinque anni causa un malessere, il titolare di punto in bianco mi licenziasse per scarso rendimento (così lo ha definito). Il lavoro mi ha aiutato tanto ad attenuare e controllare i miei disturbi, che consistevano in forti stati ansiosi con attacchi di panico. Innanzitutto, avendo sempre svolto dei lavori manuali, ho avuto la possibilità di "allenare" il fisico e questo mi ha rafforzato anche mentalmente. Si sa fin dai latini che "mente sana in corpo sano", beh, nel mio caso forse il detto va interpretato al contrario. Superare gli ostacoli che si presentavano (adeguarmi ai ritmi imposti dalla ditta per esempio) mi ha aiutato ad aumentare la forza di volontà. Inoltre le gratificazioni che ho ricevuto hanno contribuito anche a incrementare l'autostima (allora sono bravo a svolgere questo lavoro e soprattutto sono utile

agli altri). Dall'altro lato però il lavoro non mi ha deluso di per sé, ma mi ha deluso il titolare; il che è una cosa diversa. Infatti grazie al lavoro ho potuto disporre del denaro da gestire e ho potuto togliermi tante soddisfazioni. Sono migliorato come persona, adesso sono più socievole e meno scontroso. Riesco ad avere rapporti soddisfacenti con le persone grazie ai rapporti che ho dovuto tenere con i miei colleghi di lavoro, e devo ammettere che è stato molto dura in quanto dovevo soddisfare le esigenze di numerosi colleghi. Riesco a gestire meglio l'ansia e sono diventato indipendente e più forte di spirito. Riesco a organizzarmi il tempo libero e coltivo alcune passioni che mi fanno godere i piccoli piaceri che la vita ci può offrire: amo la bicicletta, vado in palestra e ho cominciato a praticare sci di fondo proprio la scorsa stagione, avendo intenzione a gennaio di fare un corso di sci di fondo col gruppo del CAO. Mi piace anche molto camminare in montagna anche se ci vado di rado. Inoltre amo anche la lettura. Per quanto riguarda invece la passione per la musica, pianoforte in particolare, ho ancora un conflitto in corso. Vorrei dedicare un po' di spazio a questo stupendo strumento, ma il tempo non me lo concede, si sa il lavoro occupa una fetta importante della giornata e dove ci sarebbe tempo subentra la stanchezza e il rimandare a domani gli esercizi che vorrei affrontare. Sì è vero, mi sento ancora un po' frustrato per questo, ma cerco di convivere e credo di riuscirci compensandomi con le altre attività, ma a volte il pensiero ritorna su questo "tasto" dolente. Tornando ad oggi devo dire che qualsiasi attività che svolgo, sia lavorativa che non, cerco il massimo impegno e spesso riesco a trovarlo. Ho recuperato un certo benessere, in quanto tenendomi impegnato somatizzo meno i miei sintomi e mi "distraggo" con l'occupazione che svolgo. Inoltre si sa i soldi non fanno la felicità, ma disporne permette oltre che togliersi delle soddisfazioni, dà la possibilità di acquisire la dignità di persona autonoma e indipendente. La strada è lunga e a volte ricado nello sconforto o nella depressione con la conseguenza di sintomi ansiosi più o meno marcati. Facendo però un bilancio devo dire che è buono. Tanto che ho fatto domanda per avere una casa del comune. Ora mi sento

pronto a fare questo salto di qualità, grazie al supporto dell'associazione Nèp e del CPS e ad una maggiore forza e resistenza fisica. Adesso non sono più solo, ma ho un gruppo che mi aiuta molto. Sento una forte spinta ad uscire di casa e a rendermi autonomo sia economicamente che praticamente, causa da una parte l'età ormai (spero) matura e dall'altra l'atmosfera non serena che si respira in casa dei miei. Insomma ho un grande desiderio di andare ad abitare da solo, e se troverò l'anima gemella perché no, anche convivere. Ho fatto una breve esperienza in casa della compagna di mio fratello. Con la scusa di curare il loro cane mi hanno permesso di rimanere in casa loro da solo per due settimane, mentre erano in vacanza e questo mi ha fatto sentire più libero e gratificato, anche se avevo degli orari da rispettare. Infatti dovevo dare da mangiare al cane e se avevo tempo portarla a fare una passeggiata; inoltre dovevo bagnare il giardino (che richiedeva una mezz'oretta). Per il resto ero libero come l'aria. All'inizio pensavo di non farcela, in quanto un giorno sì e uno no ero impegnato con un lavoro in svizzera che richiedeva stress e fatica non indifferenti, ma poi ho visto che ce l'ho fatta lo stesso. E' vero che non ho fatto le pulizie di casa, però dovevo fare da mangiare e sistemare la cucina, nonché come ho già detto, curare il cane e il giardino. Alla fine mi sono reso conto che è stata un'esperienza positiva che vorrei affrontare per tutta la vita. All'inizio, soprattutto i primi giorni, ho sofferto un po' la solitudine, ma poi col passare del tempo mi sono abituato a stare da solo e poi sapevo che sarebbe stato solo per due settimane (indimenticabili). Innanzitutto avevo a disposizione una casa tutta per me e la libertà nel gestire il tempo, anche se in parte condizionata. Ho potuto curare l'alimentazione secondo le mie esigenze; portavo a spasso con piacere Rosi (il cane che mi è stato affidato) e avevo più spazio a disposizione, mentre a casa dei miei l'unico ambiente che vivo è la mia piccola camera da letto. Insomma mi sentivo padrone del mio tempo e dei miei spazi. A questo punto devo fare una breve digressione. A febbraio il ragazzo che svolgeva il lavoro che facevo io in Svizzera si è rotto il malleolo e mi hanno richiamato per sostituirlo. Una volta sul posto

abbiamo visto che il lavoro era tanto e sotto la pressione di mio fratello e del segretario mi hanno assunto al 50% con scadenza del contratto a fine Settembre con la prospettiva che possa diventare un lavoro stagionale e a me andrebbe molto bene. Infatti i ritmi che mi vengono imposti, nonché il carico di lavoro sono meno stressanti che in passato. Inoltre lavorando a giorni alterni ho tempo per recuperare le forze e alla sera della giornata non devo preoccuparmi per il giorno dopo. Adesso sono un supporto per la ditta e siamo in due a portare avanti i servizi. Insomma la responsabilità è sempre la stessa ma grava non più solo su di me, ma anche sul mio collega. Ho avuto la possibilità di sperimentarmi su di un lavoro che avevo perso e che mi aveva causato il ricovero in psichiatria. Vedo il lavoro e lo affronto in modo diverso rispetto a prima; alcuni lavori che mi mettevano in ansia e che mi preoccupavo di non riuscire a svolgere ora li prendo con più filosofia e con maggior sicurezza per i motivi che ho approfondito sopra. Certo lo stress degli orari imposti c'è ancora, ma riesco a gestirlo meglio. Ci sono stati momenti di crisi, ma con il supporto e l'aiuto del CPS sono riuscito a superarli. Ecco il valore aggiunto di cui prima non disponevo: l'esperienza lavorativa e la frequentazione dell'associazione Nèp, nonché il supporto di un educatore e di una psichiatra. Questo valore aggiunto mi ha aiutato molto ad affrontare un vecchio lavoro come fosse nuovo o quasi.

Andrea Santoni
(Associazione NEP)

PEER SUPPORTER NELLO SPORT

Perchè Peer-Supporter, perchè proprio nello sport. Iniziamo a dire cos'è il Peer-Supporter, è una persona che svolge un aiuto tra pari, un sostegno reciproco. E adesso diciamo chi è Megan Vogel. Credo che molti di voi non conoscessero le gesta di questa giovane ragazza americana di 17 anni. Una ragazza che secondo me non passerà alla storia, perchè non ha fatto niente di straordinario o eclatante, ma ha solamente fatto ciò che un

Peer-Supporter deve fare in quella situazione. E cioè aiutare un proprio pari in difficoltà. Io credo che si possa, anzi si debba aiutarsi in tutti gli ambiti della vita, e quindi anche nello sport, perchè io credo che lo sport prima ancora che competizione ed agonismo, sia attività fisica, mentale ed anche sociale. Un Peer-Supporter in ambito sportivo è quella persona che aiuta altri utenti ad avvicinarsi allo sport. Gli dà sostegno, motivando gli sportivi stessi nei momenti di difficoltà. E cerca anche di adattare le attività alle caratteristiche degli utenti. Inoltre il Peer-Supporter in ambito sportivo può essere anche colui che ad una competenza tecnica, allenatore di pallavolo o arbitro di calcio, abbina la propria sensibilità e le competenze acquisite con la formazione specifica.

Perchè Peer-Supporter proprio nello sport?

Principalmente per due motivi. Il primo è perchè lo sport e l'attività fisica aiutano ad avere un migliore stile di vita e un migliore stato di salute. Ad esempio i pazienti affetti da schizofrenia, si è dimostrato, sono particolarmente suscettibili allo sviluppo di diverse patologie fisiche, tra cui la sindrome metabolica. Questo non per la malattia in sé, ma per uno scorretto stile di vita, spesso molto sedentario abbinato all'assunzione di alcuni antipsicotici che di per sé possono favorire un elevato aumento ponderale. Un aumento ponderale che altro non è che tendenza all'obesità, che a sua volta potrebbe comportare problemi di diabete, aumento della glicemia, malattie cardiovascolari e malattie respiratorie. Quindi in un paziente psichiatrico che come visto per vari fattori è più soggetto a queste patologie il tasso di mortalità è di 2-3 volte superiore rispetto al resto della popolazione. Dalla ricerca svolta nella nostra associazione Global Sport Lario emerge che il 70% dei pazienti che praticano sport regolarmente nell'arco di un anno non hanno avuto aumento di peso, il 23% ha avuto un lieve aumento, mentre solo 1% ha avuto un aumento considerevole di peso. Questi risultati si ottengono anche grazie a una dieta e a uno stile di vita che uno sportivo deve per forza di cosa avere. Uno stile di vita che non preveda decine di sigarette e caffè al giorno. Uno stile di vita che ci faccia essere meno sedentari, che ci faccia fare sport insieme ad altra gente e quindi ci faccia socializzare di

più. Uno stile di vita che ci faccia praticare sport non per essere campioni, non per prevalere sull'altro a tutti i costi e neanche per avere un fisico perfetto. Uno sport diverso, non perchè siamo diversi, ma perchè la finalità è diversa. Alla competizione preferiamo l'incontro, all'agonismo esasperato preferiamo il saper accettare le sconfitte come parte naturale dello sport e della vita. E all'esaltazione del corpo, la salute fisica e mentale. Il secondo motivo per cui ho deciso di parlare di Peer-Supporter proprio in ambito sportivo è che per me si possono trarre benefici dallo sport non solo dal punto di vista psicofisico, ma anche dal punto di vista sociale. Il paziente psichiatrico più che il paziente con altre patologie corre il rischio di perdere via via tutti i ruoli sociali, (lavoratore, studente, marito, padre, amico, ecc) finisce col ritrovarsi unicamente paziente (passivo). La pratica dello sport ci permette immediatamente di diventare: atleti, terzini, vogatori, judoka e poi perchè no: allenatori, arbitri, segretari dell'associazione, guardarobieri, skipper ecc.

Nella pratica, concretamente, i peer supporter formati nell'associazione del DSM di Como svolgono il loro ruolo su tre principali fronti.

- 1) Sostegno alla motivazione e alla partecipazione (es telefonate, serate)
- 2) Mediazione tra singolo e gruppo (inserimento senza timori con già un amico nel gruppo)
- 3) Abbinamento delle competenze sportive (allenatore, arbitro, skipper, organizzatore di eventi) a quelle di peer supporter.

Uno sportivo che come Megan Vogel se trova un'altra persona in difficoltà, si ferma e l'aiuta. Non perchè è una crocerossina, non perchè è migliore, non perchè non gli interessa la gara, ma perchè è come te. E' un aiuto tra pari. Questa è una pari-condizione acquisita col tempo, con la propria esperienza, con il proprio percorso, con la malattia. Un bagaglio personale da non buttare, di cui non vergognarsi, da non dimenticare mai, e possibilmente dividerlo con gli altri. Probabilmente se tutto ciò viene fatto con umiltà, abbiamo un Peer-Supporter, un Peer-Supporter in ambito sportivo.

Giuseppe Bruzzese
(Associazione Global Sport Lario)

RELAZIONI FAMILIARI

Frequento un Centro Diurno Psichiatrico, oltre ad essere un utente sono un familiare e nello specifico una mamma. Vorrei cominciare col dire che c'è una differenza enorme tra l'essere utente e l'essere familiare: infatti, come utente riesco ad accettare i miei limiti, e invece come mamma non riesco ad accettare i limiti di mia figlia. Il primo impatto che ho avuto con la realtà psichiatrica è stato "devastante". Ti senti impotente, vorresti capire cosa succede nella testa di tua figlia, cominci a sentire parole come disagio psichico, disturbo della personalità, soggetto borderline e quindi ti senti disorientato perché non sai come agire; vorresti starle continuamente vicino, ma ti rendi conto con l'andare del tempo che deve crescere nonostante la sua fragilità e a questo punto sei costretta ad affidarla nelle mani di persone competenti. La mia prima esperienza con le strutture non è stata positiva, ci sono persone che ti consigliano, che ti dicono come agire, cosa fare, ma tu ti senti comunque sola ad affrontare un problema che è più grande di te. Una persona con problema psichico spesso non riesce a esprimere il proprio disagio ai familiari che alcune volte tendono a dare troppo amore e questo non fa altro che limitare la sua autonomia; altre volte assumono dei comportamenti duri e severi che lo fanno sentire ancora più in difficoltà e tutto questo gli crea delle frustrazioni soprattutto nei rapporti con gli altri. Poiché solo chi si trova nella tua stessa situazione ti può veramente capire, i familiari si dovrebbero riunire in associazioni nelle quali confrontarsi riguardo alle difficoltà che bisogna superare ed anche ai disagi che a volte si creano all'interno del nucleo familiare. Ma le associazioni dei familiari non bastano, occorrerebbero contatti costanti e diretti tra parenti stretti ed équipe medica composta da operatori, psicologi e medici psichiatri nei quali, in presenza anche degli utenti, si decide quale via comune da seguire. Anche se alcuni utenti soffrono della stessa patologia, ci sono diverse modalità di affrontare il disagio, quindi ci vuole un percorso individualizzato. La famiglia deve prima di tutto accettare ed essere consapevole del disagio del proprio caro, deve

incoraggiarlo, sostenerlo, supportarlo, osservarlo ma senza opprimerlo. Noi familiari dobbiamo trovare la forza di far uscire il nostro caro dal nucleo familiare e cercare un habitat adatto a lui. Gli habitat ideali potrebbero essere dei piccoli residence supervisionati da un'équipe multidisciplinare che dovrebbe essere un punto di riferimento senza togliere l'autonomia all'utente ma anzi incrementandola. Il discorso dell'abitare è comunque molto complicato e non è facile da gestire: alcuni dei fattori che incidono riguardano l'età dell'utente, il grado di gravità, la voglia di autonomia che si sviluppa nelle fasi di accettazione e di miglioramento della malattia. In conclusione vorrei sottolineare l'importanza di unire le forze cioè la famiglia, i servizi psichiatrici e territoriali, le varie associazioni, tutti insieme per raggiungere un unico obiettivo che è quello di far vivere agli utenti una vita dignitosa e serena nonostante la malattia psichiatrica.

Maria Del Campo

(Associazione Solidarietà e Servizi, Albese)

DALLE ASSOCIAZIONI DEI FAMILIARI: CLUB GIOVANI A MARIANO COMENSE

Nell'ambito delle molteplici attività proposte e realizzate nel corso di questi anni dall'Asvap 6 di Mariano Comense, a partire dal mese di gennaio 2010, in uno spazio messo a disposizione dall'assessore Pozzi, è iniziato un corso di Arte terapia. Esso ha avuto, ed ha, come obiettivi finali, sia l'offrire uno spazio riservato all'espressione individuale, attraverso l'uso di materiali artistici che vengono offerti, in modo mirato, rispetto alle difficoltà di ognuno, sia la nascita di relazioni interpersonali fra i componenti stessi. I partecipanti hanno potuto, in questi anni, raccontarsi e "conoscersi", creando disegni, dipinti, sculture, dando, così, spazio alle proprie emozioni ed interessi personali. Tale intervento ha cercato di attivare diverse modalità di comunicazione per facilitare l'autostima e la possibilità di percepirsi come individui e non sempre e solo come "soggetti portatori di difficoltà". Sappiamo quanto sia

importante il clima che si instaura nell'ambito delle relazioni interpersonali; un clima caratterizzato da accoglienza, collaborazione, gusto della ricerca e della scoperta. Nella relazione si costruisce il proprio benessere e si dà significato all'esperienza vissuta con se stessi e con gli altri. Un passo successivo compiuto al termine del corso di arte terapia è stato quello di creare un altro momento di ritrovo per il gruppo che si stava formando. Il nostro intento era quello di "agevolare, stimolare" la nascita di un "Club Giovanile". Grazie alla collaborazione di alcuni accompagnatori del Cai sono state proposte delle uscite in montagna. Il "Camminare assieme", così è stata chiamata questa nuova iniziativa, ha permesso che altri soggetti si inserissero nel piccolo gruppo nascente. L'adesione alla proposta è stata alta, ma dopo la prima uscita si è avuta una "selezione naturale". I volontari, però, hanno deciso di lasciare il livello di difficoltà invariato, pur sapendo che in questo modo avrebbero comunque escluso alcuni partecipanti. Il gruppo attuale comprende 10-11 utenti, buoni camminatori e amanti della montagna. Durante le escursioni ci si aiuta, ognuno aspetta l'altro, lo incoraggia ad andare avanti, a non demordere; ci si aiuta, ad esempio, a portare lo zainetto nel momento del bisogno, si chiacchiera, si scherza, si ride, si condivide il pranzo o anche solo lo scambio di caramelle, la fatica e l'orgoglio di aver raggiunto la vetta prestabilita. Ciò che si respira, oltre all'aria buona, è il piacere dello stare insieme, di sentirsi bene nel gruppo e nel contatto con la natura circostante. Gli accompagnatori, responsabilmente e professionalmente, spronano, incoraggiano e valorizzano tutti indistintamente. La continuità di un clima disteso, un atteggiamento di sostegno sereno e fiducioso, di comprensione per le proprie difficoltà, hanno agevolato e permesso la consolidazione dell'amicizia fra gli utenti, prevalentemente giovani, che a partire dalla scorsa estate si ritrovano costantemente, continuando, così, il cammino di condivisione dei propri problemi e delle proprie "speranze". In questi mesi, diverse sono state le uscite: i giovani si incontrano di volta in volta, in un bar, nell'abitazione di qualcuno di loro per organizzare una cena, una festiciola, oppure

più semplicemente per andare a mangiare una pizza, un gelato. L'importante è stare assieme ed essere loro i veri protagonisti delle scelte e delle decisioni che vengono "democraticamente" prese. Attualmente il gruppo va molto bene e si sta rafforzando sempre più. Viola, accettata e ben voluta da tutti, è colei che volontariamente si è resa disponibile a mantenere un contatto con i partecipanti e con l'Asvap 6. Vi è stato uno scambio di numeri telefonici, di "interessi e desideri" che, gradualmente, vengono da loro realizzati. L'Asvap 6 ha, volutamente, deciso di restare in disparte, pur monitorando l'andamento e l'evoluzione della situazione attraverso Viola. L'Associazione di fatto c'è, ma "sta fuori", cercando solamente di fornire supporto, nei casi di necessità, ed una "discreta", ma costante supervisione.

Giusi Valaderio

(Associazione Asvap 6 di Mariano Comense)

DALLA CRISI EMERGE UN NUOVO SOGGETTO SOCIALE

Prendi la speranza e vivi nella sua luce.

(M. Gandhi)

La guarigione emerge dalla speranza: credere che sia reale la possibilità di recuperare la propria salute mentale è essenziale; trasmette il messaggio che le persone possono superare con successo le sfide interne ed esterne, le barriere e gli ostacoli che incontrano nel loro percorso. E' un messaggio motivante ed essenziale di un futuro migliore. La speranza diventa un fatto interiore e può essere promossa dai pari, dalla famiglia, dai servizi, da chi ti sostiene e da altri ancora. La speranza è il catalizzatore del percorso di 'recovery'.

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, USA. dicembre 2011)

Da alcuni anni nel mondo della psichiatria si è diffuso un nuovo linguaggio e nuovi valori e non tanto o non solo per il superamento degli ospedali psichiatrici e lo spostamento nella comunità del baricentro dell'assistenza. Si sviluppano nuove pratiche: 'promozione della salute e del benessere', 'ricerca della propria identità al di là di quella di malato mentale', 'riscoperta del significato della vita',

'identificazione di obiettivi coerenti con i valori individuali', 'partecipazione attiva alla vita della comunità'. Tutto questo perché è emersa o sta emergendo una nuova soggettività. Gli utenti dei servizi di salute mentale non sono solo fruitori dei nuovi servizi nati dalla legge di riforma, ma - almeno nelle espressioni più compiute - sono nuovi soggetti sociali consapevoli dei loro diritti e dei loro interessi.



Le scelte radicali che hanno caratterizzato le modifiche legislative a partire dalla legge 180 del 1978 erano state fatte a favore e per i pazienti ma non sotto la spinta delle loro rivendicazioni. Successivamente la voce degli utenti è stata rappresentata ed interpretata dalle associazioni dei familiari e delle persone che si prendevano cura dei loro bisogni. Oggi non esiste ancora in Italia un movimento organizzato di utenti dei servizi secondo il modello, ad esempio, delle associazioni di 'consumers' che esistono negli Stati Uniti. Anzi, le associazioni italiane, spesso 'associazioni miste utenti-operatori', non si pongono in modo conflittuale ma sviluppano, in genere, pratiche condivise ed integrate con i servizi, in uno spirito di sincera collaborazione. Non sfugge, tuttavia, il significato profondamente innovativo di tale nuova presenza, uscita ormai dai limiti della semplice testimonianza. Lo sviluppo dell'associazionismo degli utenti e delle pratiche di auto-mutuo-aiuto e di supporto tra pari, modificano, ad esempio, il ruolo delle associazioni dei familiari, anche qui in assenza di aspetti conflittuali, ma con una ricerca avvertita di possibili sinergie. Lo stesso avviene nel variegato mondo delle associazioni di volontariato a favore delle persone con disturbi psichici che vedono

anch'esse emergere questa nuova soggettività. Non ultime, le istituzioni che in misura sempre più rilevante sono attive nel favorire l'emergere di un ruolo autonomo delle associazioni di utenti, intuendone le potenzialità positive. In questo contesto, il Dipartimento di Salute Mentale dell'Ospedale Sant'Anna di Como propone un convegno sul tema: Utenti, familiari, associazioni nell'attuale fase storica. Il convegno si terrà alla fine della primavera del 2013.

Antonino Mastroeni
(antonio.mastroeni@hsacomo.org)

FIDUCIA E CONSAPEVOLEZZA NEL PERCORSO DI GUARIGIONE

Voglio brevemente raccontare il mio percorso di vita che è stato contrassegnato da vari momenti in cui ho convissuto con la malattia. Questi sono sorti in passaggi delicati della mia vita: nel 1986 quando il mio matrimonio si è concluso con la separazione e nel 2007 quando è venuta a mancare mia madre. Penso che ogni persona sia il miglior medico di sé stesso e io credo che siano stati questi ad aver scatenato in me la malattia. La mia è una lunga esperienza di rapporto con la malattia e voglio condividere con chi si trova adesso in situazioni simili a quelle da me provate cioè dal distacco di persone con cui si è vissuto e si è amato. La ricetta che voglio dare, perché è stata risolutiva per me, è questa: continuare a dedicarsi a una propria attività (nel mio caso a un lavoro che mi piaceva e a cui non ho voluto mai rinunciare) e oltre a questo avere una vita sociale attiva. Il contatto con i colleghi e la consapevolezza che il mio lavoro era utile al mio mantenimento e anche di utilità alla società tutta, mi ha aiutato a vincere qualsiasi ostacolo. I momenti acuti sono stati difficili e lunghi da superare, ma fortunatamente ci sono sempre riuscito. Quando per ragioni anagrafiche è arrivato il pensionamento non ho rinunciato a essere attivo. Il dedicarsi e il partecipare alle attività dell'Associazione "Il Clan/Destino" mi hanno permesso di continuare a essere apparentemente guarito (anche se continuo a seguire una leggera terapia) e mi danno la fiducia per vedere rosa nel futuro della mia

vita. Questa fiducia mi ha permesso di crearmi una vita familiare felice: ho trovato una compagna con cui vivo da più di quattro anni e questo ha rafforzato notevolmente la mia fiducia nella possibilità di una definitiva guarigione. Ho letto articoli scientifici che confermano questa mia modesta tesi e cioè che qualsiasi malattia psichica ha una alta percentuale di guarigione e le possibilità di miglioramenti sono notevoli. Vorrei trasmettere le mie convinzioni a quegli utenti e, allo stesso tempo amici con cui sono e sarò in contatto al termine del corso di Facilitatore Sociale che sto frequentando, a Saronno, con molto piacere. Questa è la mia esperienza nell'approccio con la malattia, penso però che ci potrebbero essere altre soluzioni che possano aiutare la guarigione; l'importante è che l'utente sia responsabile di un proprio percorso e lo condivida con medici e operatori che lo dovrebbero aiutare non solo con la terapia ma assecondando e facilitando il percorso stesso. La mia non è una ricetta universale, sono convinto però che la fiducia non ci dovrebbe mai abbandonare perché dobbiamo essere consapevoli che ritornare a vivere da persone sane sotto tutti i punti di vista è non solo auspicabile ma è anche possibile. Mi voglio mettere a disposizione dei tanti amici che ho conosciuto in questo ultimo periodo che, non hanno ancora trovato pienamente il loro percorso di guarigione. Ma, in fondo, l'aiuto che si può dare tra utenti, è importante perché l'amicizia aiuta a suscitare il desiderio di crearsi un percorso di vita, ci può essere infatti un'altra persona che non ha la fortuna di avere un lavoro ma con l'aiuto di altri riesce a riprendere un interesse, un hobby, una vicinanza amica.

Luciano Lisi
(Associazione "Il Clan/Destino")

PROVE DI EMPOWERMENT

L'assenza di operatori dal direttivo del Clan/Destino ha permesso una maggiore libertà e responsabilità da parte del gruppo e di singole persone. L'operatore va bene quando non fa il protagonista altrimenti imbarazza e rende meno spontaneo il clima dell'attività che si sta facendo. Nelle attività del Clan/Destino chi partecipa si sente più

libero; abbiamo proposto nuovi momenti di incontro e una completa autogestione di alcuni gruppi: auto mutuo aiuto, spazio libero pomeridiano, lezioni di lingua in gruppo, incontri per feste e compleanni. Gli incontri sono improntati a un divertimento della persona, in compagnia e con altre persone: ci sono momenti di confronto e momenti di festa, ognuno si assume la responsabilità della situazione anche se chi è responsabile di quell'attività deve saper guidare il gruppo. Per alcuni di noi l'assenza dell'operatore ha creato qualche timore ma la maggior parte si sentono più autonomi e liberi. L'operatore è sicuramente uno stimolo ma può agire nello spazio dell'ambulatorio; nello spazio dell'associazione riteniamo che sia un valore essere alla pari, con incarichi e responsabilità diverse, ma senza distinzioni di importanza tra di noi. La proposta delle nostre attività non ha un fine riabilitativo ma prevalentemente di socializzazione. Ci sono attività dove qualcuno insegna ad altri ma prevalentemente ci troviamo per stare assieme, per giocare, per cantare e per fare delle uscite serali. Tutti noi abbiamo sofferto in un particolare momento della nostra vita e qualcuno ancora soffre; la sofferenza dell'altra persona ci tocca da vicino ma diviene anche un'esperienza condivisa ed una partecipazione al processo di guarigione. Qualcuno di noi è anche un Facilitatore Sociale ossia è un utente che ha fatto un corso ed ha lavorato sulla propria consapevolezza. Queste persone assumono alcuni compiti maggiori all'interno dell'associazione e nella Cooperativa "Sun chi" che organizza il lavoro dei facilitatori Sociali. Il Facilitatore si mette a contatto con la persona che soffre, con il paziente che magari nessuno vuole avvicinare; avendo attraversato anche lui la malattia capisce la situazione da dentro e lo aiuta anche solo parlando o facendo delle cose assieme. Questi atteggiamenti di autonomia e di responsabilità, noi, li chiamiamo empowerment; ognuno di noi ha delle proprie caratteristiche: chi riesce a parlare di più, chi è più chiuso e timoroso, chi ha più tempo a disposizione ma tutti noi, a volte, anche senza rendercene conto, passiamo dei messaggi di vicinanza, di aiuto, di solidarietà. Anche se questi cambiamenti sono avvenuti nel gruppo, i veri cambiamenti avvengono in ognuno di

noi. Il cambiamento deve arrivare da un percorso personale che, a volte, il medico non ti riconosce. Qualche volta sbagli, magari quando vuoi ridurre la terapia troppo in fretta, ma attraverso gli errori impari a conoscere e a correggerti nel futuro. La crescita, la consapevolezza e l'empowerment sono caratteristiche di tutti noi e tutti noi abbiamo bisogno di maggiore empowerment. Un aspetto importante di questo percorso è l'aiuto che ci viene dal fatto che, quando credi molto in una cosa, hai anche un condizionamento positivo; allora credere nell'empowerment fa bene alla salute!

(Associazione "Il Clan/Destino")

ASSEMBLEA DEI SOCI NEP

L'anno scorso, all'assemblea dei soci, ho parlato della nostra consueta riunione settimanale del mercoledì e mi occupavo prevalentemente di lavoro di segreteria e dell'ufficio di Nep. Da allora ne è passata di acqua sotto i ponti e ci sono state molte novità per me, sia dal punto di vista personale del mio percorso di recovery ovvero di guarigione, sia dal punto di vista lavorativo e professionale. Cercherò di sintetizzare. Dal punto di vista personale in questo anno ho raggiunto alcuni obiettivi: ho migliorato i miei rapporti interpersonali con colleghi e operatori, ho aumentato la mia autostima ma soprattutto ho raggiunto un equilibrio nel complesso stabile. Per quanto concerne invece la mia situazione lavorativa posso dire con orgoglio che, dopo aver sostenuto un esame scritto e orale, ho finalmente ricevuto l'attestato di peer supporter da una società accreditata presso la Regione e ora sono una peer supporter a tutti gli effetti. Ho altresì cominciato da alcuni mesi un'attività di tirocinio presso i Cart (Centri di attività risocializzante territoriali) di Fino ed Olgiate dove ho potuto sperimentare di persona il contatto diretto con utenti tra i tipi più disparati. Ora questo lavoro mi sta cominciando a dare molte soddisfazioni in quanto ho iniziato a stringere ed a legarmi ad alcuni utenti con dei rapporti di vicinanza e condivisione; con altri ci vorrà ancora del tempo ma io non ho intenzione di arrendermi facilmente. Nel frattempo è da poco che ho

cominciato a sostituire un mio collega nel ruolo di facilitatrice nel nostro gruppo di auto-mutuo-aiuto. E devo dire che non solo questo nuovo ruolo mi piace molto ma mi dà anche l'opportunità di aiutare meglio gli utenti che vi partecipano e tutto ciò mi appaga. L'ultima novità, la più recente, è che ho concluso una serie di incontri di formazione presso il Cps per svolgere un'attività di front office o meglio di accoglienza al Cps stesso. Il corso è stato tenuto da due coordinatrici infermieristiche che ci hanno insegnato quali sono i principi fondamentali per una buona accoglienza nei confronti di utenti e famigliari che si recano al Cps. I punti di forza dell'accoglienza sono essenzialmente quattro e cioè: il presentarsi, l'osservare, l'ascoltare e il rispondere e le nostre due insegnanti ci hanno trasmesso come comportarci in ciascuna di queste situazioni. In una lezione a parte abbiamo discusso del tema della privacy, ovvero del diritto alla riservatezza dei propri dati personali che spetta a tutti in generale e nello specifico a utenti e loro famigliari. Tale diritto comporta che il peer supporter dedicato all'accoglienza non divulghi nulla a chicchessia di ciò che sa, o che ha sentito anche involontariamente riguardo agli utenti di cui sia venuto a conoscenza durante il suo lavoro o anche all'esterno. Ho trovato questa iniziativa molto interessante e stimolante e al contempo anche divertente quando facevamo simulazioni pratiche, e posso dire che il corso mi ha aiutata a capire quanto sia complicata la comunicazione verbale e non con persone che non si conoscono e così ho imparato a trovare il giusto approccio con l'altra persona in ogni circostanza.

Una peer supporter dell'Associazione Nep
(associazione.nep@gmail.com)

OLTRE IL GIARDINO SBARCA A MILANO

L'Edge Festival è una casa per gli artisti che hanno scelto di lavorare in situazioni e su tematiche legate al "disagio". Dal Carcere, alla salute mentale, alla diversa abilità... EDGE in inglese vuol dire Margine, Bordo, Limite. Nato a Cambridge nel 2000 e diretto

da Escape Artists ha visto due edizioni inglesi per trasferirsi in Italia dal 2005 con la direzione artistica e organizzativa del CETEC.



Il CETEC ha dato vita a vari Edge Festival ed Edge Meeting tra Roma e Milano allargando sempre più

la rete degli artisti "edge" in Italia e in Europa. All'edizione di quest'anno articolata in più incontri, in vari teatri e carcere, ha partecipato attivamente anche "oltre il

giardino": viva realtà del Dsm di Como. Oltre il giardino ha trovati ampi spazi all'interno della prestigiosa manifestazione con uno spettacolo di teatro canzone "nessuno è perfetto" -testi e musiche tutti nostri- che prende il nome dalla medesima associazione: andato in scena a Milano ai primi di novembre presso Il Teatro Verdi. In contemporanea ai vari spettacoli teatrali, nell'attigua galleria Ostrakon, Oltre il giardino ha allestito una mostra fotografica del direttore responsabile del nostro periodico Gin Angris. Titolo della rassegna "oltre i confini". Ultima curiosità colma di soddisfazione: è stata scelta come logo e locandina dell'intero festival la foto di copertina di un numero del nostro giornale.

Mauro Fogliaresi.

UN GIOCO DI SQUADRA PER LA VOSTRA NEWSLETTER

Monica Annese. Coordinatore infermieristico del Spdc, Crm, Urgenza territoriale Cps Como: è specializzanda in Scienze infermieristiche e ostetriche, svolge attività clinica dal 1995. (monica.annese@hsacomo.org)

Nicola Bianchi. Educatore presso il Centro Diurno di Como. Psicologo, referente scientifico dell'Associazione Sportiva Global Sport Lario. (info@globalsportlario.it)

Veronica Dall'Occhio. Psicologa collabora con l'Unità operativa di Psicologia clinica. Svolge attività di docenza presso l'Istituto Comprensivo di Cernobbio. (veronica.dalocchio@hsacomo.org)

Tiziana Ferrario, psichiatra psicoterapeuta, dal 1987 lavora nei servizi psichiatrici della provincia di Como, prima ad Appiano, poi a Como e Menaggio. Attualmente responsabile della struttura semplice di coordinamento dei servizi territoriali del Dsm e dei sistemi informativi. (tiziana.ferrario@hsacomo.org)

Gianmaria Formenti. Responsabile clinico Cps Uop Lario Occidentale, referente Dsm per gli interventi presso la Casa Circondariale di Como, referente medico Dsm per le attività delle Associazioni NèP e Global Sport Lario. Vicepresidente Associazione NèP. (gianmaria.formenti@hsacomo.org)

Carlo Fraticelli. Psichiatra e psicoterapeuta, è attualmente Direttore dell'Unità Operativa di Psichiatria di Cantù. Ha svolto attività clinica in maniera continuativa presso i servizi psichiatrici di comunità, orientati all'integrazione e alla collaborazione con la medicina generale del territorio e ospedaliera. (carlo.fraticelli@hsacomo.org)

Ornella Kauffmann. Consulente della Direzione del Dsm., referente per i Programmi Innovativi dipartimentali, coordinatrice del Programma Innovativo triennale "Un Patto per la Salute Mentale: il ruolo centrale degli utenti", referente dipartimentale per il Progetto "Lavoro&Psiche", (ornella.kauffmann@hsacomo.org)

Grazia Manerchia. Grazia Manerchia, psicologa e psicoterapeuta, svolge nel Servizio di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza attività clinica (presso le sedi di Cantù e Olgiate) e di supervisione, referente

degli psicologi dell'età evolutiva all'interno dell'Unità Operativa di Psicologia Clinica. (grazia.manerchia@hsacomo.org)

Antonino Mastroeni. Primario Psichiatra dal 1994, ha svolto il ruolo di direttore dell'ex Ospedale Psichiatrico di Como impegnandosi nel progetto di superamento e di successiva chiusura della struttura completata nel 1999. Ha poi diretto l'Unità Operativa afferente ai distretti di Olgiate Comasco e Lomazzo/Fino Mornasco. Dal 2007 è consulente a contratto del DSM per l'area progettuale, con l'impegno di integrarne gli aspetti innovativi nella pratica quotidiana. (antonio.mastroeni@hsacomo.org)

Tommaso Salata. Ha una borsa di studio in ambito amministrativo, si occupa delle attività amministrative legate ai progetti e a supporto del Dipartimento. (tommaso.salata@hsacomo.org)

Alberto Tettamanti. Educatore presso il Centro Diurno di Como, promotore di progetti per la valorizzazione delle competenze degli utenti. (info@globalsportlario.it)

La newsletter è a cura del Crems (Centro di Ricerca in Economia e Management in Sanità)
dell'Università Carlo Cattaneo - LIUC