

PROGETTO

“Fareassieme fa star bene”

**Percorso di sensibilizzazione con le Scuole secondarie di 2° grado
per la promozione della salute mentale, l’abbattimento dello stigma
e l’incontro con il sapere esperienziale**

Ente promotore: Coop. Soc. Casa del Giovane - Servizio per la salute mentale.

Quest’anno il progetto è stato patrocinato in modo gratuito da:

ASST

Comune di Pavia

CSV

Università degli Studi di Pavia

Quest’anno il progetto è stato patrocinato in modo oneroso da:

OPI

1. Premessa

E’ dimostrato che la qualità di vita e le possibilità di recupero di chi soffre di un disturbo mentale non dipendono solo dalle cure ricevute, ma soprattutto dall’atteggiamento nei suoi confronti da parte delle persone attorno (il cosiddetto “sostegno sociale” è il migliore fattore protettivo contro i disturbi mentali), dalla possibilità che ha di frequentare centri e servizi aperti a tutti e dalle aspettative degli altri, dei professionisti della salute mentale e di chi vive loro accanto.

Le previsioni spesso si realizzano perché le persone si comportano in modo da renderle vere (le cosiddette “profezie che si autoavverano”): così, se si è convinti che una persona non supererà il proprio disturbo, questa probabilmente non lo supererà, e viceversa. E’ utile rimarcare che i pregiudizi sulla malattia mentale hanno una pesante ricaduta sulle persone che ne soffrono e sui loro familiari: possono, infatti, condurre a sentirsi impotenti, a vergognarsi e, questo atteggiamento, soprattutto se rafforzato dalle reazioni dell’ambiente in cui si vive, può portare a cercare con ritardo le cure efficaci e a non frequentare i centri dove vengono attuate.

Per questo motivo nascono i gruppi di sensibilizzazione, per dare voce ad utenti e familiari che decidono di uscire allo scoperto e di donare la propria esperienza di sofferenza, ma anche di incontro, per mettere in evidenza che oltre le ombre vi sono anche aspetti di luce: le persone sofferenti possono mettere in campo risorse positive, legate al desiderio di fare, di guarire, di condividere. La sensibilizzazione è dunque un’importante attività che ha a che fare con la prevenzione e con i percorsi di cura. Tutto questo attraverso situazioni, lavori e progetti che portino a condividere e raccontare con altri le storie della propria malattia, della difficoltà di accettarla e farla accettare, confrontandosi in un clima di accoglienza e di simpatia reciproca. In questo modo ci si sente uguali agli altri, di uguale dignità, si scopre di poter crescere perché la malattia costringe la persona a fermarsi per un po’ e a riflettere su di sé e la propria vita.

2. Finalità

In quest'ottica, il percorso intende:

- promuovere una cultura e una mentalità libera dai pregiudizi
- sensibilizzare e informare la cittadinanza e in particolare i giovani sui vari aspetti della malattia mentale
- aiutare gli utenti e i loro familiari ad uscire dall'isolamento, dalla sensazione di essere soli, passando dallo status di utenti a quello di U.F.E. (Utenti Familiari Esperti): persone che grazie al proprio sapere esperienziale divengono risorsa per il benessere degli altri.

3. Obiettivi

Il progetto si pone i seguenti obiettivi:

- fare esperienza del *fareassieme* quale modalità collaborativa, di condivisione e di protagonismo attivo, per farla conoscere anche quale strumento di cura nell'ambito della salute mentale
- possibile sostegno alla richiesta di aiuto in casi di difficoltà psichiatriche negli adolescenti
- stimolare negli studenti il pensiero e la curiosità verso il tema della salute mentale
- stimolare negli studenti la riflessione sui pregiudizi, sullo stigma e sull'atteggiamento conseguente delle persone attorno
- stimolare gli studenti nella produzione di strumenti e modalità di sensibilizzazione
- creare forme di collaborazione attiva con gli studenti
- creare momenti di confronto fuori e dentro le scuole
- allargare la rete a sostegno dell'iniziativa
- promuovere il protagonismo giovanile in un'ottica di benessere collettivo
- mettere i giovani nelle condizioni di poter seguire un percorso formativo, che li faccia essere protagonisti attivi e coscienti di un'opera di sensibilizzazione sul territorio.

4. Fasi di lavoro, tempistica e azioni

Il progetto si articola in 4 fasi di lavoro e dura 12 mesi.

Si possono concordare tempi differenti a seconda delle richieste dei docenti.

Ogni incontro ha la durata di 1 ora ed è condotto da 1 operatore della Casa del Giovane, talvolta insieme ad alcuni utenti e/o U.F.E.

5. Risultati passati

La realizzazione del progetto ha comportato, a beneficio del territorio interessato, la promozione di una cultura e una mentalità libera dai pregiudizi, una maggior sensibilizzare ed informazione a livello cittadino ed in particolare nei giovani sui vari aspetti della malattia mentale.

E' stato somministrato il questionario CAMI in versione ridotta "Community Attitudes toward the Mentally Ill" per comprendere la percezione dell'utente psichiatrico nell'Area urbana in Pavia; i risultati precisi non sono ancora stati elaborati nel dettaglio, ma vi è una riduzione dello stigma nei giovani che hanno sperimentato il progetto.

Inoltre ha permesso agli utenti di uscire dall'isolamento, dalla sensazione di essere soli, passando dallo status di utenti a quello di U.F.E. (Utenti Familiari Esperti): persone che grazie al proprio sapere esperienziale divengono risorsa per il benessere degli altri.

Fase 0: PRELIMINARE

Giugno - Settembre 2018

La fase preliminare prevede le seguenti azioni progettuali:

- Definizione e costruzione della rete dei soggetti che sostengono l'iniziativa
- Definizione e costruzione della rete degli Istituti scolastici destinatari delle attività progettuali

- Contatti con le scuole, presentazione del progetto, indicazione del referente progettuale, specificazione del target (con particolare riferimento alle classi 3° e 4°) e programmazione incontri

Fase 1: LA SCOPERTA e L'INCONTRO

Ottobre - Dicembre 2018

Questa prima fase si concretizza nella presentazione al gruppo classe del percorso progettuale e ha l'obiettivo di "fotografare" le conoscenze che i giovani hanno sulla salute mentale per valutare il cambiamento avvenuto a fine progetto. Le azioni si distinguono in:

- Somministrazione di un questionario "Community Attitudes toward the Mentally Ill" per comprendere la percezione dell'utente psichiatrico nell'Area urbana in Pavia.
- Proiezione di un filmato al fine di documentare esperienze integrative e riabilitative con la finalità di affrontare le seguenti tematiche:
 - o il disturbo psichico e le sue problematiche sociali
 - o l'integrazione e la riappropriazione delle abilità di base
 - o il cambiamento possibile
 - o il *fareassieme* e la mutualità
 - o i pregiudizi e lo stigma
- Segue un dibattito sugli spunti di riflessione emersi; questo momento vuole stimolare la discussione e la riflessione sui pregiudizi, sullo stigma e sull'atteggiamento conseguente delle persone attorno. Questo avviene attraverso:
 - o il *confronto* sulle tematiche del disagio psichico
 - o lo *scambio* di esperienze alla presenza di una psicologa e di un Utente Esperto
 - o il *dare informazioni* su come funziona il Servizio di salute mentale

Fase 2: L'ESPLORAZIONE

Febbraio - Marzo 2019

In questa fase si ascolteranno le **testimonianze** degli utenti del Centro. Lo scambio reale di narrazioni ed esperienze, attraverso un dialogo significativo, vuole essere uno strumento di reciproca formazione nell'ottica dell'unicità dell'individuo, cercando, in tal modo, di sgretolare categorie e stereotipi che sono fondamento del problema stigma.

L'idea è quella di offrire uno spazio di pensiero e di ricerca relativo alla malattia mentale all'interno dei differenti iter scolastici, stimolando gli studenti in una riflessione personale e di gruppo che portino ad una maggiore coscienza, attraverso l'esperienza diretta, rispetto alle tematiche del disagio psichico e della malattia mentale.

Fase 3: FEEDBACK

Aprile - Maggio 2019

In questa fase, viene somministrato nuovamente il questionario "Community Attitudes toward the Mentally Ill" per comprendere se la percezione dell'utente psichiatrico da parte degli studenti si modificata non mettendo in atto lezioni frontali e contenutistiche sul tema della Salute Mentale.

Segue poi un momento di dibattito e confronto senza utente sul vissuto degli studenti in merito al progetto sperimentato in presenza della sola psicologa.

PERCORSO: tre incontri per classe

1° INCONTRO:

proiezione del documentario realizzato all'interno del Centro Diurno della Casa del Giovane.

1 psicologo + 1 utente

2° INCONTRO:

testimonianza degli utenti del Centro.

1 psicologo + 2 utenti esperti

3° INCONTRO:

feedback conclusivo.

1 psicologo

Si ipotizza con la funzione di stimolo, un concorso a premi a cui la classe o i singoli studenti o piccoli gruppi potranno partecipare presentando degli elaborati realizzati durante gli incontri.

Tutti i prodotti verranno quindi raccolti e valutati da una commissione di tecnici del settore. Potrà seguire un momento di premiazione degli elaborati vincenti.