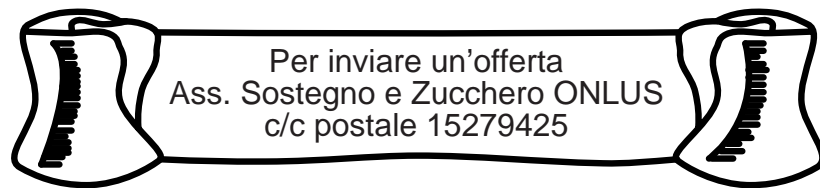
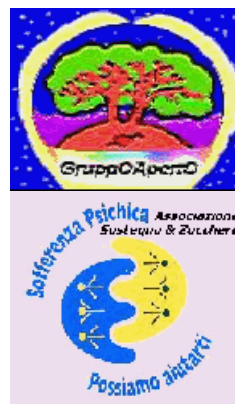


Copia
indirizzata a

Il Brutto Anatroccolo
www.gruppoaperto.org



Tiratura: 1.000 copie
e-mail: anatroccolo@gruppoaperto.org

Il Brutto Anatroccolo

Anno I - n. 2 - marzo/aprile 2001

Periodico di informazione, idee, iniziative in aiuto del disagio mentale

Spedizione in A.P. art.2 - Comma 20/C - L. 662/96 Filiale di Reggio Emilia Tassa Riscossa - Taxe Percue

Un giorno per riflettere.. 7 aprile 2001:

GIORNATA MONDIALE PER LA SALUTE MENTALE

Dott.L. Tagliabue Responsabile Dipartimento Salute Mentale - A. USL Reggio Emilia

Ecco alcuni paradossi del nostro tempo: celebrare un giorno piuttosto che praticare sempre il dovere di non discriminare, di non respingere chi è diverso da noi.

Promuovere solidarietà ed aiuti, anche in modo massiccio, per popolazioni o problemi lontani da noi e non offrire nella vita di tutti i giorni un aiuto per chi ci sta accanto, ancor prima sul piano squisitamente umano.

Pensare che la sofferenza psichica appartenga agli altri e non attraverso piuttosto l'esperienza umana di ciascuno di noi, anche se in misura o forme molto diverse.

Pensare che il compito di alleviare le sofferenze di chi è portatore di disturbi psichici sia solo di medici, psicologi ed infermieri e non anche di chi vive a stretto contatto con loro, nella casa, al lavoro, nei luoghi di vita quotidiana.

Lo scopo della giornata del 7 aprile è in fondo quello di contribuire a rompere le artificiali distinzioni che conteniamo dentro e fuori di noi, consapevoli che la salute mentale dipende in larghissima parte da noi stessi, dagli atteggiamenti di accettazione, di attenzione e di ascolto che reciprocamente adottiamo.

Siamo tutti in gioco, le istituzioni pubbliche, i servizi sanitari, le persone sofferenti, i loro famigliari, i volontari, ogni cittadino; da noi tutti può dipendere una

dimensione del vivere sociale che, privilegiando la persona, chiunque essa sia, senza differenze per razze, religione o menomazioni di qualunque natura, ne riconosca il valore, la dignità... ed il senso.

Aiutare l'altro significa in fondo aiutare noi stessi, non escludere l'altro significa accettare noi stessi, nella consapevolezza che i nostri singoli comportamenti possono tutti insieme portare alla costruzione di una vita autenticamente umana.

Le occasioni di incontro del 7Aprile ci possono consentire di discutere insieme e di più nella speranza che il senso di questa giornata si estenda a tutto l'anno, a tutti gli anni, a tutti i giorni della nostra vita.

Il Brutto anatroccolo
periodico bimestrale
Proprietà: Ass. Sostegno e Zuccheri
Via I Maggio 7 - Reggio Emilia
Tel. 0522-337727

Direttore Responsabile
Sebastiano Simonini

Autoriz. Trib. RE n.1025 del 9.1.2001

Per qualsiasi comunicazione scrivere alla
Redazione: Donnarumma Marco - Via
Treccani 1 -RE oppure via e-mail
anatroccolo@gruppoaperto.org

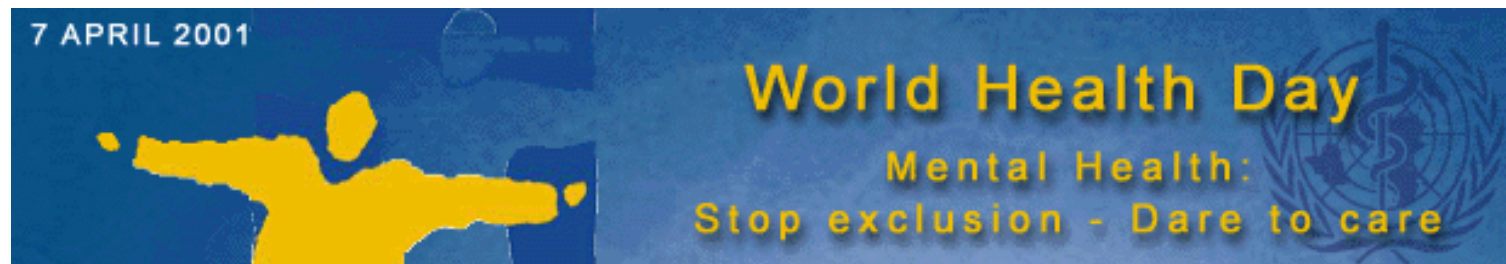
Ringraziamo per la collaborazione:
L. Tagliabue, M. Bologna, S. Iotti

Tipografia: Corti Linea Stampa Spa
Via Contarella 19/a-b 42019 Scandiano
Dove non indicato le fonti sono internet

Pensieroccolo

Chi si accontenta
gode,
ma chi gode
non si accontenta

Quando le cose
precipitano,
la gente guarda in alto



L'escusione e la paura della gente è il vero problema

Dr.ssa Maria Bologna - Dipartimento Salute Mentale

La redazione del "Brutto Anatroccolo" chiede un **breve articolo sul tema esclusione e stigma in salute mentale.**

Guardo i miei compagni di viaggio e vorrei chiedere aiuto a loro: qualcuno non è particolarmente in forma; qualcun altro è impegnato nel suo percorso quotidiano: laboratorio di creta, uscita per commissioni, telefonata alla famiglia.

Giovanna è contenta: ha ricevuto un messaggio carino sui suoi occhi scuri e profondi da Anna.

Paolo chiede aiuto a stabilire la residenza nella sua nuova casa in cui si trasferirà, anziché nell'appartamento protetto di cui è ospite: teme di pagare troppe tasse alla prossima dichiarazione dei redditi.

Alla riunione di comunità hanno progettato insieme agli operatori la partecipazione alle iniziative di questa giornata (7 aprile, ndr): la passeggiata delle primule, la conferenza...

Forse basta, mi dico. Perché interrompere la loro giornata chiedendo che cosa pensano di parole così poco "sensibili": esclusione, stigma...?

E' sufficiente ascoltare le loro storie sommesse e guardare i loro occhi per sapere la fatica ma anche i sorrisi della singolare vicenda di ciascuno.

Guardiamo le carte, allora, i documenti, le ricerche.

La storia dell'esclusione del malato mentale comincia da lontano, lo accomuna a tutti coloro che portano "valori" diversi da quelli considerati

convenzionali: dallo stato di salute somatico e psicologico alle caratteristiche etniche; essa è strettamente collegata a ciò che i sociologi definiscono rappresentazione sociale della malattia mentale, cioè l'insieme di motivi psicologici e sociali che costituiscono sul piano simbolico e concreto la reazione della collettività di fronte all' "altro" malato.

Fino al 1978 l'ospedale psichiatrico ha rappresentato nel nostro paese la negazione attraverso la segregazione di quest'area complessa di problemi



riguardanti il rapporto società-diversità.

Le ricerche sviluppate successivamente al superamento dell'ospedale psichiatrico hanno rilevato che l'ambiente che accoglie il malato mentale elabora comunque un sistema di difesa che sostituisce la funzione repressiva e di controllo sociale svolta dall'istituzione totale, limitando le possibilità terapeutiche e riabilitative di qualsiasi modello di assistenza territoriale.

E' quanto Goffman, il teorico dello stigma, sostiene quando scrive che anche una società civile può diventare totale senza coscienza.

Ma che cosa nasconde questo modo quasi obbligato e naturale di rapporto con la follia? La paura del contagio sostenuta da una visione magica della follia, che resiste nonostante l'avanzamento delle neuroscienze, il sillogismo del folle pericoloso, le conseguenti misure di protezione del tessuto sociale, l'interesse economico.

E forse, ad un livello più profondo, la consapevolezza che l'esperienza di malattia rappresenta l'estrema parabola di un percorso che rimane ineludibilmente umano e dunque "alla portata" di tutti.

La stigmatizzazione del malato di mente è un processo complesso sostenuto da molteplici fattori, tra cui il funzionamento della mente del gruppo (ad esempio, l'attribuire comportamenti anomali a gruppi minoritari piuttosto che alla comunità da appartenenza o la generalizzazione "tutti gli schizofrenici sono violenti").

Ad esso non sono estranei standard insufficienti dei trattamenti erogati nella usual care psichiatrica, che contribuiscono alla cronicizzazione del disturbo e alla sua "visibilità" sociale: ricorso non sempre proprio a neurolettici atipici, misconoscimento del problema della comorbilità; i trattamenti cognitivo-comportamentali e i **trattamenti**

psicoeducativi rivolti anche ai familiari, più efficaci e vantaggiosi in termini di rapporto costo-benefici, iniziano solo ora ad essere praticati nei Servizi.

Se le componenti del processo di stigmatizzazione sono molteplici ed eterogenee, **un programma mirato di destigmatizzazione deve essere orientato su più assi:**

- Intervento educativo
- Intervento sul livello emozionale (forum pubblici per l'espressione di allarme, ansietà, timore da parte dei cittadini)
- Intervento legislativo
- Intervento politico (verso modelli sociali di cooperazione e tolleranza piuttosto che di competizione aggressiva)
- Intervento linguistico ("persona con una esperienza di schizofrenia" è preferibile a "schizofrenico", termine che riconduce alla malattia come entità unica, sostanziale ed irreversibile, nell'ordine dell'essere e non dell'avere)
- Intervento culturale

La società Italiana di Riabilitazione Psicosociale sostiene a questo proposito la necessità di promuovere:

1. Pratiche sempre più visibili, accessibili, interagenti con tutte le diverse realtà sociali, di volontariato e di rappresentanza di utenti e familiari.

<< continua in Il pagina >>

<<< dalla 1 pagina >>>

2. Creazione di alleanze e consorzi indirizzati alla salute mentale con tutte la realtà della comunità (Patti Territoriali per la Salute Mentale)
3. Affermazione che la questione della salute mentale non è solo un problema clinico-sanitario, ma deve essere intesa e trattata come questione economica, occupazionale, di inserimento socio-abitativo
4. Formazione degli operatori della salute mentale non avulsa da una cultura dei diritti

Motore di questo processo, strettamente collegato a compiti di prevenzione, deve essere il Dipartimento di Salute Mentale in tutte la sue articolazioni operative; **sono concordemente considerati requisiti minimi nell'ambito delle iniziative di un programma anti-stigma da parte del Dipartimento di Salute Mentale:**

- I. Conferenze nelle scuole
- II. Presenza dei mass-media
- III. Coinvolgimento della comunità politica e sociale
- IV. Protocolli con i Medici di Medicina Generale
- V. Creazione di gruppi Self-Help
- VI. Programmi di formazione mirata
- VII. Protocolli di qualità

C'è nella realtà dell'assistenza psichiatrica in Italia **uno stigma nello stigma, rappresentato dagli internati nei sei Ospedali Psichiatrici Giudiziari.** Negli ultimi dieci anni, nonostante il elento e costante decremento del numero di

degenti, il numero medio di presenze giornaliere è di 1.100 unità con discreto turn-over, ma con elevata tendenza alla riammissione. Oltre il 60% dei pazienti risulta autore di reati di gravità medio-lieve (oltraggio a pubblico ufficiale, maltrattamenti in famiglia, ubriachezza, danneggiamenti), ma **una volta entrati nel circuito della psichiatria giudiziaria risulta particolarmente difficile uscirne, stigmatizzati come "matti pericolosi per sempre" ingestibili dagli stessi Servizi.**

Ritorno ai miei compagni di viaggio. Instancabili navigatori, progettano una gita possibile, chissà...sulla costiera occidentale del lago di Garda dove qualcuno è stato da più giovane e dove avevano catturato a quel tempo un orso gigante dalle dimensioni mai viste...



Salute mentale. E' nata la....

CARTA DEI DIRITTI

Un documento contenente tutti i punti fondamentali per la cura e la difesa dei malati psichici. La Carta tratta del diritto del malato ad essere informato della propria condizione mentale, i trattamenti medici a sua disposizione, il consenso personale spontaneo alle cure, il diritto alla cittadinanza con annesso concessioni ad una casa e ad un lavoro, il diritto ad usufruire dei servizi sociali, chiarisce i diritti delle Associazioni di familiari, parenti, volontari a tutelare la salute mentale e regola i diritti degli operatori ad accedere alle risorse necessarie per rispondere adeguatamente ai bisogni dei malati.

Questi i punti salienti, anche se in totale l'elenco ne contiene ben sedici; per tutte le strutture pubbliche e private che si occupano di disturbi psichici verranno messe a disposizione 10.000 copie da dividersi.

Il progetto contenuto nella Carta è stato presentato al convegno "Diritti degli utenti e degli operatori per la salute mentale" durante il quale si è anche discusso dell'attuale mancanza di operatori i quali, nonostante i costi, costituiscono la maggior risorsa, dell'uso di strutture che non agevolano ne' il malato ne' l'operatore, dei fondi destinati alla ricerca tuttora gestita dalla case farmaceutiche.

Visitate il nostro sito

www.gruppoaperto.org

PRIMA CONFERENZA NAZIONALE PER LA SALUTE MENTALE

Una sintesi ed alcuni commenti a questo importante evento tenutosi a Roma il 10-11-12 gennaio.

Parte della documentazione e degli atti (interventi Veronesi, etc.) sono disponibili sul nostro sito www.gruppoaperto.org

Ecco uno stralcio del documento presentato dai Presidenti delle Associazioni dei familiari UNASAM (Unione Nazionale delle Associazioni per la Salute Mentale), Ernesto Muggia, eDIAPSIGRA (Difesa degli Ammalati Psichici Gravi), Anna Rosa Andretta alla conferenza.

LE RICHIESTE

Ministro della Sanità e Ministro degli Affari Sociali, lavorate insieme!

Ministro della Giustizia, a quando la riforma degli Ospedali Psichiatrici Giudiziari? A quando la legge sull'Amministratore di sostegno?

Ministro del Lavoro, lo sa che un lavoro vero, dignitoso e retribuito è il più potente fattore di guarigione?

Presidenti delle Regioni: troppe sono le Regioni ancora senza Progetto Obiettivo e con livelli di spesa per la salute mentale largamente inferiori al 5% della quota capitaria.

Voltiamo pagina da oggi: apriamo un capitolo nuovo di un tempo nuovo, che rechi il segno della solidarietà, ma prioritariamente del rispetto dei diritti del cittadino.

Prevenzione, cura e riabilitazione sul territorio; promozione della salute mentale; lotta al pregiudizio: questo è quanto si deve fare.

Per affrontare questa situazione con possibilità di successo, occorre un investimento di nuove risorse umane, economiche, di scienza, di intelligenza e di cuore, professionali e formative.

L'apporto vigile, responsabile e critico del sistema mediatico è indispensabile per toccare l'opinione pubblica e portarla a capire invece che a temere i problemi della salute mentale. Chiediamo di dare corso ad una politica sanitaria e sociale giusta, ricca di progetti, fondata sui principi iscritti nella Carta Costituzionale, e ispirata alle moderne metodologie di una psichiatria attenta sia a terapie farmacologiche aggiornate, sia agli aspetti riabilitativi di un buon inserimento sociale.

I segni di questa politica devono essere ben chiari e visibili, perch, alcuni sono già definiti fin da oggi.

Definito è legalmente il Progetto Obiettivo Nazionale per la Salute Mentale 1998-2000, inserito nel Piano Sanitario e trasformato in Decreto del Presidente della Repubblica, fin dal 10 novembre 1999.

Inattuato, inspiegabilmente inattuato, sia nella parte di competenza del Ministero della Sanità, sia in quella della grande maggioranza delle Regioni.

Senza l'attuazione dei Progetti Obiettivo Regionali e del minimo di finanziamento, non si possono curare i malati, quale che sia la gravità della loro condizione. Non bastano i luoghi di ricovero, anch'essi per altro insufficienti, occorre operare sul territorio con personale motivato e professionalmente all'altezza del compito, con siti di accoglienza decorosi e con la diffusione degli interventi domiciliari.

Stralcio dell'intervento del Ministro della Sanità Veronesi.

IL MINISTRO

I problemi più rilevanti possono essere riassunti in sei grandi temi:

- 1) Lo "stigma" che ancora investe, con un'ombra triste di distacco di isolamento, non solo il malato ma tutta la sua famiglia.
- 2) Il peso sempre meno sopportabile per le famiglie, che è andato inevitabilmente aumentando dalla riforma in poi, e che costituisce il disagio sociale e umano più rilevante.
- 3) La disarticolazione tra intervento medico e intervento socio-assistenziale, specialmente evidente nei malati gravi, nei malati destinati alla cronicità, nei malati anziani, nei malati soli, nei malati in difficoltà economica.
- 4) La persistenza e il funzionamento degli ospedali psichiatrici giudiziari e la modalità di gestione dei problemi psicopatologici nelle carceri.
- 5) L'insufficienza di risorse destinate alla formazione del personale e alla ricerca scientifica.
- 6) Una attenzione carente ai problemi della salute mentale in età evolutiva.

Le gravi difficoltà che ci aspettano derivano dalla natura stessa delle malattie che vengono incluse nel campo della salute mentale. La salute mentale è in sintesi, il prodotto di una costruttiva interazione tra i bisogni del singolo e le necessità del suo contesto relazionale.

Di conseguenza il recupero della salute mentale, quando venisse a perdersi, non può avvenire che attraverso un'azione da parte di diverse discipline, le quali conducano al ripristino delle capacità relazionali del singolo e alla riappropriazione della Sua identità, della Sua capacità decisionale e in ultima analisi della Sua libertà personale.

Il prossimo triennio del Piano Sanitario (2001-2003) non deve perciò porsi nuovi obiettivi ma deve semplicemente portare a termine i programmi stabiliti ed espressi negli interventi che erano stati individuati come strategici per contrastare la diffusione dei disturbi mentali e che comprendevano sia attività di prevenzione e cura sia di riabilitazione.

Comunque cinque appaiono a me le cose da fare assolutamente essenziali:

- 1) infondere nella popolazione, con adeguate azioni di informazione, la convinzione che i disturbi del comportamento e le malattie psichiatriche sono tutti curabili e molti di esse sono guaribili;
- 2) rafforzare il rapporto con la medicina di base in modo che il "medico di famiglia" rappresenti uno degli elementi portanti del progetto preventivo-assistenziale;
- 3) recuperare all'area dei servizi sanitari territoriali soggetti assistiti nei sei manicomi giudiziari ed erogare prestazioni qualificate nelle carceri;
- 4) collegare con progetti collaborativi "verticali" i servizi destinati all'infanzia e all'adolescenza e quelli deputati alla salute mentale degli adulti;
- 5) eliminare le eccessive restrizioni all'accesso ai farmaci antipsicotici di nuova generazione (risperidone, clozaprina, olanzaprina, quietaprina) che ora vengono usati solo in seconda battuta quando i neurolettici tradizionali falliscono.

Da www.e-psichiatria.it sintesi della Conferenza.

LE CONCLUSIONI

Il Sottosegretario alla Sanità, Senatrice Ombretta Fumagalli Carulli, nel concludere i lavori della "Prima Conferenza Nazionale per la Salute Mentale", organizzato dalle Associazioni dei familiari in collaborazione con il Ministero della Sanità, dopo aver preso atto degli elementi emersi nel corso delle tre giornate di lavoro, che hanno visto la presenza qualificata di rappresentanti del Governo, degli Enti locali nonch, degli operatori, ha ribadito gli impegni che il Ministro della Sanità, professor Umberto Veronesi, aveva assunto durante il suo discorso d'apertura:

1. monitorare il Progetto Obiettivo "Tutela della Salute Mentale" che sarà prorogato fino al 2003
2. istituire di un "Gruppo di attenzione interministeriale" tra Sanità, Affari Sociali, Giustizia e Pubblica Istruzione per la rapida attuazione di tutti i provvedimenti, legislativi ed amministrativi, nonch, per il raccordo permanente con Regioni ed Enti Locali
3. intervenire presso le Regioni per il recepimento concreto del Progetto Obiettivo e la destinazione ad esso di risorse adeguate. Il Governo potr... far ricorso a commissariamenti nei confronti delle Regioni che non attueranno i Dipartimenti di salute mentale
4. assegnare un ruolo più incisivo all'Osservatorio per la tutela della salute mentale e maggior coinvolgimento in esso delle Associazioni delle famiglie
5. eliminare le restrizioni all'uso degli antipsicotici di seconda generazione.

"Altro punto fondamentale - ha sottolineato la Senatrice è il trattamento del paziente grave, al



quale deve essere assicurata la continuità di cura.

Solo una rete di servizi ed interventi integrati, che coinvolga il Servizio Sanitario Nazionale, gli Enti locali, il volontariato e l'associazionismo delle famiglie, puo rispondere in modo adeguato ai tre messaggi che questa Conferenza ha voluto trasmettere e che riguardano "l'impegno per una società consapevole, per famiglie non più sole e per migliorare i servizi nella comunità".

Aiutateci a produrre questo giornalino. Le spese di redazione e stampa ammontano a circa Lit. 700.000. Le spese di spedizione superano Lit. 300.000. Non ti preoccupare!!! Bastano anche quelle 20.000 lire che spendi una sera in pizzeria: per questa volta invita in casa gli amici e aiutaci a sopravvivere con la tua offerta. Puoi versare sul c/c postale 15279425 o sul c/c bancario 19867/B della BIPOP- CARIRE Ag.2 di Reggio, intestati ad Ass. Sostegno e Zucchero ONLUS con causale per Brutto Anatroccolo. Se vuoi sponsorizzare uno o più numeri contatta la nostra segreteria allo 0522- 335825. Ricorda che tutte le offerte sono detraibili!!!! Scegli a chi dare le tue tasse!!

Attività ed iniziative

Iniziativa intorno alla giornata mondiale della salute mentale:

29-30 MARZO: Seminario di studi condotto dal prof. Enrico Montobbio "Abitare il mondo. Disabilità, Pregiudizio e Lavoro. Per informazioni: Simonetta - tel. 0522-335831

6 APRILE: al S. Lazzaro :- Mattino ore 9,30: animazione con Assoc. Il Ponte "A cavallo d'asino": galoppata someggiante lungo i sentieri del parco. In collaborazione con scuola elementare "C... bianca".

7 APRILE: Municipio di R.E- Sala del Tricolore - Le autorità incontrano gli utenti, i famigliari, il mondo del volontariato sul tema della salute mentale.

In piazza:
- tutto il giorno: Stand con materiale

ateliers, materiale informativo associazioni di volontariato, mostra fotografica pittorica.

- pomeriggio ore 15,00: animazione con Assoc. Grillinbici "La piazza in aria": costruzione e animazione con oggetti volanti tipici della primavera (Aquiloni, maniche a vento ecc.). Aperto alla cittadinanza.

A/ S.Lazzaro: pomeriggio ore 15,00: Camminata della Primula. Aperto alla cittadinanza.

Alla scuola media C.A.Dalla Chiesa- via Riv. D'Ottobre, 27: pomeriggio ore 18,00 "Musica insieme: l'autostima attraverso la musica". Esibizione coordinata dal Prof. Mauro Magnani.

28 APRILE: a Castelnovo Monti: mattino: partita di calcio Falketti, OPG, Và pensiero, Politici.

12 MAGGIO:

Teatro dell'orologio pomeriggio ore 16,00: la compagnia teatrale "I Gatti" in collaborazione con l'associazione Giolli presentano "Lardo, amore e fantasia. Ovvero per tutta la vita: Il gruppo di Villa Valentini presenta "Il fuoco del ritorno".

Il programma di massima delle escursioni è il seguente (vedi articolo in centro pagina "I Chiarori del Bosco"):

- 31/3 castello di Carpineti - Sanvitale
- 21/4 Sentiero natura lungo il Crostolo
- 26/5 Lago Calamone e Pratzano
- 16/6 Passo Pradarena - Monte Cavalbiano
- 21/7 Due giorni al Rifugio Battisti
- 25/8 Prati di Sara
- 22/9 Rifugio citt... di Sarzana e Lago monte Acuto
- 13/10 Pietra di Bismantova

- 10/11 Salse di Regnano
- 1/12 Castelli di Canossa e Rossena

Per info: Elisabetta 0522-335239

CALENDARIO INCONTRI DI CALCIO "FALKETTI- ZUCCHERO"

APRILE 2007
04 MERCOLEDI' ORE 15.00 FALKETTI - CESENA (calcio - calcetto)
18 MERCOLEDI' ORE da definire FALKETTI - RAVENNA (calcio - calcetto)
24 MARTEDI' ORE 15.00 PARMA - FALKETTI (calcio)

MAGGIO 2007
12 SABATO ORE 10.30 S.GIORGIO - FALKETTI (calcio)

Per inf. LAURO tel. 0522-335259

Una bella novità: quattro passi nella natura!

I Chiarori del Bosco

L'Assoc. "Sostegno e Zuccherò" ha elaborato un progetto in parte finanziato dalla Regione Emilia Romagna, dal titolo: "I CHIARORI DEL BOSCO" - Progetto di educazione ambientale con escursioni sul territorio ed incontri di preparazione alle stesse.

Il progetto è finalizzato alla conoscenza del territorio montano quale ambiente dotato di un patrimonio naturalistico di grande valore e vuole costituire uno spunto per riflettere sull'importanza del delicato rapporto tra uomo e ambiente.

Si cercherà di capire quale sia il comportamento più appropriato per rispettare ed amare la natura e si tenterà di illustrare quali conseguenze negative ha l'azione dell'uomo se non è attenta e piena di riguardo nei suoi confronti. **Il progetto permetterà di camminare e muoversi in un contesto quasi del tutto naturale e fornirà la possibilità di avvicinarsi ad esso in modo diretto e immediato; sarà una palestra di esercizio fisico accompagnata dalla possibilità di vedere, sentire, toccare erba, alberi, fiori, animali, rocce...**

Altra finalità di particolare rilevanza nell'ambito della Salute Mentale consisterà nel favorire un'esperienza di

socializzazione: l'obiettivo sarà di stare in compagnia con altri per parlare, cantare, scherzare, giocare e farsi prendere per mano quando il sentiero è duro a salire.

Tale esperienza, anche se in modo limitato e circoscritto ad uno dei Servizi Psichiatrici dell'A.USL, è già in atto da diversi anni ed ha portato significativi risultati: utenti, per tanti anni ospedalizzati in luoghi psichiatrici, hanno dato la loro disponibilità all'iniziativa interessandosi dell'ambiente montano, sopportando in un clima festoso e di solidarietà ore di camminata, qualche volta con il tempo inclemente, senza aver bisogno di particolari sostegni assistenziali.

Gli altri soggetti che verranno coinvolti oltre all'associazione, saranno: il Dipartimento di Salute Mentale dell'azienda USL di R.E, il raggruppamento Guardie Ecologiche Volontarie, l'Ente Parco Del Gigante oltre al mondo del volontariato che ruota intorno ai Servizi di salute mentale.

Il programma di massima delle escursioni ed i riferimenti sono indicati qui sopra, tra le attività. Vi aspettiamo!!!

Lettere all'anatroccolo.

Persa dentro al dolore

Diamo spazio ad una lettera che ci è pervenuta in redazione, per ricordare alla gente che soffre una realtà triste, ma importante: tanta gente soffre come noi. Proprio qui sta la possibilità di risalire la china, lavorando insieme sui nostri problemi, come per esempio propone l'Associazione Sostegno e Zuccherò nell'articolo in fondo alla pagina.

“ Attonita di fronte a questa malattia, vorrei riuscire a non pensare più a niente, mentre invece la mente si affolla di pensieri e dubbi ai quali non ci sono risposte, o non ci sono le risposte che vorrei.

Il ricordo dei rari momenti sereni trascorsi con mia figlia si fa sempre più sbiadito, mentre aumentano i sensi di colpa per quello che avrei dovuto capire, fare o non fare.

Come tutti, avrei voluto per lei un futuro "normale", anzi meglio, ed ora eccola là, "murata", come dice lei, in una struttura psichiatrica a soli 17 anni.

E mi sento murata anch'io tra le pareti di questa sofferenza, e in questa luce strana tutte le cose che avevano un significato vengono stravolte, diventano insignificanti.

Mia figlia mi sorride dalle innumerevoli fotografie sparse per la casa, piange o si arrabbia al telefono quando ci sentiamo.

Fa male vedere i ragazzi che escono dalla scuola, scherzano rumorosi per le strade, vanno in discoteca. Perché io no? -mi chiede .

Ma io non le so rispondere . Perché dopo oltre un anno di struttura siamo ancora al punto di partenza? A nulla sono serviti aspettative, sofferenze, sforzi, rinunce e medicine? Perché, dovere ricorrere a farmaci il cui uso è stato definito "lobotomia chimica"?

"Non ce la faccio più", continua a scrivere, e resta là, in un mondo tra realtà e fantasia, tra odio e desiderio d'amore, tra dolcezza e aggressività, tra saggezza e follia. “

Una mamma

Associazione Sostegno e Zuccherò: aiutare chi è vicino alla sofferenza.

I Gruppi di Mutuo Aiuto: una esperienza positiva

Arriviamo al gruppo di auto aiuto spesso dopo anni di solitudine, carichi di ansie e di angosce spaventose con relazioni interpersonali in frantumi in casa e fuori casa.

Arriviamo dopo anni di paure e di grandi sofferenze con sentimenti persistenti di tristezza, di vuoto e di impotenza.

Arriviamo con il dramma di persone che si sentono responsabili di ciò che è successo al loro familiare: pensare di essere in qualche modo la causa di sofferenze così profonde, procura un'angoscia indicibile ed inimmaginabile.

Quasi per riscattarci ci annulliamo completamente come persone, rimanendo solo "padri e madri" in lotta continua con la malattia che diventa la sola compagna della nostra vita. Non solo, ma questo senso di colpa, ci permea la vita di insicurezze: ogni decisione, anche la più semplice, è sofferta. Il timore di sbagliare ancora è sempre presente.

Arriviamo senza più speranza di un

futuro, senza più il desiderio di combattere, di reagire e, non raramente, con la voglia di farla finita.

Arriviamo così al gruppo seduti intorno ad un tavolo, veniamo accolti con gentilezza e sorrisi pieni di simpatia; poi i cosiddetti "veterani" cominciano con semplicità a raccontare le loro storie, le loro esperienze, a mettere a nudo i loro pensieri più nascosti e ci ritroviamo, dopo un po', a raccontare ciò che non abbiamo mai avuto il coraggio di raccontare a nessuno, certi di non essere giudicati: riveliamo i pensieri più nascosti, la stanchezza infinita, la voglia di vivere la nostra vita, malgrado tutto.

Di colpo sappiamo che siamo fra amici con persone che parlano la nostra stessa lingua, ci ascoltano e ci capiscono; quando poi ci scambiamo i numeri di telefono, sappiamo di aver finalmente sconfitto la solitudine.

Col tempo quel "grumo" di sentimenti e di sensazioni, quasi sempre negative,

comincia a frantumarsi: è l'inizio di un cammino che è, per molti di noi, una vera rinascita.

Cominciamo a prenderci piccoli spazi personali, ci riavviciniamo agli amici, parlando loro senza più timori dei nostri problemi e a poco a poco ci ritroviamo a "vedere" la nostra vita cambiata.

Attraverso lo scambio delle nostre esperienze comprendiamo la negatività di un rapporto genitori-figli troppo coinvolgente, troppo ansioso che non lascia spazio a nessuno, che non fa crescere nessuno.

Cominciamo a guardare i nostri ammalati con altri occhi, riscopriamo le loro capacità, le loro potenzialità nascoste, i loro sentimenti e la voglia di vivere "la loro vita". Restituimmo loro la fiducia, ci sentiamo un po' più sereni e ci ritroviamo ad avere nuovamente la voglia di combattere, di fare qualche cosa per il nostro futuro che se non è certamente, il futuro che avevamo sognato, è

comunque un futuro.

Ciò che più ci gratifica e ci sorprende è la consapevolezza che la nostra esperienza sia diventata una "risorsa" un aiuto per gli altri.

Il nostro cammino personale è tuttavia non facile, non breve, e non è "indolore", perché ci rimette continuamente in discussione, ci fa rivedere il nostro ruolo di genitori e tante certezze crollare.

Il gruppo di mutuo-aiuto si tiene ogni quindici giorni (come indicato nelle informazioni utili qui sotto, ndr).

Luciana Redeghieri
Presidente Ass.Sotegno e Zuccherò



Indirizzi utili:

Associazione Sostegno e Zuccherò
Viale I Maggio 7 - Reggio Emilia - Tel. 0522-337727
Azienda Usi di Reggio Emilia - Centro Salute Mentale
Via Amendola 2 - Reggio Emilia - Tel. 0522-335495
Redazione de Il Brutto Anatroccolo
Marco Donnarumma - Via Treccani 1 - Reggio E. - e-mail anatroccolo@gruppoaperto.org

Incontri abituali presso la Sede dell'Associazione

Per i genitori: il primo mercoledì di ogni mese dalle ore 21
Gruppi di mutuo aiuto: al sabato (dal 17/3) ogni due settimane dalle ore 13 alle ore 15

Servizi

Segreteria Associazione: Tel 0522-335825 nei giorni LUN, MER e GIO dalle 14,30 alle 17,30
Consulenza medico/legale: gli Associati, previo contatto con la nostra Segreteria, potranno telefonare a DAR VOCE 0522-580000

SITI INTERNET SULLA PSICHIATRIA

Con questi links, vogliamo "sollecitarvi" a ricercare ed esaminare il materiale in rete sulla psichiatria.

La quantità di siti ed informazioni, tecniche, terapeutiche e di ogni tipo è veramente incredibile...

www.pol-it.org - rivista sulla psichiatria
www.ars-legrenzi.org - a ricerca sulla schizofrenia e tutela della famiglia
digilander.iol.it/direzione/italy.html

- prevenzione e salute mentale
utenti.tripod.it/segnalidifumo/mente
- liberi pensieri sulla psichiatria
digilander.iol.it/nopazzia - sito gestito da ex fruitori di servizi psichiatrici
www.aiepep.com - ass. italiana psicologia e psicoterapia
www.neurolinguistic.com/proxima/inks.htm - 1000 links!
www.psiconline.it - sito sulla psicologia

Un hobby al giorno....

"Controllate" il vostro tempo libero..con qualche idea in più!

Questo elenco di hobbies è stato scritto da una equipe di psicologi francesi che invitavano i loro clienti a fare un cerchietto sugli hobbies attualmente svolti,una crocetta sui 5 che assolutamente non si vorrebbero fare e una sottolineatura sui 10 che si sarebbe desiderato iniziare.

Provate!! E' interessante comunque anche per voi!

ARTI E ARTIGIANATO:

Dipingere, Disegnare,Fare dei collage, Progettare, Fare giocattoli,Fare vestiti, Riparare vestiti, Lavorare vimini, Abbellire la casa, Fare composizioni di fiori, Coltivare fiori,Lavorare il legno, Intagliare, Costruire scaffali, Stampare, Fare lavori di grafica, Fare stampe su tessuto, Tessere, Fare cornici, Lavorare a maglia, Lavorare al telaio, Lavorare il vetro, Macramè, Intreccio con corda, Fare candele, Modellare la creta o la cera, Lavorare i metalli, Lavorare il sughero, Ricamare, Restaurare mobili, Fotografia, Poesia, Recitazione Scenografia, Scrivere, Ballare, Fare gioielli, Strumenti musicali, Comporre musica, Cantare, Scultura, Lavorare il cuoio, Studiare l'arte, Fare pizzi.

HOBBIES

Fare modelli con la carta, Fare aquiloni, Fare bandiere, Fare luci, Fare modellini, Mosaico, Costruire barche, Essiccare fiori, Fare carte, Fare oggetti con le conchiglie, Acconciare i capelli o truccare il viso, Burattini, Timbri, Lavorare le spugne, Ceramica, Vendite di arti e artigianato

COLLEZIONI

Musica, Libri, Antichità, Monete, Francobolli, Carte

CIBI E BEVANDE

Cucinare, Fare il vino o la birra, Decorare i dolci, Coltivare frutti, verdure, erbe, Organizzare

pranzi, Fare sottaceti, Conservare frutta e verdura, Fare marmellate, Apicoltura, Raccogliere funghi, Raccogliere ricette.

FAI - DA - TE

Piccoli lavoretti di casa, Aggiustare auto, Fare lavori di elettricità, Fare lavori di idraulica, Curare le siepi, Fare lavori di muratura, Riparare radio o TV, Lavorare al computer, Lavori di costruzione, Tenere la contabilità, Prendersi cura dei bambini, Prendersi cura degli animali, Curare gli animali, Pronto soccorso, Andare a far spese

ALTRI HOBBIES

Seguire la Borsa, Religione e filosofia, Astronomia, Predire il futuro, Astrologia,Tombola o lotto, Corse di cavalli o di cani, Yoga e meditazione, Dibattiti, Giochi di carte, Campeggio o roulotte, Fare la guida turistica, Storia e musei, Archeologia, Storia, Politica, Lavorare per la comunità, Lavoro di volontariato, Scienza, Elettronica, Fare il radioamatore, Fare il disc jockey, Cinema e videocassette, Lingue e traduzioni, Pubblicare, Fare escursioni, Fare viaggi, Guardare gli uccelli e gli animali nel loro ambiente, Conservare monumenti o oggetti d'arte, Catalogazione e librerie, Tagliare legna, Restaurare, Scrivere Poesie

SPORT

Tennis, Squash, Baseball, Pallacanestro, Pallavolo, Pallamano, Hockey, Ginnastica, Aerobica e fitness, Arti marziali, Calcio, Atletica, Ciclismo, Golf, Footing, Camminate, Nuoto e sport acquatici, Freccette, Scacchi e dama, Biliardo, Ping pong, Arrampicare e scalare, Equitazione, Bowling, Voga, Vela, Sciare, Scherma, Pattinare, paracadutismo, deltaplano, Sport con motori, Pesca.

Umorismo...

Le leggi..pazze!

Legge della gravità selettiva:

Un oggetto cadrà sempre in modo da produrre il maggior danno possibile.

Corollario di Jennings:

Le probabilità che il pane cada sul lato imbrattato sono direttamente proporzionali al costo del tappeto.

Legge della perversità della natura:

Non si può prevenire con successo quale lato del pane andrebbe imbrattato.

Legge di Hamilton sui vetri sporchi:

La macchiolina che stai grattando è dall'altra parte.

Corollario:

Se è dalla tua parte, non ci arrivi.

Legge di Lynch:

L'ascensore arriva non appena hai posato la borsa per terra.

Teorema di Bell:

Quando un corpo è immerso nell'acqua, suona il telefono.

Principio di Woodside sui supermercati:

La borsa che si rompe è quella con le uova.

Seconda legge di Horowitz:

In qualsiasi momento tu accenda la radio, sentirai le ultime note della tua canzone preferita.

Principi universali di Bess:

1. Il telefono suonerà quando sei sul pianerottolo e non riesci a trovare le chiavi di casa.
2. Arriverai giusto in tempo per sentire attaccare la cornetta dall'altra parte.
3. Se arrivi prima, avevano sbagliato numero.

Assioma di Kovacs sul telefono:

I numeri sbagliati non sono mai occupati.

Memento di Grelb:

L'ottanta per cento della gente si considera un guidatore al disopra della media.

Una cattiva notizia

Penso che mai abbiamo visto sui giornali e nelle televisioni notizie così cattive.

Mai abbiamo trovato descrizioni così minuziose di fatti quasi macabri.

E' da tempo che mi chiedo il perché.

Siamo veramente così?

Intendo noi uomini; siamo veramente omicidi, violentatori, rapinatori; i ragazzi sono veramente tutti impasticcati, tutti ubriachi, persi nel frastuono di una discoteca, persi e senza valori?

Che mondo? Basta leggere le notizie!

I mass media hanno una grande responsabilità sull'immagine che ognuno di noi ha della "società".

Sì, la Società! Questo essere misterioso, questo mostro pieno di delinquenti, di pazzi, di crudeli e insensibili.

Sì, la Società. Noi. Già è vero...siamo noi!

Qualcosa non va...

Non è vero, non può essere vero.

La società non è così. Noi non siamo così.

Noi siamo ragazzi che studiano, che vivono e sperimentano Amore, Odio, emozioni forti, come sempre è stato, nella spasmodica ricerca di un equilibrio.

Gli adulti sono individui o famiglie, più o meno fortunati, che lavorano onestamente, che cercano di trovare nel tempo libero un poco di relax, a volte dando una mano agli altri.

Questa è la Società!

E allora? I giornali, le TV, chi descrivono.

Descrivono le eccezioni. Descrivono quello che fa notizia.

L'assurdità è che non è solo colpa dei mass media: siamo noi a richiedere queste notizie, comprando i giornali e guardando certa TV; siamo noi che cerchiamo qualcosa di più brutto e triste rispetto a quello che viviamo personalmente.

Forse le TV ci presentano questo mondo per farci paura, per farci stare in casa la sera (come dice una canzone di De Gregori).

Ma siamo soprattutto noi a cercare qualcosa di drammatico, di tremendo, qualcosa che renda la nostra vita bella. Perché?

Lo chiedo a voi che leggete! Forse perché quel senso che avete cercato nella tempesta dell'adolescenza, il senso della vostra vita, ancora è misterioso? E ormai è tardi?

Forse perché avete bisogno di comprare qualcosa quando siete tristi?

Forse perché non avete costruito alcun rapporto autentico con gli amici o addirittura con chi amate?

Ebbene anche la notizia più brutta non ingannerà il vostro cuore. Anche il più macabro dei notiziari non vi consolerà della vostra vita.

Rimanete informati, ma il tempo che passate a leggere o vedere incidenti, violenze, rapine, omicidi.. utilizzatelo meglio. Utilizzatelo facendo un sorriso a chi amate, dando una mano concreta a chi soffre, ma non in Africa o in America Latina.. proprio lì, vicino a voi.

Non aspettate che lo facciano gli altri: per fare una rivoluzione qualcuno deve pure iniziare...

Allora potrò scrivere su questo giornale una buona notizia. E allora le saranno le buone notizie a vendere!!

Marco Donnarumma

Da una e-mail "vagabonda"...

Una riflessione

Se si potesse ridurre la popolazione del mondo intero, in un villaggio di 100 persone mantenendo le proporzioni di tutti i popoli esistenti al mondo, tale villaggio sarebbe composto in questo modo:

Ci sarebbero:

57 Asiatici

21 Europei

14 Americani (Nord Centro e Sud America)

8 Africani

52 sarebbero donne

48 uomini

70 sarebbero non bianchi

30 sarebbero bianchi

70 sarebbero non cristiani

30 sarebbero cristiani

89 sarebbero eterosessuali

11 sarebbero omosessuali

6 persone possiederebbero il 59% della ricchezza del mondo intero e tutti e 6 sarebbero statunitensi

80 vivrebbero in case senza abitabilità

70 sarebbero analfabeti

50 soffrirebbero di malnutrizione

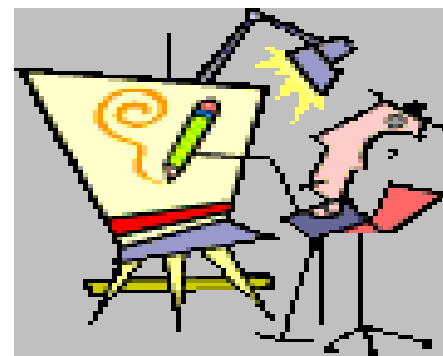
1 starebbe per morire

1 starebbe per nascere

1 possiederebbe un computer

1 avrebbe la laurea

Se si considera il mondo da questa prospettiva, il bisogno di



accettazione, comprensione, ed educazione, diventa chiaramente apparente.

Prendete in considerazione anche questo:

Se vi siete svegliati questa mattina con più salute che malattia, siete più fortunati del milione di persone che non vedranno la prossima settimana.

Se non avete mai provato il pericolo di una battaglia, la solitudine dell'imprigionamento, l'agonia della tortura, i morsi della fame, siete più avanti di 500 milioni di abitanti di questo mondo.

Se potete andare in chiesa senza la paura di essere minacciati, arrestati, torturati o uccisi, siete più fortunati di 3 miliardi di persone di questo mondo.

Se avete cibo nel frigorifero, vestiti addosso, un tetto sopra la testa e un posto per dormire, siete più ricchi del 75% degli abitanti del mondo.

Se avete soldi in banca, nel vostro portafoglio e degli spiccioli da qualche parte in una ciotola, siete fra l'8% delle persone più benestanti al mondo.

Se i vostri genitori sono ancora vivi ed ancora sposati, siete delle persone veramente rare, anche negli Stati Uniti e nel Canada.

Se potete leggere questo messaggio, avete appena ricevuto una doppia benedizione, perché qualcuno ha pensato a Voi e perché non siete fra i due miliardi di persone che non sanno leggere.

*Qualcuno una volta ha detto:
Lavora come se non avessi bisogno dei soldi.*

Ama come se nessuno ti abbia mai fatto soffrire.

Balla come se nessuno ti stesse guardando.

Canta come se nessuno ti stesse sentendo.

Vivi come se il Paradiso fosse sulla Terra.

Dal nostro inviato in Galles

Internet e psichiatria

Il nostro "inviato" Devis, ci aggiorna sulla esperienza che sta vivendo in Galles (come descritto nel precedente numero del giornalino).

Sto vivendo questa esperienza ormai 7 mesi, e tra 30 giorni sarò di ritorno in Italia.

Sono venuto in Galles non solo per fare un'esperienza di volontariato, ma con l'idea di arricchirmi di esperienza e di usare questa per fare qualcosa di utile per il nostro paese che credo ne abbia tanto bisogno.

Con l'aiuto di Ylenia un'infermiera della struttura psichiatrica "Villa Valentini", (ex volontaria in Inghilterra) **sono riuscito a collegare**

le telecamere della mia struttura ospitante con quelle dell'istituto tecnico professionale "Don Zeffarino Jodi" i quali studenti attualmente studiano e praticano esperienze di psichiatria nelle strutture vicine.

Questi studenti supporteranno i pazienti di "Villa Valentini" nell'utilizzo del computer per la comunicazione visiva e parlata con l'ospedale qui in Galles.

Infermieri e/o volontari accompagneranno pazienti ritenuti idonei all'attività, presso la scuola dove è già stata allestita un'aula con l'occorrenza per l'incontro.

L'idea che stiamo lavorando è quella di aprire, per settembre, all'interno di "Villa Valentini", un "Cybercafe" simile a quello dove sto lavorando. Una classe della scuola superiore, indirizzata nel

settore socio-assistenziale, guiderà i pazienti nelle attività con il computer collegati con Internet.

Gli obiettivi di questo progetto sono:

1. far uscire i pazienti psichici dal loro isolamento attraverso delle attività di comunicazione.
2. far conoscere le realtà diverse di persone con problemi psichici agli studenti di Reggio; avvicinandoli così al volontariato in questo campo.

Se qualcuno fosse interessato ad avere informazioni, mi può contattare a questo indirizzo e-mail sived@tin.it

Saluti a presto
DEVIS INCERTI

NEL PROSSIMO NUMERO..

Una nuova rubrica: la posta. Pet Therapy Comunicazione facilitata Quali domande fare allo psichiatra e tante altre novità

DAL NUMERO PRECEDENTE..

Cari Amici, il Telefono Viola non è più in servizio. Purtroppo la bella idea di fare un servizio telefonico sul disagio anche mentale non è funzionata. Perché?? Indagheremo, ma certamente non è stato per la mancanza di telefonate.....