

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

PRESENTAZIONE DEL COMITATO (1)

MEZZI DI INFORMAZIONE E RECAPITI (2)

LA STORIA DEL C.U.P.S. (3)

IL PATTO SALUTE MENTALE (4)

LA COSTITUZIONE DEI CIRCOLI
TERRITORIALI (5)

IL C.T.L. (COORDINAMENTO TEMPO LIBERO)
(6)

RIFLESSIONI N TEMPO DI COVID19 (7)

L'ULTIMA RIUNIONE DEL C.U.P.S. (8)

I NOSTRI PROSSIMI APPUNTAMENTI (9)

A.A.A. CERCASI SINERGIE, VOLONTARI E
RISORSE (10)

L'EDITORIALE: COSA VORREMMO DAI
SERVIZI IN TEMPO DI COVID19 (11)

L'ANGOLO DELLA LETTURA (12)
LO STATUTO DEL C.U.P.S. (13-16)

L'ECO DEL C.U.P.S.

è il notiziario gratuito del Comitato Utenti Psichiatrici.

Richiedilo comunicandoci la tua e-mail.

La nostra è cups.posta@libero.it

Per informazioni telefoniche chiama lo
0108599895 o il **3881466887**

La nostra sede è in

VIA PIERO CALAMANDREI 61/10
16158 GENOVA VOLTRI

Visita il nostro sito cups.altervista.org

Segui la nostra pagina **Facebook**



L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Presentazione del Comitato

Noi, Comitato Utenti PSichiatrici, siamo nati al fine di ottenere la visibilità che come esseri umani ci spetta di diritto, la parola che all'interno dei luoghi preposti alla cura ci viene spesso negata, l'ascolto che, se fosse attento e interrogativo, sarebbe quel ponte che spesso manca tra utente (persona) e curante (persona).

Noi siamo esperti circa la nostra malattia, e questa dolorosa esperienza viene negata quando il rapporto con il curante viene meno. Uno di noi, giorni fa, diceva che quando entra al servizio (C.S.M., Centro di Salute Mentale) deve fare il malato, perdere l'identità come persona e sentirsi malato; questo gli toglie qualcosa che non andrebbe mai perso: l'io.

Stiamo lavorando molto, e da diversi anni, per ottenere spazi all'interno delle sedi di cura nei quali riunirci per fare chiarezza, per stimolare quelle persone (utenti) che forse, ormai stanche, hanno rinunciato e subiscono, ma che sono, nella loro disillusione, anche artefici di situazioni che non portano verso nuovi orizzonti.

Vogliamo essere sempre più responsabili, lottare per raggiungere una maggiore autonomia di vita, e per farlo vogliamo chiarire e diffondere chi siamo e perché siamo; abbiamo bisogno che anche chi non frequenta i C.S.M. impari a conoscerci e apra un dibattito sulle nostre posizioni, interessandosi ad un grande problema che tocca un grande numero di persone, ma soprattutto abbiamo bisogno di allargare la nostra base.

Chiediamo alle persone che frequentano i C.S.M., cioè maggiormente agli utenti, ma anche ai volontari e agli operatori, di partecipare alle nostre riunioni, di muovere gambe e cervello, di interrogarci insieme sui temi che riguardano la malattia e la salute, in special modo la salute.

Si dice mens sana in corpore sano, ma è il caso di sottolineare che è vero anche il contrario: corpore sano in mens sana; la nostra testa guida il nostro corpo, e se sta bene, se è indirizzata al nostro sentirci bene, ci conduce verso la salute. È quella il nostro fine. Per avvicinarla dobbiamo essere più presenti, più lucidi, più incisivi. Il miglior modo che io conosca per dare vita a nuove idee è confrontarsi, parlare insieme, riflettere.

Andare avanti non è facile. Noi siamo un comitato nato spontaneamente, non abbiamo fondi, non abbiamo finanziatori, ma abbiamo bisogno di strumenti tecnologici: smartphone, tablet, PC; abbiamo bisogno che, molti fra noi, digiuni di nozioni, possano apprendere conoscenze informatiche, specialmente ora che il COVID19, purtroppo ancora attivo, ci impedisce di riunirci di persona liberamente. Solo alcuni di noi sanno usare, per esempio, le app per le videoconferenze come Zoom.

Questo è un appello. Speriamo di toccare la vostra mente e il vostro cuore, speriamo che rispondiate, che ci facciate domande, speriamo di suscitare il vostro interesse.

L'Eco del C.U.PS.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Mezzi di informazione e recapiti

La prima iniziativa per farci conoscere, antecedente la costituzione come comitato, è stata quella di stampare delle locandine con una breve presentazione, le finalità ed i recapiti telefonici di alcuni membri, ed affiggerle nei C.S.M. per essere contattati e coinvolgere altri utenti. Non avendo avuto riscontro, nella riunione svoltasi il 3 marzo 2020, la settimana prima del lockdown causato dal COVID19, abbiamo posto tra gli argomenti all'ordine del giorno la comunicazione; come da verbale "ci si trova d'accordo che la locandina vada rivista nel testo, in quanto alcune cose non sono abbastanza chiare, e resa maggiormente empatica rispetto all'immaginario collettivo di riferimento, aggiungendo una grafica efficace e funzionale, che comporterà senz'altro uno sforzo economico e concetti più impattanti. La nuova locandina dichiarerà esplicitamente che il C.U.PS. cerca collaboratori motivati a condividere i propri obiettivi".

Nella medesima riunione si è anche deciso di ampliare e diversificare la comunicazione del C.U.PS. utilizzando internet: "Bernardo (ndr: l'attuale presidente del C.U.PS., in quel frangente relatore delle proposte di Idee Diverse Genova) informa i presenti di aver registrato e di mettere da subito a disposizione del C.U.PS. un dominio internet di secondo livello cups.altervista.org e una casella di posta elettronica cups.posta@libero.it, quindi chiede ed ottiene un confronto su come strutturare il sito".

Le riunioni del C.U.PS. sono riprese in presenza il 2 luglio 2020, nel frattempo Bernardo ha costruito il sito nel modo concordato, raccogliendo nella sezione "Documenti" i verbali di tutte le riunioni del C.U.PS.

Nella riunione del 30 luglio 2020 ci siamo posti un nuovo obiettivo: creare una newsletter, poi chiamata, su proposta del presidente, *L'Eco del C.U.PS.*, e due mailing list, una per tenerci in contatto e scambiarsi materiali, ed un'altra destinata specificamente alla newsletter, in cui raccogliere gli indirizzi di posta elettronica di comunità, associazioni, familiari, utenti e di chiunque altro possa essere interessato ai nostri contenuti, per poter veicolare quello che facciamo attraverso un organo di informazione semplice e quasi a costo zero, che però può circolare sia virtualmente attraverso gli inoltri, sia materialmente, perché chi vuole può scaricarlo, stamparlo in toto o in parte per leggerlo con più calma e attenzione e farlo leggere anche ad altri, e tutto questo può permetterci di fare rete attraverso la collaborazione attiva di tutti i nostri lettori, con la quale contiamo di poter includere altri utenti nel nostro progetto e nelle opportunità del territorio cittadino, già esistenti e che intendiamo potenziare, o che vanno create ex-novo in sinergia con altre associazioni e con i servizi sanitari e sociali. *L'Eco del C.U.PS. è assolutamente gratuito, richiedilo scrivendo a cups.posta@libero.it* Leggi i nostri *verbali* nella sezione "Documenti" del nostro sito cups.altervista.org

Dal 25 aprile 2020 siamo attivi anche su Facebook, l'indirizzo della nostra pagina è <https://www.facebook.com/comitatoutentipsichiatrici/>

Per contatti telefonici puoi chiamare lo 0108599895 (sede) o il 3881466887 (presidente); la nostra sede è la stessa della Prato, Via Calamandrei 61/10, 16158 Genova Voltri. Come arrivarci? Raggiungi in treno o con il bus AMT N°1 la stazione FS di Voltri, escine, prendi il bus 199 al capolinea e scendi alla fermata CALAMANDREI 3; in auto esci a Voltri, al semaforo svolta a destra, percorri la via Aurelia fino alla stazione, svolta a destra e percorri via Ventimiglia, via Pietra Ligure, via Vallecrosia fino all'incrocio con via Calamandrei, svolta a sinistra dopo la prima curva e sei arrivato.

L'Eco del C.U.PS.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

La storia del C.U.PS.

Il Comitato Utenti PSichiatrici è il frutto dell'incontro di due associazioni: la Prato, attiva nel Ponente, e Idee Diverse Genova, realtà del Levante, dove gli utenti sono protagonisti. Idee Diverse Genova è nata nel settembre 2016 per iniziativa di 5 utenti praticanti l'attività del calcio con la polisportiva Insieme per Sport (Bernardo, Maurizio, Cristian, Simone e Vincent, i primi due poi tra i fondatori del C.U.PS.) per scongiurare la chiusura a causa di un taglio agli orari del centro socio-riabilitativo Franco Basaglia. Di lì a poco l'impegno è cresciuto notevolmente, ha prodotto un programma e quindi la partecipazione al Coordinamento Quarto che si occupa della rigenerazione degli spazi dell'ex O.P.P., alla trasformazione delle cucine dell'ex O.P.P. in Spazio 21, auditorium e spazio polifunzionale dove verrà collocato il MAdFI (Museo Attivo delle Forme Inconsapevoli), all'ammodernamento del Centro Basaglia, che ha portato all'acquisizione di 2 computer con collegamento all'internet aziendale e alla recente tinteggiatura dei locali, fino all'ingresso nel direttivo del Centro Sociale Quarto per un suo sviluppo sinergico con la Casa della Salute. Gli utenti sostenuti della Prato, a tutti gli effetti anche volontari della associazione, avevano contribuito nel 2008, insieme ad altri utenti, ex utenti ed associazioni (il Mondo di Holden), alla costituzione di un Coordinamento Ligure Utenti (C.L.U.). Molti sono stati gli incontri, ed anche le iniziative attuate, ed in particolare, in collaborazione con il primario dell'S.P.D.C. di Villa Scassi Dottor Cipresso, si sono svolte riunioni in forma assembleare in reparto a scadenza settimanale, a cui partecipavano i ricoverati, gli operatori e il personale infermieristico, i medici e due utenti (sostenuti/volontari) della Prato. E' utile riportare le parole di una utente sostenuta della Prato che meglio spiega quanto importante fosse questa iniziativa: "Ricordo che durante questa esperienza, durata più di un anno, fui ricoverata. Non appena interna il mio atteggiamento, durante la riunione alla quale presi parte, cambiò in modo radicale. Divenni rivendicativa e insofferente, da interna sentivo i miei pensieri legati, perdevo la lucidità necessaria per affrontare la situazione e soffrivo. Fortunatamente, durante uno di questi incontri, ad un certo momento riuscii a vedermi dall'esterno. Cioè, l'Emilia membro del C.L.U. riuscì a vedere l'Emilia ricoverata e trasformata. Perché ho raccontato questo episodio? Perché, secondo me, dimostra il mio assunto: ridotta al mero ruolo di paziente, perdevo quelle capacità di autonomia e indipendenza che erano la mia ricchezza e la mia forza". Il cambio del primario mise fine a questa assemblea settimanale in reparto, ma nella Prato rimase il rimpianto di non avere potuto documentare e dare voce a questa esperienza come ad altre, perché non riconosciute. Il C.L.U. non era infatti una associazione formalmente costituita, ma un incontro volontario tra persone interessate, perciò fin dall'inizio come C.U.PS. ci siamo dati l'obiettivo di costituire una associazione formalmente riconosciuta, capace di progettare come soggetto, di portare la voce degli utenti non più in modo spontaneistico ed isolato, di darci ruoli e responsabilità. Questo oggi è diventato realtà anche grazie al Patto per la Salute Mentale: partecipiamo ai circoli territoriali, ai tavoli tecnici, alla Consulta. Faticoso è incontrarci, faticoso è discutere e prenderci responsabilità, faticoso essere ancora in pochi, ma ci crediamo. Non vogliamo che la nostra esperienza vada di nuovo perduta o non sia considerata, e non arrivi a contaminare altre realtà, come è successo con il C.L.U.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Il Patto Salute Mentale

Il 7 maggio 2018, nei locali dell'ex O.P.P. di Genova Quarto, decine di associazioni ed enti hanno sottoscritto il Patto per la Salute Mentale.

A quarant'anni dalla Legge 180 si è sentita l'esigenza di costruire uno strumento cittadino per dare più forza e maggiore qualità alle azioni già intraprese nel campo della salute mentale, adottando uno strumento capace di reinterpretare e gestire il rapporto tra esistenza e sofferenza delle persone ed una società che oggi è profondamente mutata rispetto a quella di quarant'anni fa.

Il Patto vuole essere punto d'incrocio di operatori del pubblico e del privato, di pazienti e familiari, di cittadinanza attiva, delle diverse forze istituzionali, sociali, economiche, culturali e associative della città, per costruire una sinergia capace di rigenerare senso collettivo attorno al tema della salute mentale.

Le azioni messe in atto dal Patto hanno permesso:

1. il ripristino dell'Osservatorio Regionale per la Salute Mentale, organismo consultivo su temi strategici inerenti la salute mentale, con la presenza di rappresentanti dei servizi, delle associazioni e degli utenti;
2. l'attivazione della Consulta Salute Mentale, spazio di confronto e di proposta tra i diversi attori del Patto stesso;
3. un tavolo tecnico per la costruzione di un programma di formazione comune, per fornire a tutte le parti coinvolte nella salute mentale gli stessi strumenti di approccio, al fine di rendere possibile un linguaggio condiviso, l'inclusione di familiari e utenti accanto agli operatori, quindi di esperti non solo per tecniche acquisite, ma anche per esperienza diretta;
4. un tavolo tecnico per i familiari, per rispondere alle necessità di inclusione degli stessi nel percorso di cura e di individuazione di risorse e carenze;
5. un tavolo tecnico per i percorsi di autonomia delle persone con disagio psichico, articolato attorno a tre temi chiave: lavoro, casa e tempo libero;
6. un tavolo tecnico per la costituzione dei circoli territoriali, che consistono in uno spazio di discussione in ogni distretto sanitario, aperto a tutte le forze presenti nel territorio, sia istituzionali (servizi sanitari e sociali), sia del volontariato e delle associazioni laiche e religiose, dove indire riunioni a cadenza almeno trimestrale.

A distanza di due anni molto è stato fatto, e molto è ancora da fare; come utenti non dobbiamo delegare, dobbiamo partecipare sia ai tavoli tecnici che agli incontri nei circoli territoriali, farci sentire con la nostra presenza attiva, con le nostre conoscenze, con la nostra voglia di contribuire a cambiamenti concreti. Dobbiamo essere convinti che tutte le nostre esperienze sono importanti, e dobbiamo essere noi stessi a raccontarle, per essere certi che non perdano forza e significato, e giungano a trasmettere integralmente le loro potenzialità di crescita individuale e sociale.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

La costituzione dei circoli territoriali

E' nei circoli territoriali, come da articolo di presentazione del Patto, che si possono raccogliere le informazioni sulle risorse presenti, sulle possibilità di collaborazione trasversale, ma anche sulle esigenze peculiari sociali e sanitarie di ogni territorio, che si possono immaginare percorsi e progettazioni con il comune obiettivo di un maggiore benessere nel territorio, che si possono individuare indicazioni da trasmettere, in un processo che veda di nuovo il cittadino attivo nella ricerca di soluzioni, oltre che nell'espressione di bisogni.

E' in tale ottica che si sono attuati incontri con la presenza di utenti nei distretti.

Possiamo esprimere la soddisfazione che siano stati organizzati attualmente in tutti i distretti, grazie anche alla sollecitazione dell'ex direttore del D.S.M.D. (Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze) Dottor Marco Vaggi, in carica fino al 2020, poi avvicinato dal Dottor Lucio Ghio, che ha espresso in Consulta lo stesso interesse, e da cui ci aspettiamo un uguale stimolo.

I distretti sono tra loro inevitabilmente diversi, dipendendo sia dalla realtà territoriale sia dall'impostazione che viene data dal responsabile del Centro di Salute Mentale.

Tutti comunque utili. Cosa ci auguriamo?

Che la presenza degli utenti sia maggiore in tutti i distretti, anche per la maturazione degli stessi, che il loro empowerment (ndr. processo di crescita consapevole) sia favorito dagli operatori, che questi siano informati, che le informazioni dai tavoli tecnici arrivino ai circoli, così come ai tavoli tecnici e alla Consulta arrivino anche le iniziative più innovative dei diversi territori maturate nei circoli.

Insomma, ci auguriamo che ci sia una trasmissione trasversale e verticale, in modo che tutti siano contagiati dalle esperienze di inclusione e partecipazione che, pur a macchia di leopardo, ci sono, che partecipi il Comune con la presenza dei servizi sociali, oggi sempre più importanti per il sostegno e l'informazione delle fasce più deboli, che sia dato risalto a questa iniziativa all'interno dei luoghi istituzionali, nei C.S.M. e nei centri diurni, nelle associazioni del territorio, nei municipi, in tutte le realtà coinvolte e che ci si augura verranno coinvolte, sottolineando che essa non è rivolta solo alla salute di chi ha problemi psichici, ma intende promuovere una cultura di solidarietà, di collaborazione, di integrazione di tutte le risorse, perché possa esistere veramente una "città che cura".

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Il C.T.L. (Coordinamento Tempo Libero)

Il Coordinamento Tempo Libero è nato spontaneamente nell'estate 2020 da un'idea del C.U.P.S. promossa dalla polisportiva Insieme per Sport; si tratta di un'iniziativa nata a causa dell'emergenza COVID19, che ha determinato l'interruzione degli incontri del Tavolo per l'autonomia del Patto, poi ripresi il 21 ottobre.

Il 29 giugno si è svolta una riunione della Consulta, in cui il Dottor Marco Vaggi, presidente della stessa e direttore del D.S.M.D., ha invitato i partecipanti a far procedere il Patto nonostante l'emergenza sanitaria, elaborando a breve progetti concreti assumibili come modelli in un programma operativo del Patto; poiché l'Associazione Prato e l'A.L.FA.P.P. potevano già contare su esperienze consolidate proponibili come progetti pilota, ci si è chiesti come l'argomento "tempo libero" potesse portarsi alla pari.

Il concetto di "tempo libero" merita di essere brevemente approfondito, perché non va pensato soltanto come intrattenimento: nel Patto indica il tempo a cui si rivolgono le molteplici attività proposte agli utenti sia dalle associazioni che dai servizi, da quelle sportive a quelle ricreative, fino alle uscite in gruppo per passeggiare, andare al cinema o a mangiare una pizza insieme. Si tratta di un tempo da destinare al recupero della socialità e dell'autostima degli utenti; senza attività è uno spazio di inattività tossico sia per il corpo che per la mente, con le attività il tempo può assumere significati utili e costruttivi, e gli utenti, positivamente stimolati e rassicurati rispetto alle loro paure, hanno l'opportunità di "uscire dal guscio" per esprimere le proprie potenzialità e sentirsi finalmente considerati. La ripresa dell'interesse per qualcosa di definito che contemporaneamente definisce l'individuo, le sue aspettative, e fa emergere le sue emozioni positive, il rispetto dei tempi e delle regole, l'interazione sociale che aiuta progressivamente ad uscire dall'isolamento espandendo il tempo e riempiendolo di suoni e colori piacevoli: tutto questo implica l'esercizio del libero arbitrio e della volontà da parte degli utenti, come mette alla prova la capacità della comunità di essere adeguatamente preparata e stimolante, sensibile a cancellare i tempi morti e a ridare opportunità ai più fragili. Senza queste premesse non ci possono essere orizzonti di autonomia, casa e lavoro, e questo non riguarda solo gli utenti della salute mentale, ma l'intera comunità, perché la condizione dei più fragili è anche misura della sua capacità di proteggere chiunque ne faccia parte agendo solidariamente per il bene comune. Al C.T.L. hanno finora aderito il C.U.P.S., Insieme per Sport, la Prato, l'Associazione Orizzonti, il Signor Michele Migone per i familiari e la Dott.ssa Laura Lattanzi, psicologa di A.S.L.3 distretto 11. Sin dal primo incontro del 22/7 l'obiettivo è stato supportare il Tavolo per l'autonomia mediante l'elaborazione di progetti specifici da sottoporre alla sua approvazione; finora si sono svolte due passeggiate, mete il Castello d'Albertis e la mostra a cielo aperto "La sfera tra i due mondi", con le sculture di Jiménez Deredia, poi l'emergenza ha fatto rinviare un'escursione a Sardorella con il trenino di Casella, un giro domenicale per creux "Dai monti al mare", e la presentazione pubblica delle attività per il tempo libero già disponibili sul territorio. Nella riunione del tavolo per le autonomie del 25/11 è stato approvato il progetto del C.T.L. di formazione degli utenti ai dispositivi tecnologici per ovviare all'isolamento causato dalla pandemia; un livello base è già stato avviato, ad esempio nel distretto 8, dove la Prato fornisce supporto formativo e dispositivi e ha la collaborazione del C.S.M., poi un altro più avanzato sarà presentato in forma di progetto alla Regione, perché questo tipo di formazione continui oltre l'emergenza.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Riflessioni in tempo di COVID19

a cura di Maurizio Spiga, 28/10/2020

Eccomi qui a descrivere le mie sensazioni ed esperienze nel tempo di questa “maledetta” pandemia che, giocoforza, ha condizionato la mia vita e quella delle persone al mio fianco. Devo premettere che prima la mia vita scorreva sui soliti binari: casa, amici e conoscenti, squadra di calcio a 7, passatempi vari e un po' di preghiera. Le relazioni con la mia compagna Maria Isabel e i suoi familiari e il virus che stava arrivando hanno portato qualche piccola ma importante modifica a questa mia routine, perché da subito ho capito che sia io, sia la mia compagna, pur avendo paura entrambi del contagio, dovevamo cambiare qualcosa dentro di noi e dentro le persone che ci circondavano.

La prima cosa che ho avvertito del lockdown è stata che con l'isolamento sociale forzato si sono manifestate sensazioni strane e la percezione di una natura che si stava risvegliando, facendo sentire a noi esseri umani quanto siamo minuscoli; devo riconoscere che ho anche apprezzato tutto questo, senza però essere ancora in grado di rendermi conto di cosa realmente stesse succedendo intorno a me. Nel periodo dell'isolamento ho avuto l'unico conforto dai miei compagni di squadra ed amici, che attraverso videochiamate con WhatsApp e Zoom hanno reso meno opprimente e noioso il mio esilio sociale, quando il contatto fisico sembrava soppresso e quello virtuale l'unico modo rimasto per tenere ancora saldi i contatti tra di noi. Con la mia compagna, invece, ho fatto il patto di litigare il meno possibile, ma comunque qualche discussione è stata inevitabile, perché anche a lei non poter vedere i suoi familiari di persona ha causato non pochi problemi. Ho vissuto il periodo del lockdown praticamente da recluso, con l'aggiunta della frenesia di dovere in tutta fretta cambiare casa, cambiare vita e non dover più abitare con altri, un'autonomia conquistata finora a caro prezzo, della paura di entrambi di esserci infettati perché la nostra coinquilina era positiva al virus, per cui entrambi abbiamo dovuto fare il tampone, poi risultato negativo, e delle noie della relativa quarantena di due settimane. Cambiando casa e quartiere, da Certosa al centro storico (ndr. di Genova), le messe alla prova non sono terminate, poiché in questi giorni i contagi sono tornati a livelli preoccupanti, e questa volta in tutta Italia indistintamente; sento che sono cresciuti in me tanto il timore che la forza d'animo per andare avanti, cerco di restare il più tranquillo possibile e di non privarmi di nulla di quanto ho conquistato in questi mesi, poiché se lo facessi sarebbe solo un disastro ed un fallimento per me.

Il lockdown sicuramente ha cambiato e sta cambiando la mia mente, mi ha fatto scoprire una parte di me che non immaginavo di avere, ed ora riesco a capire meglio le persone che sono nel mio mondo e me stesso. Per evadere da pensieri negativi ho fatto molto ricorso al gioco ammazza tempo, e ho preso l'abitudine di concludere e iniziare le mie giornate ringraziando Dio. Oggi vivo tra paura e confronti, e vado avanti rendendomi conto che non potremo più tornare indietro. L'esperienza del virus ci deve insegnare che tutto può cambiare improvvisamente, e noi esseri umani dovremmo imparare ad accettare i cambiamenti vivendoli non solo come drammi, ma anche come occasioni per migliorarci individualmente e socialmente. Non so voi, a me sorgono spontanee delle domande: Dove andremo? Dove stiamo andando? Chi siamo? Chi saremo? Il tempo ci dirà le risposte... E il tempo siamo anche noi!

L'Eco del C.U.PS.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'ultima riunione del C.U.PS.

E' necessaria una premessa generale: i nostri verbali sono pubblicati sul nostro sito e sulla nostra pagina Facebook, quindi sono pubblici; all'interno del nostro sito si trovano cliccando su "Documenti", lì c'è il percorso che abbiamo compiuto, e che ci ha portato ad essere ciò che siamo diventati. Siamo partiti dal bisogno urgente e pressante di poter condividere, di comunicare, di uscire dagli stigmi che ci confermano come malati e ci disconoscono come persone, di avere un rapporto con il curante che tenga conto della nostra esperienza, della nostra voce, di ricordare che non c'è un solo modello di benessere, e che ciò che è buono per uno non lo è necessariamente per l'altro. Riflessione, responsabilizzazione, autonomia sono le parole chiave con cui abbiamo pensato di esportare il modello della Associazione Prato che, attraverso l'auto-aiuto, ha compiuto e compie passi da gigante nel campo della relazione, dell'autostima, della condivisione, del sostegno all'autonomia dei singoli utenti. E quando l'Associazione Prato ha incontrato Idee Diverse Genova sulla strada del Patto Salute Mentale, la condivisione di questi valori in un paio d'anni di incontri densi di contenuti e di crescita reciproca ha portato alla costituzione del Comitato Utenti PSichiatrici, nato ufficialmente il 5 febbraio 2020. Fiumi di parole, di tentennamenti, di momenti di attività e altri di silenzi, perché noi non siamo persone che stanno sempre bene e dobbiamo vedercela con le nostre angosce, con i nostri demoni. Ma alla fine ci siamo riusciti, e quindi siamo qui a raccontarvi chi siamo e cosa vogliamo raggiungere, siamo qui per farci conoscere sperando di crescere ancora e di trovare altre persone che vogliano condividere questa nostra esperienza, che speriamo ci porterà lontano. Siete tutti invitati a contattarci, aspettiamo con ansia e piacere le vostre voci e le vostre idee.

Nell'ultima riunione svoltasi in presenza giovedì 8 ottobre nella sede della Prato a Voltri abbiamo iniziato con un aggiornamento sulle recenti riunioni dei circoli territoriali nei distretti 10 e 12 (Valpolcevera-Valle Scrivia e Valbisagno-Valtrebbia) e del C.T.L. (Coordinamento Tempo Libero). Al distretto 12 il nostro presidente Bernardo ha presentato il C.T.L., ha appreso che in quel circolo territoriale sono ormai rappresentati tutti i ruoli professionali eccetto quello dei medici, ed infine ha spiegato a chi non era presente alla scorsa riunione del C.U.PS. che cosa è e come si muove il C.T.L., e che un suo obiettivo importante, anche per stimolare nuove collaborazioni, sarà realizzare un video sulle attività organizzate da associazioni e servizi e già fruibili sul territorio dagli utenti con disagio psichico, per utilizzarlo in una presentazione pubblica appena l'emergenza COVID19 lo permetterà. Subito dopo la nostra vicepresidente Emilia ci ha letto una bozza di presentazione del C.U.PS. destinata alla rubrica de Il Secolo XIX sulle associazioni: l'abbiamo approvata all'unanimità, ora va contattato il quotidiano per farla pubblicare.

Il momento topico della riunione è stato quello della newsletter: Bernardo aveva pronti il titolo della testata, una bozza grafica e un indice di argomenti, abbiamo aggiunto una pagina per la storia del C.U.PS., e ripartito la stesura degli articoli. Infine abbiamo completato la creazione di una mailing list interna per relazionarci e condividere materiali, ora dovremo crearne una per diffondere il più possibile la newsletter, includendovi indirizzi di comunità, associazioni, volontari, familiari e utenti.

Il 27/11/2020 e il 22/1/2021 si sono svolte altre due riunioni da remoto utilizzando l'app "Zoom", e nell'ultima abbiamo concordato la strategia per diffondere la nostra newsletter "L'Eco del CUPS"

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

I nostri prossimi appuntamenti

**MERCOLEDI' 24 FEBBRAIO, ORE 14,30: "TAVOLO PER L'AUTONOMIA"
DA REMOTO, CON L'APP "ZOOM".**

Il "Tavolo per l'autonomia" è un tavolo tecnico di operatori sanitari e sociali, altre figure professionali, familiari e utenti che si occupa di casa, lavoro e tempo libero, e che ha l'obiettivo di creare metodologie e progetti da implementare nel Patto per favorire percorsi personalizzati di autonomia degli utenti.

**VENERDI' 5 MARZO 2021, ORE 10-12,30: "TAVOLO LANZA/CAPURRO"
DA REMOTO, CON L'APP "ZOOM".**

Il "Tavolo Lanza" prende il nome da Alessandro Lanza, psicologo, e Patrizia Capurro, educatrice professionale, che lo conducono da diversi anni per conto del direttore del D.S.M.D.; è un tavolo ampio, aperto ad operatori sanitari e sociali, associazioni, familiari e utenti che attualmente si occupa di fare circolare le informazioni del Patto e di fare rete perché esse coinvolgano un sempre maggior numero di persone.

**GIOVEDI' 11 MARZO 2021, ORE 10,30: RIUNIONE C.U.P.S.
DA REMOTO, CON L'APP "ZOOM".**

Chi intende informarsi e/o partecipare ci faccia pervenire i propri quesiti e/o preannunci cortesemente la propria presenza un paio di giorni prima inviando una breve mail di presentazione a cups.posta@libero.it oppure contatti telefonicamente il nostro segretario **Maurizio** al **3899219214**.

L'Eco del C.U.PS.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

A.A.A. Cercasi sinergie, volontari e risorse

Il C.U.PS. si distingue per essere stato costituito da soli utenti seguiti dai Centri di Salute Mentale, ed anche le 3 cariche del consiglio direttivo (presidente, vicepresidente e segretario), da statuto devono essere assunte da utenti. Nella riunione del 3 marzo 2020, come da verbale, "visto il numero per ora limitato di utenti in grado di rappresentare il C.U.PS. nei circoli territoriali, viene proposto che il comitato si apra, pur con cautela, ad aiuti esterni, per poter seguire adeguatamente, con costanza ed omogeneità, i vari circoli; nulla osta a guardarsi attorno e a cercare di coinvolgere di pari passo non solo altri utenti nei circoli, ma anche volontari non soci sul territorio, affini per sensibilità, cultura ed esperienza agli obiettivi del C.U.PS.". Questa sottolineatura è molto importante, per evitare di alimentare altri obiettivi persino fuorvianti rispetto a quelli del C.U.PS. Altrettanto necessario è che i volontari siano fortemente motivati. Durante la riunione sono state citate alcune persone, professionisti ed operatori, come il dottor Nanni Tria, con caratteristiche di sintonia, esperienza e contatti con le istituzioni, le quali potrebbero essere invitate a contribuire come volontari nel CUPS. Ad ogni aspirante volontario si farà preventivamente un colloquio di selezione, ed una volta individuato un certo numero di persone idonee, si potrà pensare di organizzare un vero e proprio corso di formazione a rapporti alla pari all'interno del CUPS. Non è stata una scelta facile, specie per l'approccio "utenti al centro" di Associazione Prato, ma alla fine ci siamo trovati tutti d'accordo sul fatto che sia, almeno nell'immediato, una via necessaria, e che il direttivo del C.U.PS., composto soltanto da utenti, si riserverà sempre ogni valutazione e decisione in merito all'ammissione di volontari esterni. Quanto espresso per i volontari vale naturalmente anche per le associazioni: il nostro proposito è il medesimo di chi ha firmato il Patto per la Salute Mentale, fare rete con soggetti pubblici e privati coinvolti nella solidarietà sociale che si occupino direttamente, o siano comunque sensibili, a tematiche uguali o vicine alle nostre, per creare insieme progetti di sistema volti a introdurre nei Centri di Salute Mentale una nuova mentalità, più basagliana, improntata alla prevenzione, al "prendersi cura" piuttosto che "curare", a condividere e personalizzare i percorsi terapeutici, conducendoli il più possibile fuori dall'ambito sanitario attraverso risorse messe a disposizione dalle associazioni nel territorio, a somministrare meno farmaci e per periodi limitati, specialmente di acuzie - ciò ovviamente in proporzione alla gravità del disagio psichico -, a favorire il raggiungimento della maggiore autonomia possibile rispetto alle caratteristiche del disagio, attraverso il recupero delle qualità sociali con le attività del tempo libero, il cohousing (ndr. coabitazione) e la cooperazione con le istituzioni per un più ampio, rapido e soddisfacente inserimento nel mondo del lavoro. In questo momento particolarmente difficile di rarefazione dei contatti sociali, con conseguenti gravi rischi, per i più fragili, di isolamento e danni psicologici, ci stiamo occupando di un progetto di formazione destinato ad utenti psichiatrici interessati ad utilizzare le nuove tecnologie, e quindi abbiamo bisogno di dispositivi e di abbonamenti ad internet, perché la maggior parte degli utenti non possiede uno smartphone, un tablet o un computer; chiediamo pertanto a chi è in grado di donarci apparecchi funzionanti non obsoleti di contattarci, o altrimenti di farci pervenire una donazione, utilizzando il conto dell'Associazione Prato INTESA SANPAOLO IBAN IT61 L030 6909 6061 0000 0113 234 / BIC BCITITMM e specificando nella causale "donazione per il C.U.PS."

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'EDITORIALE

Cosa vorremmo dai Servizi in tempo di COVID19

a cura di Associazione Prato

Di nuovo in casa, di nuovo preoccupati. Di nuovo preparati a dover subire una nuova ondata di limitazioni causa COVID19.

Con prudenza teniamo aperta la Prato, associazione che ospita e sostiene persone con disagio psichico. Ma cosa ci aspettiamo dai Centri di Salute Mentale e dal territorio per noi, per la nostra associazione, per gli utenti, per la precisione 12 del distretto 8 più altrettanti di altri distretti?

Facciamo una fantasia: ci piacerebbe che un giorno alla settimana un incaricato del Centro chiamasse la nostra associazione e chiedesse "Ehi, come va?" Lì come state? Tutto O.K.? Avete necessità di ricette o delle urgenze da sbrigare?"

Insomma, ci piacerebbe essere costantemente nella testa del Centro Salute Mentale come una entità a cui dare e fornire supporto, perché questo eviterebbe attese telefoniche, appunti lasciati in segreteria e quel senso di solitudine ed estraneità che si fa più acuto nelle situazioni difficili. Ci piacerebbe non dover chiedere dei piaceri ed essere sempre noi a dover informare che caio o sempronio hanno bisogno di un aiuto, di una ricetta o di una chiamata, ma sentire l'associazione dentro il sistema, perché appunto quelli che lavorano al CSM la chiamano, chiedono notizie, dimostrano interesse con un semplice "Come state?"

E' bello essere chiamati, perché significa essere riconosciuti, essere tenuti presenti, non solo per avere assistenza, ma per uno scopo più ambizioso, interagire con modi e tempi sempre più accurati e rapidi per migliorare lo stato di chi ha bisogno di noi.

Certamente sappiamo che l'organico è scarso, e che il Centro è in difficoltà, ma questa fantasia forse renderebbe più semplici i contatti, e ci farebbe sentire uniti nella stessa fatica,

Insomma, la parola chiave è "alla pari", e la Prato sarebbe la prima a dire agli utenti sostenuti: "Non preoccupatevi, facciamo un elenco dei nostri bisogni e li comunichiamo insieme. Non siamo soli!"

E se arrivasse anche la telefonata di un altro Centro, a cui si appoggiano altri sostenuti, come sarebbe rassicurante, lenitiva rispetto alla fatica che insieme stiamo affrontando... Siamo sul territorio, ed anche ora siamo pronti a condividere richieste e risorse con l'ambito cittadino, e a sentirci parte di esso.

Il circolo territoriale non si chiude quando è finita la riunione, ma continua nella costruzione di rapporti e relazioni stabili dentro la rete.

Ecco la fantasia della Prato, l'invito della Prato. Ecco il senso di non essere soli, anche nell'emergenza della pandemia.

Può diventare una realtà? Finora pare sfuggire quando sembra a portata di mano.

P.S. 14/2 Sì, al distretto 8 in questi ultimi due mesi è diventata una realtà grazie alla collaborazione con la Dott.ssa Miriam Cantatore, ma è in embrione ed ha bisogno di essere conosciuta e condivisa nello stesso Centro di Salute Mentale.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

APPENDICE 1: L'ANGOLO DELLA LETTURA

"Navigazione in solitaria"

A cura di Emilia Vento di Associazione Prato, A.A.V.V., Erga Edizioni, 2020.

Questo libro testimonia come l'esperienza della pandemia sia stata vissuta da alcuni utenti della Prato; sono stati necessari prima uno sforzo di volontà condiviso per non perdere il contatto con le proprie facoltà primarie e i propri punti di riferimento, poi un impegno paziente di costruzione e di gestione di una rete nuova, intrisa di tecnologia e sostitutiva dell'attività e degli incontri abituali con gli amici dell'associazione, aperta e allo stesso tempo flessibile e stringente, attenta agli umori ed ai tempi di ciascuno eppure determinata ad ottenere degli obiettivi concreti e visibili per tutti, perché senza di essi non si sarebbe alimentata di nuovi stimoli, e il bisogno di crederci si sarebbe presto spento. L'attività di scrittura è uno dei punti di forza dell'Associazione Prato, e questo libro ne rappresenta una tappa importante quanto non prevista, perché gli utenti, nella specificità del momento, hanno svelato se stessi, con i propri sentimenti, pensieri e bisogni, nel modo più libero e spontaneo, per la convinzione che le parole sono una chiave universale per convivere con le proprie paure nei momento più bui.

Il ricavato di "Navigare in solitaria" e di altri testi editi da Associazione Prato è destinato all'autofinanziamento.

Questo non è un libro scritto, non è concluso, ma è un libro che scriverà anche il lettore. Qui troverà frammenti, discorsi, poesie e spazi bianchi perché possa appuntare pensieri sensazioni emozioni evocate dalla lettura trasformando il libro in un suo taccuino di viaggio all'interno di sé e per una comunicazione all'altro. Il viaggio partito in solitaria si trasforma in un percorso comune, va oltre, contamina, stimola. Questa è stata la scelta degli autori. I dichiarati matti e i loro amici sanno per esperienza che scrivere aiuta e cura e vogliono coinvolgere chi legge in questa pratica. È il loro invito.

La dolorosa esperienza della pandemia, del lockdown, ha coinvolto tutta la PRATO, associazione per il sostegno di persone con disagio psichico psicologico essenziale, in un processo di resilienza. Questo libro ne è la testimonianza. Ed anche la continuazione di un modo di essere della PRATO. Riconoscersi, essere riconosciuti, andare oltre i pregiudizi e lo stigma con iniziative rivolte agli altri, mostrando le proprie risorse per stimolare anche il mondo dei cosiddetti sani; così è stato il libro Dichiarati matti si raccontano, così gli eventi e gli spettacoli, così i video e tutte le iniziative che vanno oltre i confini stretti della loro malattia.

Scarica gratuitamente l'App Vespia disponibile per



- 1) Scansiona il QR Code con il tuo smartphone attraverso l'APP Vespia
- 2) Guarda il video di presentazione
- 3) All'interno del volume troverai altri QR Code



Prezzo € 10,00



A cura di Emilia Vento
 Andrea, Annamaria, Barbara, Chiara,
 Daniela, Emilia, Federico, Fernanda, Grazia,
 Guido, Maddalena, Maria Rita, Martina,
 Monica, Paola, Renzo, Silvia, Valter, Yasmine

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

APPENDICE 2: LO STATUTO DEL C.U.P.S.

Atto Costitutivo di Comitato



Il giorno 06 del mese di febbraio dell'anno 2020, alle ore 9,30 in Genova, in via Piero Calamandrei, N. 61 , interno 10, si sono riuniti i Signori

Bernardo Cirillo, nato a Genova, il 6 settembre 1966 residente a Genova in Via Torricelli, N. 18 int. 20, avente codice fiscale CRLBNR66P06D969Y

Maurizio Spiga, nato a Genova, il 7 ottobre 1970, residente a Genova in Via Canepari, N. 20 A int. 44, avente codice fiscale SPGMRZ70R07D969Y

Chiara Sbardella, nata a Milano, il 5 agosto 1959, residente a Varazze (Sv) in via Mombello N. 82 int. 2 A avente codice fiscale SBRCHR59M45F205H

Gabriele Magnani, nato a Genova, il 5 maggio 1969, residente a Genova in Via Pastore N. 20 int.12, avente codice fiscale MGNGRL69E05D969K

Valter Marsano, nato a Genova, il 6 gennaio 1961, residente a Genova in Via P. Calamandrei, N. 61 int. 13, avente codice fiscale MRSVTR61A06D969A

Emilia Vento nata a Roma, il 17 luglio 1953, residente a Genova in Via Voltri N. 5 int. 13 scala dx, avente codice fiscale VNTMLE53L57H501P

Silvia Fiorentini nata a Genova, il 12 maggio 1976, residente a Genova in Via P. Calamandrei N. 61 int. 10, avente codice fiscale FRNSLV76E52D969E

Paola Vincenzi nata a Chiavari (Ge), il 13 settembre 1965, residente a Genova in Via Garelli N. 14 int. 17, avente codice fiscale VNCPLA65P53C621X

Andrea Viacava nato a Varazze (SV), il 24 novembre 1963, residente Varazze (Sv) in via Mombello N. 82 int. 2 A avente codice fiscale VCVNDR63S24L675Q

Federico Migone nato a Genova, il 13 luglio 1966, residente GENOVA in via Calamandrei N. 79 int 2 avente codice fiscale MGNFRC66L13D969N

L'Ordine del Giorno è la costituzione di Comitato, quale centro di vita associativa per la gestione di quanto in appresso specificato, e che potrà essere trasformato in associazione

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

su delibera degli associati, in qualsiasi tempo successivo.

Assume la presidenza Bernardo Cirillo, il quale chiama a fungere da segretario Federico Migone, con il consenso unanime degli interessati.

Il presidente illustra ai convenuti come lo scopo della riunione sia la costituzione di un comitato, del quale gli attuali astanti hanno molto discusso in precedenza.

Dopo una partecipata discussione, l'assemblea concorda sull'individuazione dei principi, e chiede di adempiere alle formalità necessarie per la costituzione.

L'Assemblea delibera quindi di costituire il Comitato che assume la denominazione "CUPs".

Il Comitato si occupa di persone con disturbi e disabilità psichiche, al fine di salvaguardare, tutelare ed emancipare queste persone.

Nel particolare, a titolo esemplificativo, il Comitato intende operare per realizzare le seguenti finalità:

- 1) Salvaguardare dallo stigma e da ogni forma di discriminazione tutelandone i diritti individuali e sociali nei luoghi di cura (Centri di Salute Mentale, Comunità, Ospedali), e in ogni altro luogo se ne evidenzia la necessità.
- 2) Accrescere la consapevolezza di sé e dei propri diritti e voleri, attraverso: A) l'incontro e l'autoaiuto. B) la partecipazione alla costruzione di obiettivi comuni attraverso riunioni regolari, per condividere informazioni, formarsi al dibattito e rappresentare infine istanze condivise.
- 3) Favorire l'autonomia, a partire dal tempo libero attraverso attività ricreative e culturali di provata efficacia per incrementarne autostima e facoltà relazionali, per ambire poi ad una vita degna in tutti i suoi aspetti, compreso quello affettivo, attraverso il sostegno ad un progressivo e sostenibile inserimento nel tessuto sociale, abitativo e lavorativo del proprio territorio. Contrastare marginalizzazioni e

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

favorire residenzialità abitative, autonome, all'interno di una rete di sostegno. No a nuove istituzionalizzazioni ma scelte abitative condivise. Garantire possibilità di scelte di cura e del curante.

- 4) Fornire ai cittadini, a partire dalle scuole, in ogni luogo e con ogni mezzo di comunicazione appaia opportuno ed efficace, una corretta informazione sulla salute mentale, sia per prevenire lo stigma, sia perché si affermi una cultura dell'inclusione degli utenti psichiatrici nella cittadinanza favorendone così il perseguimento di più alti e soddisfacenti livelli di benessere, emancipazione e qualità della vita.

L'Assemblea delibera, sempre all'unanimità, di fissare la sede del Comitato in Genova, Via P. Calamandrei N. 61 int. 10.

Il presidente espone ai convenuti come, per dotare il comitato di un organo amministrativo, si debba procedere alla nomina di un Consiglio Direttivo, per adempiere agli obblighi statutari.

Dopo breve, ma proficua discussione, l'Assemblea, all'unanimità delibera di nominare un Consiglio Direttivo formato da numero tre membri.

A comporre il Consiglio chiama *Bernardo Cirillo, Emilia Vento e Federico Mignone.*

Vengono contestualmente nominati, in quanto presenti e consenzienti, sia come singoli soci che come membri nominati del Consiglio direttivo, quale Presidente Bernardo Cirillo, Vice Presidente Emilia Vento e quindi come Segretario Federico Migone.

Il Presidente ha la rappresentanza legale e tutti i poteri di legge e di statuto.

I nominati, presenti alla riunione, dichiarano di accettare la nomina, ringraziando l'Assemblea per la fiducia concessa.

L'Assemblea delibera quindi di incaricare il Consiglio degli incumbenti necessari, e concede la facoltà al Presidente di variare eventualmente elementi di questo atto, qualora fosse reso necessario da norme di legge.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Lo incarica quindi di procedere alla registrazione dello statuto, e di procedere agli incombeni conseguenti.

L'Assemblea delibera quindi, sempre all'unanimità, che al Comitato si applicheranno le Leggi in generale, ed in particolare il Codice Civile, e ove applicabili le normative riguardanti il terzo settore.

Per quanto riguarda gli aspetti organizzativi si richiama la prima parte del Decreto Legislativo 460/97, qualificandosi nei fatti il Comitato come ente non commerciale, ed avendo quindi lo stesso il diritto a vedersi applicate le norme agevolative fiscali e tributarie. Verranno altresì applicate le norme del Codice Civile per quanto riguarda i Soci, gli organi amministrativi e di controllo, e le norme di svolgimento dell'assemblea, e quant'altro necessario.

Dopo di ché non essendovi altro su cui deliberare, viene sciolta l'assemblea alle ore 11,00.

Il Segretario

Federico Migone



Il Presidente

Bernardo Cirillo

