

Sommario

Pag. 2 e 3: Notizie delle Sezioni ALFaPP

Pag. 4: Laboratorio di Fotografia

Pag. 5 e 6: Progetto Insieme

Pag. 7: In Estate a Pino Soprano

Anno 23 Numero 3

Maggio—Giugno 2021



Soffio

Maggio - Giugno 2021

Dona il tuo



CF: 93015420107

Buona Estate!



FACEBOOK

Siamo su facebook...
Cercateci come
Alfapp Liguria!

Citazioni soffiate...

*Il riposo non è l'ozio: è sdraiarsi sull'erba in
un giorno d'estate ascoltando il mormorio
dell'acqua o guardare le nuvole fluttuare nel
cielo, non una perdita di tempo.*

John Lubbock

SOFFIO - Notiziario A.L.Fa.P.P

Direttore responsabile: Mirco Mazzoli

Registrazione del tribunale di Genova N.1 del
03/02/2000

Redazione: via Malta 3/4,
16121 Genova

Tel e Fax 010 540740

E-MAIL: alfapp.genova@gmail.com

In redazione: Stefania Dematteis, Desirée
Longagna, Sabrina Sappa, Elena Semeria,
Paola Simeta

Stampa in proprio

Corso pittura pazienti

Carissimi,

abbiamo intenzione di continuare con il laboratorio di pittura e disegno fatto al Centro Diurno di Sanremo. Avendo riscontrato nei pazienti maggior capacità di attenzione, aumento della manualità e coesione tra i partecipanti è nostra intenzione proseguire la stessa attività anche al Centro Diurno di Ventimiglia dove avevamo già accordi per iniziare ma sospeso causa covid.

Cari saluti

Daniela Melloni

Dal sito web della Provincia di Imperia:

Diversamente abili, eletti i nuovi vertici della Consulta Provinciale

Imperia, Mercoledì 28 Aprile 2021

La Consulta provinciale delle persone diversamente abili ha un nuovo presidente – Alessandra Mamino (Polisportiva Integrabili) - e un nuovo vicepresidente, Paolo Curti (Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatrici (Alfapp)). L'elezione è avvenuta nei giorni scorsi nella sede della Provincia – durante la seduta d'insediamento e in ottemperanza alle regole del regolamento approvato dal Consiglio provinciale - alla presenza dei rappresentanti delle associazioni che ne fanno parte. Il Presidente della Provincia **Domenico Abbo** commenta: *<Auguro buon lavoro agli eletti e a tutte le associazioni che compongono la Consulta: il ruolo di questo organismo resta un punto di riferimento per i servizi sociali della nostra comunità>*.

Progetto "Day Dreamers - Sognatori alla luce del giorno"

Ecco cosa abbiamo in progetto di fare nel 2021/2022 come partner dell'Associazione teatrale Baba Jaga, dell'Associazione a Cielo Aperto e del Liceo Issel Scienze Umane di Finale Ligure: quest'anno e il prossimo la nostra sezione savonese ci vedrà impegnati come partner in un bellissimo progetto dal titolo " DAY DREAMERS - Sognatori alla luce del giorno".

Il progetto ha come primo obiettivo il ritrovarsi nell'integrazione e nella socializzazione di una categoria particolarmente fragile che, più di altre, ha subito il contraccolpo del distanziamento sociale messo in atto dalla situazione pandemica. Si utilizzerà principalmente il linguaggio teatrale volto a creare ponti di integrazione e sensibilizzazione sul tema del disagio psichico e dell'impatto della sofferenza/malattia sul singolo, sulla famiglia, sulla società con un focus particolare sul tema " Dopo di noi". Il progetto sarà finanziato dalla Fondazione De Mari di Savona."

Meluccia

A Genova proseguono le attività del Circolo Lugli

Le attività estive proposte da ALFaPP per il Circolo Lugli sono state accolte con grande entusiasmo dai soci che si sono affrettati nel prenotarsi. Infatti i gruppi continuano ad essere soggetti a limitazioni numeriche per contrastare la pandemia da Covid-19.

Per chi fosse ancora interessato ad iscriversi, ecco qui di seguito il calendario:

LUNEDÌ:

ore 15-16,30 Quaderno dell'artista

ore 17-18,30 Musica e testi

MARTEDÌ:

ore 15-17 gruppo di auto mutuo aiuto per famiglie (ONLINE)

ore 17-19 gruppo di auto mutuo aiuto per utenti (ONLINE)

MERCOLEDÌ:

ore 15-16,30 Corso di Inglese

ore 17-19 Laboratorio di scrittura creativa

ore 15-19 consulenza psicologica

GIOVEDÌ:

ore 15-17 Laboratorio di Fotografia

ore 15-19 consulenza psicologica

VENERDÌ:

ore 15-16,30 Rilassamento e Yoga

ore 17-18,30 Lettura e attualità

SABATO:

Ore 14,30-19 Uscita e merenda a Pino Soprano

DOMENICA:

Ore 15-19 uscita ai Giardini dell'Acquasola

Continua inoltre la distribuzione del Banco Alimentare e degli abiti usati.

Ricordiamo che è necessaria l'iscrizione all'ALFaPP per potersi prenotare e partecipare alle attività in calendario. (25 euro è la quota di iscrizione all'ALFaPP e 25 euro la quota per partecipare alle attività del Circolo Lugli)

Rimaniamo a disposizione allo 010 540740 o via mail alfapp.genova@gmail.com

UN BEL POMERIGGIO A VILLA DURAZZO PALLAVICINI DI PEGLI

Finalmente dopo un anno di pausa legata alla pandemia che ha annullato i nostri incontri, a metà giugno il laboratorio di fotografia è ripreso con tante proposte e molto entusiasmo. Dopo un primo saluto e scambio di notizie tra i partecipanti abbiamo preso una bella iniziativa: visitare Villa Durazzo Pallavicini a Pegli.

Il 17 di giugno, in una calda giornata estiva, il parco ci ha accolto con la sua inaspettata e rinfrescante ombreggiatura, che ci ha permesso di godere delle meraviglie artistiche e ambientali del complesso.

C'era con noi Marina, guida preziosa, che ci ha illustrato le bellezze e la storia del parco. Questo infatti fu concepito dal committente e proprietario Ignazio Alessandro Pallavicini e dall'architetto Michele Canzio, come un vasto giardino che si arrampica sulla ripida collina circostante e al tempo stesso si sviluppa come una trama teatrale composta da tre atti più un antefatto ed un esodo.

Ogni visitatore può percorrere gli otto ettari del parco trasformandosi in spettatore ed al contempo in attore della trama scenografica.

Ogni scena è composta da architetture, arredi, torrenti, laghetti, piante esotiche o indigene scelte per le loro caratteristiche evocative, nulla del bel giardino è lasciato al caso ma tutto si riferisce al racconto che ha come soggetto il percorso che l'uomo compie durante la sua vita: un viaggio di crescita interiore che lo porta ad approfondire il rapporto con la sua anima e a guardare il mondo, la natura per la meraviglia che contengono. Un percorso romantico tipico



dell'Ottocento ma che ancora oggi ci affascina.

Infatti i partecipanti sono stati catturati dalle stranezze dell'ambiente e le loro prime impressioni al termine della visita sono state molteplici e varie, ognuno ha colto aspetti diversi ed emozioni a volte contrastanti.

Anna lungo il viale di accesso al parco in acciottolato ha intuito che il piede deve adattarsi ai sassi per poter stare in equilibrio così come passando tra i diversi livelli del parco e della vita che cambiano spesso, è importante trovare la giusta direzione. Il silenzio di pace del giardino creato dalle piante e dal verde purtroppo è interrotto dal rumore dei veicoli che passano sull'autostrada, anche questo contrasto fa parte

del parco e di ciò che vuol significare, pur non previsto dagli ideatori.

Per Adriano l'interesse cade sugli aspetti naturalistici e botanici del giardino ciò ha rappresentato per lui il distacco dalla città, uno spazio in cui "far posar la mente stanca" per dirla con Dante.

Giusy, che dopo cinquant'anni realizza il desiderio di visitare questa scenografia, è felicissima perché lo ha potuto fare insieme agli amici, perché tutto ciò che ha visto è bello ed emozionante come le grotte buie dalle quali si esce nel grande lago che rappresenta il Paradiso e ad attendere l'attore/visitatore ci sono due inaspettate barchette che consentono di raggiungere il tempio di Diana, classico, bianco, stupendo, immerso nel verde smeraldo dell'acqua.

La dinamicità dei luoghi e delle scene che passano dal classico chiosco delle rose in ferro battuto all'obelisco egizio, dal chiosco turco al ponte romano ed a quello cinese in un susseguirsi tra oriente ed occidente, coinvolge Selene che ammira incantata ogni architettura.

Per Barbara è il verde che genera aria ricca di ossigeno a darci l'energia necessaria per godere dei viali, del grande lago, delle cascatelle, dell'articolato ponte cinese tutto legno ed oro compreso il gattino nero che passava casualmente da lì, forse anche lui rapito dal parco come noi dal bellissimo giardino di Flora con la casa degli specchi.

In meno che non si dica arrivano le 19 ore di chiusura del complesso, il sole dorato del tramonto ci accompagna all'uscita, portiamo a casa il ricordo del bel pomeriggio trascorso insieme, nella mente i colori e le bellezze viste, nelle schede di memoria le foto realizzate che raccoglieremo in un libro perché rimangano ad ognuno.



ADRIANO, ANNA, BARBARA, ELENA,
GIUSY, MARINA, SELENE.

Progetto Insieme

Sportello di Incontro e Ascolto per i familiari

Uno degli aspetti più importanti derivante dall'attuazione del Patto per la Salute Mentale - "La città che cura" - è il PROGETTO INSIEME, che ha lo scopo di favorire una migliore collaborazione tra utenti, familiari e operatori del Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze (DSMD) dell' ASL 3 Genovese. Questo progetto coinvolge in particolare i Centri di Salute Mentale (CCSSMM) in una particolare e delicatissima funzione, quella relativa all'accoglienza della prima richiesta di aiuto da parte di una famiglia quando un suo membro presenta una sofferenza psichica.

Quel momento è ricordato per molto tempo come un momento veramente difficile per tutti i coinvolti, in quanto rappresenta insieme uno stato di confusione, di paura, di delusione, di fragilità ma anche di approdo in un luogo che forse permetterà una maggiore comprensione di quanto sta accadendo e forse aprirà gli animi alla speranza della soluzione dei problemi.

Progetto Insieme nasce dal confronto sviluppato all'interno di un tavolo di lavoro specifico, dedicato al ruolo delle famiglie, promosso dalla Consulta per la Salute Mentale di ASL 3. Questo tavolo di lavoro è composto da operatori del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze e da rappresentanti di diverse associazioni di familiari di utenti dei servizi psichiatrici genovesi (Alfapp, Progetto Itaca Genova, Orizzonti, AFcoDa, Angsa, Family Connections).

Molte ricerche epidemiologiche hanno dimostrato da tempo che le patologie mentali sono disturbi molto frequenti e che stanno aumentando, con pesanti ricadute in termini di disabilità e sofferenza individuali. Solo più recentemente è stato studiato il carico assistenziale ed emotivo, spesso invisibile, che grava sulle famiglie ed in generale su chi presta le maggiori attenzioni e cure, i cosiddetti *caregiver*. La presenza di un familiare affetto da disturbi mentali gravi può avere conseguenze significative su tutti i membri della famiglia, a causa dello stress cronico a cui i *caregiver* sono sottoposti; questa condizione, accanto al carico legato alle esigenze pratiche di assistenza, ha spesso un impatto negativo sulla vita quotidiana, sulla salute fisica, sulle relazioni familiari e sociali, sulle carriere lavorative e sulle condizioni socioeconomiche dell'intero nucleo familiare.

I famigliari, accanto a questi aspetti negativi, che potremmo definire passivi, possono avere anche una molteplicità di ruoli positivi e attivi. Infatti, i care-

giver, se adeguatamente formati, informati, e supportati possono affiancare efficacemente il sistema ufficiale delle cure. Molti studi a livello internazionale hanno dimostrato che prognosi ed esiti migliori nei trattamenti prevedono il coinvolgimento attivo della famiglia. Tali benefici possono includere:

- una migliore aderenza al trattamento scelto e minori ricadute
- un minor rischio di ospedalizzazione
- migliori percorsi di ripresa (recovery)
- un miglior utilizzo delle risorse del sistema sanitario
- un minor rischio di incorrere in problemi giudiziari

Spesso, il primo accesso del paziente ai servizi di terapia è stabilito attraverso un familiare. Questi caregiver informali giocano quindi un ruolo importante nel processo di recovery.

Le famiglie sono quindi una componente essenziale della complessa rete di persone, organizzazioni ed istituzioni che costituiscono il "sistema" salute mentale e non dovrebbero essere trascurate. Il ruolo complesso che svolgono richiede che siano riconosciuti come riferimento fondamentale nella cura del loro familiare ed i loro bisogni dovrebbero quindi essere ascoltati. Il pesante carico emotivo che le famiglie portano presuppone che abbiano accesso a servizi e che ricevano supporti per rispondere alle loro domande e alle loro preoccupazioni.

Molti famigliari a Genova desiderano essere accolti dagli operatori della salute mentale come collaboratori, essere informati sul percorso di cura ed avere l'opportunità di contribuire in modo più competente ai percorsi di cura con la propria esperienza. Però questi desideri e bisogni finora sono stati accolti raramente.

A volte, i curanti per rinforzare la relazione terapeutica e l'autonomia del paziente tendono a rispettare in modo rigido i confini della relazione privilegiata con lui, atteggiamento che può ostacolare il coinvolgimento del caregiver.

In altre situazioni la relazione tra paziente e familiare può essere gravata da incomprensioni e cronici conflitti; in questi casi il coinvolgimento del familiare da parte dell'equipe curante può favorire, involontariamente, nel paziente il timore di una interferenza nella relazione di cura, con ricadute sul rapporto fiduciario con i curanti.

A fronte di queste criticità, molti autori hanno dimostrato che un corretto approccio psicoeducativo

(continua nella pagina successiva)

(prosegue dalla pagina precedente)

famigliare - una maggiore conoscenza della patologia e delle risposte comportamentali più funzionali alla cura - ed una partecipazione attiva del paziente e della famiglia nelle decisioni relative alle cure, possono determinare ricadute positive sia sul decorso clinico, sia sul livello di partecipazione e di soddisfazione dei famigliari e degli utenti.

Molti studiosi concordano che sarebbe opportuno mettere in gioco il *caregiver* fin dall' inizio del percorso, promuovere aspettative e responsabilità condivise, adottare un approccio flessibile basato sulle risorse e creare un processo di coinvolgimento graduale e supportivo

Le loro ricerche hanno mostrato l'importanza di riconoscere sia a livello organizzativo che clinico l'importanza dell'esperienza dei famigliari. In particolare hanno sottolineato la utilità di una competenza e quindi una formazione comune tra gli operatori della salute mentale e i famigliari al fine di potenziare le loro capacità di comprensione *empatica, anche reciproca*, delle emozioni e dei sentimenti che entrambi vivono quando si prendono cura della persona in difficoltà e quando comunicano tra loro.

Tutti ormai concordano nel considerare la cura, nelle patologie mentali gravi, come un insieme complesso composto dall' equipe curante, dal paziente e dai suoi *caregiver*. L' interazione e l'integrazione tra questi, attraverso la conoscenza, il rispetto reciproci e la collaborazione possono favorire il processo di cura con l' obiettivo finale di raggiungere una ripresa (*recovery*) per il paziente e per il suo nucleo familiare.

Il Progetto Insieme, pertanto, si pone come obiettivi l'implementazione di azioni di supporto ai famigliari in momenti particolarmente critici come:

- 1) L'esordio di malattia: il paziente e i suoi famigliari entrano per la prima volta in contatto con i Centri Salute Mentale, sia per sintomi gravi, che per problematiche che fanno pensare ad un esordio.
- 2) Dimissione dal reparto di Psichiatria (in particolare, dopo un primo ricovero) o dimissione da una Struttura Residenziale.
- 3) Riacutizzazione di una fase di stabilizzazione clinica.
- 4) Difficoltà o blocco nel percorso di cura (assenza di miglioramenti, timore di riacutizzazioni).

Per raggiungere gli obiettivi previsti si metteranno in campo le seguenti azioni:

- 1) Fornire ascolto alle problematiche presentate.
- 2) Dare informazioni sul funzionamento dei Servizi Psichiatrici del Dipartimento.
- 3) Dare informazioni delle opzioni di cura e dei percorsi terapeutici possibili.

4) Favorire la consapevolezza dei bisogni emotivi personali (supporto alla sofferenza, al dolore, all'accettazione della malattia) e dei bisogni del paziente (accettazione della patologia e del percorso di cura).

5) Sviluppare competenze per una comunicazione efficace per saper comunicare con i curanti.

6) Fornire informazioni sulle attività delle associazioni di volontariato nel settore salute mentale e sulle possibilità di sostegno e aiuto per i famigliari.

Il progetto prevede la costituzione in ogni Centro Salute Mentale del Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze di ASL 3 di un gruppo di lavoro composto da famigliari esperti appartenenti alle associazioni che hanno partecipato al Tavolo dei Famigliari del Patto per la Salute Mentale e operatori che hanno già esperienza nella conduzione e/o partecipazione a gruppi con famigliari .

Si prevede una fase pilota di sei mesi che coinvolgerà inizialmente tre CCSSMM (Distretto 8-11-13), dove sono già in atto da anni attività psicoeducative rivolte a famigliari. Al termine della fase pilota sarà effettuata una valutazione dell'esperienza, per poter estendere il progetto a tutti i CCSSMM del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze di ASL 3.

Il gruppo dedicato al progetto seguirà una formazione per migliorare le proprie competenze nel campo della comunicazione efficace, seguendo la tecnica della Comunicazione Non Violenta, o Comunicazione Empatica, elaborata da Marshall Rosenberg.

A formazione conclusa si attiveranno dei gruppi di lavoro che costituiranno uno Sportello per i famigliari , in ciascun CSM, composto da famigliari-volontari delle associazioni e da operatori, costituito da almeno 3 operatori e 5 famigliari-volontari, allo scopo di attivare consulenze brevi rivolte ai famigliari che afferiscono per la prima volta al CSM.

Lo Sportello fornirà ai famigliari che ne faranno richiesta 2 incontri di ascolto e valutazione del problema. Successivamente a questa prima fase, gli operatori sanitari dello Sportello condivideranno le problematiche cliniche emerse con l'équipe curante, mentre i volontari aiuteranno i famigliari a prendere contatto con le associazioni di volontariato dell'area della salute mentale per ricevere un supporto solido e competente concreto.

I tempi dei pregiudizi reciproci tra operatori dei CCSSMM e famigliari degli utenti di quei servizi, forse, saranno superati insieme e si svilupperà uno spazio volto alla collaborazione e alla ragionevole speranza che, anche qui da noi, le cose possano continuare a cambiare.

IN ESTATE, a Pino Soprano

“RI-USCIAMO A VEDERCI?”

un'occasione per goderci insieme i prati e il terrazzone di fronte alle nostre case, con un té freddo, una bruschetta con pomodoro a km0 e il pane fatto in casa, qualche marmellata

- **Venerdì 2 luglio merenda con Orizzonti e distretto 11**
- **Mercoledì 7 luglio pranzo con il Gruppo STRANITA' del Teatro dell'Ortica**
- **Sabato 24 luglio pranzo con Prato odv e distretto 8**

Entro il 20 luglio potremmo organizzare una data con altre associazioni o distretti

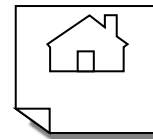
e per tutti gli amici, prossima edizione settembre 2021

*Caro Dott. Nanni Tria,
L'ALFaPP, il Circolo Lugli e tutta la Redazione del Soffio ti sono vicini in
questo momento di scomparsa della tua mamma*



ALFAPP REGIONALE
Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatrici (ONLUS)

Sede legale: Via Malta 3 int 4 16121 Genova
Tel e Fax: 010.540740
Presidente Regionale: Giorgio Pescetto
Vicepresidente Regionale: Paolo Curti
Iscritta al Registro Regionale del volontariato SN-GE-ASS-057/94 DECR n.242 del 9/3/94.
C.F. 93015420107



SEZIONI

A.L.F.A.P.P. TIGULLIO

Sestri Levante - Via Caboto 13/A
cap. 16039
Tel. 0185 480354
Mail: alfapp.tigullio@gmail.com
Responsabile Sez. Tigullio:
MARIA GIULIA TASSANO
Aperto il Venerdì 15:30 - 16:30
Rapallo - Piazza Morfino 10 c/o
Volontariato Point cap 16035
tel. 0185/042900
Aperto il martedì 15,30 -17,30

A.L.F.A.P.P. GENOVA

Via Malta, 3/4
cap. 16121, GENOVA
Tel. e Fax 010 540 740
Mail: alfapp.genova@gmail.com
Presidente provinciale PAOLO PESCIETTO
Presidente regionale GIORGIO PESCIETTO
Responsabile Circolo Lugli: SABRINA SAPPA
dalle 15 alle 19
Aperto 365 giorni l'anno

A.L.F.A.P.P. SANREMO

Sanremo - Piazza Cassini 12
cap. 18038
Tel. e Fax 0184 578040
Mail: alfapp.sanremo@gmail.com
Presidente provinciale:
DANIELA MELLONI
Aperto il lunedì 16,30 - 18
Imperia - Salita dei Frati Minimi 3
Cap. 18100
Tel. 0183297148
Aperto il lunedì 9,30 - 11

A.L.F.A.P.P. SAVONA

Savona - Via Paleocapa 25/10
c/o Coop. Soc "Il Faggio"
cap. 17100
Mail: alfapp.savona@libero.it

Referente: CARMELA ARCIDIACONO
RAVERA

Pietra Ligure - Via della Cornice 127 e
Piazzale Geddo c/o
Centro Ass. Volontariato