

10
11 OTTOBRE

TUTTI MATTI
PER IL
RISO

EVENTO NAZIONALE DI
RACCOLTA PUBBLICA DI FONDI A FAVORE DI
PROGETTO ITACA

... da più di 20 anni per la mente, con il cuore ...

ANTONIO GUIDA
Executive Chef Ristorante Seta
Mandarin Oriental, Milan



PROGETTO ITACA SCENDE IN PIAZZA... PER IL SESTO ANNO!

In occasione della 6° edizione di Tutti Matti per il Riso, evento nazionale tramite cui la nostra Associazione scende nelle piazze d'Italia con lo scopo di fare sensibilizzazione e formazione sui temi della Salute Mentale, abbiamo avuto l'onore e il piacere di offrire a questo numero di Sirene un editoriale a cura di Ughetta Radice Fossati, fondatrice e Segretario Generale della Fondazione Progetto Itaca Onlus.

Buona lettura a tutti voi e... ci vediamo in piazza!

Carissimi, con l'evento nazionale "Tutti matti per il Riso" vogliamo comunicare l'importante messaggio di Progetto Itaca, le parole chiave, che ci guidano.

IL RISPETTO della Persona malata; anche la più grave diagnosi psichiatrica non toglie alla persona il suo valore e il diritto di essere considerata una risorsa per la società; le persone malate, se informate e guidate con attenzione e sensibilità, possono essere di aiuto a se stessi e anche agli altri con un importante sostegno tra PARI; questa competenza, accanto a quella dei professionisti, è essenziale per un positivo percorso di recupero del benessere.

Il supporto della RETE; la malattia mentale compromette così tanti aspetti della vita di una persona che non è pensabile delegare a una sola organizzazione il compito di rimediare a questa “catastrofe”. Tutta la società deve sentirsi coinvolta e raccogliendo le forze potremo comunicare il nostro messaggio più importante: **la SPERANZA per le persone che soffrono di disturbi mentali di poter recuperare una vita piena e soddisfacente e realizzare i propri sogni e desideri.**

Ughetta Radice Fossati

PROGETTO ITACA FIRENZE: 9 ANNI DI IMPEGNO NELLA SALUTE MENTALE

La nostra Associazione da nove anni porta sul territorio fiorentino una serie di servizi dedicati non solo a chi soffre di Salute Mentale e ai suoi familiari, ma anche alla sensibilizzazione della cittadinanza riguardo a questi temi, che sempre di più prendono campo all'interno della nostra società. Infatti oggi come oggi sentiamo spesso parlare di **ansia, depressione, attacchi di panico** e altri disturbi legati alla Salute Mentale senza però sapere realmente di cosa si tratta.

La nostra Associazione offre servizi completamente gratuiti di **riabilitazione, formazione, prevenzione e sostegno**. I nostri Volontari si dividono in diverse attività. Con questo numero di Sirene il nostro obiettivo è quello di farci conoscere, in cosa consistono i servizi offerti e come li vive chi vi lavora all'interno. Per raccontarvi un pezzo di noi.



A Firenze dal 2012 Club Itaca si occupa di riabilitazione sociale e lavorativa di giovani che soffrono di malattie mentali. Si tratta di un programma diurno, innovativo e gratuito, che applica il modello internazionale Clubhouse nato a New York nel 1948 e oggi replicato in tutto il mondo (332 centri in 33 Paesi accolgono circa 100.000 giovani isolati dalla malattia mentale). Ad oggi contiamo 81 iscritti, Soci del Club. Diventare Socio è molto semplice! Ad un colloquio conoscitivo seguono quattro ingressi da Ospite per Osservare, Provare, Riflettere e, infine, Decidere se associarsi. Ogni mattina facciamo colazione insieme e organizziamo la nostra giornata strutturata dal lavoro. Le attività da svolgere sono suddivise in 2 macro unità: Segreteria - Comunicazione (accoglienza, amministrazione, organizzazione eventi e pagina Facebook) e Cucina - Manutenzione (preparazione quotidiana del pranzo, spesa, gestione della cassa, piccoli lavori di manutenzione e pulizia della sede). Lavorando i Soci investono nelle proprie capacità e risorse, rafforzano la propria autonomia, creano relazioni sane e acquisiscono competenze spendibili nel mondo del lavoro. Inoltre, il lavoro fianco a fianco ha l'obiettivo di creare relazioni alla pari, alla stregua di quelle tra colleghi. Questo aspetto peculiare del progetto contribuisce all'aumento della stima di sé e alla responsabilizzazione di ciascuno.

Troppo spesso le malattie mentali disgregano parti del sé che non è facile recuperare. L'aspetto innovativo del nostro progetto di riabilitazione sta

proprio nel dare centralità alla persona e alla parte sana che sopravvive al disturbo. L'assenza di piani terapeutici fa sì che i nostri Soci riescano a mettersi in gioco in un ambiente protetto, che replica scenari di vita quotidiana.

L'obiettivo è rendere i nostri Soci capaci di vivere autonomamente, di apprendere, socializzare e lavorare con soddisfazione, usufruendo del minimo supporto continuativo. Per questi motivi siamo fieri di osservare ogni giorno come l'intensificarsi delle relazioni sociali, umane e vere che i nostri Soci coltivano, siano la più preziosa fonte di aiuto che possano sperimentare.

E adesso... la parola ai protagonisti, i Soci di Club Itaca Firenze!

Sara: ho iniziato a frequentare Club Itaca Firenze nel gennaio del 2015. Inizialmente arrivai perché mi era stato suggerito il Club come un luogo in cui sarei stata aiutata a trovare un lavoro "serio". Il mio scopo era quello. Con l'andare del tempo poi è diventato anche molto di più. Un luogo di nuove amicizie e conoscenze. La possibilità di visitare posti nuovi, conoscere Soci di altre sedi di Itaca, che vengono alle volte a farci visita. Adesso infatti vengo qua e mi alleno. Lo faccio anche grazie ai corsi di formazione tenuti dai nostri Volontari e persone esterne che si offrono di insegnarci quello in cui sono esperte. Inoltre mi piace molto andare a fare la spesa, poiché sono stata dipendente di una grande catena di supermercati e credo che questo sia rimasto "under my skin". An-

che fare la spesa qui diventa un'attività propedeutica ad insegnarci qualcosa di importante: abbiamo una lista di beni di prima necessità da acquistare, insieme studiamo i volantini delle offerte dei supermercati e dopo aver concordato insieme il menù settimanale, una squadra di due o più ragazzi si avvia verso il supermercato più vicino.

GP: la mia avventura al Club ha preso avvio nel luglio 2018 con lo scopo di trovare un lavoro. Fra tutte le attività che vengono proposte a noi Soci quelle che mi piacciono di più sono il giardinaggio e la cucina, anche se mi piacerebbe trovare un lavoro presso la segreteria di un ufficio. Ho infatti lavorato 13 anni da mio cognato e spero di ritrovare presto un lavoro. Sono felicissimo inoltre quan-

do andiamo a fare gite e adoro fare amicizia con i ragazzi perché a casa mia a Settignano ho poche conoscenze. Mi piace anche molto fare il tour del gelato con i ragazzi del Club: un'iniziativa molto gustosa!

Silvia: sono arrivata al Club nell'aprile del 2018. Il mio obiettivo è quello di cercare un lavoro e mi andrebbe bene tutto. Quando sono qua l'attività che mi piace di più svolgere è quella dell'accoglienza: apro la porta, rispondo al telefono, gestisco il bar e adesso in periodo di Covid19 prendo la temperatura a chi arriva in Associazione. Mi piace anche andare a fare la spesa.

Barbara: frequento Club Itaca Firenze da giugno 2020 e mi trovo molto bene



perché è un ambiente accogliente dove non mi sento giudicata e dove ci sono altre persone che cercano di superare i loro problemi e le loro difficoltà. Mi trovo a mio agio perché non devo nascondere i miei problemi e perché si può parlare apertamente di quello che abbiamo senza essere giudicati, anzi, viene data alle nostre parole la loro reale importanza senza che vengano sottovalutate, come invece spesso succede fuori da qua. Mi è piaciuto molto il laboratorio di scrittura creativa e anche fare le pulizie della sede e cucinare perché mi permettono di imparare abilità pratiche che possono servirmi nella vita.

Annina: sono arrivata a Club Itaca nel 2018 grazie a mia nonna Tita. Le mie attività preferite al Club sono stare in cucina, scrivere l'agenda al computer, pulire la sede, e seguire il corso di inglese con Antoinette. Mi piace anche molto il momento che ci siamo ritagliati per il wellness con Paul con delle belle camminate alle Cascine. Inoltre aiuto volentieri Xico a scrivere le mail. Mi piacciono molto le gite: adesso stiamo facendo il tour del gelato ma anche andare alle mostre e nei musei. Dopo aver cercato tanto un lavoro ho finalmente trovato quello che fa per me: inizio il primo ottobre nella biblioteca delle arti orafe.

Franz: sono arrivato al Club nel 2012, sotto consiglio di un'educatrice del quartiere 5. Sono venuto qua per approfondire meglio il lavoro di segreteria ed anche per imparare meglio a cucinare e fare quelle cose in cui non avevo tanta

esperienza. Tra le attività che facciamo al Club quelle che preferisco sono segreteria, fare la spesa e cucinare. Adesso sto lavorando in una ditta per la commissione tributaria regionale in archivio e metto a posto i fascicoli delle sentenze. Frequentare il Club è stato molto utile per me perché mi ha anche permesso di allenarmi nell'uso del computer.

Paul: sono arrivato qua nel 2019 e sono subito diventato Socio. Venivo da Roma dove ero già Socio al Club dal 2015. Le due cose che mi hanno attirato di più nel primo colloquio che ho avuto con Costanza sono stati i progetti di Casa Itaca e di Job Station. Ho fatto una prova di dieci giorni a Casa Itaca, ed è andata abbastanza bene. Al Club di Roma stavo per lo più alla reception, mentre qua mi sono sperimentato anche nella cucina, anche se lavorare al computer rimane la mia attività preferita. Da novembre 2019 su mia iniziativa è stato creato il cosiddetto gruppo wellness che ogni mercoledì si ritrova per andare a passeggiare o correre al parco delle Cascine. Una delle attività extra che mi piace di più è il Cineclub perché a Roma non l'avevo mai fatto: risulta infatti un momento in cui tutti godiamo della compagnia degli altri e nell'intervallo del film ci rilassiamo godendo del buffet.

Pat: sono arrivata al Club a ottobre 2019. Per me è stato un bellissimo incontro perché ho trovato persone oneste, sincere e brave. Mi sono trovata bene sin dall'inizio. Il mio obiettivo era quello di socializzare, fare amicizia e ho trovato

dei veri amici come Paul, Camilla, Vanessa e sono tutte persone bravissime. Qui si fanno tante attività come la pulizia della sede che ci insegna a prenderci cura dello spazio in cui viviamo, la cucina (io adoro cucinare!) e mi piace molto fare accoglienza. Il momento più bello è quando ci sediamo tutti insieme attorno alla tavola. Mi piace fare molto fare i corsi e le attività che il nostro programma offre, ci teniamo sempre molto occupati! Facciamo anche delle bellissime gite. Sto anche cercando lavoro e vorrei entrare nel mondo delle scuole e fare la custode, perché ho già esperienza in questo settore avendo lavorato fino al 2017 come addetta pulizie nelle scuole. Stare qua tutti i giorni mi fa stare bene!

Chiara M: ho iniziato a frequentare Club Itaca nel 2012. Il mio ex educatore mi aveva parlato molto bene di questa As-

sociazione. Quando sono arrivata non conoscevo nessuno: ero molto timida ma poi mi sono lasciata andare e grazie a Jennifer, una dipendente del Club, ho capito quali fossero le mie capacità e risorse. Quindi ho stretto amicizia anche con gli altri Soci. Fra tutte le attività per molto tempo sono andata a fare la spesa, soprattutto quando eravamo nella vecchia sede. Mi piace rendermi utile e pulire gli uffici con la scopa elettrica! Inoltre sono molto felice quando facciamo attività come il Cineclub, le visite e le uscite: adoro andare al carnevale di Roma! Vorrei trovare un inserimento socio terapeutico ma faccio già tante cose e per adesso sto bene così. Preferisco quindi venire qua, che è come una palestra per lavorare su alcuni miei difetti, come la puntualità. Mi piacerebbe fare delle gite di più giorni, stando fuori una notte o due, ma sempre vicino a casa.





IL CORSO FAMIGLIA A FAMIGLIA COSA CI HA INSEGNATO E LA NOSTRA ESPERIENZA NEGLI ANNI

a cura di Paolo e Angela B, Angela G e Simonetta I

Il corso Famiglia a Famiglia (FaF), iniziato nel 2012, dedicato ai familiari di persone che soffrono di disturbi psichiatrici, oggi si sta evolvendo. Siamo in presenza di una trasformazione importante che lo renderà più adeguato alle esigenze dei familiari.

D'ora in poi il corso si svilupperà su otto lezioni invece che dodici e sarà aggiornato consentendo di apprendere i più importanti progressi acquisiti dalla scienza. È importante, sia per chi ha già seguito il corso sia per chi vorrebbe frequentarlo, capire in cosa consistono le novità messe a punto dall'organizzazione statunitense NAMI (National Alliance on Mental Illness):

Lezione 1: Introduzione al corso NAMI Famiglia a Famiglia

Lezione 2: Comprensione delle condizioni di Salute Mentale di chi ne soffre di malattia e preparazione dei familiari caregivers ai momenti di crisi psichiatrica.

Lezione 3: L'importanza di ottenere una diagnosi per il nostro congiunto. Condivi-

sione delle storie dei familiari presenti

Lezione 4: Panoramica sulle malattie mentali e sulle condizioni di Salute Mentale.

Lezione 5: Esame delle possibili opzioni di trattamento

Lezione 6: Apprendere come comunicare in modo efficace con la persona che soffre e conoscenza di strategie per la risoluzione dei problemi

Lezione 7: Cosa è l'empatia applicata alla condizione del familiare ammalato e perché funziona nel migliorare la vita e la convivenza. Cosa si intende per recupero

Lezione 8: Andare avanti e non rimanere bloccati e isolati. Tutto ciò che possiamo fare per reagire ed avere una visione positiva.

Fino ad oggi il corso a Firenze ha aiutato **168 familiari** a comprendere le diverse patologie psichiatriche, i loro sintomi, i farmaci e i loro effetti collaterali, le strategie per ottenere l'adesione alla cura e la continuità terapeutica. Di grande importanza è stata, per tutti i familiari che si sono succeduti negli anni, la comprensione e l'interpretazione delle proprie reazioni emotive di fronte al comportamento disfunzionale del proprio congiunto ammalato. Emozioni e comportamenti che molto spesso aggravano la situazione. Negli ultimi anni, con la diffusione di Whatsapp, è stato possibile aiutare i familiari ad uscire dall'isolamento e "fare rete", condividendo conoscenza e iniziative. A questo proposito intendiamo al più presto ristabilire la consuetudine degli incontri di approfondimento di alcune tematiche di interesse dei familiari. Incontri che abbiamo denominato "**FaF-Followup**", oggi purtroppo sospesi per l'emergenza Covid. Questi incontri sono una bellissima occasione per ritrovarsi e per far conoscere fra di loro vecchi e nuovi frequentanti dei corsi che si sono susseguiti nel tempo. Prosegue molto intensa l'attività di supporto telefonico fornita dai formatori ai famigliari che si trovano in crisi. Si tratta di telefonate e talvolta incontri che, richiamando le nozioni apprese nel corso, hanno dato la possibilità ai familiari di trovare la loro strada nella soluzione di situazioni molto dolorose e complesse determinate dalla patologia psichiatrica. Ecco una testimonianza di un familiare che coglie aspetti importanti del corso FaF:

"Dopo anni di vita con un familiare malato pensavo di non aver molto altro da imparare in merito alla gestione delle crisi, alla comunicazione e alla risoluzione dei problemi. Mi sono dovuto ricredere perché il corso FaF mi ha fatto conoscere alcune tecniche molto utili per gestire i momenti di crisi della persona malata, per comprenderne lo stato d'animo e comunicare in maniera efficace. Il corso FaF è stata sicuramente una delle esperienze più costruttive e appaganti che abbia fatto negli ultimi anni. Le lezioni si svolgono in una atmosfera familiare ma allo stesso tempo molto professionale, questo grazie alla competenza e al calore dei formatori. Sono stato accolto benissimo e trovarmi insieme a persone che come me soffrono degli stessi problemi mi ha fatto sentire tranquillo e mi ha portato ad aprirmi e a condividere le mie esperienze."

IL CORSO DI FORMAZIONE VOLONTARI

CONOSCERE È IL PRIMO PASSO PER DARE UNA MANO

a cura di Chiara L

Al termine dell'ultimo corso Volontari, a gennaio 2020, nessuno avrebbe mai potuto immaginare a cosa stavano andando incontro le nostre vite. Era il primo corso in cui ero responsabile del servizio di formazione Volontari e al primo incontro con tutti coloro che avevamo selezionato Cristina ed io per affrontare insieme questo cammino ero molto emozionata. La lezione è stata tenuta da uno degli straordinari psichiatri che collaborano con noi da molti anni. La sala era strapiena di futuri volontari di età, genere e emotività diverse: come avrebbero reagito? Sarebbero rimasti coinvolti? Interessati? Avrebbero confermato il loro desiderio di far parte della nostra Associazione oppure sarebbero scappati a gambe levate? Il tempo scorreva e più che la lezione andava avanti, più che l'atmosfera nella sala si faceva calda, familiare. Il ghiaccio si scioglieva e i partecipanti si amalgamavano tra di loro, scambiandosi sguardi di complicità e sorrisi di compiacimento. Noi eravamo parte di questo momento e mi sono sentita ancora una volta, come mi capita spesso da quando sono volontaria di Progetto Itaca Firenze, che insieme possiamo trovare la forza di affrontare la malattia mentale, iniziando semplicemente a parlarne con più persone possibili.

E quello non era che il primo incontro! Le lezioni sono continuate e i volontari hanno continuato a partecipare con sempre maggiore emozione, entrando nel vivo dei temi e di conseguenza nel mondo della nostra Associazione. Sono stata davvero entusiasta di poter condividere con tutti loro la mia esperienza di volontaria! I corsi di formazione per Volontari e sono utili a chi vuole avvicinarsi alle tematiche relative alla Salute Mentale ed offrire la propria collaborazione volontaria per gestire i progetti dell'Associazione. I relatori del Corso sono psichiatri, psicologi e Assistenti Sociali che operano nelle strutture della Regione Toscana e Volontari.

Ad oggi abbiamo organizzato **7 edizioni del corso**, a cui hanno partecipato **192 persone**.

Progetto Itaca è un mondo unico, sensibile, delicato che va saputo interiorizzare ed affrontare. Per chi ha la possibilità di offrire il proprio tempo trovo che questo sia davvero un modo straordinario per dedicarsi agli altri e per imparare tanto sulla Salute Mentale, che purtroppo oggi è sempre più presente e troppo sconosciuta.

Se leggere questo piccolo racconto ti ha smosso qualcosa non esitare a contattarci, raccogliamo sempre adesioni per il prossimo corso: volontari@progettoitacafirenze.org

IL PROGETTO SCUOLA

LA PREVENZIONE È SEMPRE LA MIGLIOR CURA

a cura di di Antoinette, Angela, Anna, Valeria, Livia, Serena, Sara, Khoji

Le problematiche connesse alla Salute Mentale sono in costante aumento, e sono espressione della crescita del disagio psichico che tocca fasce sempre più giovani della popolazione. Questo problema si intreccia spesso con dipendenze di varia natura e implica una complessità di interventi sempre maggiore, di fronte a risorse economiche ed umane che non sono mai abbastanza. Il nostro Progetto Scuola è un tipico esempio di attività sociale e culturale promossa dal terzo settore e si svolge con il Patrocinio ed in collaborazione con il Dipartimento Salute Mentale dell'USL Toscana Centro.

Lo scopo è quello di avvicinare, sensibilizzare e modificare l'atteggiamento dei giovani nei confronti della Salute Mentale e prevenire il disagio, ponendo l'attenzione sui sintomi con cui questo si manifesta e sui modi per chiedere e ricevere aiuto. Tutto ciò nell'ottica del benessere individuale e relazionale dei giovani studenti delle classi 3°, 4° e 5° delle scuole secondarie di 2° grado.

Dopo un incontro organizzativo e conoscitivo dei Volontari di Progetto Itaca con i Docenti della Scuola, finalizzato alla presentazione dell'offerta formativa, gli incontri vengono inseriti nella programmazione oraria scolastica.

Si tratta di due incontri, di due ore ciascuno (a volte accorpendo gli studenti

di 2 classi), con la presenza di Psichiatri, Psicologi, Educatori ed altro personale del Dipartimento di Salute Mentale.

Nel primo incontro vengono proiettate diapositive e filmati relativi al disagio psichico, con successivo dibattito interattivo.

Il secondo è dedicato alla discussione e agli approfondimenti con il medico psichiatra a partire dalle impressioni emerse nel primo incontro.

Vengono illustrati sia quali sono i segni premonitori di una inizio del disagio mentale, per non confonderli con il disagio tipico e fisiologico dell'adolescenza, sia le modalità e le opportunità di cura, anche nell'ambito socio-riabilitativo, secondo il punto di vista dei pazienti.

Molto apprezzate sono le testimonianze di giovani utenti della Salute Mentale che, con le loro storie di vita e di recupero, dimostrano che la malattia mentale è curabile.

Riportiamo quanto ci ha scritto una professoressa:

"Care amiche, La testimonianza del giovane che è intervenuto ha avuto un enorme successo: i ragazzi si sono commossi, hanno partecipato al suo travaglio e hanno colto il messaggio che volevate inviare. Dal punto di vista didattico l'esperimento è stato apprezzato, anzi, gli alunni ritengono che un'ora sola per l'incontro col testimone non sia sufficiente."

I racconti delle storie personali contribuiscono, in maniera rilevante, alla crescita umana e culturale e concorrono alla lotta allo stigma. Gli studenti capiscono che le persone con sofferenza mentale hanno una dignità pari alla loro, garantita dalla Costituzione.

La valutazione dell'efficacia degli incontri avviene attraverso un questionario di gradimento anonimo, somministrato agli alunni. Dai questionari è emerso un grande desiderio di approfondire la conoscenza della sofferenza mentale come esperienza di vita, attraverso momenti di condivisione delle esperienze con ragazzi sofferenti.



EVENTI DI SENSIBILIZZAZIONE E RACCOLTA FONDI

RIPENSARE E RIADATTARE I NOSTRI MOMENTI DI INCONTRO

a cura di di Valeria A

Gli eventi hanno per l'Associazione Progetto Itaca la duplice funzione di raccolta fondi e di diffusione di informazioni sul tema della Salute Mentale. Se da un lato infatti sono uno strumento fondamentale per la raccolta dei fondi necessari al finanziamento delle nostre attività, dall'altro, gli eventi rappresentano un significativo mezzo di sensibilizzazione e di lotta contro lo stigma.

È per noi molto importante dunque che in questo settore ci sia una giusta combinazione dell'elemento ludico e di quello divulgativo. In linea con questi obiettivi, realizziamo eventi caratterizzati da una forte componente sportiva, artistica e musicale. Siamo consapevoli del fatto che sport, arte e musica, oltre che essere valori positivi di per sé, abbiano la capacità di amplificare la diffusione del nostro messaggio. Un altro aspetto al quale l'Associazione pone particolare attenzione è la qualità degli eventi proposti. Questo ci permette di fidelizzare amici e sostenitori e di allargare progressivamente la loro cerchia: gli eventi da noi organizzati sono famosi per essere momenti da non perdere, oltre che occasioni per sostenere chi

ha bisogno di aiuto.

Oggi purtroppo a causa della pandemia abbiamo dovuto annullare e ripensare molti eventi e momenti di raccolta fondi. Siamo consapevoli del danno che questo porta alle nostre casse e siamo pronti a creare e inventare alternative che possano comunque offrire un divertimento a tutti coloro che parteciperanno nel totale rispetto delle norme di sicurezza vigenti in questo periodo. **Non possiamo e non vogliamo fermare la nostra attività ora che più che mai ci viene chiesto di essere in prima linea nella lotta allo stigma che troppo spesso le malattie mentali portano con sé.** Anzi, il nostro obiettivo è quello di ampliare e diversificare le nostre occasioni di incontro in modo da raggiungere sempre più persone! Oggi più che mai infatti è importante affiancare all'aspetto ludico-ricreativo anche la divulgazione scientifica, realizzando eventi appositamente dedicati. Le tematiche legate ai diversi aspetti della Salute Mentale giocano un ruolo fondamentale per tutti e in ogni ambito della nostra società: dal mondo della famiglia a quello del lavoro, dal percorso di crescita dei giovani alla gestione di varie problematiche che possono emergere nel corso degli anni. Siamo convinti che la realizzazione di eventi mirati all'approfondimento di alcune delle problematiche più sentite sia la giusta risposta ad una necessità che nella nostra società è sempre più sentita.

GRUPPO DI AUTO AIUTO PER FAMILIARI

a cura di di Enrico G

Il Gruppo di Auto Aiuto è un'importante risorsa che Progetto Itaca mette a disposizione di famiglie che convivono quotidianamente con il disagio psichico, grave e persistente di un parente. È un'esperienza aperta a quanti abbiano già frequentato il Corso Famiglia a Famiglia e che quindi abbiano già coscienza del grande mutamento di prospettive, una vera e propria rivoluzione copernicana, che questo corso comporta, per quanto riguarda il grado di consapevolezza del familiare e il rapporto con il malato. Consiste nel mettere a confronto la propria individualità con un gruppo di persone che attraversano le nostre medesime difficoltà. Sapere che altri stanno vivendo quello che noi stessi stiamo vivendo può essere di conforto per chi normalmente riesce a parlare pochissimo. Talvolta può essere addirittura liberatorio scoprire che le proprie emozioni non sono diverse da quelle degli altri e che se ne può parlare senza vergognarsene. **Dopo la parentesi del lockdown, dove ovviamente non abbiamo potuto riunirci, le attività sono riprese nel pieno rispetto delle norme anti-covid, per garantire un servizio che ora più mai è necessario ai familiari.**

LA MALATTIA MENTALE È INCURABILE?
È UNA FOLLIA PENSARLO!

CHIAMA FARO ITACA
371 33 58 465



Informazioni, ascolto e conforto
sul disturbo psichico e su come affrontarlo

Associazione di Volontari per la Salute Mentale
www.progettoltacafirenze.org



LINEA DI ASCOLTO TELEFONICA: FARO ITACA UNA LUCE, UNA VOCE, UNO SPIRAGLIO DI VITA

a cura di di Chiara L

Una linea di ascolto per tutti coloro che si trovano vicini a problematiche legate alla Salute Mentale.

Covid-19. Ormai si parla solo di questo. Io invece vorrei raccontarvi la mia esperienza telefonica come Volontaria di Faro Itaca, vissuta durante il lockdown.

Squilla il telefono, rispondo: "Faro Itaca". Dall'altra parte pochi parole accennate soltanto, cupe, tristi. Cerco di fare qualche domanda. Silenzio. Non nego di essermi sentita molto frustrata, non sapevo proprio come poter entrare in sintonia con quella voce spezzata. Ed è lì che ho deciso di iniziare a parlare di come mi sentissi in quella situazione, di come l'isolamento stesse trasformando non solo la mia quotidianità ma anche il mio atteggiamento. Ho cominciato a scherzare sulle circolari ministeriali e sulle autocertificazioni, dicendo che ne avevo compilate tre per ogni tipo di necessità: una per andare a fare la spesa, una per andare in centro presso la mia attività e una per andare a casa di mia madre e che quando sono stata fermata dai carabinieri ho prima esibito un sorriso e poi le tre buste con i moduli, esclamando: "La una, la due o la tre?". E lì si è aperto uno spiraglio: abbiamo iniziato a parlare! Mi sentivo il cuore più leggero, dolcemente si è aperta, mi ha parlato dei suoi disagi e dei suoi timori. Siamo entrate in confidenza e le ho raccontato l'attività dell'Associazione, spiegandole tutto ciò che facevamo e quali potevano essere i servizi più vicini alla sua situazione. Le ho parlato di Club Itaca e del corso Famiglia a Famiglia. Le ho spiegato quale tipo di relazione e quali collaborazioni tenessimo con i servizi sanitari del territorio.

Adesso fa parte di Progetto Itaca Firenze! Abbiamo aperto il nostro mondo e abbiamo aiutato. E questa è la cosa più bella che possa accadere!

Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì dalle 15 alle 18 chiamando al numero 371 3358465. È possibile anche utilizzare la messaggistica di whatsapp!

I NUMERI DELLA SALUTE MENTALE OGGI PERCHÉ È FONDAMENTALE CONTINUARE IL LAVORO DI SENSIBILIZZAZIONE E FORMAZIONE

Per comprendere pienamente quanto sia importante ancora oggi sensibilizzare sul tema della Salute Mentale è bene guardare ai dati del World Health Report dell'OMS del 2001: **sono quasi 450 milioni le persone che vivono con disturbi mentali, disturbi che rappresentano tra le principali cause al mondo di disabilità.** L'Organizzazione Mondiale della Sanità (2018) afferma che ogni 40 secondi nel mondo qualcuno muore per suicidio. Il numero di vittime supera le 800 000 persone all'anno, più di quelle che fa la guerra. Ecco perché è necessario intervenire su questo ambito che può riguardare chiunque, in qualunque momento della vita e in qualsiasi luogo.

La depressione è il disturbo mentale più diffuso in Italia e ha un impatto elevato soprattutto nella popolazione adulta e tra gli anziani:

- colpisce circa 2,8 milioni di italiani
- ha una frequenza per le donne pari quasi al doppio rispetto agli uomini
- ha un impatto negativo su chiunque viva accanto alla persona che ne è affetta, siano essi familiari o meno
- è spesso associata all'ansia cronica, il 7% delle persone oltre i 14 anni ha sofferto di disturbi ansioso-depressivi.

Diversa è la situazione per la schizofrenia:

- colpisce circa 600.000 italiani
- ha una frequenza simile tra uomini e donne può esordire anche durante l'adolescenza o in preadolescenza
- quando associata ad abuso di alcol e sostanze stupefacenti, essa presenta un maggiore rischio di manifestazioni psicotiche e un peggiore decorso clinico

Contrariamente ai disturbi della sfera affettiva e ai disturbi d'ansia, che sono maggiormente frequenti nelle donne, i disturbi schizofrenici, quelli di personalità e quelli da abuso di sostanze sono più frequenti negli uomini. Depressione e schizofrenia non sono gli unici disturbi mentali ad incidere sulla vita delle persone che ne soffrono e in quella dei loro cari: i disturbi d'ansia, la mania, i disturbi bipolari, della personalità e del comportamento e disturbi associati all'abuso di alcol o al consumo di sostanze stupefacenti sono tutte altre condizioni patologiche che hanno un impatto importante sulla persona e la società intera.

Purtroppo, questi disturbi sono in aumento in tutto il mondo e, se non affrontiamo tutti insieme questo problema, tra il 2010 e il 2030 potrebbe costare all'economia globale fino a 16 mila miliardi di dollari, come dichiarato dal World Economic Forum (2018).



SALUTE MENTALE E COVID-19

QUANTO LA PANDEMIA HA IMPATTATO SU CHI SOFFRE O STA SVILUPPANDO PROBLEMI DI SALUTE MENTALE

La pandemia COVID-19 di cui abbiamo fatto esperienza negli ultimi mesi ha impattato in maniera considerevole sulle nostre vite con ripercussioni sul benessere psicologico e psichiatrico di milioni di persone nel mondo.

Ansia, stress, depressione sono alcune delle manifestazioni osservabili in soggetti esposti al pericolo del virus e alle misure di quarantena e di distanziamento sociale: la distanza fisica e l'isolamento, hanno conseguenze negative sulla salute mentale e rappresentano fattori di rischio per diversi disturbi tra cui l'ansia, i disturbi affettivi, il disturbo post-traumatico da stress. Nelle popolazioni fortemente colpite dalla pandemia (per esempio la popolazione lombarda per quanto riguarda il nostro Paese) diventa centrale la preoccupazione per l'accesso ai servizi e alla continuità di cura per le persone affette da condizioni pregresse o in sviluppo.

Le caratteristiche della pandemia e quelle delle misure messe in atto per contenerla hanno cambiato il mondo facendo perdere alcuni punti di riferimento. Per questo è importante e necessario, oggi più che mai, **che la Salute Mentale diventi una priorità per l'intera società, soprattutto in un'ottica di ripartenza.**

LA PAROLA ALL'ESPERTO: INTERVISTA AL DOTTOR VALDO RICCA

Siamo psicologicamente preparati a tutto questo? Ma soprattutto, come si sono rapportati i professionisti nei confronti di chi soffre di psicopatologie preesistenti alla pandemia?

Non eravamo assolutamente preparati all'epidemia e alle sue conseguenze. Durante il lockdown si è cercato in tutti i modi di mantenere i contatti con i pazienti già in cura. Non risultano esserci stati peggioramenti significativi delle condizioni psichiche durante tale periodo. In compenso molte persone che prima non erano affette da disturbi mentali hanno sviluppato sintomi o sindromi prevalentemente della serie depressiva e ansiosa

Come affrontano i professionisti le nuove problematiche psicologiche causate dal lockdown (isolamento, paura di uscire) in soggetti che non avevano psicopatologie preesistenti conclamate?

La principale preoccupazione che caratterizza i nuovi pazienti riguardano le conseguenze economiche dell'epidemia, assieme alle difficoltà di organizzazione familiare. Spesso sono problemi seri e oggettivi, su cui il singolo psichiatra può fare poco, se non curare gli esiti psicopatologici dei singoli individui.

Il disagio di oggi è il disagio di tutti. Paura, ansia, stress, apatia, tristezza, insonnia sono sentimenti condivisi dalla maggioranza delle persone. Potrebbe essere questa l'occasione per parlare apertamente della salute psicologica e quindi andare verso una normalizzazione dei disturbi mentali?



Sarebbe auspicabile ed è quello che si sta cercando di fare. Riscontro una maggiore attenzione dei media verso la Salute Mentale, che però spesso si perde in mezzo alla confusione di messaggi contraddittori circa l'epidemia, i rischi e le sue conseguenze.

La crisi non è finita: continuiamo a convivere con restrizioni, divieti, regole di distanziamento sociale e ci troviamo di fronte a un futuro economico e professionale incerto. Nonostante tutto questo il ritorno ad una nuova normalità è desiderato e auspicabile. In che modo le realtà come la nostra possono accompagnare questo reinserimento?

La vostra realtà è un punto di riferimento prezioso, tanto più in periodi come questo che tende a favorire l'isolamento e la solitudine. Sono certo della utilità di quello che avete sempre fatto e di quello che state facendo in questo periodo difficile, dove le persone più deboli sono più esposte ai vari rischi legati all'epidemia e alle sue conseguenze.



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

L'emergenza Covid ha causato pesanti ripercussioni anche sulla sfera della Salute Mentale. Permettici di continuare, con il tuo contributo, ad aiutare giovani che soffrono di disturbi psichiatrici e le loro famiglie.

DONA ORA

IT 98W 05034 02801 00000000 1033

L'EMERGENZA SANITARIA NON È FINITA

PERCHÈ SENZA SALUTE MENTALE
NON C'È SALUTE

www.progettoitacafirenze.org



INSIEME PER LA SALUTE MENTALE

AUTACI
AD ABBATTERE IL MURO DELLO STIGMA
CONTINUA A SEGUIRE
L ONDA VERDE DI ENERGIA!
#INSIEMEPERLASALUTEMENTALE

STAY TUNED!

Lundbeck 

SEGUI LA NOSTRA PAGINA FB PER VEDERE COME PROGETTO ITACA FIRENZE ONLUS DANZA PER ABBATTERE LO STIGMA!

 **Progetto Itaca Firenze**

InsiemePerLaSaluteMentale – prepariamoci al lancio Together@ourBest!



Hai un profilo Instagram, Facebook, Twitter o LinkedIn?

Scarica la traccia musicale e la coreografia dei Katakò*, registra la tua performance video!

Oppure scatta una foto indossando qualcosa di verde, il colore della Salute mentale!

Condividi sul tuo profilo il post utilizzando l'hashtag #insiemeperasalutementale e tagga @LundbeckItalia su Twitter e LinkedIn, e @BrainTalkItalia su Facebook!

#INSIEME PER LA SALUTE MENTALE

PROGETTO ITACA TRA I PROMOTORI DELLA CAMPAGNA

NAZIONALE PER ABBATTERE IL MURO DEI PREGIUDIZI

Per tutto il mese di settembre, fino a fine ottobre, sarà possibile partecipare alla campagna “Insieme per la Salute Mentale” su Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter e Tik Tok.

Un’onda verde, il colore della Salute Mentale, per abbattere il muro dei pregiudizi nei confronti delle persone che vivono questi disturbi: tante le challenge pensate per i diversi social, fra cui una di ballo per le piattaforme di video sharing, che potranno apparire nella pagina stessa della campagna ed essere selezionate per comporre il video che raccoglierà i contributi dei partecipanti e che verrà trasmesso durante l’evento virtuale del 10 ottobre (Giornata Mondiale della Salute Mentale). Al crescere della partecipazione del pubblico che abbraccerà l’iniziativa, il muro virtuale dello stigma e dei pregiudizi, visibile sul sito della **campagna www.insiemeperlasalutementale.it**, si sgretolerà pian piano: l’obiettivo è abbatterlo per garantire il diritto alla Salute Mentale per tutti, ovunque. Sul sito della campagna, oltre alle informazioni per partecipare, sarà presente anche il video di lancio dell’iniziativa di una madrina d’eccezione, la cantautrice Noemi.

“ Questo è un progetto - spiega Tiziana Mele, AD di Lundbeck Italia - aperto a tutti i cittadini, a tutte le parti sociali, economiche e culturali del nostro Paese, non solo al mondo della salute perché per ripartire e ridisegnare il futuro, è oggi più che mai indispensabile coinvolgere tutta la società per poter rendere davvero la Salute Mentale un diritto per tutti. Questa campagna vuole sensibilizzare il pubblico nei confronti dei disturbi mentali. Uno strumento per far riflettere sull’importanza del fatto che “non ci può essere salute senza Salute Mentale.”

La campagna ha l’egida della Società Italiana di Psichiatria (SIP) e SIP Giovani, Società Italiana di Psichiatria Sociale (SIPS), Società Italiana di Neuropsicofarmacologia (SINPF), Società Italiana di Riabilitazione Psicosociale (SIRP), Società Italiana di Psicopatologia (SOPSI), Associazione Italiana per i Disturbi Depressivi (AIDDEP), Fondazione ONDA (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere), Progetto Itaca, Pronto Soccorso Psicologico Italia, BrainCircle Italia, Women’s Brain project, Cittadinanzattiva, Diplomatia, Health Policy Commission, Pronto Soccorso Psicologico Italia (PSPI), Fortune Italia, TerSicula, Comune di Bari, UniCredit e Believe Music.

**E anche Progetto Itaca Firenze ci mette la faccia... e il ritmo!
Visita la nostra pagina Fb Progetto Itaca Firenze e scopri
come a Club Itaca Firenze si danza contro lo stigma!**

**10
11** OTTOBRE



**TUTTI MATTI
PER IL
RISO**



**EVENTO NAZIONALE DI
RACCOLTA PUBBLICA DI FONDI A FAVORE DI
PROGETTO ITACA**

... da più di 20 anni per la mente, con il cuore ...

A FIRENZE CI TROVATE QUA:

10 OTTOBRE

Largo Annigoni
Piazza Santo Spirito
Piazzale Porta Romana
Piazza delle Cure
Parrocchia di Sant'Angelo a Legnaia

11 OTTOBRE

Basilica di San Miniato al Monte
Chiesa di San Francesco in Savonarola
Parrocchia di Sant'Angelo a Legnaia

17 E 18 OTTOBRE

Floralia in Santo Spirito



ANTONIO GUIDA
Executive Chef ristorante Seta
Mandarin Oriental, Milan



Scendi in piazza o ricevi a casa il nostro riso, vai su: www.progettoitaca.org/riso/

TUTTI MATTI PER IL RISO

10 E 11 OTTOBRE TUTTI IN PIAZZA

L'evento nazionale di raccolta pubblica di fondi a favore di Progetto Itaca "Tutti Matti per il Riso" porterà oltre 300 Volontari nelle principali piazze italiane in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale per promuovere un'informazione corretta e sensibilizzare la comunità per superare lo stigma e il pregiudizio che ancora accompagnano la sofferenza della psiche.

L'evento, giunto alla sua VI edizione, *"vuole essere un forte messaggio di speranza per chi soffre o ha una storia di disturbi mentali"* - sottolinea Ughetta Radice Fossati, Segretario Generale di Fondazione Progetto Itaca Onlus -. *"Quest'anno, in modo particolare, vogliamo far sentire la nostra voce perché oggi, più che mai, la Salute Mentale va tutelata e Progetto Itaca offre da più di 20 anni ascolto e aiuto concreto a tutti coloro che ne hanno necessità"*.

L'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla Salute Mentale mostra che oggi nel mondo quasi un miliardo di persone convive con un disturbo mentale e che l'emergenza sanitaria causata dalla pandemia Covid-19 ha provocato un significativo incremento di disturbi psichiatrici. Secondo un recente studio dell'IRCCS Ospedale San Raffaele, condotto dal Medico Psichiatra Francesco Benedetti, oltre la metà degli italiani che hanno ricevuto un trattamento ospedaliero per Covid-19 riporta almeno un sintomo riconducibile a disturbi della Salute Mentale come ansia, depressione, stress post-traumatico, insonnia.

È necessaria, quindi, una concreta azione a supporto della Salute Mentale che, ad oggi, è una delle aree più trascurate dalla salute pubblica. **Per questo Progetto Itaca si unisce all'appello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: "Move for Mental Health: Let's Invest!" per chiedere alle Istituzioni pubbliche maggiori investimenti per la Salute Mentale.**

Sabato 10 e domenica 11 ottobre "Tutti Matti per il Riso" sarà nelle piazze italiane e sarà possibile incontrare i Volontari di Progetto Itaca e sostenerne le attività con una donazione, a fronte della quale verrà offerta una confezione da 1kg di pregiato riso carnaroli. Testimonial 2020 della manifestazione è Antonio Guida, executive chef del ristorante Seta del Mandarin Oriental, Milan che ha realizzato per l'occasione l'esclusiva ricetta "Risotto al limone con peperoni, caprino e cardamomo nero" che verrà consegnata in regalo a tutti coloro che sosterranno l'iniziativa.

"Ho accolto con piacere l'invito di Fondazione Progetto Itaca Onlus di creare una ricetta per la campagna 2020 di sensibilizzazione sulla Salute Mentale. La cucina unisce sempre, e desidero fin da ora ringraziare tutti coloro che supporteranno l'iniziativa con le loro donazioni" – Antonio Guida.

L'elenco delle piazze italiane che aderiscono all'iniziativa è disponibile sul sito www.progettoitaca.org/tutti-matti-per-il-riso, da giovedì 1° ottobre inoltre sarà possibile ricevere comodamente a casa il riso di Progetto Itaca, per maggiori informazioni consulta www.progettoitaca.org/riso/.

Con i fondi raccolti Progetto Itaca amplierà e rinnoverà i propri servizi nel campo della Salute Mentale e potrà aprire nuove sedi sul territorio nazionale, garantendo una maggiore capillarità e presenza in Italia.

Anche per questa edizione è importante la vicinanza dei partner che hanno rinnovato l'impegno nel campo della Salute Mentale al fianco di Progetto Itaca Onlus: Aon, Belfor, Indena, Fondazione Vodafone Italia e Maisto e Associati.

A Firenze ci troverai qui:

SABATO 10 OTTOBRE (dalle 9 circa fino alle 13.30 circa)

Largo Annigoni

Piazzale di Porta Romana

Piazza Santo Spirito

Piazza delle Cure

Parrocchia di Sant'Angelo a Legnaia (dalle 17 alle 19)

DOMENICA 11 OTTOBRE (dalle 9 circa fino alle 13.30 circa)

Basilica di San Miniato al Monte

Chiesa di San Francesco in Savonarola

Parrocchia di Sant'Angelo a Legnaia

SABATO 17 OTTOBRE

Floralia in Santo Spirito (dalle 10 alle 19)

DOMENICA 18 OTTOBRE

Floralia in Santo Spirito (dalle 10 alle 19)

UN GRAZIE TUTTO SPECIALE A

Insieme possiamo fare di più!!!

Ringraziamo **Banco Alimentare Toscana Onlus** per il cibo condiviso che ha arricchito la nostra tavola. Ammiriamo molto il vostro impegno e generosità, non soltanto nei confronti della nostra Associazione ma di tutto il territorio. Grazie, grazie di cuore.

Ringraziamo anche i nostri Volontari Enrico e Antonella che hanno sviluppato il rapporto e trovato i mezzi per trasportare il cibo.



Grazie a Remington, Russell Hobbs Italia e a Vieri che ancora una volta hanno scelto di offrirci tanti fantastici regali che saranno i protagonisti delle nostre rinomate lotterie! Grazie per la disponibilità e il vostro enorme cuore.



REMINGTON®

 **Russell
Hobbs**
At the heart of your home



COME SOSTENERCI

IN BANCA

Bonifico su Banco BPM

IBAN

IT 98 W 0503 4028 01 0000 0000 1033



CON ASSEGNO BANCARIO CIRCOLARE

intestato a

PROGETTO ITACA FIRENZE ONLUS

VERSAMENTO SU C/C POSTALE



Su Conto Corrente N. 1003630801



LASCITI

Chiamare in sede o inviare un'email,
chiedendo di essere contattati dal
Direttore o dal Legale Rappresentante

5X1000

Nella Dichiarazione dei Redditi
indica il nostro Codice Fiscale

94195140481



Consiglio Direttivo

Presidente Francesco Salesia;

Vice Presidente Paolo Orlando;

Consiglieri Sofia Uzielli, Enrico Gatta,
Franco Cammarata, Sara Piccolo,
Chiara Lodovichi, Livia Frescobaldi,
Tita Bosio, Serena Lenzi, Valeria Angeli,
Paolo Bazzoffi, Maurizio Faggi

Presidente Collegio dei Revisori

Alessandro Antonio Giusti

PROGETTO ITACA MILANO

02.62695235

PROGETTO ITACA LECCE

0832.098118

PROGETTO ITACA PADOVA

049.875559

PROGETTO ITACA GENOVA

010.0981814

PROGETTO ITACA PARMA

0521.508806

PROGETTO ITACA ROMA

06.87752821

PROGETTO ITACA NAPOLI

081.18962262

PROGETTO ITACA CATANZARO

info.catanzaro@progettoitaca.org

PROGETTO ITACA TORINO

info.torino@progettoitaca.org

PROGETTO ITACA PALERMO

091.6714510

PROGETTO ITACA FIRENZE - ONLUS
Associazione di Volontari per la Salute Mentale

Corso Italia 32 - 50123 Firenze

Tel. 055 0672779 - Cell. 331 8265755

info@progettoitacafirenze.org - www.progettoitacafirenze.org