Mah, Boh! ...e dintorni
Periodico d'informazione sull'associazionismo in Valdinievole

Numero
13
Dicembre
2019

LA VOCE AI PROTAGONISTI DELLA SALUTE MENTALE: INTERVISTE A OPERATORI UTENTI E CITTADINI

In questo numero:

Supported Housing P.1
Intervista doppia - Pieve Volley P.4
Auto-aiuto - Associazione Rosa Spina P.6
Tre domande all'Associazione Albatros P.8

SUPPORTED HOUSING

La rete degli appartamenti supportati in Valdinievole, vista dagli occhi di chi ci vive.

Ho iniziato a chiedere l'aiuto dei servizi di salute mentale in seguito alla separazione coniugale, dopo cinque anni di matrimonio. Inizialmente mi sono recato presso il servizio di Pontedera, dove abitavo all'epoca; successivamente sono stato preso in carico dal Centro di Salute Mentale di Montecatini Terme, dopo aver cambiato residenza.

Ho scoperto sulla mia pelle che spesso i problemi di disagio mentale portano, tra le altre conseguenze, anche a perdere i propri riferimenti, a cambiare diverse volte casa, passando per vari ricoveri in ospedale e inserimenti in comunità terapeutiche. Ho vissuto anche sette mesi per strada, durante questi anni. Questo mi ha portato a non aver più fiducia in me e anche negli altri, perché ho sempre paura, nonostante il supporto degli operatori del CSM, di restare di nuovo solo.

Alcuni mesi fa, mentre ero ancora ospite in una comunità, mi è stata offerta la possibilità di far parte di un appartamento supportato. Inizialmente avevo dei dubbi, perché non conoscevo bene tutti gli aspetti di questo progetto. Avrei dovuto affrontare in prima persona le spese necessarie, da condividere con un

altro inquilino, ma in questo modo avrei potuto provare a riprendere la mia vita in mano.
Adesso che abito in un appartamento con queste caratteristiche, con nuovi spazi di autonomia, di libertà, ma anche di responsabilità, sono curioso di saperne di più e per questo ho pensato di fare alcune domande alle persone che hanno avuto l'idea di questo progetto: **Cristiana Inglese e Flora Casetti di ArcaCoop Firenze**.

Cristiana, quando e perché è stato pensato un progetto di appartamenti supportati in Valdinievole?

Il progetto di Supported Housing è iniziato nel 2006, quando abbiamo compreso che oltre ai farmaci e alla rete dei servizi di cura, le persone con disturbo mentale avevano bisogno prima di tutto di normalità, intesa come la possibilità di vivere una vita vera. Abitare una casa è stato uno dei tre aspetti importanti del nuovo modo di curare in Valdinievole, che si è occupato e preoccupato di investire delle risorse anche su altri due ambiti importanti della vita delle persone: avere un lavoro o un'occupazione ed avere delle relazioni sociali autentiche. L'abitare, ovvero la possibilità di vivere in una vera casa, rappresenta le fondamenta sulle quali, mattone dopo mattone, si può ricostruire la propria vita senza che questa si confonda con la cura o si sovrapponga alla malattia mentale. Il luogo dove vivere deve essere innanzitutto ***vero***, rappresentare cioè uno spazio in cui l'intimità entri in relazione con il mondo circostante in modo autentico. Le persone possono così mettersi in gioco, misurare le proprie capacità e i propri limiti nella quotidianità. Cosa che non può accadere nelle comunità terapeutiche, dove le persone dovrebbero restare per brevi periodi per curarsi, e invece spesso vi trascorrono lunghi anni della propria vita. In questi casi un luogo di cura si trasforma in un luogo dove vivere e questo equivoco spesso porta le persone ad identificarsi con la malattia, non riuscendo a percepirsi nient'altro che un malato di mente.

Cosa ci si aspetta da un progetto simile?

Un progetto di questo tipo è nato con importanti ambizioni, la prima tra tutte riuscire a garantire, attraverso il diritto alla casa, una vita piena e il più possibile normale a chi soffre di un disturbo mentale grave. Questo favorisce il percorso di cura e rende possibile la guarigione anche per chi soffre da molti anni di una malattia importante, perché restituisce un ruolo connesso alla vita normale a chi di solito viene esclusivamente considerato un *malato di mente*. Nel **supported housing** il ruolo che conferisce questa normalità è l'essere l'inquilino di casa, intestatario di un contratto di affitto, con tutte le responsabilità e libertà che questo comporta. Responsabilità e libertà sono aspetti essenziali per l'emancipazione di ognuno di noi e sono essenziali anche in un percorso di cura che voglia accompagnare chi soffre verso la riappropriazione della propria vita, che va vissuta appieno malgrado la malattia. Altra importante ambizione è quella di svolgere un'azione di ***cura*** anche verso la collettività. Purtroppo la malattia mentale provoca ancora troppa paura nella gente comune e questo genera stigma ed isolamento sociale. Si pensa sempre che la sofferenza mentale sia un qualcosa che debba riguardare solo gli addetti ai lavori. Non è così: la sofferenza mentale è un qualcosa che per lo più si genera dentro alla società e lì deve essere riportata, per dare possibilità alle persone di integrarsi di nuovo, ma anche per dare la possibilità alla società stessa di crescere ed emanciparsi, includendo tutte le espressioni della diversità.

Flora, come è organizzato oggi questo progetto?

Il progetto "OFFICINA DELLE POSSIBILITÀ", attualmente è gestito dalla cooperativa Arca di Firenze, assegnataria, da oltre 8 anni, del servizio appaltato dalla ASL Toscana Centro.

Un successo personale, un successo del Servizio!

Il Servizio di Salute Mentale è orgoglioso di congratularsi con Pietro Contu per aver vinto il concorso bandito dall'Agenzia per le Entrate. Ti auguriamo tutti buon lavoro!

Va sottolineato che questa residenzialità non risponde assolutamente ad un modello di tipo comunitario transitorio, ma è un progetto di vita a lungo termine, che garantisce il diritto alla casa e il diritto all'abitare. La persona, supportata dagli operatori, è protagonista assoluta del suo percorso verso l'autonomia: dalla ricerca dell'abitazione attraverso agenzie immobiliari o annunci, fino alla firma del contratto di locazione. La rete degli appartamenti supportati oggi è composta da 13 abitazioni, distribuite su tutto il territorio. Spesso le persone scelgono di coabitare con altri utenti, un po' per condividere le spese, un po' per non stare da soli. Gli operatori sono un punto di riferimento, lasciando per lo più gli aspetti decisionali agli utenti stessi, ma sempre al loro fianco per monitorare le relazioni, supportare la quotidianità a seconda dei bisogni specifici e per tener le fila dell'andamento dei singoli progetti individuali. Per sviluppare al meglio gli obiettivi del progetto, gli operatori di cooperativa intrecciano relazioni con le varie agenzie del territorio, associazioni, amministrazioni, parrocchie. La finalità di questo impegno è quella di attivare sinergie utili all'abbassamento dello stigma e per trovare sempre nuovi canali d'integrazione. Infatti, la novità di questo ultimo periodo è l'ingresso nella rete di appartamenti supportati di un appartamento condiviso da una signora con sofferenza mentale ed una supportata da Caritas per disagio socioeconomico, che sta a dimostrare l'importanza di fare rete sul territorio. La coabitazione fra utenti e persone senza sofferenza mentale può avere una doppia valenza, l'utente non si trova a farsi carico, anche se indirettamente, della sofferenza dell'***altro***, e respira ancor di più un clima di normalità, dove la malattia diventa una parentesi importante, ma che non conclude l'esistenza delle vite delle persone che attraversano l'esperienza della sofferenza mentale con il loro disturbo. L'altra persona ha la possibilità di sperimentare e testimoniare la non pericolosità della sofferenza mentale, contribuendo all'abbassamento dello stigma.

Quali sono i punti di forza e quali le criticità?

Il progetto ha dimostrato nel tempo di essere quella che si definisce ***una buona pratica***. I primi appartamenti si sono costituiti più di 10 anni fa e oggi sono ancora in essere, ma con modalità di assistenza modificatasi nel tempo e con il raggiungimento di livelli di autonomia soddisfacenti. Ovviamente si parla di persone con disturbi importanti e si può pensare di aver raggiunto l'obiettivo, di aver imparato a convivere con la malattia senza grosse interferenze nel vivere di tutti i giorni, in un ottica di *guarigione sociale*, così come la descrive la **Recovery**. Gli utenti si sono messi in gioco, riappropriandosi della loro quotidianità con i loro tempi e modi di essere. Giorno dopo giorno, hanno ripreso possesso del territorio e delle proprie risorse personali, per rispondere ai bisogni grandi e piccoli che siano, dal pagare una bolletta del gas al riconoscere quando arriva la crisi e imparare a chiedere aiuto. La presenza degli operatori è costante, ma sono gli utenti che, per così dire, danno i modi e i tempi d'intervento. In questo modo si lascia sperimentare all'utente le proprie capacità, aggiustando il tiro quando necessario.

Le criticità: sicuramente lo stigma è ancora molto alto. Al momento della ricerca della casa da affittare, per esempio, gli utenti si scontrano spesso con il pregiudizio. Alcuni agenti immobiliari non si rendono conto del valore di cura di questi percorsi per cui si chiudono precocemente le trattative. Ad oggi i migliori risultati li abbiamo ottenuti nelle mediazioni con i privati, attraverso la conoscenza diretta tra le parti, in cui è presa a cuore la valenza del progetto. In tanti anni di sviluppo dei percorsi abitativi, raramente si sono verificati scontri con condomini, vicinato, o proprietari di casa. Anzi, la serietà con la quale si lavora, puntualità nei pagamenti dei canoni d'affitto, manutenzione ordinaria degli appartamenti, fanno del progetto una garanzia per i locatori.

Lo sport aiuta. Lo sport unisce.
Quanti altri aspetti possono avere in comune le vite di chi condivide la stessa passione? Abbiamo provato a scoprirlo insieme a Chiara e Laura, due atlete del Pieve Volley, società sportiva che da cinque anni collabora con il Servizio di Salute Mentale della Valdinievole.

Nome

Laura	Chiara

Lancia un urlo per la Pieve

Forza Pieve!	Faccio come fa il nostro Presidente: Forza Pieve!

A che età hai iniziato a giocare?

A nove anni	Ho iniziato a giocare a pallavolo tardino, a 10 anni, dopo 5 anni di danza classica

Dove hai iniziato?

Nel Lamporecchio Volley	Ho iniziato proprio qui alla Pieve

Cosa rappresenta per te la pallavolo?

Per me la pallavolo è sicuramente divertimento, gioco, spensieratezza e stare insieme agli amici	La pallavolo per me rappresenta la mia valvola di sfogo. È uno sport costruttivo e affascinante. È sacrificio e impegno, più vai avanti e più te ne rendi conto. È anche un modo per dimostrare agli altri, ma soprattutto a me in primis, quanto valgo

Descriviti con tre aggettivi

Lunatica, riservata e... emotiva	Perfezionista, iperattiva (al massimo) e super testarda

Prima cosa che fai al mattino?

Sicuramente la colazione!	Quando mi sveglio, innanzitutto realizzo che giorno sia, poi mi ripeto tutti gli impegni che ho durante il giorno e poi… mi rendo un po' presentabile!

Il tuo libro preferito?

Before di Anna Todd	*Cecità* di Saramago, veramente bello e profondo

Il tuo piatto preferito?

Lasagne!	Torta salata di verdure

Episodio divertente nello spogliatoio

Eravamo a Fucecchio e nello spogliatoio c'era lo scaldabagno elettrico. La prima bimba ha fatto la doccia e ha finito l'acqua calda e tutte noi, dopo, ci siamo ritrovate a fare la doccia fredda!	Ne ho diversissimi. Dopo una finale, il nostro capitano ci raduna nello spogliatoio e con nonchalance ci dice che quella sera in campo eravamo in sette... era incinta!

La vittoria più bella

La vittoria più bella è sicuramente l'anno scorso a Pisa, perché era tantissimo tempo che non vincevamo contro di loro	La vittoria che ho ancora emozione a ricordare è la promozione in serie D. Due anni fa, era il 6 giugno, questi playoff non finivano mai. Si giocò alla palestra Piaggia a Viareggio e battemmo la Jenco

Come reagisci ad una sconfitta?

Con il passare del tempo mi sono un pochino abituata a non prendermela troppo e a pensare che la prossima volta andrà sicuramente meglio	Inizio analizzando tutte le cose negative, tutte le cose positive e poi un po' l'insieme, ne discuto col mio papà ed elaboro il tutto, soprattutto la mattina dopo, ci ripenso e capisco che ormai è passata e devo andare avanti

Divano o discoteca?

Discoteca!	Assolutamente discoteca il sabato. Tutti gli altri giorni divano, dopo l'allenamento!

Tacchi o scarpe da ginnastica?

Scarpe da ginnastica

Scarpe da ginnastica, ma tacchi nel weekend

Pizza o Sushi?

Pizza

Pizza nel weekend e poi sono “sushi-addicted”

Il tuo sogno più grande?

Vorrei riuscire ad imparare a gestire meglio le mie emozioni, riuscire a vivere una vita il più normale possibile e poi il top sarebbe di riuscire a guarire dalle mie problematiche, però questo è proprio un sogno!

Quando ero piccola volevo diventare una pallavolista di serie A. Adesso il mio sogno più grande è quello di sentirmi realizzata in futuro, di sentirmi appagata dalla costruzione di una bella famiglia, di avere un lavoro

Cosa può fare lo sport?

Lo sport a me personalmente aiuta dal punto di vista psichico, perché dopo un allenamento mi sento più rilassata, più serena, più tranquilla

Bella domanda! Lo sport è uno strumento potentissimo perché è in grado di coinvolgere, ma soprattutto di formare la persona, a me ha aiutato tantissimo perché mi ha cambiato letteralmente. È in grado di insegnare, innanzitutto ai bambini, la disciplina e le regole. C’è l’educazione familiare e poi c’è l’educazione data dallo sport. È uno strumento potentissimo, se usato bene

Cosa rappresenta per te la Pieve?

La Pieve per me è un bel gruppo e mi piace farne parte, anche perché ci invita a tutte le iniziative che organizza durante l'anno

Questo è il sesto anno che sono alla Pieve. Tutti i dirigenti, gentilissimi, sono diventati ormai degli amici con cui scherzo, parlo tranquillamente di tutto. È veramente una seconda famiglia, qualcosa da difendere: io ho dato tanto a loro, loro hanno dato tanto a me, c’è un rapporto di amore reciproco e spero non finisca mai perché sono particolarmente legata a questa società

Cosa vuoi dire alla tua compagna?

In bocca al lupo per il tuo futuro. Ti auguro di realizzare i tuoi sogni e tutto il meglio per la tua vita

A Laura faccio un grandissimo in bocca al lupo sportivo. Spero che riesca ad ottenere degli obiettivi bellissimi, che riesca a realizzarsi, ad essere soddisfatta e raggiungere traguardi importanti

Ancora un urlo per la Pieve?

Ancora Forza Pieve!

Forza Pieve!!

Ancora troppo spesso lo stigma verso il disagio mentale sembra radicarsi nell'opinione comune alimentando credenze negative, diffidenza e sfiducia verso le potenzialità e le risorse delle persone con disturbo mentale. Nella testa dell'opinione pubblica ma anche di operatori sanitari la pericolosità è troppo spesso, senza alcuna validazione scientifica, sinonimo di malato di mente nonostante i dati statistici dicano il contrario. La pericolosità sociale attraversa, percentualmente, il mondo delle persone con sofferenza mentale in maniera molto più bassa rispetto alla pericolosità sociale del mondo dei "sani". Le potenzialità di vita e convivenza civile delle persone con disturbo mentale invece esistono e sono reali. Ho avuto la possibilità, da psicologa, di conoscerle proprio all'interno di un gruppo di auto-aiuto e del gruppo di psicoeducazione. Sono un insieme di persone che stanno vivendo l'esperienza del disagio psichico e cercano di rispondere a dilemmi comuni, condividendo saperi, modalità di gestione dei problemi, esperienze di vita, ascoltandosi e generando fiducia e sicurezza reciproca.

Ho chiesto ad alcuni di loro che senso ha essere qui con noi al gruppo, cosa ne pensano dell'auto-aiuto, se è stato utile dal punto di vista della socializzazione e ne è venuto fuori un caleidoscopio di impressioni, emozioni e stati d'animo sulle loro esperienze al Mah, Boh!

Gabriella, Paolo, Fabrizio, Carlo e Angela sono gli interlocutori di una discussione a tutto tondo con risposte sincere e spassionate, da cui emerge da tutti un senso di libertà, spontaneità e condivisione nei lavori di gruppo e nei rapporti interpersonali. Non c'è pudore, diffidenza, difesa e isolamento: tutto è più naturale.

Con il sorriso sulle labbra, **Gabriella** dice: "Sono qui per condividere la mia vita, condividere le cose della mia vita, stare insieme, conoscersi; io che ho appreso cose dall'auto-aiuto, parlando con un'altra persona posso aiutarla! Dal punto di vista della socializzazione mi è stato utile per conoscere la gente, le loro vite, i loro dolori, i loro pensieri: conoscendo la storia di altri faccio tesoro della mia, le metto insieme, mettendole insieme mi arricchisco".

Le fa eco **Fabrizio** che pone l'accento sul modo e sullo stile con cui si può parlare.

"Essere qui con il gruppo è segno che si possono trovare soluzioni ai problemi che emergono, grazie finalmente al fatto che dialoghiamo civilmente, senza urlare. L'auto-aiuto è una cosa che avviene in senso collettivo, che ti risolve i problemi parlando, perché il miracolo che avviene è una cosa pluralista, che non può avvenire solo dentro di noi e il gruppo, ma anche verso il mondo che ci osserva. **Facciamo un perfetto gioco di squadra**, formato da noi, voi e da quello che emerge dall'aiuto psicologico. I consigli sono ascoltati perché legati a vissuti di persone che vivono problemi simili, sono consigli di vita, sono battaglie – come quelle di Rosa Spina, associazione di utenti per

la Salute Mentale, di cui Fabrizio è vicepresidente - che non finiranno mai".

Quando continuano a essere violati i diritti del malato, l'incubo del manicomio può sempre ritornare anche se con modi diversi.

Si inserisce **Paolo** che dice: "A me il gruppo da un senso di compagnia, di ritrovo, mi aiuta nel dialogo, quando uno parla delle sue cose, mi è utile sia a livello di svago che di impegno, se lo metto fra le cose da fare in settimana mi sento più soddisfatto".

Carlo invece trova maggiore supporto negli aspetti più di appartenenza ed amicalità: "**Mi sento in famiglia, in compagnia, non mi sento solo**, sto qui insieme agli altri e mi trovo bene, stare insieme mi fa rilassare, mi fa stare bene. Io credo che dovremmo vederci più spesso, posso dire che mi ha aiutato".

Angela ci descrive quanto il gruppo l'abbia fatta sentire più capace di affrontare problemi che prima ipotizzava come ingestibili e senza via d'uscita: "Il gruppo è importante per me per liberarmi di tanti problemi soprattutto del problema delle voci e dei problemi digestivi. È molto interessante sentire Fabrizio che parla dei suoi problemi e anche degli altri, mi aiuta nel sapere che abbiamo problemi in comune, mi ha aiutato perché mi tenevo dentro **da tanto tempo tante cose, non ce la facevo più**! Socializzare con le persone del Mah, Boh! ci riesco, mentre con la gente in giro è più difficile..."

Paolo in poche righe ci mette a conoscenza degli aspetti più affettivi legati alla sua partecipazione: "...trovarsi per me ha senso per sentire come vanno le cose, per sentire come si sta, è molto importante per pensare sempre più positivamente, per stare meglio".

L'ultima parola ancora a **Fabrizio** che conclude con un inno al rispetto e alla dignità personale e del gruppo: "L'auto aiuto è un cammino di emancipazione della propria persona perché crea speranze reciproche, sogni, voglia di andare avanti nella propria strada, **avere uno stimolo per fare cose che prima nemmeno pensavo di fare**... siamo liberi di partecipare, troviamo stimoli produttivi. Qui possiamo esprimere le nostri voci, i nostri dialoghi, senza mai farci del male, per valorizzare il valore della vita, della salute, dell'aver ottenuto delle buone pratiche; possiamo imparare a vivere con noi stessi senza contare su altri inutilmente, ma in maniera utile e non invasiva".

Come possiamo leggere fra le testimonianze dei partecipanti la voglia di far fronte al disagio psichico c'è ed è sentita; le risorse sono presenti, ma hanno bisogno di emergere, di essere evidenziate, di trovare quello spazio per diventare utili per affrontare le sfide che la vita quotidiana ci propone; in fondo il disagio psichico può accompagnare ogni persona in molti momenti della propria vita e **la società**, come scriveva Basaglia, **per dirsi civile, dovrebbe accettare tanto la ragione quanto la follia.**

Martina Brizzi, Psicologa

MAH, BOH...e dintorni

Numero 13
Dicembre 2019

Redazione

Direttore Responsabile
Emanuele Cutsodontis

Coordinatore
Renato Russo

Impaginazione
Gruppo Faber Mahboh
fabermahboh@gmail.com

Per informazioni:
info@mahboh.org

ASSOCIAZIONE ALBATROS

ALBATROS O.N.L.U.S. Associazione per la salute mentale

L'*associazione Albatros* è disponibile presso il Mah,Boh! ogni lunedì dalle 17.00 alle 19.00

Per info scrivi a: albatrosonlus@virgilio.it

Tre domande a Rita Gargiulo, Presidente dell'Associazione Albatros dei familiari per la salute mentale in Valdinievole.

In che modo l'Associazione dei Familiari Albatros onlus contribuisce a migliorare le risposte di salute mentale in Valdinievole?

L'Associazione Albatros aderisce al coordinamento toscano delle associazioni per la salute mentale e insieme a tutte le altre associazioni fa sentire la propria voce nelle varie riunioni che si tengono durante l'anno con il direttore generale e sanitario e responsabili regionali sullo stato dei servizi della salute mentale. In quelle sedi vengono forniti dati statistici, evidenziate le criticità, le risorse sempre insufficienti, la carenza del personale, la scarsa formazione e quanto i servizi dovrebbero fare perché la persona con disagio psichico venga curata al meglio per arrivare ad avere una vita accettabile. Durante il corso della vita almeno una persona su quattro ha esperienza di malattia mentale in modo diretto, nel nucleo familiare o nelle relazioni sociali e lavorative. Nonostante che i disturbi psichici siano diffusi nella società, ancora oggi si tende a nascondere o a vergognarsi di tale situazione. La nostra associazione organizza sul territorio eventi, incontri divulgativi, proprio per combattere lo stigma che porta la società ad avere nei confronti delle persone con disturbo psichico. La scarsa conoscenza e la non corretta informazione porta infatti ad avere pregiudizi volti ad emarginare ed isolare le persone, mentre bisogna favorire l'inclusione nella società affinché non vengano meno i loro diritti al fine di agevolare il percorso di cura.

Cosa pensa del servizio di salute mentale adulti della Valdinievole? Quali sono gli aspetti positivi e cosa è migliorabile?

Il servizio di salute mentale adulti della Valdinievole funziona abbastanza bene, con la rete dei servizi: il CSM a Montecatini, l'SPDC presso l'Ospedale di Pescia, il Centro Diurno a Pescia e il Mah,Boh! a Buggiano. Gli utenti oltre ad essere presi in carico per la parte sanitaria sono avviati in inserimenti socio lavorativi, sono inseriti in appartamenti supportati in diverse attività di socializzazione, di laboratorio e sportive. Apprezziamo che l'SPDC abbia le porte aperte e che non vengano fatte contenzioni nel rispetto dei diritti della persona. Riteniamo, però, che gli psichiatri ed altre figure professionali siano insufficienti a garantire che gli utenti abbiano il progetto terapeutico riabilitativo personalizzato e condiviso con una presa in carico multidisciplinare, unico mezzo per la guarigione.

Cosa dovrebbe cambiare nel prossimo futuro?

Auspichiamo che siano ampliati gli inserimenti lavorativi e l'abitare supportato perché il lavoro e la casa danno dignità alla persona e fanno parte del progetto di cura.