

Scopri la via del tuo “Recovery”!

Introduzione:

Guarire da una grave malattia mentale è possibile. Questa consapevolezza, negli ultimi 20 anni, ha creato un certo fermento nell’ambito psichiatrico. Soprattutto per le persone direttamente coinvolte si apre una speranza inattesa che dona coraggio nell’affrontare la propria malattia. Per garantire una maggiore stabilizzazione nel tempo, è importante offrire un ulteriore sostegno al processo di ripresa personale (Recovery). Da anni Pro Mente Sana propone con successo una formazione di recupero per le persone in situazione di sofferenza mentale.

Questa formazione si basa sull’esperienza e sui moduli di formazione per “esperti nell’esperienza (Peer)” forniti da EX-IN*. La creazione di questi nuovi percorsi dimostra l’interesse e la voglia di riprendere in mano la propria esistenza e di poter dare un senso alla propria esperienza di vita.

Durante la formazione si sperimenta la capacità di poter parlare delle proprie esperienze in un ambiente rispettoso e consapevole. L’esperienza della malattia mentale diventa così da elemento di esclusione a elemento di appartenenza. Questo contribuisce in modo significativo a liberarsi dai tabù e dalla stigmatizzazione. L’obiettivo di questo progetto è quello di aiutare le persone a scoprire le proprie modalità di Recovery, cioè a rafforzare la fiducia nelle proprie capacità, a costruire l’auto-efficacia e la fiducia in se stessi. Ciò costituisce una base stabile su cui fondare dei percorsi duraturi di recupero.

Formazione continua: la scoperta del “Recovery”:

Questa proposta è indirizzata a persone con esperienza di sofferenza psichica che vogliono compiere ulteriori progressi nel loro percorso di Recovery. Un elemento essenziale di questa offerta è un atteggiamento che invita ad affrontare il trauma psicologico e incoraggia un maggiore sviluppo della propria personalità rafforzando la fiducia in se stessi. Il gruppo stringe un legame e diventa un terreno d’apprendimento in cui il cambiamento personale e la crescita sono possibili.

Su queste basi, la formazione costituisce il quadro di riferimento per scoprire insieme e individualmente le proprie possibilità di recupero, fornendo gli strumenti per sviluppare la conoscenza di se stessi, la cura di sé e i propri diritti.

Struttura del corso:

Una giornata di conoscenza + 8 moduli di due giorni ciascuno (9.00 -16.30) durante 10 mesi.

Metodi:

Spunti teorici e motivazionali, discussioni, testimonianze, giochi di ruolo, esercizi, lavori in piccoli gruppi, sequenze di film, studio individuale, gruppi di studio, relatori esterni.

Prerequisiti per l’iscrizione al corso:

- Aver vissuto un’esperienza di sofferenza psichica
- Apertura e interesse verso le esperienze delle altre persone
- Avere la volontà di condividere e riflettere sulle proprie esperienze
- Non essere in una fase di crisi acuta

Docenti della formazione:

Esperti in materia ed esperti per esperienza (Peer)

Breve descrizione dei Moduli:

La **giornata di conoscenza**, lo dice la parola stessa, serve per conoscersi, valutare e chiarire le decisioni personali e l’idoneità dei partecipanti.

Nel **Modulo 1 “Salute e benessere”** ci occuperemo di diverse domande ed esperienze: cos'è la salute? Cos'è la malattia? Le proprie esperienze riguardo l'essere in salute e in malattia. Cosa ci fa stare bene e come ci si può prendere cura di se stessi? Condivideremo esperienze, ascolteremo i punti di vista esistenti nella scienza e li confronteremo con i propri punti di vista. Insieme esploreremo come ognuno possa prendersi cura di se stesso in diversi ambiti della vita.

Nel **Modulo 2 “Comprensione ed esperienza”** ci scambieremo la nostra conoscenza personale della malattia, discuteremo di come questa influenzi il confronto con il prossimo e affronteremo l'esperienza della crisi. Andremo alla ricerca di connessioni tra l'esperienza della crisi e la nostra storia di vita, cercando di mettere in pratica e rafforzare la nostra capacità di espressione delle emozioni.

Nel **Modulo 3 “Empowerment, partecipazione e diritti dei pazienti (LASP)”** Lavoreremo attorno ai concetti di autodeterminazione (nel contesto sociale), empowerment, stigma e auto-stigma (e il non dover più vergognarsi della propria esperienza), riflettendo sui punti importanti per prendere in mano la propria vita e proseguire sulla via del Recovery. Infine tratteremo i punti essenziali della legge ticinese sull'assistenza sociopsichiatrica (LASP).

Nel **Modulo 4 “Recovery- la via della guarigione”** conosceremo le vie del Recovery di ognuno esplorando le proprie capacità e potenzialità. Desideri, speranze e sogni potranno diventare fonte e stimolo della propria guarigione. Ci focalizzeremo sugli obiettivi del recupero individuale e assieme troveremo la forza e i mezzi per raggiungerli.

Nel **Modulo 5 e 6 “Ricerca di senso e guarigione”**. Grazie ad un clima di accoglienza, al centro di questi due moduli ci sarà la condivisione delle proprie esperienze di vita e di crisi. L'ascolto attivo permetterà di vincere la vergogna. Essere in grado di raccontare la propria storia, anche in un momento di sofferenza, in un ambiente dove si possono sperimentare la forza e la condivisione delle emozioni, permette di sentirsi accolti aumentando il potenziale di guarigione; si perde il senso di vergogna della propria storia e si chiariscono le connessioni con le nostre storie di vita. In quest'atmosfera consapevole, le sensazioni precedentemente distorte diventano visibili a se stessi e agli altri.

Nel **Modulo 7 “Autoefficacia e cura di sé”**. Rifletteremo sulle esperienze di auto-efficacia fatte finora. Continueremo anche a praticare la strada dell'auto-cura, ponendosi le seguenti domande: dove mi trovo nel mio percorso di recupero, in quale direzione voglio continuare? Vogliamo dare valore al gruppo che è cresciuto, nel quale si sono creati legami e realizzare il suo potenziale di guarigione.

Nel **Modulo 8 (conclusivo) “La ricchezza del Recovery”**. Tutti i partecipanti presenteranno e condivideranno le proprie esperienze, conoscenze, ricchezze e progressi fatti durante i mesi di formazione. È possibile inoltre invitare esperti (psicologi, medici, ecc.) per avere un momento di scambio in comune.

*EX-IN: Associazione che si propone di formare, inserire e schierare "esperti attraverso l'esperienza nella malattia mentale e la salute" (Anche chiamati *Peer*), si impegna al principio di parità tra le persone colpite e professionisti.

Federica Giudici
c/o Pro Mente Sana
Via Agostino Maspoli 6
6850 Mendrisio

f.giudici@promentesana.ch
tel.: 079.839.08.28// 091.646.83.49