

## **16 azioni concrete**

### **4 progetti di informazione, sensibilizzazione e prevenzione**

#### **1. LINEA D'ASCOLTO**

Numero verde nazionale per la salute mentale 800.274.274 (da fisso) o 02.29007166 (da cellulare).

#### **2. PROGETTO SCUOLA**

Incontri di informazione e prevenzione per le scuole superiori.

#### **3. ATTIVISMO DIGITALE**

Il volontariato online permette di organizzare il contributo in funzione degli impegni personali indipendentemente da dove si trova il volontario.

#### **4. EVENTI E MANIFESTAZIONI**

Sensibilizzazione e informazione alla società.

### **6 progetti di formazione**

#### **1. CORSO BASE**

Formazione specifica per i volontari in collaborazione con professionisti.

#### **2. FORMAZIONE PERMANENTE**

Aggiornamento continuo per volontari e collaboratori.

#### **3. CORSI NAMI**

([www.nami.org](http://www.nami.org))

#### **4. FAMIGLIA A FAMIGLIA**

Rivolto ai familiari di persone con disturbi della salute mentale.

#### **5. PARI A PARI**

Rivolto a persone con disturbi della salute mentale.

#### **6. CORSO PROVIDER**

Rivolto alle équipes di operatori dei dipartimenti di salute mentale.

### **6 progetti di riabilitazione e inclusione sociale**

#### **1. CLUB ITACA**

Programma diurno per lo sviluppo dell'autonomia socio-lavorativa di persone con disturbi psichici.

#### **2. JOB STATIONS**

Centro di lavoro a distanza assistito per l'inclusione lavorativa di persone con un disagio psichico.

### **3. ROTTA VERSO CASA**

Percorsi di autonomia abitativa.

### **4. GRUPPI DI AUTO AIUTO**

Sostegno per chi soffre di disagio psichico e per i loro familiari guidati da facilitatori.

### **5. ITACA INCONTRA**

Incontri gratuiti per definire il bisogno e orientare alla cura.

### **6. AREA PONTE**

Volontari che offrono un sostegno personalizzato nella vita quotidiana.

## **LINEA DI ASCOLTO**

È il progetto di accoglienza telefonica per le persone che soffrono di disagio psichico e per i loro familiari. Offre ascolto empatico e sostegno alla persona e alle famiglie per orientarsi tra i servizi per la cura e la prevenzione della salute mentale. L'obiettivo è fornire informazioni, consigli e indicazioni per superare i pregiudizi sui disagi psichici e sui farmaci idonei a curarli, indirizzare alla cura e individuare il percorso di assistenza utile a recuperare una migliore qualità di vita, aiutare con discrezione e competenza a stabilire un rapporto con le strutture sanitarie. Infine, informare, suggerire, orientare verso le strutture dedicate pubbliche e associative che possono comporre la necessaria rete di sostegno.

## **ITACA INCONTRA**

È il servizio gratuito di accoglienza, ascolto, sostegno e orientamento dedicato a tutte le persone in difficoltà per un disagio legato alla salute mentale che si rivolgono a Progetto Itaca. Si svolge attraverso uno o due incontri, individuali o familiari (online o in presenza): il primo è mirato all'accoglienza e all'ascolto della storia personale e familiare, mentre il secondo conduce verso il riconoscimento del bisogno autentico di chi chiede aiuto e del percorso di consapevolezza e cambiamento da attivare.

## **GRUPPI DI AUTO AIUTO**

Sono piccoli gruppi guidati da facilitatori - volontari che hanno seguito una formazione specifica e frequentano corsi annuali di aggiornamento - con la supervisione di un professionista. I partecipanti sono accomunati dall'esperienza del disagio psichico vissuto in prima persona o, indirettamente, in famiglia. Attraverso l'accoglienza e la condivisione tra pari, si genera l'aiuto reciproco per affrontare i problemi e trovare la forza del cambiamento per stare meglio, si superano l'isolamento e la solitudine e si mettono in comune le esperienze, si consolida la ripresa e si facilita la riabilitazione trovando strategie da utilizzare nei momenti difficili.

## **FAMIGLIA A FAMIGLIA**

È il corso di formazione rivolto ai familiari e altri *caregiver* di persone con disturbi della salute mentale, basato sul programma NAMI (*National Alliance on Mental Illness*) e fondato sulla valorizzazione del supporto tra pari. Il corso è strutturato su 8 incontri di 2 ore e 30 minuti ciascuno.

I formatori non sono professionisti, ma familiari che hanno seguito a loro volta una formazione specifica.

### **PARI A PARI**

È il corso di formazione, basato sul programma NAMI (*National Alliance on Mental Illness*), per persone con disturbi della salute mentale, fondato sulla valorizzazione del supporto tra pari. Strutturato su 8 incontri di 2 ore ciascuno, il corso di formazione è tenuto da persone che hanno sofferto a loro volta di disagio psichico e che hanno seguito una formazione specifica. I temi affrontati sono: i principali disturbi psichiatrici, le strategie per la continuità terapeutica, la prevenzione delle ricadute e la consapevolezza, il funzionamento cerebrale, la condivisione di esperienze personali, le strategie per reggere crisi e ricadute, esercitazioni per gestire paure, stress e sovraccarico emotivo.

### **PROGETTO PREVENZIONE NELLE SCUOLE**

I primi sintomi di un disturbo della salute mentale si manifestano spesso in età adolescenziale, ma per mancanza d'informazione sono sottovalutati e raramente riconosciuti in tempo. Il progetto prevenzione nelle scuole è attivo dal 2001, con la collaborazione di esperti psichiatri dei dipartimenti di salute mentale del territorio nazionale, e prevede interventi di informazione e sensibilizzazione nelle scuole medie superiori destinati a studenti, insegnanti e genitori. L'intervento si articola in due incontri. Nel primo lo psichiatra illustra e informa sul tema della salute mentale, stimolando l'interazione con gli studenti. Nel secondo si approfondiscono gli argomenti sui quali si è riversato particolare interesse da parte dei ragazzi.

### **PROVIDER**

È il primo corso in Italia dedicato agli operatori della salute mentale, organizzato e gestito da volontari: due persone che hanno esperienza diretta della malattia, due familiari di persone con una storia di disagio psichico e un operatore dei servizi, con esperienza diretta o come familiare. È stato approvato dal Ministero come corso ECM (Educazione Continua in Medicina) per gli operatori per ottenere crediti formativi. Si tratta di 5 incontri di 3 ore, i formatori sono familiari e pazienti già accreditati formatori dei Corsi NAMI, che hanno seguito a loro volta una formazione specifica.

### **CLUB ITACA**

Club Itaca è un centro per lo sviluppo dell'autonomia socio lavorativa di persone con una storia di disagio psichico, di età compresa tra 20 e 45 anni e che abbiano rapporti continuativi di cura. Nasce nel 2005 per volontà di Progetto Itaca e realizza, per la prima volta in Italia, il modello di integrazione sociale "*Clubhouse*", elaborato da *Clubhouse International*, organismo che coordina più di 300 centri in tutto il mondo, di cui più di 70 in Europa. È una struttura diurna, non sanitaria, in cui i soci si impegnano all'interno di unità di lavoro. Tutte le attività sono finalizzate al recupero del ritmo di vita e della sicurezza di sé. I soci sono responsabili di Club Itaca e svolgono, supportati dallo staff, attività quotidiane in diversi ambiti: dall'amministrazione e segreteria, alla comunicazione e ufficio stampa, alla formazione, al giardinaggio, alla cucina e alla ricerca di lavoro.

## **AREA PONTE**

È il progetto di supporto a Club Itaca soprattutto per partecipare e organizzare attività che si svolgono all'esterno, costituendo così un "ponte" tra la vita interna a Club Itaca e la vita sociale delle persone che lo frequentano. I volontari del progetto prendono parte alle attività e alla vita di Club Itaca con l'obiettivo primario di contribuire a una maggiore autonomia socio-lavorativa dei soci, intervenendo soprattutto nell'organizzazione e partecipazione ad attività individuali e di gruppo che si svolgano fisicamente o virtualmente al di fuori del Club.

## **JOB STATIONS**

Le JOB Stations (JS) sono centri di *smartworking* creati presso organizzazioni specializzate nella Salute Mentale - spazi in costante contatto con i referenti aziendali - dove le persone con storie di disagio psichico possono lavorare al meglio, grazie al supporto di tutor esperti in ambito psicologico.

### **I JOB Stationers**

È la persona con una storia di disagio psichico – assunta dall'azienda – che lavora in JOB Station. È supportata dal tutor e formata dal supervisor aziendale. Il JOB Stationer tipicamente inizia con un contratto di tirocinio e poi progredisce contrattualmente fino al tempo indeterminato. Lavora inizialmente presso la JOB Station e successivamente presso l'azienda.

### **I tutor**

Presenti in tutte le JOB Stations, sono professionisti competenti nel campo della gestione delle persone con disabilità psichica e del loro reinserimento lavorativo, che garantiscono la qualità del lavoro svolto grazie alla loro costante attività di supervisione e supporto.

### **I supervisor**

È il dipendente dell'azienda che assume il JOB Stationer e, con il supporto del tutor, coordina operativamente il JOB Stationer nell'esecuzione delle sue attività giorno per giorno.

## **ROTTA VERSO CASA**

L'autonomia abitativa consente e facilita l'inclusione sociale – l'essere "dentro" alla società – di persone che hanno una storia di disagio psichico. Una persona, fragile o meno che sia, ha bisogno di una casa, cioè di un ambiente proprio e accogliente per vivere e dove sviluppare la propria identità. Prendersi cura del luogo in cui si vive significa prendersi cura di sé stessi. Una persona con delle fragilità che riesce a prendersi cura di sé stessa aumenta le proprie abilità, la fiducia in sé e la propria autostima. Le abilità, la fiducia in sé e l'autostima, che crescono vivendo la propria casa accogliente e tranquilla, rinforzano le persone con fragilità e consentono di vivere ogni giorno insieme a tutti, all'interno della società.

## **CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI**

I volontari sono una risorsa fondamentale per garantire lo svolgimento e lo sviluppo delle attività di Progetto Itaca. Il corso ha l'obiettivo di formare volontari idonei a operare in tutti i progetti

dell'Associazione. I volontari sono persone di ogni età che dedicano tempo, idee e passione per svolgere attività di informazione, sensibilizzazione, prevenzione e supporto nel campo della salute mentale e per promuovere attivamente le campagne di Progetto Itaca a livello locale. Il corso è gratuito e a numero chiuso e al termine viene rilasciato un attestato di frequenza. I relatori sono psichiatri, psicologi, assistenti sociali e volontari coordinatori dei progetti.

### **ATTIVISMO DIGITALE**

Con il volontariato digitale si contribuisce a migliorare la vita di chi soffre di un disagio mentale abbattendo stigma e pregiudizi. Il volontario sceglie quando e da dove attivarsi, organizzando il suo contributo in funzione dei suoi impegni, indipendentemente da dove si trova.