

Progetto Itaca a un traguardo importante: 25 anni al servizio della Salute Mentale



Non meno di **160.000 persone sostenute**; **17 sedi**, dal Nord al Sud d'Italia; solo nell'anno scolastico 2023/2024, **più di 17.000 ragazzi under 18** incontrati in 167 istituti superiori per parlare con loro di malesseri giovanili e di Salute Mentale; ogni anno, una media di **oltre 7000 chiamate** alla Linea di Ascolto. Bastano questi pochi numeri per dare un'idea di che cosa sia oggi Progetto Itaca, e di quanto cammino abbia percorso nei primi 25 anni trascorsi dalla sua fondazione, il **29 ottobre del 1999**. Questo numero speciale di ItacaNews, tuttavia, non ripercorre a ritroso tutta la storia di Progetto Itaca, ma fa il punto sullo "stato dell'arte", sull'evoluzione, sui risultati e (anche) sulle problematiche per quanto riguarda alcune delle principali attività dell'Associazione. Buona lettura!

SOMMARIO

L'EDITORIALE

di Ughetta Radice Fossati
Il Corriere della Sera racconta
i 25 anni di Progetto Itaca
PAGINA 2

FAMIGLIA A FAMIGLIA

1 / Nessuno si salva da solo
PAGINA 4

2 / Gli angeli esistono ancora
PAGINA 7

PROGETTO SCUOLA

Sempre al fianco dei ragazzi
PAGINA 8

I CLUB ITACA

Evoluzione e problemi del tema lavoro
PAGINA 12

LA COMUNICAZIONE

Quel tassello che mancava
PAGINA 16

L'ACCOGLIENZA

Itaca Incontra compie 4 anni
PAGINA 19

LA LINEA DI ASCOLTO

"Parlami, sono qui per te"
PAGINA 20

PROGETTO ITACA E IL SERVIZIO PUBBLICO

A Lecco, una storia di successo
PAGINA 22

Il Corriere della Sera racconta i 25 anni di Progetto Itaca

UGHETTA RADICE FOSSATI
Segretario Generale della Fondazione



*Anche in questo numero speciale, dedicato ai 25 anni di Progetto Itaca e agli sviluppi delle sue principali attività (soprattutto nel corso dell'ultimo quinquennio), l'Editoriale è firmato dal Segretario Generale della Fondazione, **Ughetta Radice Fossati**. Con una differenza, rispetto al solito, che a tutta la Redazione di ItacaNews è parsa opportuna e significativa: riprendere, riproducendolo per intero, l'articolo che la stessa Radice Fossati ha scritto per il **Corriere della Sera**, sezione Buone Notizie, lo scorso 3 novembre. Un documento che abbina in maniera impeccabile sintesi e sostanza di quanto Progetto Itaca è stata, è oggi e si appresta a essere nel futuro che attende l'Associazione.*

Filippo Piazzì

direttore responsabile di Progetto ItacaNews

Il 29 ottobre 1999, insieme a sei compagni di avventura, abbiamo dato vita a Progetto Itaca, un'iniziativa che nessuno di noi immaginava potesse crescere fino a diventare una realtà presente oggi in 17 città italiane, con oltre 700 volontari e più di 50 operatori, impegnati ogni giorno per sostenere e informare ogni anno oltre 23.000 persone. Tutto è nato dal desiderio di cambiare la cultura della salute mentale in Italia, rendendola libera dallo stigma e dalla discriminazione.

La nostra storia è radicata nella sofferenza personale. Come tutti i fondatori, ho vissuto il disagio psichico nella mia famiglia. Il dolore di non aver riconosciuto subito i segnali di malessere di mia figlia e la difficoltà nel trovare cure adeguate, perdendo anni preziosi mi ha spinto a voler fare qualcosa di concreto. Abbiamo capito che solo con una buona collaborazione con i Servizi che si occupano della cura della malattia potevamo invece focalizzare il nostro impegno nel prenderci cura delle persone, della loro qualità di vita, delle loro speranze e sogni.

Volevamo creare un punto di riferimento per chi, come noi, navigava nelle acque agitate della sofferenza mentale. Abbiamo scelto il nome "Progetto Itaca" ispirati dalla poesia di Kavafis: la strada verso la salute mentale è lunga e piena di ostacoli, ma è nel viaggio che troviamo la forza e il potenziale. Il nostro motto è "Tieni Itaca sempre nella tua mente, raggiungerla sarà la tua meta". Che tu sia paziente, familiare, operatore o volontario, il cammino verso la comprensione del disturbo mentale ti trasforma e ti fa crescere.

Progetto Itaca non è mai stata solo un'associazione di familiari o pazienti, ma una comunità di persone accomunate dal desiderio di migliorare la vita di chi lotta per essere riconosciuto come una persona che soffre di una grave malattia, ma ha anche delle risorse per reinserirsi nella società e nel mondo del lavoro. In questi 25 anni, abbiamo creduto nel valore della prevenzione, dell'informazione e del supporto, lavorando per creare un ambiente in cui ogni individuo possa sentirsi compreso, e in cui il disturbo psichico non sia più un motivo di vergogna.

Siamo anche attivamente collegati a un movimento internazionale per l'innovazione, come partner di Clubhouse International e di NAMI negli Stati Uniti. Il nostro lavoro è stato riconosciuto dalle istituzioni, culminando con l'onorificenza di Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana alla nostra presidente Felicia Giagnotti.

Alle Istituzioni però vogliamo chiedere qualcosa di più; il più grande problema di questo settore della Salute è ancora quello culturale. Molte persone ancora non riconoscono di essere malate perché ancora ai disturbi mentali con è riconosciuta la dignità delle malattie fisiche.

Un'informazione corretta e scientificamente aggiornata su queste malattie dovrebbe diventare l'obiettivo prioritario delle Istituzioni e non solo di una piccola Associazione come Progetto Itaca. Il viaggio di Progetto Itaca è tutt'altro che finito. Ci attendono nuove sfide, ma sappiamo che siamo sulla strada giusta e continueremo a navigare verso la nostra Itaca.

Come un manifesto: parla una nostra utente

Così sono approdata a Itaca

Ho vissuto da sempre come in un fiume in piena fatto di senso di sforzo, di paura, di sopraffazione dalle cose da fare, ma ora sto prendendo il controllo sulla corrente, in cui spesso ho pensato di lasciarmi affondare. Avevo bisogno di aiuto.

Mia mamma mi trovò per conoscenza un paio di psicologi, ma non li trovai terapeutici, o forse, ragazzina, non ero ancora pronta a mostrarmi nel profondo, influenzata anche io dal pregiudizio che il disagio mentale è qualcosa di grave e io non volevo esserlo, che è qualcosa che dura per sempre e io volevo avere una vita normale.

Passati i 20 anni, mi decisi con una lettera di chiedere aiuto alla persona che è probabilmente la più indicata a prestarlo, la dottoressa di famiglia. Così cominciò il mio percorso nella cura della malattia mentale.

Ho avuto molta fiducia, e speranza, nel servizio pubblico, ma passavano gli anni e giunta a un certo miglioramento non sentivo altri progressi. Psichiatri, psicologi, assistenti sociali si susseguivano mentre io restavo là, a sopravvivere in un ghetto di "gente con problemi" che può fare quello che fanno gli altri.

Ma io avevo, ed ho, potenziale, non volevo vivere da arresa e da assistita. Chi mi poteva aiutare? Come si può intuire mi rivolsi al web. Di proposte, anche ottime, se ne trovavano a distesa, tutte a pagamento. E non poco. Che rabbia, ma non sanno che i malati di mente in genere non lavorano e non possono permetterselo?

Mi ricordai di una rivista che arrivava ad una in-

quilina del mio palazzo di un'Associazione che proponeva incontri di mutuo aiuto per gli affetti da depressione e attacchi di panico. Quella non la trovai, ma trovai Itaca, che pure mi suonava di già sentito. "Per persone che non vogliono passare tutta la vita da pazienti"; fu una delle didascalie che mi coinvolse, e poi ovviamente la gratuità.

Credo che chi ti aiuta a pagamento non ti aiuti davvero. Dove si cercano soldi non si cerca il cuore e credo di non essere l'unica a cercare un aiuto di cuore. Che non voglia essere solo una presa in carico da curare in serie con altri pazienti da passare a qualcun altro quando il medico va in pensione, ma essere considerata nella propria interezza: identità, sentimenti, carattere.

A Itaca ho trovato persone intelligenti e rispettose, che conoscono il disagio psichico senza pasticciarlo con la demenza, o il ritardo o la tossicodipendenza. Persone con cui sono riuscita a credere, e non solo immaginare come possibilità remota, che io posso esistere nel mondo, posso praticare le attività che desidero, posso avere fiducia in me stessa e negli altri. La condivisione dei pensieri in un gruppo che conosce e rispetta il disagio lo rende lecito e non imbarazzante, ascoltare e raccontare la sofferenza apre la mente a pensieri nuovi, e dirada la nebbia di angoscia che non ti fa vedere oltre la tua unica convinzione, come la mano che passa su un vetro appannato.

Poi, magari, si riappanna, **ma il segno della mano resta, più chiaro**.

Giuseppina

**Fondazione Progetto Itaca -
ETS per la salute mentale**

Sede legale e operativa
Via Alessandro Volta, 7/A
20121 Milano

Codice fiscale
97629720158

IBAN
IT15U0569601600000017934X22

info@progettoitaca.org
www.progettoitaca.org

Progetto Itaca News
Periodico Semestrale della
Fondazione Progetto Itaca ETS

Stampa
Grafiche Logos srls
Registrazione presso il Tribunale
di Milano n. 715 del 1/12/2003

Editore
Fondazione Progetto Itaca ETS
Via A. Volta, 7/a
20121 Milano

Direttore responsabile
Filippo Piazza

Hanno collaborato
Luigi Ajroldi
Francesco Baglioni
Isa Bonacchi
Rosa Campana
Walter Cibrario
Stefano Erzegovesi
Floriana Fiore
Ughetta Radice Fossati
Lucio Ghio
Claudia Maiorano
Cristina Migliorero
Sara Patti
Angelo Salvioni

Immagini
Fondazione Progetto Itaca

Organi della Fondazione
Consiglio Direttivo
Presidente
Felicia Giagnotti Tedone
Segretario Generale
Ughetta Radice Fossati
Tesoriere
Francesco Gavazzeni

Comitato consultivo
Ne fanno parte i legali rappresentanti delle Associazioni regionali di Progetto Itaca

Famiglia a Famiglia - 1 / Nessuno si salva da solo

Il titolo del romanzo di Margaret Mazzantini si adatta perfettamente alla prima delle attività di Progetto Itaca che passiamo in rassegna in questo numero di ItacaNews. Per conoscerla meglio, niente di meglio delle parole del suo coordinatore, un volontario che svolge questa attività da 15 anni: il suo è quindi un osservatorio particolarmente accreditato per conoscere dall'interno questo Progetto.

di **LUIGI AJROLDI**

Come a molte delle altre attività di Progetto Itaca, anche a Famiglia a Famiglia si approda frequentemente attraverso il passa parola: per esempio, attraverso i suggerimenti che un familiare o un caregiver riceve in una delle diverse porte di accoglienza attive a Progetto Itaca. I problemi e i bisogni dei familiari si intercettano anche attraverso la rete di ascolto telefonico e i colloqui che si sviluppano negli incontri, in particolare con ItacaIncontra.

Ultimamente ho notato una significativa partecipazione di coppie e di diversi componenti dello stesso nucleo familiare, ed è auspicabile che questa tendenza aumenti; il corso è tanto più efficace quanti più elementi della stessa famiglia vi partecipano. A volte i rapporti tra genitori e familiare malato sono molto tesi e raggiungono tassi di litigiosità elevati. Il modo di affrontare la malattia e di rapportarsi con il familiare malato non è sempre concorde e omogeneo nella coppia o in famiglia. Al finire del corso, tuttavia, solitamente si giunge a una armonia di intenti e a una omogeneità di comportamenti, e forse non è poco.

FORMAZIONE E INFORMAZIONE

Nei corsi si coniugano due aspetti altrettanto importanti, quello informativo e quello formativo. Durante gli incontri emergono dinamiche che nel rapporto uno a uno non si evidenziano, mentre le esperienze condivise nel gruppo risultano molto pedagogiche e utili per tutti. Anche le esperienze negative o problematiche fanno riflettere tutti i partecipanti; c'è

quindi una pedagogia di gruppo che fa sì che durante il corso si sviluppino un sapere di gruppo che aiuta molto i partecipanti. La condivisione dei problemi è un aspetto molto positivo.

IL RUOLO (DIFFICILE) DEI GENITORI

Ai primi incontri emergono fortissimi il senso di impotenza e il senso di colpa, soprattutto da parte dei genitori. Quando però si apprende che la malattia è legata a un danno biologico, che esiste il concorso e il sovrapporsi di tanti aspetti bio-psico-sociali, allora si impara a prendere un poco le distanze. Ma il senso di colpa e l'impotenza fanno arrivare da noi i familiari in uno stato che io definisco "con le budella in mano". Visceralmente coinvolti

ed è un dato positivo, ma fanno fatica a stabilire una distanza emotiva, un "distacco" dal figlio malato. È come se fossero in simbiosi con lui, ipercoinvolte e vedessero la situazione con minore chiarezza.

I genitori devono acquisire e mantenere un certo metodo nell'affrontare i problemi complessi legati alla malattia e ai comportamenti del malato. Navigare a vista, ossia reagire impreparati e in modo istintivo ai diversi problemi, rende tutto molto più faticoso. Il corso insegna a esercitare controllo: che cosa si è fatto fino adesso? Che cosa ha funzionato e cosa no? Nel momento del bisogno hai chiesto aiuto alla tua cerchia ristretta, a medici, psicologi, amici, assistenti sociali? Chi non naviga a vista ha



e sconvolti. Non sanno che cosa fare. I primi incontri sono molto carichi, molto tesi, con tante aspettative.

Ho notato che le mamme sono più generose, disponibili, attive,

un grande vantaggio perché non procede d'istinto ma segue delle regole: il corso parla anche di limiti. All'inizio i familiari condividono il loro essere allo sbando, riconoscono di non avere regole

da seguire o di esserle dettate al momento, a “spot”. Il corso invece insegna che le regole vanno poste, negoziate insieme, condivise, e una volta accettate vanno applicate, prevedendo premi o sanzioni. È un punto importantissimo del corso: porre dei limiti e dare delle regole con metodo e condivisione.

UN ERRORE FREQUENTE: DIMENTICARSI DI SÉ

Oltre ad aiutare a dettarsi delle regole e dei limiti, una dei primi temi che si affrontano al corso è recuperare il più possibile la propria vita, la propria esistenza. Avere un figlio malato non comporta cancellare tutto; e, purtroppo, proprio questo è un atteggiamento molto frequente. Il corso è orientato all'accudimento del malato, ma anche di sé stessi.



Oltre che di aiutare a rompere l'isolamento e a superare la paura tipica dei genitori, ci occupiamo anche di quel parlare ossessivo del figlio malato che sovente diventa l'unico pensiero fisso e dominante: il modo migliore per ammalarsi e per non aiutare il figlio che sta male. Durante il corso ci si rivolgono domande del tipo: “Che cosa fai per te? Vai al cinema con tua moglie o tuo marito? Vai a mangiare la pizza? Coltivi i fiori? Fai una bella passeggiata in montagna? Fai qualcosa che ti

piace?”. Come prima reazione le persone mi guardano sbalordite; ma è questa la strada giusta per recuperare energie. E quando si sta meglio, si è più sereni, in grado di aiutare con efficacia chi è in sofferenza.

UN PERCORSO DA COMPLETARE

All'inizio del corso si manifesta a volte quella che io chiamo un'ambivalenza: da un lato si chiede un miglioramento della propria vita per ridurre la propria e altrui sofferenza, un metodo per gestire la malattia e le sue manifestazioni, ma quando dall'altro lato si propone un cambiamento, non tutti lo accettano; alcune persone ne hanno paura, preferiscono rimanere nel loro stato precario, anche se doloroso, piuttosto che cambiare. Si è impauriti dalle difficoltà

ma si è contemporaneamente restii a seguire le indicazioni che portano a rendere efficace il proprio intervento, a migliorare la propria vita, a cercare e accettare un sostegno; prendersi delle pause, ad esempio, è vissuto come un atteggiamento di frivolezza, qualcosa fuori dalla logica: “devo dedicarmi al 100% a mio figlio malato”, ma questo è anche il modo migliore per ammalarsi. Prendersi cura anche di sé stessi, chiedere aiuto, condividere, imporsi e imporre regole, accettare limiti, oltre

a valutare nelle giuste dimensioni la malattia e i comportamenti del proprio familiare malato è un grande cambiamento.

Alla fine dell'ottava lezione si constata con soddisfazione come molti cominciano a prendere dimestichezza con certe dinamiche, a mutare i propri atteggiamenti. Al termine del corso ripeto sempre che questo è il primo passo, e suggerisco a tutti di proseguire nei gruppi di AutoAiuto in modo da rafforzarsi e avere maggiore sostegno in questi difficili periodi. Partecipare ai gruppi di AutoAiuto è il proseguimento logico del corso Famiglia a Famiglia.

L'ESPERIENZA AMERICANA

Il corso Famiglia a Famiglia risponde ai protocolli dettati dalla società americana NAMI (National Alliance on Mental Illness), oggi unanimemente riconosciuta come l'autorità di riferimento globale in materia di salute mentale. Il corso non risolve tutti i problemi, ma dà tantissime chiavi per aprire tante porte: è tenuto da formatori che non sono professionisti, ma familiari che hanno seguito una specifica formazione. I partecipanti non hanno di fronte a sé un professionista della salute mentale, ma un altro familiare: preparato, ma che è come te, che ha sofferto come te, e questo porta un messaggio di empatia immediato, tangibile, molto sentito e apprezzato. È il concetto del Pari a Pari applicato da Progetto Itaca un po' in tutte le sue attività. In altre realtà, che io pure ho frequentato, dove sono psicologi o psichiatri a tenere le lezioni, i partecipanti sono naturalmente interessanti, ma avvertono una sorta di timore reverenziale, paura di parlare. Da noi si sentono tutti a proprio agio, già dalla prima lezione.

I FAMILIARI E I SERVIZI SANITARI

Le situazioni si presentano molto disparate. A volte nell'ambito di

uno stesso servizio si riscontrano familiari contenti e altri scontenti, un sentimento discordante che fa riferimento soprattutto allo psichiatra assegnato, e come in molte altre situazioni si ritrova quello più o meno gradito. Purtroppo gli psichiatri nei Servizi sono pochi.

Si riscontrano, in genere, una lamentela e l'esigenza di essere più seguiti dai Servizi.

Io, che mi sono trovato a dover frequentare alcuni CPS e reparti di psichiatria, per esperienza diretta ho notato che ogni psichiatra ha in media dai 200 ai 300 pazienti a suo carico. È evidente che il tempo da dedicare al paziente o

al familiare è forzatamente limitato... Ma questo è un discorso lungo, che coinvolgerebbe tutto l'insieme del sistema sanitario nazionale.

UN SUGGERIMENTO: DUE PASSI IN PIÙ

Mi permetto, a questo punto, di formulare un auspicio: che il Servizio nel suo insieme - CPS, psichiatra, psicologo, assistente sociale, ecc. - consideri non solo l'utente ma anche il familiare come parte del percorso della cura.

Uno dei primi assunti del nostro corso è che il familiare è una componente del progetto di cura, non deve rimanere inascoltato o tra-

scurato e va coinvolto. Progetto Itaca con questo corso sopprime solo in piccola parte a questa mancanza di interazione da parte delle strutture con i familiari.

E a questo vorrei aggiungere un desiderio: oltre all'augurio che questi corsi Famiglia a Famiglia, già presenti in tutte le nostre sedi, si moltiplichino, sarebbe molto importante dare impulso anche al corso Provider, rivolto agli Operatori della salute mentale, con un allargamento agli studenti e agli specializzandi: non si cura studiando solo la malattia e i farmaci, ma anche il contesto e le dinamiche di vita del malato e dei suoi familiari.

FAMIGLIA A FAMIGLIA, LE COSE DA SAPERE PER CONOSCERLO MEGLIO

CHE COSA È E COME SI SVOLGE

Famiglia a Famiglia è un corso di formazione gratuito rivolto ai familiari e ad altri caregiver di persone con disturbi della salute mentale: è 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 una volta alla settimana; non è tenuto da professionisti ma da familiari che hanno seguito a loro volta una formazione specifica. Temi affrontati: informazione sui disturbi della salute mentale, su farmaci ed effetti secondari, sulle strategie da seguire per la continuità terapeutica e per la gestione di crisi e ricadute; condivisione delle esperienze vissute e, attraverso la loro analisi e comprensione, acquisizione di empatia, capacità di gestire paure, stress e sovraccarico emozionale; gruppi di lavoro che affrontano tecniche di problem solving, ascolto e comunicazione; guida per localizzare supporti adeguati e servizi nella comunità.

I corsi Famiglia a Famiglia si tengono attualmente in tutte le sedi di Progetto Itaca, in un numero di edizioni annuali (vedere in proposito la tabellina qui sopra)

che varia a seconda delle richieste dei familiari e della disponibilità di volontari formatori.

UN PROGETTO IN EVOLUZIONE

Dopo una frenata forzata, nel corso del 2020, dovuta all'emergenza Covid, il progetto ha visto un progressivo aumento di partecipanti e di edizioni. Nel frattempo, NAMI ha aggiornato la struttura del corso e il ma-

Dal 2019 al 2023: i numeri della crescita					
Famiglia a Famiglia	2023	2022	2021	2020	2019
Edizioni	23	22	13	6	18
Partecipanti	282	255	178	86	268
Formatori	44	45	38	24	36

nale seguito nelle lezioni, riducendole dalle precedenti 12 alle attuali 8. Sono state di pari passo ridotte pure le informazioni strettamente medico-scientifiche e diversi documenti sono stati sostituiti da filmati con disegni e schemi, briosi e più immediati, lasciando così più spazio agli argomenti pratici e al vissuto dei partecipanti.

Famiglia a Famiglia - 2 / Gli angeli esistono ancora

Diamo spazio, in questa pagina, alla testimonianza diretta e toccante di un padre di famiglia (di cui rispettiamo l'anonimato) che di questo Progetto è stato utente, e oggi è volontario di Psiche Lombardia. Le sue parole vogliono essere un invito, rivolto a quanti si trovassero in situazioni simili alla sua, a non cedere al riserbo e all'imbarazzo, e ad aprirsi con sincerità all'aiuto di quelle persone e realtà sono disposte a tendere una mano.

di T. S.

Fin dall'età in cui frequentava l'asilo, nostra figlia, che oggi ha 39 anni, è sempre stata una bambina disciplinata, brava, molto sportiva, e non ci ha mai dato alcun problema. Verso i 13-14 anni ha iniziato a chiudersi in sé stessa, ad abbandonare tutte le amicizie e a contrapporsi a noi, gli unici bersagli rimasti disponibili ai suoi attacchi e ai suoi scontri.

Ha continuato regolarmente i suoi studi: il liceo e la maturità con ottimi voti, e anche l'università, pur senza la regolare frequenza, laureandosi con voti alti. È in questo periodo di studi, sempre chiusa nella sua stanza, che si sono acuiti i problemi, fino ai deliri e ai ricoveri; ospedali, medicine i cui effetti cercavamo di conoscere leggendo i bugiardini che ci spaventavano sempre di più. E noi, a questo esplodere della malattia, eravamo impreparati, in balia del panico, sopraffatti dai sensi di colpa: in cosa abbiamo sbagliato? Nostra figlia era in cura da uno psichiatra privato, ma per lei eravamo noi le persone malate.

IL PROBLEMA CI SEMBRAVA ALLE SPALLE

In un periodo di remissione ha deciso di prendere una seconda laurea, iscrivendosi a psicologia all'Università di Torino: esame di ammissione superato senza fatica, primi esami di corso brillantemente superati.

Viveva da sola in un monolocale, sentiva di star bene, di aver lasciato alle spalle i suoi problemi... e ha deciso di interrompere la cura.

Nuova grande crisi e nuovo ricovero. E ancora, per noi, la paura, lo smarrimento, un terribile senso di solitudine e impotenza.

CI RIVOLGIAMO AL SERVIZIO PUBBLICO

È in questa occasione che ci parlano del CPS (CentroPsicoSociale) e ci indirizzano al nostro di zona. Finalmente iniziamo un percorso psichiatrico serio: un medico psichiatra che prende in carico nostra figlia, e una psicologa con incontri settimanali. Ma poi ancora una forte ricaduta e la permanenza per circa un anno in una RSA (Residenza Sanitaria Assistenziale)

“Su Internet ho trovato il numero verde di Progetto Itaca; quante chiamate a vuoto per la fatica di esporre la situazione, frenato da nodi alla gola e da piante soffocati”

Nel frattempo, si acuiva anche il disaccordo tra me e mia moglie; lei che cercava di minimizzare la situazione e io che, forte di un vissuto familiare con un fratello e mamma con problemi di salute mentale, spingevo verso l'introduzione di regole e comportamenti da imporre alla figlia. Capivo anche di aver bisogno di un qualche sostegno o punto di appoggio perché ero allo stremo; non sapevo a chi rivolgermi.

Su internet ho trovato il numero verde di Progetto Itaca; non so quante chiamate sono andate a vuoto per la fatica di esporre la nostra situazione continuamente frenato da nodi alla gola e da piante soffocati. Dalla Linea di Ascolto sono approdato ai corsi di Famiglia a Famiglia.

LE DIFFICOLTÀ DELLA CONDIVISIONE

Mia moglie non aveva intenzione di parteciparvi; molto provata dalla sua sofferenza non voleva aprire la porta all'ascolto anche della sofferenza altrui.

È passato un anno prima che iniziassimo assieme il corso, e io ho trovato nel formatore di quel corso il mio primo angelo, a Progetto Itaca.

Un secondo angelo l'ho incontrato a Psiche Lombardia, l'Associazione alla quale il mio angelo numero uno mi aveva indirizzato per una continuazione della nostra crescita di coppia e dello sviluppo personale conciliato con la convivenza della malattia di nostra figlia.

Il divario tra me e mia moglie nel valutare e affrontare la malattia di nostra

figlia è durato a lungo. Ero accusato di essere inadeguato, di voler imporre regole o limiti quando non era necessario. Le difficoltà relazionali all'interno della nostra coppia a una certa data sono scoppiate come una bomba e tramutate da parte mia, nonostante il grande amore che le ho sempre portato e ancora porto, in una volontà di separazione, soprattutto dopo un confronto aggressivo nato per le divergenze sui comportamenti da tenere con la figlia. Ma grazie agli incontri presso Psiche Lombardia e alla paziente ricomposizione che il nostro secondo angelo ha saputo guidare, siamo rinati e approdati a un nuovo percorso di crescita.

Davvero, mi sento di dire che gli angeli esistono ancora...

Progetto Scuola / Sempre più al fianco dei ragazzi

Nata nel 2002, l'attività di informazione e di prevenzione rivolta espressamente alla popolazione studentesca tra i 16 e i 18 anni è cresciuta negli anni, fino a diventare uno dei Progetti distintivi dell'Associazione e a prendere progressivamente piede in tutte le 17 Sedi sparse in tutta Italia. A parlarcene è la responsabile nazionale del Progetto (oltre che della sua evoluzione ideale, Ending the Silence), di cui è stata figura di riferimento fin dall'inizio.

di **CRISTINA MIGLIORERO**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il 75% delle persone che sviluppano un disturbo mentale avrebbe potuto riconoscere i primi segnali d'allarme già tra i 15 e i 25 anni. Ecco perché intervenire in quella fascia di età può fare la differenza nel favorire la consapevolezza dei fattori di rischio e protezione, come pure l'orientamento alla cura e guarigione. A questo scopo nel 2002 Ughetta Radice Fossati e Francesca Fiocchi, due fra i sette soci fondatori di Progetto Itaca, con una scelta coraggiosa ebbero l'idea di entrare nelle scuole con uno psichiatra, nella persona di Stefano Erzegovesi, che fu direttamente

coinvolto nello studio e nell'esecuzione del progetto.

Progetto Scuola, dunque, è sta-

to concepito e sviluppato dall'Associazione di Milano, quindi adottato a Firenze e a Napoli e successivamente, superato con



20 ANNI DI CAMBIAMENTO ED EVOLUZIONE, MA I RAGAZZI SONO SEMPRE LORO

Sono passati più di 20 anni. Ricordo i presidi e i genitori degli alunni, molto diffidenti: “Ma siete sicuri che sia una buona idea parlare di salute mentale a ragazzi così giovani? E se poi si impressionano? E se poi sentono parlare di depressione e gli viene la depressione?”. Come se il disagio mentale fosse qualcosa di contagioso.

Le splendide volontarie di Progetto Itaca, combattive e mai arrendevoli: “Parlare di salute mentale non solo non è contagioso, ma può rappresentare un'importante opportunità per i ragazzi: perché si conoscano meglio e per fare una vera prevenzione sul campo”.

Gli insegnanti presenti agli incontri con i ragazzi: qualche volta annoiati, qualche volta preziosi alleati per mantenere l'attenzione e l'ordine in classe. E poi loro, i ragazzi: energia pura che fatica a trovare la concentrazione ma che, dietro la provocazione della gara di rutti in classe (vero, vi assicuro), si portano a casa un seme di cambiamento, un modo diverso di pensare al loro disagio.

Oggi le cose sono cambiate molto, e tutte in positivo. Dirigenti scolastici e genitori non sono diffidenti e, anzi, chiedono aiuto per attivare programmi di prevenzione per la salute mentale. Un tempo era Itaca che inseguiva le

scuole, adesso sono le scuole che inseguono Itaca. Le volontarie di Progetto Itaca sono sempre splendide: le loro energie, con la richiesta crescente da parte delle scuole, vanno nell'organizzazione degli incontri e nella ricerca di nuovi psichiatri per condurre gli incontri (a proposito, cari psichiatri di tutte le età: che cosa aspettate a dare una mano?). Gli insegnanti sono sempre più coinvolti nelle tematiche della salute mentale e, durante gli incontri, non si accontentano di far stare in silenzio i ragazzi: li stimolano a evitare distrazioni e a fare domande.

I ragazzi sono sempre loro: cespugli arruffati che crescono disordinatamente e che ancora non sanno che alberi diventeranno. Ma che, dietro sguardi smarriti o atteggiamenti annoiati, lasciano trasparire una grandissima sensibilità ai temi della salute e del benessere mentale. Il loro sguardo attento e mai giudicante mi fa essere fiducioso sul loro - ma anche sul nostro - futuro.

Stefano Erzegovesi

Psichiatra, nutrizionista e divulgatore scientifico. Già direttore del Centro per i Disturbi Alimentari dell'Ospedale San Raffaele, oggi consulente e formatore per Centri per i Disturbi Alimentari sul territorio nazionale.

tenacia grazie a webinar nazionali il blocco imposto nel 2020 dall'emergenza Covid, si è diffuso e oggi è attivo in tutte le 17 Sedi di Progetto Itaca.

Nel 2022, al primo Convegno nazionale della Fondazione, tenutosi a Roma e riguardante proprio l'attività nelle scuole, i dati nazionali erano stati riassunti così: "Quando abbiamo iniziato Progetto Scuola, nel 2002, erava-

mo pochissimi volontari dedicati e operavamo solo nell'area di Milano; ora siamo 80 in tutte le sedi d'Italia; abbiamo raggiunto 3259 ragazzi in 38 istituti di 9 città, ma l'obiettivo è coinvolgere 10.000 studenti delle scuole superiori, tra i 15 e i 17 anni, nell'arco di tre anni a livello nazionale".

Con soddisfazione oggi possiamo dichiarare che Progetto Scuola ha superato le più rosee

aspettative: nell'anno scolastico 2023/2024, ha raggiunto 167 istituti e 17.000 ragazzi in 17 città, ha coinvolto 98 psichiatri, 21 psicologi e 98 volontari di Progetto Itaca".

OBIETTIVO: GLI ADOLESCENTI

Semplici e chiari gli obiettivi del Progetto: raggiungere i ragazzi delle terze classi delle medie superiori, ovvero nella fascia di età più

Continua a pagina 10

ANSIA, CIBO E UMORE: LE AREE CRITICHE PER UN GRANDE NUMERO DI UNDER 18

Fare prevenzione in salute mentale, intesa come sensibilizzazione e promozione, è oggi un aspetto necessario e ineludibile sia per la forza dei dati scientifici che sottolineano l'importanza di interventi precoci sia per la crescita esponenziale tra i giovani di richieste di cura in questo campo. Per fare questo, è fondamentale il coinvolgimento della scuola e un lavoro di partnership con tutti gli stakeholder, poiché le risorse dei servizi di salute mentale sono limitate e orientate per lo più alla cura.

L'esperienza di collaborazione a Genova tra Progetto Itaca e il Dipartimento di Salute Mentale nasce all'interno di un più ampio progetto di collaborazione con la comunità denominato "Patto della Salute Mentale, la Città Che Cura", nato nel 2018 e firmato da più di 60 associazioni, con l'obiettivo di migliorare la salute mentale in un'ottica di partecipazione e di responsabilità condivisa. L'esperienza e la competenza dei volontari di Progetto Itaca nel fare interventi nelle scuole insieme alla volontà del Dipartimento di Salute Mentale di Genova a orientarli sempre di più verso la prevenzione hanno fatto nascere da tre anni una collaborazione proficua in cui i volontari e gli operatori del Dipartimento si sono "contaminati" reciprocamente.

Nell'operatività del progetto è stato interessante lavorare all'interno delle classi con i ragazzi e le ragazze, che hanno mostrato grande interesse rispetto alle tematiche sviluppate. In particolare ci è parso di cogliere come, al di là delle spiegazioni più tecniche rispetto ai disturbi, i giovani abbiano apprezzato la possibilità di dare un nome a esperienze o emozioni effettivamente provate e a comprendere meglio come gestire situazioni di crisi o di difficoltà, proprie o delle persone a loro vicine. Molti di loro non conoscevano la realtà dei Dipartimenti di Salute Mentale e Dipendenze del nostro territorio e le risorse istituzionali disponibili in caso di bisogno, né la possibilità di potersi rivolgere a differenti figure professionali. La possibilità di informare su questi temi ha permesso di destigmatizzare sia i luoghi di cura che i professionisti sanitari e le patologie, perché il parlare liberamente di ar-

gomenti considerati ostici o addirittura tabù li normalizza e li rende affrontabili e quindi anche risolvibili. Il confronto con i ragazzi è stato possibile – benché la presenza degli insegnanti in classe abbia probabilmente inibito in parte la possibilità di esprimersi in totale libertà – anche grazie all'utilizzo di domande e condivisioni anonime.

L'efficacia del progetto avuta in classe da parte di operatori e volontari è stata confermata dai risultati del questionario finale che hanno indicato un alto gradimento degli allievi e l'acquisizione di una maggiore consapevolezza e disposizione a farsi aiutare. Crediamo sia anche interessante il fatto che le tematiche che maggiormente hanno attratto la loro attenzione siano state i disturbi d'ansia, quelli del comportamento alimentare e dell'umore; questo sia perché riflettono l'effettiva prevalenza che questi disagi hanno nella fascia d'età raggiunta tramite il Progetto Scuola, sia perché la sintomatologia riferita a essi può essere esperita spesso, senza configurarsi in un disturbo, dalla maggior parte degli adolescenti. Al termine degli incontri, infatti, molto spesso qualcuno di loro si è avvicinato per chiederci consigli.

In generale crediamo che il Progetto sia stato efficace e debba proseguire con il format di collaborazione attiva tra volontari e operatori tecnici, coinvolgendo sempre più studenti e professori (come per il Progetto Ending the Silence), dato che gli incontri rivolti a questi ultimi sono considerati di maggiore efficacia come interventi di prevenzione primaria nelle scuole. Un ulteriore passo in avanti sarebbe quello di formare alcuni studenti a collaborare al progetto, considerato che la psicoeducazione tra pari è riconosciuta essere quella più efficace.

Lucio Ghio

*direttore Centro di Salute Mentale DSS11 Asl3
Genovese e Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura
Ospedale Galliera già direttore Dipartimento di Salute
Mentale e Dipendenze Asl3 Genovese*

Sara Patti

*dirigente medico Centro di Salute Mentale
DSS11 Asl3 Genovese*

soggetta ai primi segnali di disagio, coinvolgendo negli incontri uno psichiatra che li informa in maniera scientifica sui principali disturbi mentali, su come riconoscerli e distinguerli dai turbamenti fisiologici dell'adolescenza, sull'importanza di chiedere aiuto per ricevere un supporto tempestivo, che cosa fare e a chi rivolgersi in caso di difficoltà. Diffondendo un messaggio rassicurante: dal disagio mentale si può guarire e, soprattutto, quanto prima si interviene, tanto migliore sarà la prognosi. Si svolge così una fondamentale opera di prevenzione, spiegando che cosa influenza la nostra salute mentale: fattori genetici, stili di vita, fattori ambientali e di rischio, con un focus sulle dipendenze da sostanze e Internet.

Una particolare cura è stata posta nella scelta del metodo con cui si tengono gli incontri, per mantenere alto il gradimento dei ragazzi e per favorirne l'interazione: viene utilizzata l'applicazione Men-

timer, ideale per presentazioni interattive e dinamiche, grazie alla quale i ragazzi possono partecipare ai sondaggi proposti le cui risposte vengono visualizzate e quantificate in tempo reale, fornendo un importante spunto per gli psichiatri.

Arriva un messaggio rassicurante: dal disagio mentale si può guarire e, soprattutto, quanto prima si interviene, tanto migliore sarà la prognosi

Dei video appositamente realizzati presentano le testimonianze di ragazzi che raccontano la loro esperienza di salute mentale, in chiave positiva grazie al percorso di cura.

Si è constatato infatti che, benché oggi i media ci presentino testimonial celebri, inclini a condividere il proprio disagio psichico con la platea dei fan, per i ragazzi è più coinvolgente la testimonianza "pari a pari": cioè l'esperienza personale

vissuta e raccontata da qualcuno simile a loro. Utile sia per loro stessi sia per capire meglio gli altri. Il questionario finale proposto al termine dell'incontro ci conferma l'interesse dei ragazzi a colmare le proprie lacune a proposito di questo argomento.

E, DAL 2022, ANCHE ENDING THE SILENCE

Questo movimento imponente, realizzato unicamente grazie all'impegno, alle energie e all'enorme coinvolgimento dei volontari, oltre che grazie alla collaborazione e alla generosità di tanti psichiatri che collaborano da volontari al progetto, nel 2022 si è arricchito di un nuovo programma NAMI: Ending the Silence.

Partito da Milano, si sta sviluppando anche in altre Sedi presso le scuole superiori e prevede momenti di coinvolgimento dei genitori, insegnanti e personale scolastico: uno spazio di dialogo accogliente, aperto e positivo, per una condivisione di esperienze, dubbi e domande,



sempre in un contesto “pari a pari”.

Fra gli obiettivi, fornire strumenti per riconoscere il disagio, saper parlare in maniera empatica con i figli e gestire in modo ottimale il rapporto con la scuola. Le figure coinvolte sono volontari formati nel programma NAMI e, in particolare, testimoni indiretti: genitori di ragazzi che hanno avuto e superato momenti di disagio mentale, insegnanti o ex-insegnanti che durante il loro percorso professionale hanno avuto esperienze con ragazzi in difficoltà psicologica, i quali accompagnano l'incontro arricchendolo anche con la loro esperienza personale. Importantissimo, e sempre presente, il testimone diretto: un ragazzo o una ragazza (tra i 18 e i 35 anni) con un disturbo mentale in fase di recupero, che racconta la propria storia di recovery.

Grazie all'esperienza di anni, si è evidenziato che, se all'inizio era fondamentale illustrare ai ragazzi le diverse patologie mentali, oggi è diventato di primaria importanza informarli anche sugli elementi che influenzano la salute mentale: quanto siano importanti gli stili di vita, quanto rischioso sia l'uso di sostanze e in generale le dipendenze



Ormai il nucleo più importante degli incontri è incentrato proprio su queste problematiche, come pure sui campanelli d'allarme come l'autoisolamento, l'autolesionismo, un rapporto alterato con il cibo, l'aggressività.

Gli incontri di Progetto Scuola creano un momento importante per parlare con i ragazzi facendoli

riflettere su questi argomenti, ma sono anche un'occasione unica per

Importantissimo, e sempre presente, il testimone diretto: un ragazzo o una ragazza (tra i 18 e i 35 anni) con un disturbo mentale in fase di recupero

dare loro voce per esprimersi sui temi della salute mentale, così importanti per le nostre vite: questa per noi è la vera prevenzione.

LA SCUOLA, UN'OCCASIONE DI INCONTRO ATTIVA E STIMOLANTE

Svolgo la mia attività in SPDC, Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura, con pazienti in scompenso acuto e il lavoro sulla consapevolezza di malattia e di psicoeducazione sulla salute mentale è parte integrante del percorso assistenziale durante il ricovero.

Spesso ci imbattiamo in stigma e disinformazione sia nei pazienti che nei loro familiari: per questo è stato interessante interfacciarsi con gli studenti nell'ottica di informazione e prevenzione. Mi ha sorpreso vedere come i giovani abbiano mostrato interesse e apertura nel discutere di questi temi. Il fatto che tanti ragazzi abbiano riportato esperienze personali inerenti la salute mentale e le difficoltà di far comprendere i propri disagi ai familiari, evidenzia l'importanza di questo tipo di intervento.

Trovo che la modalità di incontro interattiva sia efficace e in grado di favorire questo tipo di scambi, perché consente di mantenere l'attenzione e l'interesse costante e di potersi esprimere in tempo reale. Oltre al confronto

e al dialogo, a seguito del racconto di esperienze personali, mi ha colpito la volontà di alcuni studenti di chiedere aiuto. Nell'ultimo incontro, su 27 ragazzi, 24 hanno riportato problemi di salute mentale e difficoltà nel parlarne autonomamente. In particolare, è emerso che la parte più difficile sia proprio far comprendere e portare all'attenzione dei familiari eventuali disagi.

Per questo trovo importante anche organizzare incontri con i genitori e informare gli insegnanti. È fondamentale fornire punti di riferimento e indicazioni su come contattare le figure competenti in materia. E bisognerebbe coinvolgere quante più classi possibile e fornire materiale informativo da distribuire agli studenti che non riescono a essere presenti agli incontri.

Claudia Maiorano
psichiatra e dirigente medico presso la U.O
di Psichiatria dell'Ospedale di Altamura (Bari)

I Club Itaca / Evoluzione e problemi del tema lavoro

Non c'è dignità senza autonomia lavorativa: questo è sempre stato uno dei principi informatori e degli obiettivi delle attività che si tengono all'interno dei Club Itaca di tutta Italia. In questi ultimi cinque anni, molto è cambiato (e non solo in seguito all'emergenza Covid del 2020) anche per questo tema. Vediamo come, e in quale misura, con le parole del Direttore di Progetto Itaca Milano.

A cura di FRANCESCO BAGLIONI

Il quinquennio 2020-2024 giunge al termine: è un momento di bilanci e ripensamenti anche per la comunità allargata dei Club Itaca d'Italia. Molte le sfide affrontate e i traguardi raggiunti in questi anni e tante le trasformazioni esplicite o sommerse che abbiamo vissuto e con le quali stiamo ancora facendo i conti.

Una delle più rilevanti riguarda senz'altro il lavoro, elemento importante nel percorso di recovery di ogni persona e mattone fondamentale dell'esperienza proposta dai Club ai propri Soci e Socie. Il passaggio attraverso la pandemia ha accelerato molto le trasformazioni del mondo del lavoro che erano già incipienti ed ha imposto soluzioni e adattamenti temporanei che restano validi anche nel medio-lungo periodo. Dal nostro osservatorio notiamo cambiamenti che sembrano complicare l'integrazione lavorativa dei nostri Soci e Socie negli ambienti di lavoro e che sollecitano anche i lavoratori senza la fragilità specifica di un disturbo della salute mentale.

Il primo, evidente cambiamento è la perdita di centralità del luogo fisico dove il lavoro viene svolto. A fianco dei tanti ed intuibili vantaggi di tale evoluzione, vi sono le ricadute più sfidanti dal nostro punto di vista: i team di lavoro sono più liquidi e diventano via via sempre più

labili i legami tra colleghi. L'esperienza della collaborazione con l'altro, che è collega e persona a tutto tondo, è sempre di più mediata dallo schermo e fatalmente perde peso e forse complessità, ma anche energia e potenzialità. Sembra sempre più difficile sviluppare e coltivare un senso di appartenenza alle organizzazioni, che sono anche luoghi, posti, oltre che, nella loro forma più compiuta, delle comunità di prossimità alle quali appartenere, nelle quali prosperare. Realtà, anche, all'interno delle quali vivere confronti e conflitti; comunque, esperienze trasformative utili.

L'incontro e il confronto con l'altro è il luogo del cambiamento adattivo per ogni persona ed è esperienza cruciale nei percorsi di recovery, in particolare dal disturbo mentale. Quale valore riabilitativo trovare, pertanto, dentro rapporti che divengono sempre più digitali? Meno faticosi forse, ma depotenziati ed esposti al rischio di più di una deriva (nascondimento, finzione, elusione dei passaggi più ardui)? Con queste domande in mente abbiamo voluto recuperare il senso che il lavoro nei Club Itaca ha sempre avuto, riabilitativo e gratuito all'interno del WOD (Work-Ordered-Day, giornata organizzata in base al lavoro); professionale e retribuito al di fuori di esso, dentro le comunità allargate.

LE ATTIVITÀ DEI SOCI DEL CLUB E IL RAPPORTO CON IL LAVORO

Il cuore del modello Clubhouse è il "Work-Ordered-Day" ossia "La Giornata Organizzata dal Lavoro", che si sviluppa in diverse aree: segreteria e amministrazione, cucina, formazione, comunicazione, giardinaggio, ricerca e preparazione al lavoro, con specifici corsi di lingua inglese e di informatica base e avanzata. Numerose le attività culturali e per il tempo libero: realizzazione del magazine interno, partecipazione a concerti, visite a mostre, musei e monumenti; corsi

di nuoto, di tennis, viaggi... I soci scelgono liberamente le attività cui dedicarsi e lo staff con il quale collaborare. Tutto è finalizzato a recuperare ritmo di vita, ad acquisire o a valorizzare competenze sociali e specifiche, a migliorare il benessere della persona.

LAVORO E BENESSERE VANNO DI PARI PASSO

La maggior parte dei Soci, una volta riacquistate autonomia e autostima, sentono che manca loro ancora un

pezzo importante per potersi considerare pienamente riabilitati. Avere un impegno lavorativo permette al Socio di rendersi utile in modo tangibile e prendersi delle responsabilità importanti, e questo a sua volta porta a un aumento più che significativo del proprio empowerment.

Il lavoro, contrattualizzato o più libero come quello sviluppato nel Club, aiuta a rimettersi in moto a livello psico-fisico e anche socio-economico: non ci si sente inutili e

aiuta a socializzare. Abbiamo constatato la centralità e l'importanza del lavoro in rapporto al benessere dei Soci del Club. Coloro che sono riusciti a intraprendere un percorso lavorativo in breve tempo hanno rivoluzionato la loro vita: hanno iniziato a vivere una routine che ha permesso loro una percezione di stabilità e maggiore sicurezza personale ed economica.

A lungo termine, coloro che sono riusciti a portare avanti una mansione lavorativa sono cresciuti socialmente e personalmente: abbiamo notato uno sviluppo dell'autoefficacia personale e dell'autostima con conseguenze positive su tutti gli aspetti di vita.

IL LAVORO NELL'ATTIVITÀ DEI CLUB ITACA

Le attività che si sviluppano a Club Itaca in base al WOD sono di per sé di lavoro o propedeutiche al lavoro, perché riportano il socio verso un senso di responsabilizzazione e del "mettersi in gioco".

Quelle che più incontrano il favore dei Soci sono per alcuni quelle più manuali, come la cucina e tutto ciò ad essa legato, oppure l'orto e il giardinaggio o la creazione e lavorazione di oggetti come succede con l'oreficeria del Club Itaca Napoli. Una corsia preferenziale gode anche il lavoro di scrittura creativa e/o di elaborazione del giornalino, soprattutto perché è un'attività che implica l'utilizzo del PC e di altri mezzi digitali, offrendo la possibilità di imparare a utilizzare questi mezzi attraverso la pratica diretta piuttosto che attraverso un corso teorico.

Tra le attività che forse possono ancor più incentivare una propedeutica al lavoro ci sono quelle legate alla amministrazione e segreteria: la prima prevede l'inserimento

delle entrate e delle uscite di spesa del Club in cartaceo e la successiva trasformazione in dati digitali; la segreteria comporta la compilazione del file presenze. Sono mansioni svolte tenendo conto di passaggi e regole precise in modo da simulare

L'impegno lavorativo permette al Socio un aumento più che significativo del proprio empowerment

il più possibile un impegno lavorativo. **C'è un valore intrinseco** in questa attività e consiste nell'abituarne la persona a eseguire tutte

voli iniziative messe in campo da alcune Istituzioni. "Una situazione molto negativa", "molto difficile", "abbastanza drammatica" è per lo più la fotografia della situazione da Lecce a Napoli fino a Parma quando si vuole accedere al mondo lavorativo esterno al Club. Riesce sempre difficile e faticoso, soprattutto dopo la parentesi del Covid, collocare Soci del Club sia in grandi realtà aziendali, sia in realtà del territorio. Le chiusure vanno dalla difficoltà ad intercettare lavori adatti anche per persone con disabilità psichica alla impossibilità di presentare candi-



le sequenze previste dal compito in maniera organizzata e autonoma; se inizialmente il Socio viene affiancato dallo staff, poi prosegue in autonomia fino a trasmettere e insegnare il lavoro ad un altro socio.

L'INCLUSIONE: ANCORA UN TRAGUARDO DIFFICILE

Negli ambienti di lavoro e nella società c'è ancora molta chiusura di pensiero e pregiudizi negativi nei confronti di chi ha un disturbo mentale, nonostante alcune prege-

dature o accedere a bandi (una criticità segnalata in particolare dalla Sede di Parma).

Esistono anche, come nel territorio bolognese, realtà attente e impegnate nell'ambito dell'inserimento lavorativo di persone con disabilità. "La disabilità psichica, nello specifico, è diventata un tema sensibile solo negli ultimi anni spingendo associazioni e cooperative a concentrarsi su questa categoria che, anche in Emilia-Ro-

magna, ha i tassi occupazionali più bassi. Recentemente, la nostra associazione bolognese ha partecipato a un progetto in collaborazione con altre realtà del territorio, con l'obiettivo di creare nuovi Disability Hub e di informare la cittadinanza sulle opportunità presenti per sostenere le persone con disabilità psichica che volessero cominciare o riprendere un percorso lavorativo.

La strada è ancora lunga, ma Bologna si dimostra una città attenta al soddisfacimento delle esigenze di tutti e si impegna nel rendere l'inclusione lavorativa di persone con disabilità psichica una strada sempre più semplice.

IL PRIMO OSTACOLO. E LA PRIMA AZIONE...

Va innanzitutto fatto un lavoro a monte, a livello politico e culturale, per riformare nel profondo, anche attraverso la scuola e le Università, una società che non sta facendo molti progressi sotto il profilo dell'inclusione/integrazione. Occorre essere chiari in proposito se non vi sarà un cambio di mentalità, non basteranno risorse, metodi e strumenti a "direzionare" questo Paese a favore di persone svantaggiate come i nostri Soci.

Il superamento totale dello stigma, con un'informazione adeguata e corretta sulla salute mentale, è il primo e più importante pas-

so da fare, soprattutto in ambito lavorativo. Eliminando la nuvola di stigma che circonda il tema dei disturbi mentali, anche nel mondo aziendale si arriverebbe a comprendere che un lavoratore disabile non è solo la sua malattia ma è dotato anche di risorse, qualità e capacità che lo renderebbero un lavoratore efficace quanto gli altri.

Le aziende hanno paura di "non avere gli strumenti" per interfacciarsi con i disabili psichici ma con una conoscenza approfondita del tema arriverebbero a capire che gli unici strumenti necessari sono l'empatia e la comprensione (comunque utili, anche nella vita con gli altri in generale).

IL CLUB, CUORE PULSANTE DEL PROGETTO DI RITORNO AL LAVORO

Club Itaca è un centro per lo sviluppo dell'autonomia socio lavorativa di persone con una storia di disagio psichico. Progetto Itaca realizza, per la prima volta e unica 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. La visione di Clubhouse International è che le persone affette da disagio psichico hanno il diritto di integrarsi nella società, di realizzarsi nel lavoro, di avere amici e di essere felici. Tutte le Clubhouse adottano gli stessi standard internazionali: 37 norme perfezionate nel tempo e centrali per il successo di questo modello.

La Clubhouse (il nostro Club Itaca) è una struttura diurna, non sanitaria, gestita con la formula del club, 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. Vengono sviluppate capacità sociali e abilità specifiche al fine di accrescere l'autonomia della persona e, quando possibile, affrontare un lavoro in azienda.

I partecipanti non sono pazienti, ma Soci, che lavorano per rinforzare i propri punti di forza. Non vi sono programmi terapeutici, i quali devono essere assicurati da professionisti esterni.

I Soci sono responsabili del Club e lavorano fianco a fianco nella gestione quotidiana della Clubhouse, supportati da un ristretto numero di persone di staff. Non vi sono spazi o tempi riservati solo ai soci o solo allo staff. La frequenza è libera e gratuita e l'iscrizione non ha scadenza.



LE JOB STATIONS, IL FONDAMENTALE PASSO AVANTI NEL PERCORSO DI RECOVERY

Le **JOB Stations** (JS) sono centri di smart working creati presso organizzazioni specializzate nella salute mentale – 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 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 al JOB Stationer.

I JOB Stationers

La persona con storia di disagio psichico – assunta dall'azienda – lavora in JOB Stations. 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 Stations e successivamente presso in azienda.

Supervisor

È un dipendente dell'azienda che assume il JOB Stationer e, con il supporto del Tutor, lo coordina operativamente nell'esecuzione delle sue attività giorno per giorno. Lavora stabilmente in Azienda.

QUALCHE NUMERO PER CONOSCERE MEGLIO CLUB ITACA E LE JOB STATIONS (2023)

Nel 2019, nelle 11 sedi di Progetto Itaca erano attivi 6 Club Itaca. Nelle attuali 17 sedi i Club Itaca sono 13: a Bologna, Brescia, Genova, Firenze, Lecce, Milano,

Napoli, Padova, Palermo, Parma, Rimini, Roma, Torino. Le JOB Stations legate ai Club Itaca sono 6: a Bologna, Milano, Parma, Rimini, Roma e Torino.

	2023	2022	2021	2020	2019
N° Soci iscritti	811	728	645	586	538
N° Soci attivi	359	316	254	243	239
Frequenza media giornaliera	124	110	101	92	104
Contratti di lavoro promossi nell'anno (JS)	24	20	35	35	58
N° aziende partner (JS)	49	27	24	32	26
N° persone di staff (JS)	33	28	24	24	18

La Comunicazione / Quel tassello che mancava

Attraverso nuove forme mirate di contatto e informazione, la Fondazione riesce a raggiungere un pubblico sempre più ampio, secondo un piano multicanale che coinvolge persone di età e interessi diversi. Alla sua scoperta ci guida la Responsabile Relazioni Esterne, Raccolta Fondi e Comunicazione di Progetto Itaca.

di **FLORIANA FIORE**

Riavvolgiamo il nastro di circa 18 mesi: le parole con cui Leopoldo Attolico, Country manager di Citi Italia, nel 2023 presenta a Villa Cagnola di Gazzada (Varese) il Convegno Stella Polare - sostenuto da Citi Foundation - grazie al quale la Fondazione Progetto Itaca è approdata a un livello superiore in termini di maturità operativa, programmatica, finanziaria e organizzativa, rappresentano, in sé stesse, un importante sigillo: “Siamo felici di aiutare Progetto Itaca nello sviluppo e nell’efficienza dell’organizzazione, supportarne il fundraising e ottimizzarne la comunicazione, primo fondamentale strumento di lavoro”.

Proprio la comunicazione è un caposaldo del nostro mondo moderno: è l’elemento vitale alla base della globalizzazione, degli scambi interculturali, sociali ed economici, dell’evoluzione della società. Ed è un tema complesso e sfaccettato: un obiettivo e al tempo stesso uno strumento. Certamente, come Progetto Itaca, abbracciando un approccio multicanale attraverso l’utilizzo di più strumenti, favoriamo un’informazione più mirata e centriamo lo scopo di raggiungere un pubblico più vasto ed eterogeneo possibile dando così risposte a chi ha bisogno di aiuto, senza perdere la capacità di comunicare in maniera corretta i pilastri della nostra mission. Troviamo così degli ambiti su cui riflettere, perché muovono determinati tipi di percorsi.

SE È ONLINE FUNZIONA MEGLIO

Rispetto al passato, appena quattro anni fa lo spartiacque del Covid ha determinato una rapidissima evolu-

Abbracciando un approccio multicanale attraverso l'utilizzo di più strumenti, centriamo lo scopo di raggiungere un pubblico sempre più vasto ed eterogeneo possibile

zione delle modalità di relazionarsi, a cui Progetto Itaca si è adeguata nel più breve tempo possibile, attrezzandosi subito per sostituire i contatti in presenza con quelli da remoto: dai webinar di Progetto Scuola, alle call per gruppi e corsi, fino allo sviluppo delle Job Stations che peraltro già pre-Covid erano una modalità di lavoro da remoto, operativa e avviata. E proprio questo velocizzarsi del cambiamento di realtà e situazioni, e di conseguenza della capacità di informare e di veicolare cambiamenti, servizi e necessità, è quello che fa della comunicazione lo strumento fondamentale per raggiungere un pubblico il più possibile ampio. Il nostro obiettivo.

“GRAZIE” (ANCHE) AL COVID...

Il primato dei nuovi canali del comunicare, in continua evoluzione,

determina una fruizione differente delle informazioni tramite il mondo digitale: siti web e social sono veicoli di contenuti veloci che, se da un lato condizionano la nostra capacità di concentrazione, dall’altro forniscono un modo immediato di attingere alle informazioni. Il Covid ha aperto l’era della comunicazione multicanale che in quanto tale ha il potere di raggiungere pubblici diversi in base

alle diverse fasce di età, a cui si avvicina in modo mirato proprio grazie allo specifico mezzo di comunicazione scelto, sempre pensato per uno specifico target. Quindi, se il nostro obiettivo è comunicare correttamente e informare in maniera appropriata, non possiamo pre-



Il dottor Stefano Erzegovesi durante un corso di formazione per i volontari di Progetto Itaca



Benedetta Balestri, volontaria di Progetto Itaca e imprenditrice della comunicazione, durante una riunione del Progetto Itaca Lab

scindere da questo mix di strumenti – i più appropriati - preferiti da chi vogliamo raggiungere con foto, video, testi brevi o lunghi che possono veicolare il nostro messaggio.

Progetto Itaca ha confermato la sua capacità di adattarsi allo scorrere del tempo e al modificarsi del contesto esterno, imparando a “surfare” l’onda senza opporvisi. Ed ecco, pro-

Con il Progetto Itaca Lab, oggi alla seconda edizione, abbiamo coinvolto una decina di content creator, ragazze fra i 20 e i 35 anni, seguite e ascoltate da quasi 2,3 milioni di follower

prio a seguito del Convegno Stella Polare, l’elaborazione di un nuovo sito web in linea con i contenuti e l’immagine della Fondazione che è una realtà complessa, formata da 17 associazioni locali, ma che non può prescindere da identici strumenti di condivisione strutturati e al contempo identitari, secondo una base di omogeneità.

Il progetto Stella Polare si è compiuto da poco con la messa online del sito di Fondazione nella sua nuova veste, integrato dalle parti create dalle sedi locali secondo uno schema complessivo e coerente in termini di comunicazione e immagine, uguale per tutte.

Sul versante delle piattaforme social, il nostro piano editoriale

prevede contenuti appositamente strutturati veicolati su Facebook, Instagram e LinkedIn. Le prime due,

ciascuna con la propria identità di contenuti e di target anagrafico, quindi con interessi tendenzialmente diversi, sono ottimi strumenti di consapevolezza e informazione presso differenti fasce di età. Quanto a LinkedIn, che è dedicata al mondo professionale, Progetto Itaca vi è presente anche perché interlocutore attivo e di interesse per

aziende e imprese che privilegiano la sostenibilità sociale fra gli elementi della propria mission.

Oltre che all’utilizzo dei nostri profili social, gestiti direttamente da noi, per raggiungere un pubblico ancora più ampio nel 2023 abbiamo colto il suggerimento e la disponibilità di Benedetta Balestri, volontaria di Progetto Itaca e titolare di One Shot Agency, agenzia milanese che rappresenta content creator e influencer con un focus sulla Generazione Z. Con il Progetto Itaca Lab, oggi alla seconda edizione, abbiamo coinvolto Content Creator ovvero giovani ragazzi fra i 18 e i 35 anni, con alta capacità di penetrazione della notizia verso alcuni target, seguiti e ascoltati nel complesso da oltre 2,3 milioni di follower aggregati. Un progetto che coinvolge quindi i new media con l’obiettivo di formare e informare correttamente i Content Creator attraverso degli incontri tenuti da psichiatri e professionisti che affrontano di volta in volta tematiche diverse a tema salute mentale.

I protagonisti degli incontri condividono le problematiche personali con la propria community, ma ciò che li muove è il desiderio di informare il pubblico sulla salute mentale e concorrere all'abbattimento del pregiudizio con un effetto moltiplicatore quanto mai positivo, con più voci che raggiungono persone diverse in contesti diversi, ma operando per uno stesso cambiamento culturale, con determinazione e continuità.

C'È INNOVAZIONE ANCHE NEGLI EVENTI

La comunicazione, tuttavia, non è fatta solo da parole, ma anche di iniziative ed eventi che veicolano in modo chiaro ed evidente a tutti gli scopi e gli obiettivi. Il 10 ottobre 2024, Progetto Itaca ha così voluto celebrare in maniera innovativa la Giornata Internazionale della Salute Mentale. In tutte e 17 le città in cui ci troviamo abbiamo illuminato di verde, colore associato alla salute mentale, i luoghi simbolo istituzionali: dalla Mole Antonelliana a Torino al Ministero della Salute a Roma, al Palazzo della Regione a Milano, e così via. Una



campagna nazionale, sensazionale e d'impatto, ideata da Progetto Itaca, a cui hanno aderito le sedi locali, enti e amministrazioni pubbliche, le più importanti associazioni nazionali della psichiatria, oltre

Le attività di Progetto Itaca e gli obiettivi raggiunti sono stati infine riassunti e illustrati con un video interpretato da soci e volontari, che accenna al percorso compiuto in questi 25 anni: 160.000 persone



al Tavolo tecnico ministeriale per la salute mentale. Un evento d'eccezione, riportato nella sezione italiana del sito dell'Onu, che ci restituisce autorevolezza.

Due nuove iniziative anche per Tutti Matti per il Riso, l'evento nazionale di promozione e raccolta fondi alla sua decima edizione. La versione corporate ha coinvolto i dipendenti di diverse aziende: un esempio per tutti, alcuni dipendenti di DHL diventati volontari di Itaca per un giorno ai banchetti del riso. E, soprattutto, la Latta d'Artista commemorativa dei nostri 25 anni (in primo piano nella foto qui a sinistra). Oggetto da collezione in Limited Edition, contiene 2 kg di Carnaroli ed è il risultato di una partnership con l'associazione UltraBlu di Roma che valorizza le capacità artistiche di ragazzi con neurodivergenze, autori del disegno esclusivo che la decora (si può acquistarla su Amazon o direttamente nelle diverse Sedi).

sostenute; 17 sedi; oltre 7000 chiamate ogni anno sono i numeri di un'attività continua e intensa, che porta Progetto Itaca sempre più alla ribalta sui media, giornali e Tv, che ci riconoscono come principale interlocutore nel campo del volontariato sul tema della salute mentale.

Un ruolo di primo piano, dunque, che è stato l'obiettivo della nostra comunicazione. Non solo allo scopo di farci conoscere dal pubblico ma anche per attirare l'attenzione di possibili partner aziendali: interessati più che a operazioni di marketing, a incrociare gli obiettivi che affiancano il loro prodotto con temi di sostenibilità sociale e ambientale. Partner come preziosi compagni di viaggio, che offrono supporto e opportunità concrete di sviluppo ai nostri progetti. È questa la strada giusta: una corretta informazione che continui a operare nella lotta allo stigma e indichi e fornisca contestualmente in concreto mezzi e forme di supporto.

L'accoglienza / Itaca Incontra compie quattro anni

Arriva a un punto importante nel suo percorso di sviluppo anche un Progetto che continua la precedente esperienza di Itacounselling: un elemento di grande rilievo nell'applicazione pratica del quel concetto di accoglienza che informa tutte le attività di Progetto Itaca. Ce ne parla la sua coordinatrice.

di ROSA CAMPANA

Itaca Incontra, che trasforma e valorizza anche la precedente esperienza di Itacounselling, inizia la sua attività a novembre 2020, inizialmente per la sola sede di Milano. Nasce, grazie alla paziente tessitura della psicologa e volontaria Carola Moretti, dall'incontro e dal confronto di coordinatori e volontari di lunga esperienza maturata nei diversi progetti, con l'obiettivo di proporsi come punto di ingresso per le richieste di aiuto verso Progetto Itaca.

Oggi, a Milano, il gruppo dedicato, che ho la responsabilità di coordinare, è costituito da 12 volontarie/i che nel tempo hanno maturato una buona esperienza in altri progetti: corsi Nami Pari a Pari e Famiglia a Famiglia, Gruppi di AutoAiuto, Linea di Ascolto. Da subito abbiamo compreso che il confronto e sostegno reciproco sarebbero stati fondamentali. In questi anni ci siamo confrontati molto fra di noi, attraverso incontri di coordinamento settimanali, che ci hanno permesso di crescere

e consolidare la nostra formazione e capacità di accoglienza e ascolto. Abbiamo imparato e messo a punto la capacità di comprendere il bisogno delle persone e via via sistematizzato il bagaglio delle conoscenze per orientarle al meglio verso i percorsi di cura.

Abbiamo imparato a lavorare insieme, a conoscere meglio l'associazione, a valorizzare il contributo di ogni progetto a beneficio di chi si è rivolto a noi. In questo siamo anche stati aiutati dagli incontri periodici con il nostro supervisore, l'indimenticabile psichiatra Grazia Losi, che dall'inizio fino a pochi mesi fa, quando è improvvisamente mancata, ci ha offerto il suo impagabile confronto e sostegno professionale.

Con Itaca Incontra, in questi anni siamo riusciti a mettere le persone al centro e assicurare accoglienza e ascolto, fornire informazioni sui servizi per la cura e percorsi nei progetti dell'associazione in linea con i loro bisogni. Ci siamo consolidati anche come riferimento per gli aspiranti volontari

e i volontari. Abbiamo costruito e perfezionato linee guida, protocolli operativi e un programma di formazione che abbiamo messo a disposizione anche dei nuovi volontari di altre sedi che stanno cimentandosi con l'implementazione di tale servizio.

Ma, oltre a questi risultati, Itaca Incontra ci ha resi ancora più consapevoli della nostra mission: realizzare e far vivere la visione di Progetto Itaca attraverso il lavoro di gruppo, dove ognuno di noi può rendersi conto delle proprie attitudini e vivere al meglio le continue, nuove esperienze, aiutando se stesso, oltre che gli altri. Abbiamo anche compreso la complessità dell'associazione e della realtà territoriale di Progetto Itaca, e di come sia di vitale importanza valorizzare e ottimizzare il nostro lavoro collaborando e facendo rete con altre associazioni. Per questo, dalla nostra intima soddisfazione, nasce l'impegno a rafforzarci nel presidio del servizio e offrire sostegno ai volontari di altri progetti in tutte le nostre sedi.

I PROBLEMI PIÙ FREQUENTI

Paura e stigma

Trovare informazioni facilmente fruibili sui servizi offerti dal territorio

Carenza di presidio medici di medicina generale

Carente informazione dei medici di medicina generale

Scarsa attenzione e coinvolgimento delle famiglie nei percorsi di cura

Difficoltà nel passaggio da UONPIA a CPS e nel passaggio da SPDC a CPS

Nel rapporto tra psichiatra e paziente scarso utilizzo di figure professionali: assistenti sociali, educatori, psicoterapeuti, Terp

Difficoltà di essere accolti e di fissare un appuntamento nei CPS

Difficoltà nell'individuare e conoscere il proprio case manager: chi prende in carico, chi sono le persone di riferimento in caso di bisogno

Difficoltà nel condividere un adeguato percorso di cura, ricovero, riabilitazione, comunità, CPS, piano di recovery.

La Linea di Ascolto / “Parlami, sono qui per te”

Fin dall’inizio, il servizio del “telefono amico” ha rappresentato la prima porta che Progetto Itaca ha aperto a quanti chiedevano un sostegno concreto. Ce ne racconta la storia e l’evoluzione, e ne tratteggia le necessità, il volontario che, dal marzo del 2018 fino al marzo 2024, ne è stato il Coordinatore per la Sede di Milano.

di **WALTER CIBRARIO**

Fin dalla nascita di Progetto Itaca, nel 1999, la Linea di Ascolto è stata la porta che l’associazione apriva alle persone con problemi mentali e ai loro familiari. Da quella data si sono alternati all’ascolto almeno 800 volontari con capacità e competenze acquisite attraverso un percorso di formazione continua secondo precise linee guida – importanti strumenti di indirizzo del nostro lavoro – offrendo tutta l’attenzione alle persone per rispondere ai loro bisogni e problemi e migliorarne le condizioni di vita.

Negli anni abbiamo dato ascolto a vissuti di un mondo fratturato: fatti di sofferenza, di paura, di solitudine, di sensi di colpa per essersi ammalati.

Vissuti che vogliono essere ascoltati, senza essere giudicati.

Negli anni, naturalmente, è subentrata un’evoluzione: la diffusione di strumenti mass-mediatici

dividendo, trovando positività e speranze che possano aprire ad una migliore serenità di vita.

Negli anni abbiamo dato ascolto a vissuti di un mondo fratturato, vissuti di sofferenza, di paura, di so-

litudine, di sensi di colpa per essersi ammalati. Vissuti che vogliono essere solo partecipati da chi ascolta senza essere giudicati; vissuti nei quali, qualche volta, riusciamo ad aprire squarci di straordinaria umanità e bellezza che danno forza alla buona causa del nostro impegno.

Oggi dobbiamo anche affrontare un più veloce turn-over dei volontari. Da una parte l’arrivo di persone più giovani introduce maggior freschezza e dinamicità nel gruppo, dall’altra il tempo di permanenza, per ovvi motivi, più breve costringe a rivedere tempi e modalità di reclutamento di volontari.

Sono proprio i numeri raggiunti fino a oggi che ci sorreggono e ci spingono a fare di più cercando nuove modalità organizzative e di formazione per migliorare la nostra capacità di risposta alle richieste di aiuto: dall’inizio, 25 anni fa, abbiamo risposto a circa 10.000 telefonate all’anno, per un totale di 250.000.

Oggi la Linea di Ascolto ha bisogno di una nuova vita, che sia continuazione e miglioramento dell’attività fin qui svolta. Grazie alla quale la nostra associazione è diventata quella che è: aperta, diffusa sul territorio, richiesta da un numero importante e in crescita di persone che soffrono.

e social risolve alla base il problema dell’informazione immediata. E con la nascita di nuove sedi di Itaca - oggi sono 17, in 12 Regioni - si sono aperte linee locali di ascolto-ponte, legate al territorio di riferimento, che hanno la possibilità di accogliere in presenza chi chiama e di poterlo avvicinare alle iniziative di sostegno e riabilitazione attive nella sede locale. Per chi telefona alla Linea di Ascolto nazionale è rimasta l’esigenza non tanto di essere informato, quanto quella di essere empaticamente ascoltato.

La Linea di Ascolto si è sempre di più trasformata in un servizio utilizzato prevalentemente da persone con problemi mentali ormai cronicizzati, come momento di sfogo e occasione per rompere l’isolamento in cui la malattia le ha trascinate.

Oggi si rivolgono a noi soprattutto i cosiddetti abituali: persone che chiamano più volte al giorno da molti anni, con narrazioni ossessivamente ripetute che richiedono e generano nel volontario un atteggiamento diverso. Il volontario diventa soprattutto un compagno di viaggio catturato, senza essere fagocitato, dal disagio di chi chiama: la telefonata è come un tratto di strada percorso fianco a fianco da chi rompe la sua solitudine con la telefonata e da chi risponde accogliendo, con-



Questa, quindi, è stata la finalità iniziale del progetto: dare informazioni, sorreggere chi non sapeva come e dove orientarsi per affrontare la malattia, condividere ansie, sciogliere perplessità e ascoltare i pesi dei disagi che la malattia porta con sé.

A Milano, Progetto Itaca è il Matto dell'Anno 2024

Con una motivazione particolarmente significativa la Fondazione Lighea Onlus, creata da Giampietro Savuto, psicologo e psicoterapeuta, ha conferito quest'anno a Progetto Itaca il prestigioso premio Matto dell'Anno 2024: *“Progetto Itaca ha il destino nel nome: è la creazione di visionari che hanno saputo compiere il miracolo di coniugare il sogno dell'utopia con la concretezza della realizzazione. C'è molta follia in quel sogno contagioso che tanti folli hanno osato sognare. 25 anni di delirio collettivo impegnati nel contrasto al disagio psichico meritano il nostro premio.”*

A Milano, il 5 ottobre 2024, ospiti di Andrée Ruth Shammah sul palcoscenico del Teatro Franco Parenti, Ughetta Radice Fossati e Francesca Fiocchi – due dei soci fondatori - hanno ricevuto la significativa onorificenza, giunta alla sesta edizione, che viene conferita a un personaggio pubblico o a un'istituzione postisi in evidenza per l'anticonformismo e l'approccio originale e coraggioso alle sfi-

de. Qualcuno che abbia usato un pizzico di follia per affrontare una situazione o un problema.

Ente non-profit, Fondazione Lighea si occupa della cura e del reinserimento sociale di persone con disagio psichico e fornisce assistenza psicologica anche alle loro famiglie. Gestisce tre comunità terapeutiche, un centro diurno e una rete di alloggi indipendenti, affiancando all'attività clinico-riabilitativa quella di ricerca, formazione e divulgazione culturale sul contrasto allo stigma e alla riabilitazione. www.fondazioneilighea.it



E a Palermo ha debuttato il Premio Dragotto

Molto chiara la dichiarazione con cui Tommaso Dragotto, presidente dell'omonima Fondazione che il 10 ottobre, in occasione della Giornata mondiale della salute mentale, ha presentato a Palermo la nuova, importante manifestazione firmata proprio Dragotto:

“Desideriamo sfatare il tabù che colpisce chi è affetto da disturbo mentale (...) e fare emergere il problema”. Aggiungendo, poi: *“Anche nei prossimi anni, ogni 10 ottobre affronteremo l'argomento da più angolazioni: scienza, teatro, danza, cinema, convegni, reading, e tanto altro. Una grande kermesse, a ingresso libero e gratuito, per*

sensibilizzare e coinvolgere l'intera città e l'opinione pubblica nazionale. A supportarci in questo progetto abbiamo chiamato Progetto Itaca, la più grande associazione nazionale che da 25 anni si impegna con ottimi risultati sul territorio italiano”.

Sul palcoscenico del Teatro Politeama Garibaldi, Tommaso Dragotto ha premiato Ughetta Radice Fossati – la nostra Gughì – accompagnata da Beppe Barresi, Presidente di Progetto Itaca Palermo che da 12 anni opera con successo nel capoluogo siciliano. *“Il Comune di Palermo è lieto di affiancare la Fondazione Tommaso*

Dragotto nell'organizzazione di questo evento in città, perché è necessario che le istituzioni diano il loro contributo per fronteggiare malattie che spesso creano casi di marginalità”, ha commentato il sindaco del capoluogo siciliano, Roberto Lagalla.

La giornata ha ottenuto il patrocinio della Presidenza della Regione Siciliana, dell'Assemblea Regionale Siciliana, dell'Assessorato della Salute Regione Siciliana, dell'Assessorato del Turismo dello Sport e dello Spettacolo della Regione Siciliana, del Comune di Palermo.

www.fondazionetommasodragotto.org

Il servizio pubblico / Lecco, una storia di successo

Dalla città lombarda arriva un esempio dei grandi risultati che è possibile ottenere quando la collaborazione fra le istituzioni pubbliche e le associazioni di volontariato è attiva e strutturata.

di ISA BONACCHI

“21/12/2023 - Oggetto: approvazione della prosecuzione del programma dell’ASST di Lecco per la formazione/ implementazione del modello Pensare positivo per il supporto psicosociale alle donne con depressione perinatale.

Gentile Signora Fiocchi, ho il piacere di comunicarle che il progetto dedicato al supporto psicosociale alle donne con depressione perinatale, di cui mi aveva parlato e di cui si era occupata personalmente, è ripreso dopo l'emergenza Covid e continuerà anche nell'anno 2024, dedicato in particolare alla formazione degli operatori.

Dottor Ottaviano Martinelli, ASST Lecco”.

La lettera arriva, graditissima, a Francesca Fiocchi Torrani. È una piccola grande vittoria. La sua idea, messa in atto diversi anni fa dal Comitato Progetto Itaca di Lecco (tre volontarie e una psicologa) insieme all’ASST di Lecco, è stata applicata dall’ospedale lecchese, nella persona del dottor Ottaviano Martinelli, anche nel 2024, e si spera continui di anno in anno.

Francesca Fiocchi Torrani – per anni attivissima nella AIM, l’Associazione Interessi Metropolitan di Milano - è stata con Ughetta Radice Fossati una dei soci fondatori dei Progetto Itaca, 25 anni fa, sempre in prima linea nel pensare, proporre e attuare iniziative inedite e brillanti. È stata lei a “inventare” Progetto Scuola, che oggi è sempre più richiesto dagli istituti scolastici, come pure a concepire un “corso preparato” dedicato a donne incinte inclini alla depressione.

“**Alcuni tragici episodi** nel Lecchese mi spinsero a contattare l’Ospedale locale”, ricorda Francesca. E con l’aiuto dell’allora direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell’Azienda Ospedaliera di Lecco, il dottor Antonio Lora – da sempre molto favorevole alla collaborazione fra pubblico e privato - fu messo a punto un modello mutuato da un Paese del Nord Europa per monitorare e aiutare le donne che ne avessero bisogno. “Naturalmente fu necessario organizzare, prima, un corso di formazione per ostetriche, infermieri e pediatri dell’Ospedale,

che risposero tutti con entusiasmo alla proposta. Il corso si avviò, le donne venivano monitorate prima del parto e durante i 6 mesi successivi, con ottimi risultati per loro e le famiglie”, racconta Francesca. Ora quell’esperienza continua grazie all’interesse e alla lungimiranza di alcuni dirigenti ospedalieri.

Nel frattempo il dottor Lora continua a svolgere un’importante attività di coordinamento del progetto Joint Action ImpleMENTAL. Un progetto europeo, destinato a essere declinato nelle singole ASST lombarde, volto a implementare interventi psicosociali a favore di giovani con disturbo di personalità borderline. “Il progetto si fonda proprio sul coinvolgimento, per quanto riguarda i singoli pazienti, delle Associazioni di familiari e utenti del territorio: l’intento è creare una rete, attivata dalle stesse ASST, che applichi in concreto il metodo del Pari a Pari”, spiega il dottor Lora. “Nei capitoli di Joint Action ImpleMENTAL le ASST debbono interloquire anche con i media, per veicolare questo progetto”.

SOSTENGONO PROGETTO ITACA NELLE SUE ATTIVITÀ

AIG Europe Limited
 Alfagramma
 Algebris Investments
 Allstom
 Anton Paar
 AON Italia
 Archimed
 Ardonagh Italia
 Banca Progetto
 Banca Sella Holding
 Banca Valsabbina di Brescia
 BCG group
 Boehringer Ingelheim
 Centro Diagnostico Italiano
 Ceresio SIM
 Chiesa Valdese
 Chiesi
 Close to Media
 Congrega della Carità Apostolica
 DBA Group
 DC Advisory
 Dentons

DHL
 Don Nino Holding
 EGA Elite Model Management
 Estate to Rent
 Eureka Foundation
 FabioFilzi
 FERA
 Fidelity Europe Foundation
 Fondazione Alia Falck
 Fondazione Allianz
 Fondazione Amplifon
 Fondazione AnBer
 Fondazione Carisbo
 Fondazione C.R.F.
 Fondazione De Agostini
 Fondazione Franca e Alberto Riva
 Fondazione Francesco Pasquinnelli
 Fondazione Grimaldi
 Fondazione Italiana Accenture
 Fondazione Paolo e Giuliana
 Clerici
 Fondazione Polli Stoppani

Fondazione Reale Mutua
 Fondazione Rocca
 Fondazione San Zeno
 Fondazione Sorbi Nicoli
 Fondazione Terzo Pilastro Internazionale
 Fondazione Venesio
 Fondazione Vodafone
 Global Selection SGR
 GoodLoop
 Green Media Lab
 IDB HOLDING
 Impact Sim
 ImpACT Foundation
 Indena spa
 Intesa San Paolo
 Istituto Grandi Marchi
 Johnson&Johnson
 Lavazza
 Longlife
 L’Oréal Italia
 Lundbeck Italia

Macron
 Magazzini Bracchi
 MagNet
 Maisto e Associati
 Marazzato
 McKinsey
 Muwo
 Pedersoli Studio Legale
 Pio Monte della Misericordia
 Rafogar
 REEF
 REVO
 ROVI
 Sant’Ilario Prosciutti
 Sicim
 Sutter Industries
 Tavola Valdese
 Teksure
 Tritecnica
 Vhernier
 Yves Saint Laurent

Progetto Itaca ricorda con gratitudine e ammirazione Ambrogio Bianchi Bonomi, imprenditore e benefattore illuminato, e ringrazia la famiglia Bianchi Bonomi per la vicinanza e la condivisione dei valori e della missione istituzionale.

PROGETTO ITACA IN ITALIA: LE 17 SEDI ATTIVE E I LORO RECAPITI**FONDAZIONE PROGETTO ITACA ETS**Internet: www.progettoitaca.org**1 MILANO****Progetto Itaca Milano OdV**Mail: info@progettoitaca.org

C.F. 97249300159 - c/c postale n.14799217

IBAN: IT12X0569601600000012510X30

2 BERGAMO**Progetto Itaca Bergamo OdV**Mail: segreteria.itacabergamo@progettoitaca.org

C.F. 95253380166

IBAN: IT13B0503411121000000002345

3 BRESCIA**Progetto Itaca Brescia OdV**Mail: info.itacabrescia@progettoitaca.org

C.F. 98208230171

IBAN: IT59Y0306909606100000174734

4 PADOVA**Progetto Itaca Padova OdV**Mail: info.padova@progettoitaca.org

CF 92273270287

IBAN IT13U0103012150000005238140

5 TORINO**Progetto Itaca Torino OdV**Mail: info.torino@progettoitaca.org

C.F. 97834350015

IBAN: IT94B0326801000052127176580

6 GENOVA**Progetto Itaca Genova OdV**Mail: itacagenova@progettoitaca.org

C.F. 95164840100

IBAN: IT71Y0306909606100000073735

7 PARMA**Progetto Itaca Parma OdV**Mail: info@progettoitacaparma.org

C.F. 92176670344

IBAN: IT20N0623012782000035991662

8 BOLOGNA**Progetto Itaca Bologna OdV**Mail: info@progettoitacabologna.org

C.F. 91422070374

IBAN IT29H0200802505000105792016

9 RIMINI**NoiLiberamenteInsieme - Progetto Itaca Rimini OdV**Mail: noiliberamenteinsieme2015@gmail.com

C.F. 91157380402

IBAN: IT71B0623024293000030414465

10 FIRENZE**Progetto Itaca Firenze OdV**Mail: info@progettoitacafirenze.org

C.F. 94195140481 - c/c postale n.1003630801

IBAN: IT98W0503402801000000001033

11 ROMA**Progetto Itaca Roma OdV**Mail: info@progettoitacaroma.org

C.F. 97601610583 - c/c postale n. 6415122

IBAN: IT37G0832703243000000002446

12 CAMPOBASSO**Progetto Itaca Molise OdV**Mail: info.itaca.molise@progettoitaca.org

C.F. 92079800709

IBAN: IT57X0503303800000000101408

13 NAPOLI**Progetto Itaca Napoli OdV**Mail: segreteria.napoli@progettoitaca.org

C.F. 95207070632

IBAN: IT38D0623003539000035707129

14 BARI**Progetto Itaca Bari OdV**Mail: segreteria.bari@progettoitaca.org

C.F. 93530280721

IBAN: IT82K0538504000000006675459

15 LECCE**Progetto Itaca Lecce OdV**Mail: info.lecce@progettoitaca.org

C.F. 93136330755

IBAN: IT11J0326816002052439709450

16 CATANZARO-LAMEZIA TERME**Progetto Itaca Catanzaro-Lamezia Terme OdV**Mail: info.czlm@progettoitaca.org

C.F. 97083840799

IBAN IT88P0306909606100000156298

17 PALERMO**Progetto Itaca Palermo OdV**Mail: info@progettoitacapalermo.org

C.F. 97262010826

IBAN IT25D0306909606100000062575

Per ricevere o disdire il nostro periodico "Progetto Itaca News" contattaci al numero **02.62695235** oppure scrivi a **info@progettoitaca.org**

Lascia che i tuoi valori vivano per sempre

*Ricorda: sei speciale
così come sei.
Le tue fragilità
non ti rendono debole.
Se hai bisogno di una mano
non aver paura
di chiedere aiuto.*

Nonna Caterina

Un lascito solidale a Progetto Itaca
permette di aiutare tante persone che soffrono
di un disagio psichico e le loro famiglie.



Con il tuo gesto di generosità, sosterrai i nostri programmi di prevenzione, supporto e riabilitazione rivolti a persone affette da disturbi della salute mentale. Restituirai loro una vita libera da stigma e pregiudizio.

Per maggiori informazioni visita progettoitaca.org/lasciti



PER LA MENTE, CON IL CUORE