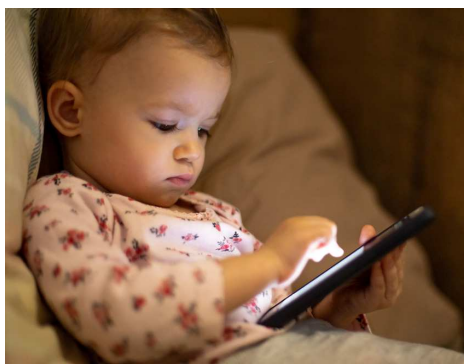


Social media, famigliari e molto altro

La giovane donna che ci sorride nella foto grande e il bebé che vediamo qui sotto sono entrambi protagonisti attivi del mondo di Internet. Lei è Benedetta Balestri, 30 anni, fondatrice di un'agenzia (One Shot) che si rivolge ai giovani influencer. Mentre l'immagine che ritrae il piccolo con lo smartphone tra le manine ci rimanda a un problema sempre più dilagante tra i giovani: la dipendenza dalla realtà artificiale della Rete.



Un tema, quello dei problemi connessi all'uso eccessivo e "tossico" di Internet, ma anche delle sue opportunità positive, che affrontiamo senza pregiudizi in due articoli (pag. 8-9 e 10-11), preceduti da tre servizi d'apertura (pag. 3-4, 5 e 6-7) sul metodo "Pari a Pari" e sulla sua necessità per le famiglie che devono affrontare lo tsunami della malattia. Oltre, come sempre, a tanto altro...



Benedetta Balestri, 30 anni, imprenditrice milanese del marketing applicato a Internet, è anche volontaria di Progetto Itaca Milano.

SOMMARIO

L'Editoriale
Pagina 2

Il metodo Pari a Pari nelle sue declinazioni:
Per il medico **Pagine 3-4**
I suoi fondamenti **Pag. 5**
Nei Progetti di Itaca
Pagine 6-7

Quando Internet diventa una droga **Pagine 8-9**

Benedetta Balestri: "Così ho inventato ItacaLab"
Pagine 10-11

Piero Piazzini: diario di una recovery **Pagine 12-13**

L'Advocacy e le sue applicazioni sul campo
Pagine 14-15

Partnership e progetti:
L'Oreal e "Head Up"
Pagina 16

ASICS e "New Personal Best" **Pagina 17**

Notizie e novità
Pagine 18-22

Gli indirizzi delle Sedi
Pagina 23

ASCOLTO SEMPRE IN LINEA
02.29007166

Da rete fissa: **800.274.274**

Numero Verde nazionale

linea.ascolto@progettoitaca.org

Segui Progetto Itaca anche su:



L'Editoriale

La salute mentale? È (anche) un affare di famiglia

Ho frequentato recentemente, per alcuni mesi, il reparto di Psichiatria di un ospedale del centro di Milano. Essendo presente negli orari di visita ho potuto osservare, oltre a tanti pazienti, anche molti famigliari, e ho rivissuto con angoscia l'esperienza del primo ricovero di mia figlia e del grande disorientamento di una situazione così traumatica, per la quale non si ha nessuna preparazione né esperienza. Ho verificato, purtroppo, che ancora oggi in quel reparto (e probabilmente in molti altri) non è prevista un'organizzazione sistematica per guidare e orientare i famigliari: anche solo per aiutarli a capire, tra le varie figure professionali, a chi chiedere che cosa. Solo l'ultimo giorno, nell'atrio di ingresso al reparto ho visto appeso alla parete un grande cartello con l'indicazione delle Associazioni di volontari (fra le quali figurava anche Progetto Itaca) che possono essere di supporto ai pazienti e ai famigliari per informazioni e aiuto, con i numeri di telefono e gli orari.

Ho chiamato Progetto Itaca nell'orario indicato e subito una volontaria mi ha risposto. Le ho chiesto quante telefonate ricevesse dall'ospedale: nessuna! Gli operatori del reparto, forse, non capiscono neppure quanto sia importante e utile per le persone che vengono dimesse trovare a casa una famiglia più informata e quindi più serena e preparata ad accompagnarle nella "guarigione", certamente possibile in moltissimi casi. Probabilmente, non immaginano come sia ancora più efficace ricevere queste informazioni, invece che da un professionista, da una persona che ha vissuto la stessa esperienza ed è stata guidata ad affrontarla con più competenza e aiuto. L'efficacia di questa "informazione e supporto tra Pari" è dimostrata dalla lunga esperienza dell'Associazione americana NAMI (National Alliance on Mental Illness), con la quale Progetto Itaca ha firmato un contratto per tradurre e portare in Italia il *Manuale per la Formazione dei Formatori (Training*



UGHETTA RADICE FOSSATI
Segretario Generale della Fondazione

of the Trainers) del Corso specifico per i famigliari "Famiglia a Famiglia" ("Family to Family"), oggi organizzato in tutte le nostre 17 Sedi territoriali.

Ma torniamo a quel cartellone appeso fuori dalla porta: forse basterebbe che uno fra gli operatori avesse l'incarico di informare i famigliari che fuori dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e dal Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura (SPDC) c'è una società che ha molte risorse e ha il dovere di "prender-

si cura" delle persone che devono affrontare una condizione così avversa come quella di avere un disturbo psichiatrico. Prima di tutto la famiglia, che però deve avere le informazioni necessarie per poter agire nel modo migliore: sono tante le Associazioni in grado di spiegare come, e con costi con-



tenuti grazie all'impegno di volontari che sono pazienti e famigliari esperti. Progetto Itaca non si occupa della "cura della malattia": per questo orienta le persone ai Servizi specialistici. Ma perché, poi, i Servizi non cercano più sistematicamente la collaborazione di Associazioni che possano "prendersi cura della persona", di tutti quegli aspetti della vita che la malattia ha sconvolto? Potrebbero essere una grande risorsa nel percorso verso la guarigione.

Nella complessità organizzativa di un SPDC può essere difficile trovare un operatore specificamente incaricato di dire: "Là c'è un cartellone che può essere utile...". L'applicazione pratica del "supporto tra Pari" non è facile né diffusa. Ma qualcosa si può fare e, in alcuni casi, si sta già facendo. È proprio questo l'argomento che affrontiamo nelle prossime pagine. A cominciare dall'articolo a pag. 3, in cui a parlare è un professionista che il tema lo conosce in prima persona, applicandolo concretamente nella sua attività: il dottor Antonio Lora, uno psichiatra che i nostri lettori hanno già avuto modo di conoscere.

Il tema di questo numero: il Pari a Pari

Una formula semplice di importanza fondamentale

Che cosa significa “Pari a Pari”? Dette così, queste tre semplici parole potrebbero essere scambiate per un banale slogan, o per una formula oscura. In realtà, non sono né l’una né l’altra cosa: il Pari a Pari è la definizione di una prassi nata e codificata, negli Stati Uniti, in seno all’Associazione NAMI (National Alliance on Mental Illness). Come l’Editoriale di Ughetta Radice Fossati spiega bene, Progetto Itaca traduce in pratica, in Italia, le regole che stanno alla base di questa prassi (potete trovarne i principi-cardine a pag. 5). Questo numero di ItacaNews dedica i suoi articoli d’apertura proprio a questo tema, che è alla base del pensiero e dell’azione di tutta Progetto Itaca: il Pari a Pari e la sua applicazione pratica nel mondo dei Servizi di salute mentale italiani, le sue positive ricadute sulla qualità della vita della famiglie che si devono confrontare con la malattia, la sua quotidianità nel lavoro dei volontari di Progetto Itaca. A tutto questo sono dedicati gli articoli che trovate da qui fino a pagina 7. Del primo di questi aspetti ci è sembrato importante chiedere la testimonianza “in viva voce” di un addetto ai lavori di particolare autorevolezza: il dottor Antonio Lora, psichiatra, già direttore del Dipartimento di salute mentale di Lecco e Merate e consulente della Regione Lombardia, uno tra i pochi rappresentanti del mondo della professione medica ad avere applicato il Pari a Pari nella sua azione di lavoro quotidiana. Ecco, qui sotto, che cosa ci ha detto.

A cura di Angelo Salvioni e Filippo Piazzì

Pari a Pari - 1 - La parola al medico

Questa strada va percorsa in compagnia

ANTONIO LORA

Psichiatra, già direttore del Dipartimento di salute mentale di Lecco e Merate e consulente di Regione Lombardia

Ho iniziato a lavorare sulla psicoeducazione negli anni Novanta, nei primi anni del mio lavoro a Lecco, cercando di introdurla all’interno del mio dipartimento. Con la Regione Lombardia e con Polis avevamo attivato una massiccia attività di training con tutti i DSM. Un’esperienza di grande interesse, ma che mi ha particolarmente segnato per il suo risultato: zero. Mancavano risorse, insorgevano ostacoli, spesso istituzionali, per lo più legati alle emergenze e alle incombenze grandi e piccole che ancora oggi assorbono gli operatori. E quando, da Progetto Itaca, mi è stato presentato il pacchetto psicoeducativo già attivato e sperimentato, basato su un’esperienza diffusa come quella di N.A.M.I., mi è sembrato molto naturale accoglierlo e sostenerlo. Ho trovato interessante l’esperienza di Itaca proprio perché non fa solamente azione di advocacy, ma la integra con la fornitura di interventi e di attività. Ne è nata una collaborazione estremamente positiva ma anche difficile, perché richiedeva di sincronizzare due meccanismi molto diversi: l’attività dei servizi e la realtà dei volontari.

LA RETE: IL SUO RUOLO E LA SUA NECESSARIETÀ

Eppure, tutti i documenti della Commissione Europea e del Referentials Management Service europeo sottolineano la necessità del peer to peer, del coinvolgimento delle associazioni dei famigliari, dei pazienti: in sintesi, dell’intero sistema specialisti - pazienti - ambito familiare - ambito sociale. Questa collaborazione è attiva a livello “alto”, cioè di Commissioni e di Regioni: la mia impressione è che fatichi a svilupparsi, se non in maniera molto episodica, sui territori, che rappresentano un livello ulteriore. A livello nazionale e regionale l’advocacy funziona, ma a livello dei territori occorre completare l’opera “mettendola a terra” in maniera concreta. Questo è il tema: l’instabilità contrapposta alla necessaria stabilità da entrambe le parti, oltre ai contenuti tecnici.

In generale, le Associazioni dei famigliari dovrebbero passare da un concetto solo di advocacy all’essere a loro volta provider di servizi. Ciò che crea il successo o l’insuccesso non è la tecnica,

ma la costanza nella sua applicazione, e questo è un elemento sul quale ragionare. Questo aspetto, che possiamo definire della “fidelity”, è molto importante, soprattutto quando si ha a che fare con centri diversi. Nella mia esperienza ho dovuto constatare che, anche per ottenere questo semplice risultato, occorre esercitare una pressione continua: è necessario che diventi una procedura abituale dei servizi segnalare ai famigliari dei pazienti che cosa fare e a chi rivolgersi dopo il ricovero e la dimissione. Occorre che questa azione diventi, dal punto di vista del Dipartimento, qualcosa di procedurato. E questo sarebbe di vantaggio reciproco. Mi spiego: se un paziente viene indirizzato a un’Associazione ed entra nei gruppi di psicoeducazione, tanto lui quanto i famigliari si sentiranno soddisfatti, e questo torna a vantaggio anche dello psichiatra, cioè della struttura, del servizio.

QUANDO L’UNIONE FA (DAVVERO) LA FORZA

Un elemento di non secondaria importanza è la collaborazione tra le diverse associazioni, che non sempre è lineare, né a livello centrale né a livello dei territori. Mi ha sempre colpito il fatto che Associazioni di famigliari di pazienti con dialisi o anche con autismo abbiano un impatto molto forte. La salute mentale non riesce a ottenere lo stesso ascolto, oppure lo fa ma in misura ridotta: io vedo più fragile e più variegato il panorama delle Associazioni che si dedicano alla salute mentale. Certo, se queste compilassero assieme un’unica lista di poche ma necessarie e imprescindibili richieste e la presentassero a livello nazionale o regionale, questo sarebbe un grande e positivo passo.

La creazione di un minimo comun denominatore moltiplicherebbe l’ascolto e l’accoglienza delle richieste.

JOINT VENTURE IMPLEMENTAL: IL COINVOLGIMENTO IN PRIMA LINEA

L’esperienza di questi anni mi è però di guida oggi, nella mia attività di coordinamento di un progetto Joint Action ImpleMENTAL. Si tratta di un progetto europeo, destinato a essere declinato nelle singole ASST lombarde, che mira a implementare interventi psicosociali basati sulle evidenze rivolte ai giovani con disturbo di personalità borderline. Uno degli aspetti del progetto è proprio il coinvolgimento, nei piani d’intervento sui singoli pazienti, delle Associazioni di famigliari e utenti presenti nel territorio. Le ASST hanno il compito di attivare questi contatti con le associazioni, realizzando così una Rete che rappresenta un concreto esempio di applicazione del metodo Pari a Pari. L’Associazione di famigliari diventa un elemento costitutivo. E questo rappresenta anche un’occasione grazie alla quale le Associazioni possono fare un importante passo in avanti. Nei capitoli di Joint Action ImpleMENTAL è indicato che tutte le ASST debbano interloquire non solo con gli stakeholders, ma anche con i media per veicolare il progetto. Oggi i servizi dialogano poco con i media, ma questo è necessario per comunicare le cose che vanno bene. Mancano anche i “testimoni”. La salute mentale in Italia ha visto poche persone confessare di avere o aver avuto una malattia mentale: è importante dichiararlo, come anche far sapere che se ne è usciti, o che si sta meglio, e che conviverci dignitosamente è davvero possibile.

Antonio Lora



Pari a Pari - 2 - Gli Accordi di Tutela NAMI

L'idea condivisa che guida i nostri Progetti

Sono quattro i progetti di formazione che Itaca ha mutuato da NAMI: Famiglia a Famiglia, Basics, Pari a Pari, Provider; sono da considerare anche, pur svincolati dai manuali NAMI ma non di minore importanza, i Gruppi di Auto Aiuto, sia di utenti che di familiari. Sono tutti progetti improntati all'azione del Pari a Pari: le persone che vi partecipano sono alla pari, e lo stesso vale per coordinatori, "docenti", facilitatori, tutte persone che del disagio mentale hanno esperienza diretta.

NAMI (National Alliance on Mental Illness) è la più grande organizzazione americana per la salute mentale, impegnata a costruire vite migliori per milioni di persone affette da malattie mentali: nata nel 1979, la sua azione (ispirata ai valori di speranza, inclusione, fiducia, rispetto, empatia, uguaglianza e giustizia) si rivolge a tutti senza distinzione di età, istruzione, status sociale, genere, orientamento sessuale e disabilità.

I corsi NAMI sono organizzati e condotti sulla base di manuali costruiti in oltre 40 anni di esperienza sul campo: da quello del progetto Provider abbiamo estratto gli "Accordi di tutela" nei quali il comportamento "tra pari" viene in un certo senso codificato.

PER LE PERSONE CHE VIVONO CON LA MALATTIA MENTALE

Non sentirti superiore: parla con me apertamente e con sincerità.

Riconosci che io sono l'esperto dei miei desideri e dei miei bisogni.

Non incolparmi: non mi sono andato a cercare questa malattia.

Guardami: sono più che la mia malattia. Non voglio essere etichettato o stigmatizzato.

Lascia che io mi esprima onestamente senza esser svalutato solamente come "una persona con una malattia mentale"

Non dimenticare che sono sempre spaventato a morte al pensiero di una ricaduta, anche quando tutto va bene.

Non respingere le mie opinioni come "espressioni della mia malattia".

Riconosci che è difficile avere a che fare con gli effetti collaterali dei farmaci.

Rispettami: accettami come sono.

Aiutami e sostienimi: dammi tempo.

PER I FAMIGLIARI

Immedesimati con il mio dolore: riconosci l'amore che ho per il mio familiare ammalato.

Non incolparmi per la malattia del mio familiare.

Lascia che ci sia rispetto reciproco per le nostre differenze di opinione.

Considerami importante nel processo di cura; condividi le mie preoccupazioni e ascoltami.

Dammi una struttura che mi aiuti a gestire i miei sentimenti senza correre rischi.

Credi in quello che ti dico: non analizzarlo come la "causa" della malattia.

Non parlarmi con arroganza: dammi sostegno.

Riconosci le mie risorse.

Sappi che ho molta paura che la persona che amo possa morire.

Riconosci che ho una vita al di là della malattia mentale.

PER GLI OPERATORI DELLA SALUTE MENTALE

Riconosci che mi impegno nel mio lavoro.

Mantieni un clima di fiducia e rispetto di base.

Non incolparmi quando una persona malata non riesce a migliorare; riconosci che ho sempre a cuore gli interessi delle persone malate.

Riconosci che mi preoccupo per la sicurezza delle persone malate, per la mia sicurezza, e del fatto di perdere il mio lavoro se commetto un errore.

Non investirmi con la rabbia della tua famiglia.

Ascoltami: la mia conoscenza e la mia esperienza contano.

Renditi conto di quanto spesso sono lì, "da solo", facendo del mio meglio.

Capisci la mia frustrazione quando non posso fare quello che mi chiedi.

Non dirmi che non conosco il mio lavoro.



Pari a Pari - 3 - Parlano i Volontari

L'idea condivisa che guida i nostri Progetti

Quali sono i suoi punti di forza e le sue problematiche? Come è possibile applicarlo e trasferirlo nella pratica dell'attività quotidiana? Rispondono tre Coordinatori di progetto, tre volontari per i quali il Pari a Pari è divenuto un vero e proprio stile di vita e di lavoro. Ascoltiamo le loro parole.

A cura di Angelo Salvioni



ATTENZIONE AI SEGNALI AMMONITORI

Paola Sangalli

Coordinatrice Corsi Pari a Pari e Basics

NAMI pone il Pari a Pari come struttura e metodo dei suoi progetti in tutte le loro declinazioni. Per Progetto Itaca, la sua traduzione in pratica si concretizza nei progetti Pari a Pari, Provider e Famiglia a Famiglia. Oltre a Basics, che è una sorta di estensione di quest'ultimo, perché è sempre rivolto a famigliari, ma che hanno figli adolescenti. A tenere i corsi NAMI sono persone che hanno sofferto e che, in questo senso, sono "pari" rispetto a quelle che li frequentano: Pari a Pari significa mettersi allo stesso livello.

Chi frequenta un corso basato su questo metodo tocca con mano che anche chi si pone in cattedra ha sofferto. E questo è un messaggio che genera fiducia, perché si è davanti a una persona che ha provato la malattia ma l'ha anche superata, o ci convive riuscendo, addirittura, a tenere un corso. Essere alla pari significa quindi dare speranza, essere testimoni viventi del fatto che, nonostante la malattia, è possibile condurre una vita "a pieno", possiamo anche dire "normale". Significa mettersi nei panni altrui per infondere fiducia, mostrare la propria esperienza di malattia, dalla sofferenza a una convivenza positiva. Una delle otto lezioni del corso è riservata al racconto che ciascuno fa della propria esperienza. Il fatto poi di seguire un manuale permette di rafforzare il messaggio, perché ciò che si dice non appare come "inventato", ma è il risultato di una lunga esperienza.

Chi segue il corso diventa consapevole della sua malattia; acquisisce strumenti utili a raggiungere una maggior consapevolezza, è più forte e supera la figura del malato vittima della propria malattia. E nel mondo in cui vive (nel lavoro, con la propria famiglia) fa quanto può fare, ma con questa consapevolezza. La positività acquisita da una persona durante il corso può anche scontrarsi con l'ambiente in cui vive, con la sua famiglia, con la struttura in cui opera o, in generale, con la società, ma se uno esce dal corso un poco più strutturato poi può solo vivere meglio.

Il Pari a Pari, quindi, dovrebbe aumentare la consapevolezza delle cose, facilitare l'abbandono o il superamento dello stigma, della vergogna della malattia. Purtroppo è ancora difficile vedere la malattia mentale come una normale malattia. La nostra società è rivolta quasi esclusivamente al bello esteriore, alla cura del fisico, ma quello che c'è nella testa

ancora non interessa a nessuno, non fa business. Non c'è una palestra per la testa, c'è solo quella per fare i muscoli. Pensare alla mente e ai sentimenti dovrebbe essere un atteggiamento da perseguire fin dalla prima infanzia. Imparare a essere sensibili non è negativo: lo potrebbe essere se stai male, se sei imbrigliato in una sensibilità malata, ma se tu impari a leggere i sentimenti e le loro sfumature è molto positivo.

Il metodo è, di per sé, di grande aiuto per l'ammalato (con i corsi Pari a Pari), per i famigliari (corsi Famiglia a Famiglia) e per gli operatori (corsi Provider). In più, mira a sollecitare le tre figure a collaborare e giungere a situazioni condivise: l'utente prende consapevolezza della sua malattia, il familiare comprende la malattia e le sue problematiche, quando si giunge in un ospedale o in una struttura il medico o l'operatore sanno accogliere, il malato e il familiare sanno collaborare... Io sono sia utente che familiare. Quando mia figlia si è ammalata ho avuto maggiore facilità nel riconoscere la situazione e nel farla capire, e questo ha reso tutto più veloce e positivo. Spesso i genitori non riconoscono i sintomi, riconducendo il disagio a cause a volte anche improbabili (adolescenza, carattere, compagnie...). Ma più si fa rete come familiare, riconoscendo la situazione, più la sinergia con lo psichiatra, lo psicologo, la struttura, la scuola permette di far fronte con tempestività e maggior precisione alla cura... L'ideale sarebbe che i protagonisti (malato, familiare, operatore) si imbevessero tutti del metodo Pari a Pari. L'augurio è che questa rete a tre si radichi e funzioni.

Il corso e il gruppo del Pari a Pari non è un circolo chiuso, esclusivo, perché chi lo ha frequentato poi "si apre". La persona che si affaccia a questo corso di solito ha molte problematiche, e in un certo senso apprezza una "chiusura", perché offre all'utente una situazione protetta, ancor più di quella con lo psichiatra o con lo psicologo. I ragazzi entrano in un gruppo che non giudica il singolo partecipante, quindi acquisiscono una maggior consapevolezza nel dire ciò che provano, nel parlare della propria malattia, superando la chiusura indotta dallo stigma. Questo "sciogliere" la malattia, toglierne lo stigma, essere testimoni consapevoli di una buona convivenza con essa, è importante: i partecipanti "sbloccano" sé stessi sbloccando, nello stesso tempo, la malattia nella società. Il corso ha effetti benefici sull'agire e sui comportamenti dell'utente che, positivamente, ricadono sulla società che frequenta.

**NON RISOLVE TUTTO. MA AIUTA MOLTO!***Luigi Ajroldi*

Coordinatore Corsi Famiglia a Famiglia

Il Pari a Pari? Potrei descriverlo in una sola parola: empatia. O, se preferite, compartecipazione. Tenere i corsi è bello, ma anche doloroso: quando lo faccio, spesso di notte mi ritrovo sveglio a pensare a un determinato caso, a una determinata famiglia... Finito il corso, non ci lasciamo subito, ma ci sediamo ancora per alcune volte attorno a un tavolo, per concluderlo con un percorso di accompagnamento fatto di rapporti più informali. La gran parte dei partecipanti esce dai corsi mostrando un inizio di crescita, magari piccolo ma sempre positivo, promettente. Questo vale, in media, per un 80 per cento dei partecipanti. L'altro 20 per cento? All'ottava lezione lo ritrovo ancora nella situazione di partenza: sembra che abbiano paura del cambiamento. Certo, il corso non ti risolve tutto. Ma ti aiuta, e molto, a iniziare un percorso di crescita: è un primo passo fondamentale per "leggere" meglio la malattia del familiare. E, nel gruppo, trovi sempre persone come te: ci si aiuta l'uno con l'altro.

Ma poi occorre anche confrontarsi con la realtà sociale o con le strutture sanitarie, dove la diversa organizzazione dei CPS, ad esempio, e soprattutto la presenza di operatori aperti o no, fa la differenza. Si incontrano operatori attenti, premurosi, empatici, che in certi casi si spingono oltre la funzione loro assegnata per dare vita a iniziative collaterali alla cura che sono sempre utili. Ma si tratta di casi piuttosto rari. Altri, invece, si limitano a mandare avanti i CPS senza stimoli.

Certo che tutti noi vorremmo, come augura Paola, che le tre figure: utente - familiare - operatore giungessero a una sinergia virtuosa, ma molto si ha da fare.

Quando presentavo Progetto Itaca agli psichiatri dei CPS sapevo quali parole usare. Queste: attorno a una persona che soffre c'è tutta la famiglia in tremenda sofferenza. Vedevo che questo messaggio faceva breccia negli operatori, che in genere guardano solo il malato. Ai familiari, invece, ricordo sempre che il loro figlio o parente è solo uno degli almeno 300 pazienti affidati a uno psichiatra, il quale gli può dedicare soltanto 10 minuti al mese per la mole di lavoro che ha. Dalla mia esperienza al Policlinico, registro un turn over impressionante: ogni 5-6 mesi gli psichiatri vengono quasi tutti cambiati. E già questo è un fatto negativo. Se si aggiunge una diffusa mancanza di empatia... L'empatia è il segno distintivo dei nostri corsi: ho seguito circa 1000 familiari in 35 corsi, e la massa delle persone ne hanno tratto un immenso beneficio. I corsi che facciamo sono utilissimi. Bisognerebbe aumentare soprattutto i corsi Provider con gli operatori e le strutture sanitarie; sarebbero il cuneo giusto per scalzare una certa mentalità di chiusura.

**PROVIDER? UN'IDEA GENIALE***Angelica Orlando*

Coordinatrice Corsi Provider

Il Pari a Pari vuol dire, anzitutto, non temersi a vicenda. Il Pari a Pari è il metodo più efficace, solo che funziona appunto fra pari. La persona che non ha il tuo stesso problema non saprà mai che cosa vuol dire la malattia psichiatrica e avrà sempre uno stigma nei suoi confronti.

Dovremmo fare in modo che questo "metodo" diventi una prassi più comune e condivisa. Il malato e il familiare possono più facilmente mettersi "alla pari" nello scambio empatico delle proprie esperienze. Il professionista raggiunge la malattia con lo studio, la scienza, l'occhio clinico, l'esperienza... non necessariamente la vive "dall'interno".

Il corso Provider, inventato dagli americani, è geniale. Si svolge nella sede in cui lavorano i professionisti a cui è rivolto, dalle 8 alle 18, su due giorni a distanza di una settimana. La sua organizzazione non è semplice: contattare l'ospedale, averne l'adesione e la disponibilità, concordare le modalità, preparare la logistica, eccetera... Il corso è accreditato dal ministero e permette di accumulare crediti formativi professionali obbligatori per medici e paramedici (ECM, Educazione continua in Medicina).

Può essere comprensibile che un professionista e un "addetto ai lavori" diffidi di volontari che hanno la pretesa di insegnare in un campo dove loro hanno profuso anni di studi, lavoro e sacrifici. Però partecipano e poi si ritrovano soddisfatti, come ci risulta dal questionario compilato a fine corso. Un medico ha auspicato "una autentica integrazione di due 'mondi' che si occupano della persona, della sua sofferenza psichica al fine di raggiungere una crescita e 'benessere' personali sia del paziente e del familiare sia dell'operatore". In cattedra, per le lezioni, ci sono 5 persone: 2 che hanno la malattia, 2 familiari, e un operatore (infermiere o medico) che lavora nell'ambiente e ha avuto un problema, oppure ha un familiare con il problema. Questa è una figura portante, per me la più importante: può condizionare tutto il corso.

Spezzo una lancia nei confronti degli psichiatri: soprattutto con i più giovani, le relazioni a tre (utente, familiare e operatore) stanno migliorando. È una professione difficile perché non c'è la possibilità di giungere a una diagnosi tecnicamente corretta, e la cura ha bisogno di tempi non brevi per trovare la sua efficacia e la via più idonea. Anche per questo la collaborazione e la fiducia nei familiari sono basilari. Le lezioni "a tre" dovrebbero trovare una larga diffusione, come suggeriva un medico che ha partecipato a un corso: "Questo corso andrebbe suggerito anche a coloro che sono ancora in fase di formazione nelle Università... Sarebbe opportuno coinvolgere anche i direttori dei DSM e incrementare le occasioni di formazione e informazione".

Quando Internet diventa una droga

Gioco compulsivo, pornografia online, cyberbullismo, dipendenza dai social media e dai forum: sono molti i casi in cui la Rete altera e distrugge la sfera psicologica degli utenti, soprattutto dei più giovani. Come possiamo difenderci? Ce lo spiega una professionista della cura che proprio di questi problemi si occupa, da tempo, in prima persona

ILARIA DI BERNARDO

Psichiatra, Dirigente Medico Psichiatra ASST Fatebenefratelli-Sacco Milano

Negli ultimi decenni, sempre più Internet ha acquisito un ruolo fondamentale e centrale nella quotidianità della gran parte degli individui nel mondo occidentale, apportando un cambiamento radicale e irreversibile nel modo di relazionarsi e di svolgere le principali attività sia in ambito ricreativo che lavorativo e formativo. Seppur la maggioranza dei fruitori di Internet tragga beneficio da un uso funzionale del web, alcuni soggetti possono rischiare di sviluppare un'utilizzo problematico di Internet (UPI).

Con il termine UPI, la letteratura internazionale indica una variegata gamma di comportamenti online disfunzionali e ripetitivi caratterizzati da aspetti di compulsività e dipendenza. Sono stati riconosciuti diversi sottotipi di UPI. Tra questi quelli maggiormente studiati sono: il disturbo da gioco su Internet, la dipendenza da pornografia online, il disturbo da shopping online, il disturbo da gioco d'azzardo su Internet, il cyberbullismo, la dipendenza social-media/forum e la cybercondria (*questo termine, derivato dall'unione delle parole cyber e ipocondria, definisce le infondate preoccupazioni di un paziente, derivanti da ricerche su internet, verso sintomatologie comuni, n.d.r.*). Con la "rivoluzione digitale" per la prima volta il "cyber-spazio" ha fornito agli individui un'estensione della loro identità reale (attraverso la possibilità di creare profili virtuali e avatar), offrendo nuovi modi di percepire e di interagire, creando così contesti in cui il mondo virtuale può confondersi col mondo

reale. Tale cambiamento, oltre a costituire un'enorme possibilità di progresso e implementazione delle attività umane, può anche celare dei rischi per la salute sia psichica che somatica. Per quanto concerne i rischi per il benessere psichico è opportuno sottolineare che alcune delle manifestazioni dell'UPI mostrano caratteristiche cliniche affini alle dipendenze comportamentali (come il disturbo da gioco d'azzardo), ai disturbi del controllo degli impulsi (come il disturbo compulsivo del comportamento sessuale), ai disturbi dello spettro ossessivo-compulsivo (come la cybercondria) o a combinazioni in vario grado di queste tre diverse dimensioni psicopatologiche. Nonostante le molteplici differenze tra i sottotipi di UPI, un elemento comune è l'eccessivo tempo trascorso online, che compromette la gestione della vita quotidiana dei soggetti coinvolti e dei loro familiari. Inoltre, è ben noto come l'UPI sia associato a conseguenze sfavorevoli sullo stato di salute ge-

nerale e all'insorgenza di sintomi psicosomatici come disturbi del sonno, secchezza degli occhi con problemi di vista, algie muscolo-tensive cervico-dorsali, irregolarità nel comportamento alimentare, scarsa igiene personale, sindrome del tunnel carpale e problemi del sistema muscolo-scheletrico, che possono comprendere la ridotta densità ossea e l'obesità.



In particolare tali conseguenze dannose per il benessere psico-fisico dei soggetti affetti, possono manifestarsi quando l'UPI diviene un disturbo cronico che, una volta

instauratosi, può influire in modo significativo sulle prestazioni scolastiche/lavorative, aumentando anche l'uso sporadico di tabacco, di alcol e/o di sostanze stupefacenti (talune reperite proprio online) e incrementando pensieri suicidari, comportamenti autolesivi e condotte illegali. Le suddette evoluzioni negative dell'UPI, possono essere ancor più severe in termini di anni scolastici persi e di alterazioni nello sviluppo somato-psichico, se si considera la popolazione in età adolescenziale.

Date le rischiose evoluzioni negative di un UPI non riconosciuto e non gestito tempestivamente, riteniamo opportuno fornire dei consigli volti a favorire un uso maggiormente consapevole di Internet e del tempo trascorso online. Infatti la connessione non consapevole può comportare la perdita di controllo sul tempo trascorso online, che è uno dei principali campanelli di allarme del possibile instaurarsi di un UPI. Una modalità efficace per controllare l'uso di Internet potrebbe quindi essere quella di prefissare il periodo di tempo che si intende trascorrere sul web. Resta inoltre raccomandabile conoscere le finalità dell'uso di Internet e il tempo che viene dedicato ad ogni attività specifica, superando l'automatismo afinalistico di controllare i nuovi contenuti online e sviluppando un pensiero critico sull'utilità del tempo trascorso online.

Resta inoltre raccomandabile mantenere un equilibrio tra la vita virtuale e quella reale, monitorando la qualità dell'investimento emotivo sulle attività online. Per favorire un uso consapevole di Internet, potrebbe essere opportuno anche ridefinire le impostazioni delle app

sugli smartphone per evitare "notifiche" automatiche che irrompono nelle attività della vita reale con segnali acustici. Anche le attività di studio potrebbero essere disturbate dalla presenza delle notifiche provenienti dai devices provvisti di connessione online, pertanto



sarebbe consigliabile porre temporaneamente i devices in una stanza lontana per evitare continue distrazioni. I clinici e i ricercatori raccomandano di prevedere ogni giorno dei periodi offline, per esempio in serata, e consigliano di implicarsi in attività online altamente coinvolgenti, come i giochi online, solo per un predefinito intervallo di tempo. Qualora questo fosse difficile da auto-regolamentare, è possibile avvalersi di software specifici per il blocco di Internet. Per quanto riguarda il gioco d'azzardo online potrebbe essere invece utile fissare un importo fisso dedicato a tale attività. Al fine di una corretta igiene del sonno è altamente raccomandabile evitare l'uso di dispositivi elettronici un'ora prima di coricarsi.

Qualora l'autoregolamentazione nella gestione delle attività online rendesse consapevoli del fatto che

Internet viene talvolta utilizzato come strumento per gestire il disagio psicologico legato alla vita quotidiana (ansia, tristezza, vissuti di solitudine e vuoto), potrebbe essere presente un UPI. Anche la difficoltà nel gestire la rabbia e la frustrazione in un ambiente senza con-

nessione a Internet potrebbe essere un segno di UPI. In tali circostanze sarebbe importante aumentare le occasioni di socialità offline, cercando di trascorrere più tempo con amici e familiari in presenza, implementando le attività ricreative nel mondo reale. In conclusione, riconoscere e gestire le condizioni riconducibili all'UPI rappresenta una sfida importante per gli utenti di Internet di tutte le età, per i loro familiari e per i clinici.

Ma la sfida ancor più importante si configura nella prevenzione primaria dell'UPI, promuovendo un utilizzo consapevole di Internet, attraverso lo sviluppo di programmi di prevenzione e piani di sensibilizzazione di salute pubblica che coinvolgano le famiglie, le scuole e le comunità locali. Per il buon esito di tale progetto è opportuna una partnership tra ricercatori, clinici e politiche sociosanitarie.

Ilaria Di Bernardo

Così ho inventato ItacaLab

Trent'anni, laurea in Economia, talentuosa in canto jazz e pianoforte, Benedetta Balestri ha abbandonato l'iniziale progetto nel mondo del musical per dedicarsi alla comunicazione sui social. Ha fondato a Milano One Shot, l'agenzia di influencer dai 18 ai 25 anni che, solo per Progetto Itaca, ha raggiunto 10 mila follower. Ma Benedetta è anche una nostra volontaria. E per noi ha pensato a qualcosa di speciale...

A cura di Isa Bonacchi

Benedetta, ci puoi raccontare in breve la tua storia?

Sono nata a Milano, ma poi cresciuta a Voghera: ho avuto un'infanzia e adolescenza che posso definire felice perché i miei genitori, benché separati, mi hanno sempre supportata e accompagnata. Sono tornata a Milano a 15 anni per i miei progetti artistici ma l'impatto con la metropoli mi ha scombus-solata: ho sofferto di disturbi alimentari curati con cinque anni di psicoterapia, e oggi capisco quanto fosse difficile trovare per me il linguaggio giusto per tradurre le mie sofferenze.

Ho preferito poi continuare a studiare – Economia e commercio all'Università Bocconi – poi ho seguito l'istinto, ho intercettato il mondo dei social network che a 23 anni mi ha dato lo spunto per aprire One Shot Agency con due soci. Un'unione di diverse esperienze.

Puoi spiegarci come è nata e di che cosa si occupa la tua One Shot Agency?

Ero attratta dal constatare come i media tradizionali si rinnovano. Durante un'esperienza negli Usa avevo osservato come negli States il mondo di YouTube e dei social network si stesse aprendo: le aziende cercavano nuovi modi di comunicare grazie ai cosiddetti influencer. Siamo stati i primi a investire sulla Generazione Z con l'avvento di TikTok, collaborando con ragazzi di 13-14 anni che parlavano a un pubblico di teen ager. Oggi anche i social sono cambiati e ci rivolgiamo soltanto a maggiorenni, da 18 a 25 anni. La nostra prima scelta è stata di lavorare con i giovanissimi, però il mercato ci ha portato a una fascia di età più alta.

Come ti sei avvicinata a Progetto Itaca?

Due anni fa un giovane parente si è tolto la vita proprio perché viveva in un contesto in cui non è riuscito a farsi sentire. Colpita profondamente, ho cercato un luogo dove poter tradurre la mia esperienza in un processo di crescita.

Su Google ho trovato Progetto Itaca, e subito ho seguito il corso di formazione e poi l'avvicinamento alla Linea di ascolto.

È stato bellissimo, la formazione ti dà una visione di tutte le sfumature e sfaccettature necessarie, la Linea d'ascolto è stata una scoperta e un'esperienza molto forte: è formativa per i rapporti che si creano, con numerose chiamate anche da ragazzi molto giovani che cercano il numero su Google o sui social soprattutto la sera, quando magari i genitori sono fuori a cena. Negli ultimi mesi Itaca ha avuto una grande visibilità anche grazie al percorso che abbiamo pensato: molti influencer hanno comunicato sui loro social che esiste la Linea di ascolto, lo vedremo dai dati.

Siamo stati i primi a investire sulla Generazione Z con l'avvento di TikTok, collaborando con ragazzi di 13-14 anni che parlavano a un pubblico di teenager

Che cosa hai inventato per la nostra associazione?

Si chiama ItacaLab: ho messo insieme l'esperienza di One Shot Agency con quella di Progetto Itaca. Alla fine del corso della Linea



di ascolto ho avuto un'intuizione: perché non farla conoscere a un pubblico più ampio? One Shot è un'agenzia molto familiare, so che tanti influencer hanno storie personali o famigliari legate a disturbi psichiatrici e grande voglia e desiderio di essere di aiuto per i milioni di ragazzi che li seguono. I giovani non fanno distinzione fra reale e virtuale: già raccontano se stessi sui social network, ma ho capito che

per farlo al meglio, pubblicamente, serve avere una consapevolezza e gli strumenti giusti. È quanto offre il Progetto ItacaLab: un percorso pensato per loro, per riuscire a decodificare le proprie esperienze, raccontarle e aiutare i follower. Insieme alle volontarie

di Progetto Scuola abbiamo elaborato un programma formativo per un gruppo di influencer tra i 18 e 25 anni che hanno già vissuto esperienze legate ai disturbi mentali e sono disposti a parlarne in

modo adeguato al loro pubblico, nel complesso 10 milioni di ragazzi. Sono otto incontri mensili, ciascuno con un tema – dall'ansia ai disturbi alimentari, dalla depressione al comunicare sui social – condotti dagli psichiatri Stefano Erzegovesi e Chiara Maiuri. È una formazione molto importante e delicata perché il pubblico ascolta le loro esperienze e molti rispondono chiedendo aiuto. L'influencer diventa un punto di riferimento, sente il dovere di aiutare gli altri ma per questo deve avere gli strumenti per indirizzarli verso associazioni o istituzioni in un contesto nazionale, quindi non è così semplice.

Quali riscontri ci sono?

Da 2000 follower, adesso il profilo di Progetto Itaca ne ha più di 10.000, già questo è il primo risultato in pochissimo tempo. La visi-

bilità è aumentata anche dopo l'intervento di Fedez che ne ha parlato

Alla fine del corso della Linea di ascolto ho avuto un'intuizione: perché non farla conoscere a un pubblico più ampio? Così ho messo insieme l'esperienza di One Shot Agency con quella di Progetto Itaca

nel suo blog. Ma il nostro obiettivo vero non è tanto dare agli influencer un testo da leggere ma farli credere nel progetto di cui diventano ambassador, così profondamente motivati da poterne parlare potenzialmente nelle scuole o in piazza. È fondamentale che il loro legame con il progetto sia reale e profondo, altrimenti non arriva.

Come stai vivendo questa esperienza?

Ne sono molto felice, ogni singola cosa ha un ritorno positivo per me. Io mi occupo anche di temi

divertenti e leggeri come moda e make-up, ma ItacaLab è servito a farmi tornare con i piedi per terra: senza cintura di sicurezza questo è un mondo che ti può "staccare". Essere influencer è un modo di essere dei giovani, che porta a conseguenze – la visibilità, il giudizio – uguali a quelle del mondo dello spettacolo dove, grazie al lavoro di mio padre, autore televisivo, conosco tanta gente che è stata male. Sento una responsabilità verso questi ragazzi: sui social ci sarebbero lo stesso anche senza di me, ma io cerco di dare loro quella tutela da manipolazioni e sfruttamento che a volte i brand e le agenzie dimenticano. È la massima applicazione del Pari a Pari. Il nostro primo incontro con le volontarie di Progetto Scuola è stato uno scambio, una condivisione di esperienze, profonda e piena di empatia.



Benedetta Balestri, al centro, durante una riunione di ItacaLab.

L'Odissea del Bellissimo Piero

Ex top model internazionale, poi talent scout e manager di una delle più importanti agenzie mondiali di modelle, fra le altre ha scoperto e lanciato Monica Bellucci, Carla Bruni e Naomi Campbell. Oggi Piero Piazzzi, 60 anni, è il primo testimonial ufficiale di Progetto Itaca. In queste pagine ci confida il suo viaggio nella malattia psichiatrica

A cura di Isa Bonacchi

Sei uno di quei personaggi che, nel nostro immaginario, vivono spensierati in un ambiente patinato. Ci racconti che cosa è successo?

Terzo figlio di una famiglia borghese di Bologna, non ero programmato. Mio padre, un manager, mi chiamava "sopravvenienza passiva", ovvero un costo, qualcosa di negativo e inaspettato che commercialmente arriva all'improvviso. Soffrivo già a 5-6 anni: "Perché sono nato? Io non volevo nascere in questo mondo", sono state le prime frasi che ho scritto. Soffrivo di enuresi notturna, era il grido di dolore e terrore di un bambino vivace e aggressivo che aveva bisogno di amore, ma per la mamma era una forma di possesso, per loro non avevo bisogno di abbracci, non hanno mai giocato con me. E i miei fratelli erano molto più grandi. A 7 anni alcune crisi epilettiche mi portarono dallo psichiatra. A 17 anni me ne

andai di casa: prima a Milano, poi a New York, diventai uno dei modelli più noti e più pagati al mondo. Ho lavorato con grandi stilisti e fotografi, ma non ho mai pensato di essere bello. Stavo troppo male.

La sera mi facevo il segno della Croce e pregavo: Signore, per piacere portami via e non farmi risvegliare domattina

Quello che ci vuoi dire è, quindi, che pur avendo conosciuto il successo eri infelice?

Ero un ragazzo triste, introverso nel mio dolore, che non facevo trapelare perché gli altri non si preoccupassero. Una volta tentai il suicidio, fui salvato per caso. La sera mi facevo il segno della Croce e pregavo: "Signore, per piacere portami via. Non farmi svegliare domattina". Non amo l'abuso della parola "depressione" che invece è una malattia terribile. La depressione è dolore, mi ha fatto vivere al buio, giorni interi senza lavarmi, né farmi la barba né alzarmi dal letto, senza rispondere a nessuno. Ma è un qualcosa che nasconde qualcos'altro, anzi tante cose. Ho visto psichiatri in tutto il mondo, ho fatto analisi per tanti anni, ho assunto molti farmaci, sono stato curato anche per patologie sbagliate - come bipolare, come psicotico - perché non riconoscevano il problema.

Ho avuto la fortuna di avere al mio fianco una moglie meravigliosa, ma le dicevo che ero inutile, la mia vita era finita, non avevo figli, non servivo a nessuno. Anche lei ha sofferto di attacchi di panico.

Però, a quanto pare, ne sei uscito. Ci vuoi raccontare come?

Cinque anni fa ho trovato il Gruppo Ginestra alle Betulle di Appiano Gentile, in provincia di Como, dove i dottori Furio Ravera, Matteo Ferri e Stefania Sacchezin mi hanno salvato la vita con l'EMDR (acronimo che sta per "desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari", ndr). Con questa tecnica, che si effettua muovendo gli occhi e seguendo le mani del professionista, sono affiorati i traumi subiti nell'infanzia e nella prima giovinezza, filo conduttore della mia depressione. Tu non puoi cancellare né le ferite e né le cicatrici, che sono indelebili, però le ami e le rispetti, perché sono parte di te. Parlavo di quanto ricordavo del Piero bambino, ma c'era una dissociazione fra l'adulto e il bambino, finché in una seduta bellissima mi sono abbracciato piangendo: finalmente abbracciavo il bambino che ero stato. Da allora ho iniziato a postare su Instagram le mie foto da piccolo, cosa mai fatta prima. Mi sono voluto bene, ho voluto bene a quel bambino che prima detestavo. Mi sono riappacificato con i miei genitori e ho cominciato a occuparmi degli altri. Ho creato una piccola onlus, To Get There, per i bambini sieropositivi in Uganda, e ho incontrato Progetto Itaca.

Come ti senti oggi?

Mi sento centratissimo. Sono trasparente, lo dico con orgoglio. Mi piaccio e mi rispetto molto. La mia testimonianza vuole aiutare gli altri a farsi curare, anche chi vive in un mondo patinato dove tutto deve essere perfetto, dove ci si vergogna di avere un difetto, mentre in questi



anni le mie fragilità sono diventate la mia forza. Ho usato i miei errori per crescere. È stato un piacere diventare testimonial di Progetto Itaca. Sto seguendo il corso di Formazione e vorrei raccontare, per esempio nelle scuole o ai genitori, il mio passato di bambino triste.

C'è qualche consiglio che ti senti resti di dare?

Lamentarsi non serve. Bisogna cercare e trovare le soluzioni, che prima o poi arrivano. Io per mio carattere mi mettevo sempre dopo gli altri, mi sentivo sempre in debito con la mia famiglia, con mia moglie. Era autolesionismo, mancanza di autostima. Non mi accorgevo di me, che oggi sono diventato la persona più importante della mia vita. Sono patologie in cui sicuramente entra l'ereditarietà e, nel mio caso, grossi traumi infantili che mi hanno sbilanciato. È importante non smettere di curarsi - continuo a prendere i farmaci - non smettere mai di crederci. Non credere a chi preferisce mandarti dal neurologo invece che dallo psichiatra o dallo psicoanalista: le parole composte con "psiche" fanno paura. E soprattutto non vergognarsi mai di urlare il proprio bisogno di aiuto.

Per questo voglio portare la mia faccia in giro per il mondo e far sapere a tutti cosa ho vissuto.



METODO EMDR: A ME GLI OCCHI, TI FARÒ STARE MEGLIO

Dal sito: <https://emdr.it>

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto traumatico. Messo a punto nel 1987 dalla ricercatrice americana Francine Shapiro, l'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica. È una metodologia completa che utilizza i movimenti oculari per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumati-

che o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo. Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento perdono la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati. L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi si attutiscono o spariscono e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente di cambiare prospettiva

e le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre a eliminare le reazioni fisiche. Oggi l'EMDR è riconosciuto come metodo evidence based per il trattamento dei disturbi post traumatici, approvato dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010) e dal Ministero della salute nel 2003. L'Oms, nel 2013, lo ha riconosciuto efficace per la cura del trauma e dei disturbi correlati.

L'advocacy? È fatta anche di idee

Come rafforzare e diffondere l'immagine dell'Associazione? Ci vogliono impegno, intraprendenza, passione e creatività. Magari con qualche lampo di genio...

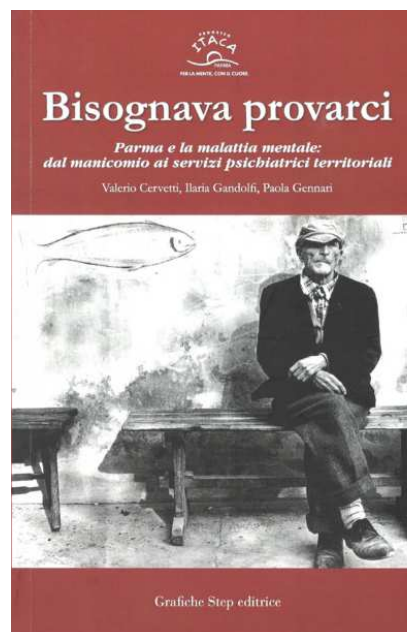
A cura di Isa Bonacchi

L'advocacy (patrocinio, difesa, supporto), è "l'insieme di azioni con cui un soggetto civile promuove e sostiene attivamente la causa di un altro". Anche le attività di advocacy di Progetto Itaca sono volte a migliorare in modo organico ogni ambito dell'Associazione allo scopo di "parlare tutti con una stessa voce", aumentare la visibilità e la forza presso le istituzioni e crescere in maturità operativa e organizzativa. Proprio questo tema, lo scorso aprile è stato uno dei pilastri intorno al quale si sono articolati i lavori al Convegno nazionale di Villa Cagnola, a Gazzada (Va). E, a titolo di esempio rispetto a quanto si può fare per diffondere e rafforzare la notorietà di Progetto Itaca, per l'occasione i relatori di cinque importanti Sedi hanno presentato alcune delle proprie iniziative. In vario modo culturali, sociali o gastronomiche, sono ottimi esempi a cui tutte le Sedi possono ispirarsi per presentarsi al pubblico in modo accattivante.

PARMA: DUE LIBRI PER UN LUNGO RACCONTO

D'eccezione l'iniziativa di Progetto Itaca Parma: dopo il libro *Bisognava provarci*, a cura di **Valerio Cervetti**, **Ilaria Gandolfi** e **Paola Gennari**, pubblicato nel 2019 - e dedicato al ruolo innovativo di Parma nel movimento che ha portato alla Legge 180/1978 e alla nascita dei servizi territoriali per la Salute Mentale -, nel 2021 è stata la volta de *La relazione che cura*: le volontarie e giornaliste **Donatella Carpanese** e **Laura Ugolotti** hanno raccolto le voci di medici, psichiatri, operatori e istituzioni che si intrecciano a quelle di pazienti, familiari e volontari: una "comunità curante" coinvolta in una rete virtuosa di reciproco aiuto e sostegno. Il 28 novembre i due volumi

sono stati oggetti di un'importante presentazione al Centro Formazione c/o Fattoria di Vigheffio (Parma) da parte di **Lelio Pallini**, presidente di Itaca Parma, insieme agli autori e a eminenti rappresentanti delle istituzioni: da **Carlo Marchesi**, direttore Uoc Spoi Dai-Smdp, ordinario di Clinica psichiatrica Università degli Studi di Parma, a **Paolo Ossola**, psichiatra Dai-Smdp Ausl Parma, ricercatore Dip. Medicina e Chirurgia dell'Ateneo parmensi, a **Pietro Pellegrini**, direttore Dai-Smdp Ausl Parma. Un'iniziativa particolarmente qualificante in nome di un riconoscimento pubblico dell'ottimo lavoro svolto sul territorio dai volontari di Progetto Itaca.



PALERMO: GRAN TOUR DI RISOTTI

A Palermo lo sviluppo dell'advocacy ha trovato invece un'espressione decisamente conviviale con una nuova formula applicata all'edizione 2022 di Tutti Matti per il Riso: i volontari siciliani hanno infatti coinvolto 16 dei migliori ristoranti della città che

si sono impegnati in una competizione a suon di...risotti utilizzando per una ricetta di propria creazione il "nostro" Carnaroli e donando a P. I. Palermo una percentuale dell'incasso. È stato poi premiato il piatto vincente su insindacabile giudizio dell'Accademia della Cucina Italiana, delegazione di Palermo Mondello, e dei Soci di Club Itaca. "Una formula particolarmente gradita e di notevole successo per la diffusione della nostra immagine - spiega **Stefania Terranova** di P. I. Palermo -. È stata ottima l'idea di inventare un adesivo con i nostri contatti, da esporre nei ristoranti, ciò che ha permesso a molti di informarsi senza 'esporsi' in prima persona".

NAPOLI: DITELO CON UN FUMETTO

Il presidente di P. I. Napoli, **Fabio Pignatelli della Leonessa**, ha fortemente voluto un prodotto di comunicazione, che incentivasse la linea di ascolto telefonico. Il mezzo? "Un fumetto di animazione, strumento tornato di grande interesse, pensato proprio per P. I. Napoli e realizzato grazie al contributo della disegnatrice **Maria Olivares** - spiega la volontaria **Esmeralda Ricci**, responsabile della Comunicazione della Sede -. Che, in un lavoro a quattro mani, ha fornito i contenuti ai disegni, suggerendo immagini, suoni e parole, mentre Videomatrò News Network, il concessionario di pubblicità, ha generosamente coperto i costi di lavorazione e distribuzione. Nel breve video, un giovanotto è avvolto da un groviglio di filo nero che vibra con frastuono assordante. È libero solo il cuore, piccola luce pulsante cui a poco a poco si aggiunge nella testa un'altra minuscola luce; man mano crescono e diradano il groviglio trasformandolo nel filo di un telefono collegato a Itaca, men-

tre appare un sereno panorama di campagna e una citazione sulla necessità di chiedere aiuto. Lo spot di soli 60 secondi è andato in onda per un mese, 20 volte al giorno, in tutte le stazioni di metropolitana, treni a bassa percorrenza, funicolari e Circumvesuviane della Regione Campania. “Per febbraio-aprile 2024 abbiamo in programma un secondo video di animazione su un'altra iniziativa di P. I. Napoli, per confrontare l'indice dei ritorni e implementare le nostre azioni promozionali”, chiarisce Esmeralda Ricci.

*“La felicità può essere trovata nei momenti più bui.
Basta accendere la luce”
Albus Silente
preside di Howgarts*

TORINO: È NATO IL CORRIERE DELLA TELA

Particolarmente articolata ed efficace l'iniziativa messa in atto da P. I. Torino nel 2022 per promuovere l'Associazione. Chiamata **Corriere della Tela**, ha “agganciato” un'azienda del territorio con più di 15 dipendenti mettendoli in contatto con i Soci del Club così da favorire la creazione di Job Stations in un rapporto di fidelizzazione reciproca. “Siamo stati ospiti di Progetto Itaca Torino, una giornata all'insegna della sensibilizzazione sulle malattie mentali e sull'importanza dell'informazione per superare stigma e pregiudizio - ha scritto sulla sua pagina FB l'azienda torinese **Anton Paar Italia**, leader per gli strumenti analitici di alta precisione -. Tra lavori di gruppo, risate e momenti di riflessione insieme ai ragazzi del Club Itaca abbiamo imparato a conoscerci meglio lasciando emergere un lato caratteriale difficilmente riscon-

trabile all'interno del tradizionale lavoro di ufficio”. Il risultato dell'iniziativa è stato benefico sia per l'azienda con un forte ritorno umano e di immagine, sia per i nostri Soci che, sentendosi protagonisti del Social Day - ogni Socio ha fatto da team leader dei diversi gruppi - ne sono usciti valorizzati e motivati nel loro percorso di reinserimento nella vita lavorativa.

FIRENZE: DAL CIOCCOLATO ALL'ALTA CUCINA

Un'idea divertente per la Pasqua 2023 è nata al Club Itaca Firenze. I Soci hanno elencato un certo numero di frasi che li hanno particolarmente colpiti: per esempio “Fatti vedere da uno bravo! Reagisci! Pensa a chi sta peggio! Tu non sei normale... Prenditi una camomilla! Tutti abbiamo i nostri problemi! Ma dai che è solo un periodo! Sei solo pigro...” e così via. Hanno poi deciso di farle mettere “nero su marrone” dalla storica **Cioccolateria Ballerini** (Borgo Ognissanti 132/r) su barrette di cioccolato artigianale da 100 g, al latte o fondente, da ordinare a fronte di una donazione minima di 6 euro. “La nostra idea è all'insegna della frase ‘Rompiamo insieme questo muro di pregiudizi’ che ogni giorno si fa sempre più alto”, ha spiegato **Leonardo Artini**, responsabile della Comunicazione. Si articola sempre intorno ai peccati di gola

a fine benefico anche la campagna di raccolta fondi pensata per il Natale 2023: **CucinAbile**, una vera e propria ricetta per l'inclusione, coinvolgerà 10 soci di Club Itaca in laboratori settimanali di cucina e sala all'interno del Mercato Centrale, guidati dai cuochi della **Scuola di cucina Lorenzo de' Medici**, per acquisire competenze culinarie e formazione professionale HACCP. Al raggiungimento di 10.000 euro sulla piattaforma di crowdfunding **Eppela** (www.eppela.com/cucinabile), la Fondazione CR Firenze raddoppierà la cifra raccolta. E, con l'aiuto di Mine Lifestyle Firenze e Stellarfood, due eventi finali presenteranno le creazioni degli allievi, coronando così il termine del corso.



Per Pasqua abbiamo bisogno di te!

ROMPIAMO INSIEME QUESTO MURO di cioccolata DI PREGIUDIZI?

Fatti vedere da uno bravo
Prenditi delle gocce Tutti abbiamo i nostri problemi
Reagisci
Pensa a chi sta peggio **Sei solo pigro***
Stai tranquillo*
Ancora? **Te non sei normale**
Prenditi una camomilla
Sei ipocondriac*
Ma ripigliati Secondo me stai esagerando
Ma dai è solo un periodo
Stai calm* **Basta che non ci pensi**

Head up: a testa alta!

È il programma per il benessere mentale dei parrucchieri creato da L'Oréal Professionnel, il marchio nato nel 1909 e oggi parte del Gruppo L'Oréal Paris, in collaborazione con Fondazione Progetto Itaca. Paolo Roati, general manager di L'Oréal Professionnel Italia, ci spiega l'iniziativa

Perché L'Oréal Professionnel Paris ha voluto approfondire il tema del benessere mentale sulla categoria dei parrucchieri?

Dal 1909 L'Oréal Professionnel è il partner di fiducia dei professionisti dei capelli, supportandoli nello sviluppo del loro business attraverso prodotti e servizi innovativi e con strumenti di formazione tecnica e professionale. Nel 2023 la marca vuole però andare oltre, supportando concretamente gli hairstylist in ogni ambito della loro vita lavorativa con il progetto Head Up.

Essere un parrucchiere, infatti, significa essere un buon ascoltatore, spesso un confidente. Gli hairstylist trascorrono migliaia di ore l'anno ad ascoltare le clienti durante i servizi di colore o styling. Non sorprende dunque come il 75% delle donne consideri la visita in salone proprio come un momento di self care. Per questo motivo nel 2023 il nostro brand ha voluto approfondire il tema del benessere mentale realizzando due ricerche in sei Paesi, da cui è emerso come la salute mentale sia il bisogno primario per questi professionisti i quali, nel 65% dei casi, hanno sperimentato ansia, depressione o burnout durante la propria carriera professionale.

In che cosa consiste il progetto Head up?

Head Up è un percorso formativo ideato da L'Oréal Professionnel con il supporto di diversi hairstylist internazionali, che hanno contribuito in prima linea alla definizione dei contenuti, essendo di fatto i principali destinatari della causa. Come partner d'eccezione per questo progetto non potevamo che rivolgerci a Fondazione Progetto Itaca, con la quale nel corso del 2023 abbiamo erogato numerose masterclass gratuite per amplificare il messaggio e



l'informazione sulla salute mentale, che hanno coinvolto i collaboratori interni di L'Oréal Italia, i nostri parrucchieri, top client ed ambasciatori del brand. Oltre a questi incontri, per aumentare la capillarità del messaggio e raggiungere più professionisti possibile, L'Oréal Professionnel mette a disposizione dei propri partner quattro moduli formativi online, realizzati dagli ideatori di Head Up e brand educator Daniel Mason Jones e Hayley Jepson, disponibili gratuitamente sul nostro sito ufficiale (lorealprofessionnel.it/head-up). Ci rivolgiamo a 70.000 saloni e più in Italia ed entro la fine dell'anno toccheremo con le nostre formazioni ben 500 parrucchieri.

Cosa significa il simbolo protagonista della vostra campagna di sensibilizzazione?

Abbiamo scelto un gesto emblematico quanto riconoscibile, che ci potesse aiutare nella creazione di una vera e propria community Head Up, attraverso la condivisione sui social media. Un simbolo che nella disciplina yoga significa radicarsi alla terra e alla vita e nella lingua dei segni vuol dire «speranza».

Quanto è importante per voi questo progetto e cosa significa per il vostro brand?

Gli hairstylist rappresentano una categoria professionale che ci sta molto a cuore e che offre un servizio che va oltre la semplice piega o cambio colore. Sentiamo forte il dovere di sostenerli in tutte le esigenze del loro quotidiano, siano esse di natura tecnica o incentrate su aspetti fino a ieri ignorati, ma che oggi sono in primo piano. E siamo orgogliosi di poterlo fare al fianco di Progetto Itaca Onlus, che da anni sostiene le persone affette da disturbi della salute mentale.

Associare la bellezza con un'immagine di debolezza e fragilità è un'operazione coraggiosa...

Per noi la bellezza dovrebbe essere sempre più inclusiva e riguardare tutti. Cominciare la giornata con prodotti che aiutino a migliorare il nostro benessere sotto tutti i punti di vista: uno «stare bene con sé stessi», con un colore di capelli luminoso ma soprattutto con una serenità interiore che ci fa sentire la versione migliore di noi stessi. Per noi wellbeing vuol dire bellezza.

La vera sfida? Corpo e mente in gran forma

La campagna #NewPersonalBest di ASICS Italia a sostegno di Fondazione Progetto Itaca promuove un nuovo concetto di primato personale legato a benessere e salute, anche mentale. È il traguardo cui tutti possono aspirare e in cui ASICS crede. Ce ne parla la marketing manager, Elena Bosticardo

Da tre anni, ASICS, marchio di calzature e abbigliamento per sportivi, atleti e appassionati, sostiene Progetto Itaca: perché questa associazione di realtà così diverse?

L'attività sportiva è uno strumento che permette di raggiungere equilibrio tra mente e corpo e noi crediamo da sempre in questa filosofia. Le sensazioni che lo sport e il movimento sono in grado di generare sono essenziali per stimolare benessere psicofisico e creare un senso più ampio di appartenenza, favorendo una forte integrazione sociale. Per questo ci siamo sentiti fin da subito vicini a Progetto Itaca: con l'obiettivo comune di normalizzare la salute mentale e portare l'attenzione sull'importanza di raggiungere un bilanciamento psicofisico, nel quale lo sport ha un ruolo chiave e determinante. Abbiamo attivato in questi anni, insieme a Progetto Itaca, alcune campagne di comunicazione e di raccolta fondi. Nell'ultima, "New Personal Best", moltissime persone hanno condiviso sui social network una loro foto descrivendo le sensazioni derivate dal fare sport, e grazie a questo contributo abbiamo raccolto 10.000 euro.

Quali sono i valori di ASICS?

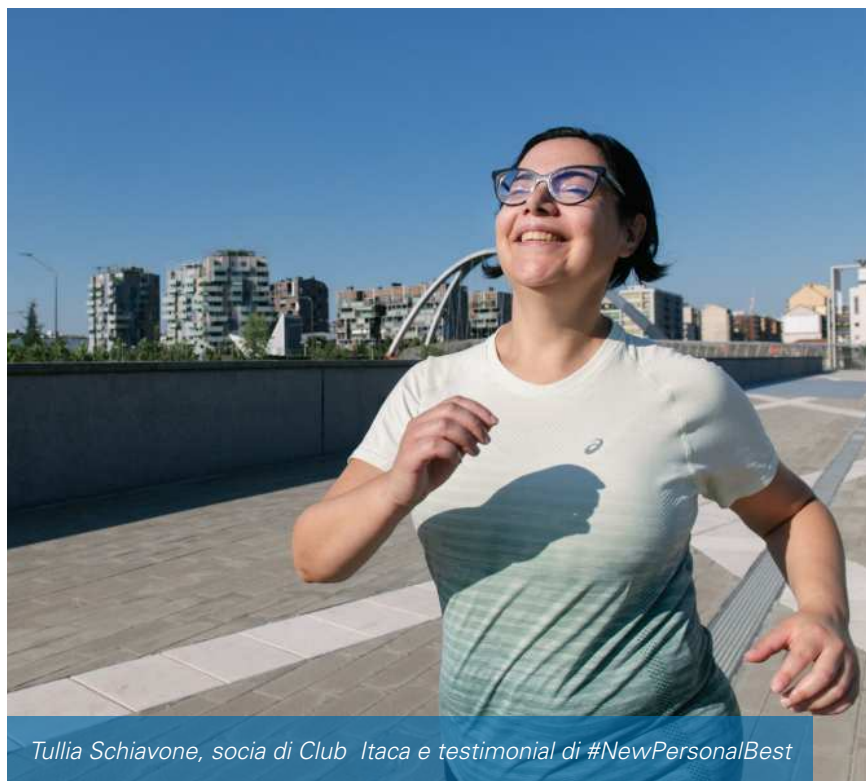
ASICS (la sigla è l'acronimo della frase latina *anima sana in corpore sano*) è stata fondata in Giappone nel secondo dopoguerra da Kihachiro Onitsuka, guidato dalla convinzione che il movimento favorisse uno stile di vita migliore, finalizzato a riaccendere speranza e ottimismo nelle persone. Sostenere e incoraggiare tutti a praticare sport sono da sempre i valori che hanno reso ASICS un marchio distintivo e caregiver. È fondamentale per noi poter supportare atleti e appassionati con prodotti superiori e con le nostre migliori tecnologie: utilizzare scarpe adatte per il proprio stile di gioco o di corsa permette di sentirsi più sicuri, spostando la mente sulle sensazioni e

sui benefici del movimento. Non è un caso che la nostra azienda sia al fianco degli atleti professionisti con un programma di sostegno psicologico, che permetta loro di raggiungere i propri obiettivi agonistici, senza compromettere il personale benessere psichico.

Quale messaggio evidenzia l'iniziativa "New Personal Best"?

Attraverso questa campagna ASICS ha voluto opporsi a una cultura dello sport sempre più ossessionata dalla performance, una condizione che contribuisce a scoraggiare le persone e influisce sulla loro salute mentale e fisica. Come confermano i dati derivanti da uno studio condotto tra gli italiani che non fanno sport: il 46% degli intervistati dichiara di sentirsi troppo in imbarazzo per andare in palestra, perché non si rispecchia nel "tipico" soggetto sportivo, e il 75% vorrebbe avere più fiducia in se stesso

per praticare sport. L'Italia è stata coinvolta in questa importante campagna insieme a Gran Bretagna, Germania e Paesi Bassi: l'obiettivo è motivare quante più persone a praticare sport sperimentando il potere edificante che il movimento ha sulla mente, concentrando l'attenzione sulle emozioni che si provano durante l'attività e non tanto sulla performance. "New Personal Best" cattura il modo in cui l'esercizio fisico ci fa sentire in una serie unica di ritratti. La campagna dà voce a quel 65% degli italiani intervistati che sarebbero più propensi a fare esercizio fisico se i protagonisti delle pubblicità fossero persone comuni. Proprio per questo è stato un piacere coinvolgere Tullia Schiavone, una delle vostre socie: siamo convinti che il suo ritratto trasmetta in maniera cristallina le sensazioni di pura gioia e di entusiasmo che noi stessi abbiamo sperimentato lavorando con Tullia.



Tullia Schiavone, socia di Club Itaca e testimonial di #NewPersonalBest

10 ottobre: che giornata speciale!

*A Milano, in occasione della Giornata mondiale per la salute mentale, si sono tenuti due importanti eventi dedicati alla Generazione Z. Presso l'Università degli Studi Milano-Bicocca, **Socialized Minds** ha presentato le problematiche dei ragazzi, oggi coinvolti sempre più intensamente nel mondo dei contatti virtuali. Nello spazio degli Ibm Studios, **InVisibile Festival** ha realizzato un focus sull'universo di speranze, desideri e ricerca di dialogo, veri motori creativi per i giovani con problemi mentali. In entrambi i casi Progetto Itaca ha testimoniato il proprio impegno nel trasformare le criticità in opportunità di lavoro e di vita*

INVISIBILE FESTIVAL, UN SUCCESSO IMMEDIATO

Organizzata dalla fondazione Near il Bullone a Milano, la nuova "tre giorni" densa di appuntamenti, dedicata ai desideri, le fragilità e i sogni dei giovani

Anche **Francesco Baglioni**, direttore di Progetto Itaca Milano, ha portato la testimonianza della nostra associazione alla prima edizione dell'**InVisibile Festival**, dal 20 al 22 ottobre negli Ibm Studios di piazza Gae Aulenti, realizzato dalla **Fondazione Near Il Bullone** e dedicato ai giovani nel rapporto con il mondo degli adulti. Da costruire grazie al dialogo. Il Bullone, la fondazione creata nel 2012 dall'imprenditore sociale **Bill Niada**, si occupa di adolescenti e giovani adulti con l'e-

sperienza di malattie gravi o croniche, coinvolgendoli in progetti con aziende e professionisti e aiutandoli così a superare le proprie disabilità in modo costruttivo, benefico per tutti. "Abbiamo pensato a un festival dove gli adulti possano incontrare i giovani, le idee si scambino, l'apparentemente impossibile diventi possibile e l'invisibile diventi visibile. Dove la fragilità sia preziosa e i diversi punti di vista alimentino la costruzione di un bene comune", ha spiegato Bill Niada. Negli Ibm Studios sono stati proprio i B. Liver, i ragazzi e le ragazze del Bullone, i veri protagonisti del festival, con le loro testimonianze belle e toccanti. Dopo i saluti di **Luca Altieri**, vicepresidente marketing & communication Ibm Technology Emea, di Bill Niada e **Lamberto Bertolé**, assessore al Welfare

e salute del Comune di Milano, ha preso il via il programma, articolato in diverse sezioni: dalla riunione di redazione a porte aperte de *Il Bullone*, testata giornalistica mensile diretta da Giancarlo Perego, ideata e realizzata dai B. Liver insieme a giornalisti, volontari e professionisti, a un libero scambio di opinioni fra giovani e adulti; dalle testimonianze sul mondo del lavoro inteso come un'opportunità di recupero personale e sociale all'intervento dell'attrice **Cristiana Capotondi**, presidente di Apf Andrea Pezzi Foundation, non profit nata per riaffermare la visione universale della cultura umanista. E poi "Capirsi: salute mentale, salute circolare, salute sociale", e "Abitarsi, la relazione con il corpo"; fino al lancio di *Bullone.eu*, la nuova testata europea fatta dai ragazzi per i ragazzi che vogliono prendersi cura della salute personale, sociale e comunitaria.



DISABILITÀ E LAVORO: QUANDO L'INCLUSIONE CREA VALORE

Un importante convegno a cura della Fondazione Pino Cova ha presentato le nostre Job Stations, realizzate grazie ad Accenture Italia

Con il patrocinio della Regione Lombardia, nello spazio Magnete del Quartiere Adriano, a Milano, si è tenuto il convegno "Disabilità e lavoro - L'inclusione che crea valore", promosso dalla Fondazione Pino Cova. La Fondazione è stata creata dal gruppo italiano e-work, specializzato nella gestione di solu-

zioni nel settore Risorse umane per aziende, allo scopo di promuovere l'inserimento nel mondo del lavoro di persone emarginate o con disabilità, fisica e psichica. L'evento ha riunito rappresentanti delle Istituzioni, aziende e operatori impegnati in prima linea su questo fronte, spesso ostacolato da

stigma e pregiudizi. Qualche dato: secondo Istat, in Italia sono 3 milioni 150 mila le persone con disabilità (il 5,2% del totale della popolazione) e tra queste solo il 32% di quelle in età lavorativa risulta inserito professionalmente. In Europa, secondo la Commissione Europea, sono circa

87 milioni, la metà delle quali ha un lavoro, ma che per il 52% afferma di sentirsi discriminata. “Il nostro impegno consiste nel creare proficue relazioni tra persone e aziende, cercando di risolvere problemi”, ha dichiarato **Paolo Ferrario**, presidente della **Fondazione Pino Cova**, amministratore delegato e presidente del gruppo e-work -. Un lavoro entusiasmante soprattutto quando riusciamo ad aiutare persone speciali. Purtroppo, la disabilità psichica spaventa ancora ma sono convinto che parlarne e raccontare le possibili soluzioni fra pubblico e privato possa creare nuove opportunità per tutti”. Importante la pre-

senza di **Alessandra Locatelli**, ministro per le Disabilità: “Il lavoro è un diritto che deve essere garantito a tutti; la Legge 68 del 1999 è innovativa, l’unica in Europa sull’inclusione lavorativa, ma è necessario attualizzarla con la collaborazione delle associazioni del Terzo settore e delle aziende”. Tra le iniziative poi presentate, ha trovato spazio il progetto delle Job Stations promosso da **Fondazione Italiana Accenture** e Progetto Itaca, al quale ha anche aderito Fondazione Pino Cova: “Negli ultimi cinque anni, grazie ad Accenture e all’aiuto della Fondazione Pino Cova, in Lombardia gli inserimenti lavorativi di persone

con disagio psichico sono stati 109, di cui 82 a Milano e hinterland. E in Italia 122”, ha spiegato **Francesco Baglioni**, direttore di Progetto Itaca Milano. Per ottenere risultati positivi è necessario “educare i datori di lavoro a creare contesti accoglienti in cui ciascuno possa dare il meglio di sé, valorizzando le abilità delle persone e studiando il modo migliore per farle emergere. Per questo è utile il confronto fra le realtà operanti su questo fronte, per focalizzarsi su quanto è veramente utile e positivo”, ha concluso **Alberto Lapi**, head of employee relations, labor relations, policies di Accenture.

APPLAUDITISSIMI: GLI INSOLITI IGNOTI

La più grande compagnia amatoriale milanese, creata da Emanuele Belotti, ha presentato al Teatro Manzoni 2023: Odissea nello Strazio. Con successo e un ottimo incasso, in parte devoluto a Progetto Itaca

“Ieri sera la Commissione del Fatebenefratelli, oltre ad intitolarmi l’ambulatorio, mi ha invitato a questo evento... e a sorpresa mi ha consegnato una targa riconoscimento. Mi sono molto commosso”. Così **Emanuele Belotti** ci ha annunciato il gesto di riconoscenza accordatogli dalle istituzioni milanesi nel corso del nono Congresso “Hot Topics in Neonatologia e Pediatria” a Milano. Nel 1999 Belotti ha creato gli **Insoliti Ignoti**: la più grande compagnia di teatro amatoriale della città che, a inizio ottobre, ha portato in scena al Teatro Manzoni 2023: *Odissea nello strazio* raccogliendo 100 mila euro a favore di tre realtà solidali della Lombardia: oltre a Progetto Itaca Milano, la **Commissione Visitatori Visitatrici dell’Ospedale Maggiore Milano Onlus** e, appunto, la **Casa Pediatrica Fatebenefratelli**, che gli ha dedicato il riconoscimento. Nata allo scopo di “fare beneficenza divertendosi e divertendo, dando spazio a ironia, creatività, musica e amicizia”, in 25 anni di attività la compagnia ha impegnato almeno 850 attori non professionisti che rigorosamente non cercano la notorietà, e ha raccolto un mi-

lione 200 mila euro per 14 organizzazioni benefiche tra associazioni no profit, onlus, ospedali e così via. Madrina **Michelle Hunziker**, *Odissea nello strazio* è il 13esimo spettacolo allestito dagli Ignoti e ha impegnato 68 attori, fra cui la prima attrice **Maria Gavazzeni**. È la parodia del poema omerico con numerosi quadri, dai Ciclopi alle Sirene, ai Proci, riferita all’attualità e accompagnata da celebri canzoni italiane, da Mina a Gianni Morandi, da Celentano a Elodie. Da molti anni amico di Progetto Itaca, Belotti – proprietario de Il Trovatore, negozio antiquario in via Ansperto a Milano - ha sostenuto fin dall’inizio con grande partecipazione la nostra linea di ascolto. “In *Odissea nello Strazio* abbiamo ripreso il primo spettacolo di 25 anni fa, rinnovato in testi e musiche, ma sempre attuale perché vizi e

virtù umani sono sempre gli stessi. Noi Insoliti Ignoti vogliamo portare alla gente un po’ di leggerezza, così importante adesso. Tutti hanno bisogno di ridere: alla fine dello spettacolo il pubblico non ci lascerebbe più andare via. Abbiamo già iniziato le prove per il prossimo lavoro: *D’Artagnan e i Tre Moschettieri alla corte del Re Sole*. Io sarò d’Artagnan, Maria Gavazzeni sarà Milady”. Grazie alla sua generosa donazione (28 mila euro della cifra totale raccolta quest’anno), Progetto Itaca Milano gli ha assegnato la tessera di Socio Benemerito. Con vivissima riconoscenza.



Anche Fedez cammina con noi

Il cantante e influencer ha postato su Instagram il suo messaggio: l'importante è affrontare i disturbi psichiatrici e chiedere aiuto a chi lotta contro lo stigma

«Il disturbo mentale è un'esperienza comune nella vita di moltissime persone in Italia e nel mondo ... Circa un italiano su quattro ha sperimentato nel corso della vita disturbi d'ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi alimentari, psicosi e altre forme di disturbi mentali ... In Italia ci sono moltissime realtà che si prendono cura di chi soffre di disturbi della salute mentale ... Tra queste Fondazione Progetto Itaca,

che promuove programmi di informazione, prevenzione, supporto e riabilitazione per persone con problemi di salute mentale e le loro famiglie». Così il **top influencer Fedez** ha esortato i follower a seguire Progetto Itaca sui social, dimostrando la sua sensibilità verso i disturbi mentali. Un gesto generoso che potrà aiutare molti ragazzi in difficoltà e di cui noi tutti di Progetto Itaca gli siamo molto grati.



Progetto Itaca per Rai Sostenibilità

A Roma, Cristina Migliorero, coordinatrice nazionale di Progetto Scuola, ha presentato il nostro lavoro con i ragazzi. Suscitando vivo interesse nei media

Il 9 ottobre, in occasione della Giornata mondiale per la Salute mentale, la Direzione Rai per la Sostenibilità-Esg ha organizzato un incontro nella sede romana, coordinato dalla giornalista Rai **Francesca Rizzo**, per presentare i risultati della ricerca "L'Era del disagio - Il male oscuro del nostro tempo. Le istanze del Terzo settore". È la seconda indagine realizzata in collaborazione con **Astra-Ricerche** da **Inc Non Profit Lab**, il laboratorio permanente di Inc Agency (nato nel 2022 per indagare il contesto e le sfide che deve affrontare il Terzo settore) e dedicata al disagio psicologico, la grande emergenza del nostro tempo. "Non dobbiamo coltivare un'idea eccessivamente pessimista: il disagio c'è sempre stato, ma era sommerso, mentre la pandemia ha fatto emergere la consapevolezza del problema, sensibilizzato e diffuso grazie a una maggiore informazione - ha detto la vice primo ministro del Ministero del lavoro e politiche sociali, **Ma-**

ria Teresa Bellucci -.

Le istituzioni devono sentirsi responsabili per promuovere questi obiettivi, stanziando fondi adeguati". "Non è solo il servizio pubblico che ha la responsabilità di prendersi cura delle persone malate, fragili o con disabilità. Tutta la società, sia a livello personale, sia con le organizzazioni del privato-sociale, ha uguale obblighi verso tutti i soggetti fragili, con diverse competenze e modalità", ha aggiunto **Stefano Gheno**, presidente della Compagnia delle opere - Opere sociali Ets, in prima fila nell'ambito del privato-sociale.

Tra i relatori **Cristina Migliorero**, la coordinatrice nazionale di Progetto Scuola: nei cinque minuti a disposizione ha presentato con competenza e motivazione il nostro obiettivo di prevenzione e l'innovativo Progetto Itaca Lab, riferendosi anche agli interventi precedenti, in particolare a quello di **Sofia Viscardi**, 25 anni,



autrice del programma Rai Play *Dicono di noi*, e dialogando con **Chiara Nardinocchi**, giovane giornalista del gruppo Gedi, editor al Visual lab. L'incontro ha promosso una eccellente visibilità di Progetto Itaca, che nel corso della trasmissione è stata più volte citata in termini molto positivi per l'operato e la competenza dei volontari anche da **Paola Severini Melograni**, giornalista e produttrice Rai di programmi sulla disabilità fisica (*O anche no*).

Lo stesso **Roberto Natale**, direttore di Rai Sostenibilità, che ha avviato diversi programmi orientati alla salute mentale degli adolescenti e giovani (*Tu non sai che sono io, Dicono di noi* di Sofia Viscardi, *Mental, Cinque minuti prima*) ha dimostrato il suo interesse ad aiutare Progetto Itaca nella Prevenzione nelle scuole.

Inaugurata la nuova sede di Progetto Itaca Padova

Progetto Itaca Padova ha una nuova sede in pieno centro storico: via dei Tadi 31. Un luogo facilmente raggiungibile, anche con i mezzi pubblici, che permette di passeggiare nelle splendide piazze ammirando Palazzo della Ragione, la Loggia della Gran Guardia, il Duomo.

Al secondo piano di un palazzo storico, di proprietà della Parrocchia Santa Maria Assunta nella Cattedrale, c'è il grande e luminoso appartamento: un'ampia cucina, una grande sala, l'ingresso, quattro stanze e doppi servizi. Incantevole il panorama, di giardini e affascinanti scorci. A rendere ancora più accogliente la sede c'è un cortile interno, in condivisione con il centro parrocchiale e con la Virtus Basket Padova, una delle più rinomate e storiche società

sportive della città: un contesto vivo, ospitale, frequentato da tante persone di tutte le età. Progetto Itaca Padova ha trovato il luogo ideale dove attivare il Club Itaca e dove la salute mentale è davvero al centro. Il primo grande ringraziamento, da parte di tutto il consiglio direttivo, i Soci e i volontari, va alla **famiglia Doria** che ha ospitato l'associazione nella sede precedente per ben sette anni: grazie alla sua generosità l'associazione ha garantito i servizi di ascolto e orientamento alla cura, il Progetto Scuola, gli incontri di informazione e sostegno per persone con disturbi mentali e i loro famigliari, gli incontri specifici per famigliari di adolescenti.

La ricerca per la sede per il Club Itaca ci ha purtroppo fatto sperimentare quanto sono ancora radicati lo



stigma e il pregiudizio nei confronti della malattia mentale, finché non abbiamo incontrato **don Giuliano Miotto** e il delegato parrocchiale, l'avvocato **Maria Letizia Frigo**, che hanno subito creduto nel progetto e condiviso i valori di Itaca. A loro va la gratitudine di tutta l'Associazione per questo nuovo inizio.

A Brescia ritornano gli Incontri con la Scienza

A cura di Progetto Itaca Brescia, nell'Auditorium Santa Giulia della città si è tenuta sabato 2 dicembre una nuova edizione di *Incontri con la Scienza*, serie di conferenze su temi di Neuroscienze.

L'iniziativa ha avuto quest'anno due importanti relatori, ricercatori sulle straordinarie potenzialità del cervello umano: **Gianvito Martino**, presidente dell'Associazione Bergamo Scienza e direttore scientifico dell'Ospedale San Raffaele (sua la relazione *Il cervello tra cellule ed emozioni*) e **Maria Luisa Gorno Tempini**, docente di Neurologia e Psichiatria alla University of Cali-

fornia, San Francisco – UCSF, con la relazione *Forza e vulnerabilità del cervello creativo*. Due temi "tagliati su misura" per il progetto **Bergamo Brescia Capitale della Cultura** declinato come *La città illuminata e Crescere insieme*.

Non a caso l'iniziativa ha potuto frequentarsi di questo prestigioso logo: la conoscenza delle potenzialità della mente e la diffusione di questa cultura vogliono proprio "illuminare" la società sviluppando una mentalità più aperta e inclusiva, che accetti la diversità e la fragilità delle persone riconoscendo tutti come portatori di risorse personali e di una ricchezza

che deve essere valorizzata per "crescere insieme".

Con questo evento, Progetto Itaca ha voluto portare nella società i valori fondamentali applicati all'interno dell'Associazione e nei Club Itaca per la riabilitazione sociale e lavorativa: Job Stations, progetto nato dalla collaborazione con **Fondazione Italiana Accenture**, centro di smart working per persone che soffrono di disturbi psichiatrici, saranno avviati nei prossimi mesi anche a Brescia, nella nuova sede di Via San Polo 231, ristrutturata dalla **Congrega della Carità Apostolica** nella persona del presidente **Franco Bossoni**.

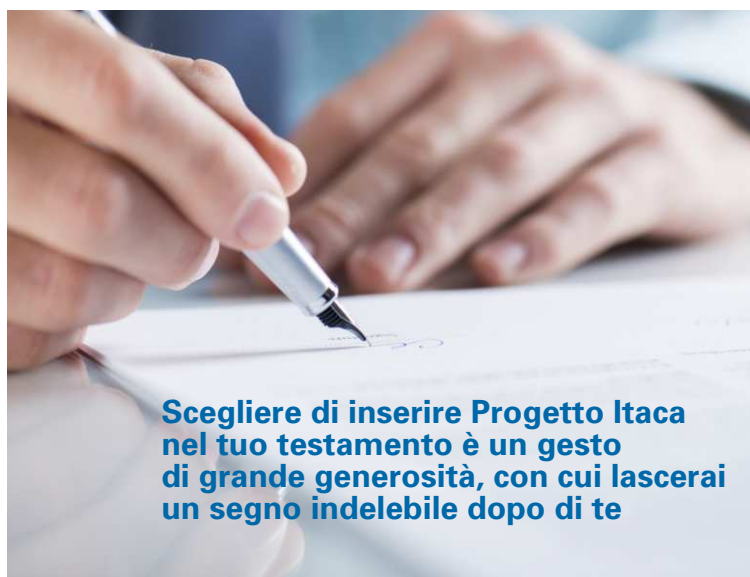
Un Orso d'Oro per i 10 anni di Progetto Itaca Parma

La Sede della città emiliana ha spento dieci candeline. E ha festeggiato presentando in anteprima un film memorabile nell'ambito del Parma Film Festival (11-20 novembre): *Sur l'Adamant* di Nicolas Philibert, Orso d'Oro al Festival di Berlino 2023. Il regista, specializzato in documentari di grande spessore sociale, ha raccontato l'Adamant, appunto, centro diurno galleggian-

te sulla Senna, aperto a persone affette da disturbi psichiatrici, quotidianamente aiutati in modo profondamente umano da un team di psichiatri, psicologi, infermieri ed educatori. Si è trattato di una scelta significativa da parte dell'associazione che, nei suoi primi dieci anni, ha attivato la linea di ascolto, gruppi e corsi di Faf e PaP e un Club molto creativo in cui operano con successo

le Job Station. Si è distinta inoltre per le numerose iniziative culturali: dalla pubblicazione di due volumi, *Bisognava provarci* e *La Relazione che cura* (v. a pag. 14) alle ripetute partecipazioni all'importante Festival della Lentezza, in giugno in varie località emiliane. Quest'anno il Club ha presentato la mostra *Paesaggi Interiori*, un toccante racconto per parole e immagini.

CON IL TUO LASCITO, I TUOI VALORI VIVRANNO PER SEMPRE



Scegliere di inserire Progetto Itaca nel tuo testamento è un gesto di grande generosità, con cui lascerai un segno indelebile dopo di te

Destinando il tuo patrimonio, o parte di esso, a Progetto Itaca, donerai speranza e un aiuto concreto a tante persone colpite da disagio mentale e alle loro famiglie.

Perché un lascito?

Inserire un lascito nel tuo testamento ti permetterà di decidere come destinare la tua proprietà. Nel rispetto della legge, sei tu a scegliere la suddivisione delle quote del tuo patrimonio. Non hai l'obbligo di escludere eredi "legittimari" come il coniuge o i figli: con una parte della tua eredità sarai per sempre a fianco di chi soffre di disagio mentale. *Ricorda: fare testamento è un gesto libero, facile e sempre revocabile.*

Saperne di più:

<https://progettoitaca.org/lascito/>

SOSTENGONO PROGETTO ITACA NELLE SUE ATTIVITÀ

Afim srl	Ecostilla srl	Fondazione Rocca	Mittel spa
Aifi	Eigenmann & Veronelli	Fondazione San Zeno	Noi Compriamo Auto.it S.r.l.
AFOL Metropolitana	Enel Cuore Onlus	Fondazione Terzo Pilastro	Pedersoli Studio Legale
AIG Europe Limited	Esselunga spa	Fondazione Unicredit	Rafogar Srl
Algebris Investments	Euro lavoro Società	GENERALI spa	REEF spa
AON Italia Spa	Consortile	Global Selection SGR -	Robert Bosch S.p.A.
Azienda Agricola Deltetto	FabioFilzi srl	Ceresio SIM S.p.A.	Rotary Club Milano San
BDO ITALIA SPA	FAI Service Soc. Coop.	IDB HOLDING spa-Indena	Babila
Belfor Italia srl	Fidelity Europe Foundation	spa	Rotary Club Pavia
Bianca srl	Fondazione Eureka	Il Trovatore	SPB Srl
C.D.I. Centro Diagnostico	Fondazione ALIA Falck	Impact Sim Spa	Spiritualtour Srl
Italiano S.p.A.	Fondazione Franca e Alberto	Intesa San Paolo	State Street Bank GMBH
Casa Cipriani Milano	Riva	Janssen Cilag SpA	STEP Italy
Citibank - Citi Italy	Fondazione Francesco	L'Oréal Professionnel Paris	Sutter Industries s.p.a.
Conlegno - Consorzio Servizi	Pasquinelli	Livellara S.R.L.	Team Lewis
Legno Sughero	Fondazione Italiana	Lotta contro l'Emarginazione	Tecnomont Service
Consorzio Sir AML	Accenture	Lundbeck Italia Spa	The Boston Consulting
Dentons Europe Studio	Fondazione Orsoline San	Maisto e Associati	Group
Legale Tributario	Carlo	Manpower Italia Srl	UK Online Giving Foundation
DocFlow Italia S.p.A.	Fondazione Paolo Clerici	MCM Associati srl	Vhernier
Dompé Farmaceutici	Fondazione Polli Stoppani	Mediacom Srl	Weber Shandwick Srl

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

**Editore Fondazione Progetto
Itaca ETS**

via Volta, 7/A 20121 Milano

Direttore responsabile

Filippo Piazzai

Redazione: F. Progetto Itaca
ETS via Volta, 7/A - 20121
Milano

Stampa: Grafiche Logos srls

Registraz. Trib. Milano
n. 715 del 1/12/2003

Hanno collaborato

Luigi Ajroldi
Isa Bonacchi
Ilaria Di Bernardo
Antonio Lora
Angelica Orlando
Tea Rinaldi
Angelo Salvioni
Paola Sangalli
Immagini
Asics
Progetto Itaca Firenze
Progetto Itaca Milano
Laben
L'Oréal
Shutterstock

Organi della Fondazione Consiglio Direttivo

Presidente

Felicia Giagnotti Tedone

Segretario Generale

Ughetta Radice Fossati

Tesoriere

Francesco Gavazzeni

Revisore Legale Unico

Paolo Bifulco

Comitato Consultivo

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

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



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

ANCHE TU CONVIVI CON UN ELEFANTE?

**UNA PERSONA SU QUATTRO
SA CHE COSA SIGNIFICA.**



I disturbi psichici sono un elefante nella stanza da gestire ogni giorno. Con la tua firma, sostieni chi ne soffre.

Dona il tuo 5x1000
CF 97629720158
Scopri di più su www.progettoitaca.org