

## **SALUTE MENTALE BENE COMUNE – Evento conclusivo**

### **Scaletta**

#### **• Introduzione e saluti istituzionali**

Intervengono: 0

- Matteo Lepore,
- Paolo Bordon
- Rizzo Nervo
- Federica Mazzoni
- Maria Letizia Guerra
- 

#### **• Video Bergonzoni**

#### **• Primo salotto: COLTIVARE RELAZIONI**

*“Perché ci vuole una città” è il titolo di questa iniziativa, di questa serie di iniziative, e una città ci vuole perché la città è un corpo e noi siamo le sue cellule e se le cellule non collaborano tra loro il corpo ne risente. Perché da soli possiamo fare tanto ma insieme molto di più.*

Sul palco i portavoce dei tavoli: Benessere Mente/Corpo, Tavolo del Distretto Pianura Est, Salute mentale come bene comune: Rattoppiamo questa rete!, A.M.A. IntensaMente, Ben-essere insieme, Dall'appennino alle Ande – voce al territorio.

#### **Benessere Mente/Corpo**

Portavoce: Anna Cattani

Organizzazioni coinvolte: CSM S.Lazzaro, ASSCOOP Soc. Coop. Sociale, Comune Pianoro

Domanda: “Chi siamo oggi dopo questi 3 anni difficili, sappiamo uscirne per guardarci attorno e riprenderci per mano”

Risposta: In questo momento di incontro, abbiamo cercato di riunire persone che fanno parte delle istituzioni, associazioni e la cittadinanza. L'occasione è stata quella “del tempo di un caffè” per cercare modi per ritrovare il gusto di parlare a viso aperto di ciò che ci preoccupa e di ciò che è importante per tutti noi.

Sono scaturite idee e parole chiave, dalle quali è nato il desiderio di ricucire relazioni già esistenti e di instaurarne di nuove, coinvolgendo le istituzioni affinché le iniziative già presenti sul territorio siano maggiormente divulgate ed accessibili a tutta la cittadinanza .

#### **Tavolo del Distretto Pianura Est**

Portavoce: Catia Nicoli, Nicoletta Zani

Organizzazioni coinvolte: Comune di Bentivoglio, Comune di Budrio, Unione Reno Galliera, CSM di San Pietro in Casale, CSM di Budrio, cooperativa sociale Arcobaleno, cooperativa sociale Pictor, associazione Galapagos

Domanda: Cosa cura? E' un fatto individuale o di comunità?

Risposta: Il benessere mentale è un bene comune e il coinvolgimento dei cittadini è necessario sia a partire dalla sollecitazione delle Istituzioni, che da un interesse spontaneo nonostante la vita sempre più pressante e veloce di ognuno e il rischio di perdere la capacità di entrare in contatto e “mettersi nei panni degli altri”, la disillusione verso la politica.

Nessuno rimpiange i manicomi ma non dobbiamo correre il rischio di ricreare situazioni analoghe sotto altro nome.

Sembra che ci sentiamo tutti più soli ed isolati, fragili, precari, soprattutto dopo il Covid e la successiva guerra in Ucraina. La solitudine non è solo di chi sta male ma anche dei familiari e le associazioni che sono nate nel tempo non devono cristallizzarsi e divenire autoreferenziali ma

rimanere aperte e vive nel tessuto sociale, essere soggette ad una manutenzione costruttiva tra pari.

Le iniziative sia dei Servizi che delle Associazioni sono diverse ma spesso non conosciute, occorrono interventi culturali (nelle scuole, nei paesi) e diffusione delle informazioni.

La cura è un fatto di comunità, quindi bisogna ricucire la Rete.

E' importante sapere che esistono luoghi di comunità dove potersi incontrare anche in modo non necessariamente organizzato. Punti di riferimento a cui aggrapparsi quando si è in difficoltà. Luoghi in cui avere cura, significa riconoscere all'altro di poter agire per migliorare il proprio benessere.

Internet è una sfida. Non per curare, ma per informare.

### **Salute mentale come bene comune: Rattoppiamo questa rete!**

Portavoce: Grazia MariaRosaria/ Chendi Sara

Organizzazioni coinvolte:

Domanda: Che cosa ha significato per voi e per la vostra Comunità questo tavolo?

Risposta: Noi veniamo in rappresentanza del Quartiere San Donato/San Vitale e quando ci è stata data l'opportunità di organizzare questo tavolo per la giornata mondiale della Salute mentale abbiamo colto questa occasione come una sfida per confrontarci rispetto alla realtà del nostro territorio, mettendo assieme diversi attori istituzionali e non. Come CsM e Ufficio Reti abbiamo coinvolto il Servizio sociale di Comunità, il sest e le associazioni dell'Arco Recovery e il Csi. Organizzare questo evento insieme ci ha dato la possibilità di coinvolgere una popolazione ampia, trasversale e rappresentativa di ogni fascia d'età e contesto sociale e questo ha permesso un dialogo in cui molti punti di vista si sono potuti intrecciare e in cui cittadini e le istituzioni allo stesso livello hanno cercato di capire cos'è la salute mentale e cosa poter fare per favorirla e mantenerla. E' stata un'esperienza molto partecipata e ricca di entusiasmo da cui sono usciti alcuni concetti chiave che vogliamo condividere con voi: riconoscersi e sentirsi riconosciuti, avendo cura di sé, dei propri desideri, dei propri sogni e delle proprie relazioni cercando di arrivare ad un benessere individuale che sia sostenuto dalla, e condiviso con, la propria comunità attraverso una rete strutturata e funzionante per creare assieme una Feli-città.

### **Il ruolo della comunità: come l'empowerment di comunità concorre all'abbattimento dello stigma attorno alla salute mentale (14)**

Portavoce: Riccardo Fella

Organizzazioni coinvolte: Laboratorio salute popolare, Piazza Grande, Approdi, Centro di salute internazionale e interculturale (APS, CSI), Ass.ne Diversamente, cittadini.

Domanda: Salute e benessere, come porre al centro l'individuo, le relazioni e la comunità?

Risposta: Dal tavolo è emerso il concetto di comunità come ecosistema in grado di redistribuire capacità all'individuo/paziente attraverso strumenti partecipativi. Sono state rilevate alcune esigenze e sfide:

1. La necessità di passare da una logica di prestazione, in cui il paziente è solo un destinatario passivo, a un modello in cui la relazione paziente-medico-comunità sta al centro. Le professionalità implicate nel processo di cura sono invitate a vedersi come agenti di cambiamento, parti di un ecosistema che concorre a generare salute.

2. Il superamento di logiche emergenziali, in favore della promozione del benessere, emerge come fondamento per mettere al centro l'individuo e le sue relazioni. È così possibile la co- costruzione di salute e benessere assieme alle istituzioni.

In una frase: declinare maggiormente il welfare in ottica di prossimità.

Come possibili azioni il gruppo ha pensato a:

1. Valorizzare la medicina territoriale rendendo la presenza sanitaria capillare sul territorio e riducendo la distanza tra pubblico e cittadinanza. (Esempio: Pronto soccorso sociale)

2. Relativamente alla salute mentale, riconoscere le testimonianze delle persone con problematiche come aiuti terapeutici. Nelle scuole sarebbe in particolare possibile generare circuiti virtuosi sui bambini e sulle loro famiglie.

3. Attivare concretamente spazi di dialogo tra cittadinanza e i decisori politici. A tal proposito il gruppo si ritroverà ancora per allargare il dibattito e approfondire le tematiche di cui sopra.

### **A.M.A. IntensaMente**

Portavoce: Cinzia Lenzi

Organizzazioni coinvolte:

Progetto Rete dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto Area Metropolitana

Gruppi A.M.A: Gruppo Speranza e gruppo Donne Navile.

Associazioni Alcolisti Anonimi, AI- ANON, Giocatori Anonimi.

Università Di Bologna: Dipartimento Scienze dell'Educazione.

Domanda: Perché l'Auto Mutuo Aiuto è una risorsa per la persona e per la Comunità ?

Risposta: La prima risposta data è stata perché "Quando si ammala una persona, si ammala la famiglia, la scuola, il posto di lavoro, gli amici si allontanano... ed è vero anche il contrario, quando sta bene una persona stanno bene anche gli altri attorno, sta bene la comunità"

La condivisione nei gruppi A.M.A. fa superare la solitudine, fa guardare il proprio disagio in modo diverso, fa trovare strategie alternative per affrontare fasi difficili, fa vedere prospettive positive.

Si partecipa a un gruppo AMA perché si desidera un cambiamento, " inizialmente non mi riconoscevo negli altri, poi è arrivata una parola ascoltare, l'ascolto degli altri mi ha cambiato prima gli altri non mi interessavano" . Si sottolinea il potere delle relazioni e delle parole che formano i nostri pensieri. Le parole di chi sa cosa senti perché ci è passato. L'AMA non è luogo di recriminazione o lamentele, i gruppi sono propositivi vogliono raggiungere dei risultati " non si spostano su altri le proprie responsabilità, è un esercizio di cittadinanza, di partecipazione e impegno per il proprio benessere. Si comincia da me. Occorre trovare il tempo per prendersi cura di sé e per dedicarsi al cambiamento. L'Ama integra, non sostituisce altri percorsi di cura, anzi. L'esperienza personale di chi vive un disagio psichico, una malattia, una dipendenza, diventa un sapere . Un sapere che si deve integrare con quello clinico, non è alternativo o marginale. Si è affrontato il tema della solitudine, della vergogna, dello stigma e di come può essere superato nel gruppo, perché non si è più soli e disorientati. Altri hanno già vissuto quello che vivo io. Nei gruppi non c'è giudizio "mi riconosco nella tua fatica" e parlo solo di me e della mia esperienza. " La paura del giudizio deve stare oltre porta " I sensi di colpa vengono trasformati in responsabilità

### **Ben-essere insieme**

Portavoce: Stefania Fontanelli

Organizzazioni coinvolte: SSC, CSM, Ufficio reti S. Stefano, Istituzione Minguzzi, Scacco matto, Ventaglio di Orav, Wind Mind, Auser.

Domanda: come fare per facilitare l'inclusione dei fragili, come vincere la diffidenza e la paura dello stigma.

Risposta: Il gruppo evidenzia quanto sia importante pensare di creare una rete di facilitatori tra volontari, operatori dei servizi, utenti esperti. La città offre numerose occasioni d'incontro che in larga parte non vengono colte, soprattutto perché i fragili hanno bisogno di essere direttamente accompagnati e coinvolti da persone con le quali hanno già sviluppato un rapporto di fiducia.

Il gruppo decide di creare e condividere una mailing list con il proposito di fare rete puntando in particolare a:

- una mappatura aggiornata delle risorse del territorio di riferimento,
- creare una sinergia tra Unità del 118 e Servizi al fine di intercettare condizioni di isolamento e disagio
- individuare facilitatori che favoriscano la creazione di occasioni di incontro diretto fra persone
- dare sostegno ai vari inciampi che ciascuno può sperimentare, dalla perdita del lavoro e il venire meno del proprio ruolo sociale tra i più adulti, al disagio dei giovani che faticano nelle relazioni così come nell'immaginare un proprio futuro.

### **Dall'appennino alle Ande – voce al territorio**

**Portavoce:** Marco Lambertini (coop.sociale Il Martin Pescatore) - tramite vocale audio poichè non abbiamo possibilità della presenza di un referente in loco

**Organizzazioni coinvolte:** Cooperativa Il Martin Pescatore, CSM Appennino Bolognese, Associazione Passo Passo, utenti, familiari, cittadini, ESP, Cooperativa Libertas, Asscoop, Comune Alto Reno Terme, Associazione Per Mano, Direzione di Distretto Appennino .

**Domanda:** C'è un legame tra questo territorio e la sofferenza scaturita dalla salute mentale? in quale modo si può rispondere ai bisogni del territorio Appennino in un'ottica di benessere di comunità?

**Risposta:** Le parole chiave per rispondere al quesito sono tante e suggeriscono la necessità di un cambiamento che, essendo un cambiamento anche culturale, necessiterà probabilmente molto tempo procedendo per piccoli passi

Essendo quello dell'Appennino un territorio molto vasto presenta caratteristiche e bisogni anche molto diversi e, a volte, divergenti tra loro: mentre in alcune zone si presenta la necessità di rendere fruibili, dal punto di vista economico, spazi già esistenti dedicati al benessere della mente e del corpo, altrove si manifesta il problema dell'impossibilità di raggiungere questi luoghi per distanza o addirittura la totale assenza degli stessi; se in alcune zone già si lavora con punti di ascolto ed una precisa presa in carico altrove sembra un bisogno pregnante in cui appare necessaria maggiore attenzione verso i nuclei familiari e una più attenta declinazione dei problemi; se da una parte la densità della popolazione aiuta a creare legami interpersonali stretti e sani, dall'altro ci si imbatte nelle problematiche dei piccoli comuni in cui spesso lo stigma continua ad essere presente portando ad emarginazione ed autoisolamento.

Quello che emerge sicuramente in maniera preponderante è comunque la necessità di una cultura integrativa, un lavoro importante di informazione e sensibilizzazione alla salute mentale intesa come salute di tutti; un lavoro questo che deve partire prima dell'insorgenza del problema. Da qui il bisogno espresso di luoghi di incontro ed eventi aggregativi non connotati in cui i frequentatori non siano riconosciuti per ruolo, ma come persone che condividono interessi comuni e voglia di dividerli. Luoghi in cui ci possa essere autodeterminazione, partecipazione libera ed attiva e in cui personale preparato, che sia legato ai servizi o meno, in un'ottica di prevenzione, possa individuare bisogni e difficoltà inesprese prima che queste diventino ingestibili. Anche qui, in realtà, si presenta il dualismo che vede da una parte la richiesta di uno spazio "neutro" e dall'altro la necessità di un luogo con caratteristiche di cura.

Non per ultima, la risposta principale al quesito iniziale trova esito nell'incontro stesso vissuto dai partecipanti come un primo importante passo da perseguire e portare avanti.

*Sono nati nel 1992 con un'invasione gioiosa di quello che all'epoca era l'Ospedale Psichiatrico Roncati di Bologna, da allora sono cresciuti molto e continuano a fare musica per la comunità, in situazioni collettive di festa o di rabbia, in difesa dei diritti, nei luoghi delle persone, sono oggi con noi e pian piano si aggiungeranno musicisti: la Banda Roncati!*

## • PRIMO BRANO BANDA RONCATI

### • Secondo salotto: MANTENERSI ATTIVI

*Benessere è anche nutrirsi di stimoli, mantenersi attivi mentalmente e fisicamente, restare in ascolto del mondo e aperti alle sue possibilità, per vivere intensamente e camminare continuando a scoprire e a sorprendersi.*

Sul palco i portavoce dei tavoli: Monitoraggio e promozione della salute fisica nei Centri di Salute Mentale, Muoversi è un piacere, Dare voce al corpo e corpo al silenzio, Corpo, Mente, Spirito: siamo UNO, Una passeggiata consapevole.

### **Monitoraggio e promozione della salute fisica nei Centri di Salute Mentale**

Portavoce: Francesca Guzzetta

Organizzazioni coinvolte: CSM Navile (hanno partecipato inoltre Uff. Reti Quartiere Navile, Collettivo Amalia, Utenti e familiari)

Domanda: La salute fisica nei centri di salute mentale, quali riflessioni e proposte sono emerse dal vostro tavolo?

Risposta: I cittadini, gli operatori della salute mentale e non, gli utenti e i familiari presenti al nostro tavolo, hanno tutti convenuto sulla presenza di bisogni generici e di bisogni specifici per gli utenti della salute mentale.

Tra i bisogni generici è emerso il tema della promozione di attività sia all'interno dei servizi ma anche al di fuori, tramite la creazione di reti con il territorio, per favorire occasioni per incrementare l'attività fisica e la conoscenza di stili di vita più sani (vedi il tema dell'alimentazione). Abbiamo inoltre pensato di creare collaborazioni con il Dipartimento di Sanità pubblica per promuovere interventi specifici per il problema del tabagismo.

Tra i bisogni specifici si è parlato del monitoraggio degli effetti collaterali di alcuni farmaci che possono influire sul peso e altri aspetti metabolici; l'idea è stata quella di promuovere percorsi per la riduzione dei farmaci o una migliore informazione al paziente affinché i possibili effetti negativi sulla salute fisica vengano monitorati e (auto monitorati) attentamente ed eventualmente vi sia posto rimedio prima che diventino troppo gravi (ci riferiamo soprattutto all'incremento ponderale).

Una riflessione importante è stata fatta da un familiare che metteva in evidenza come il fumo e il cibo possono essere degli strumenti di consolazione rispetto a stati emotivi di vario tipo; per cui anche un'attenzione al benessere più generale, al mettere insieme progetti individualizzati che favoriscano una vita più soddisfacente, possono permettere una maggiore capacità di cambiare alcuni fattori di rischio.

### **Muoversi è un piacere**

Portavoce:

Organizzazioni coinvolte:

Domanda:

Risposta:

## **Dare voce al corpo e corpo al silenzio**

Portavoce: Rita Casadei

Organizzazioni coinvolte: Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Bologna

Domanda: QUALI RISORSE METTERE IN CAMPO PER CREARE CONDIZIONI E CONTESTI DI BEN-ESSERE?

Risposta: Nel rispetto delle indicazioni dell'Agenda UNESCO 2030 che invitano ad una profonda riconsiderazione in chiave olistico-trasformativa dell'intervento educativo, in particolare con riferimento alla promozione di salute psico-fisica, ritengo che tra gli obiettivi formativi trasversali dovrebbe trovare maggiore accreditamento quello di orientare la prassi educativa verso modelli di comunità a cui sta a cuore la cura: cura per sé, per gli altri, per l'ambiente: relazioni e luoghi.

L'attenzione verso le cosiddette life skills evidenzia la necessità di promuovere una rinnovata cultura della cura, interiorizzando un concetto di salute esteso, capace di considerare l'importanza dell'equilibrio psico-fisico, e dunque di valorizzare percorsi educativi e formativi in cui trovino pari legittimazione le dimensioni cognitivo-emotivo-corporeo e relazionale, riconosciute nella rispettiva interconnessione. Operativamente, questo significa promuovere interventi educativi atti a favorire condotte proattive verso progetti di trasformazione della persona (nella visione di sé e del mondo) in cui percepirsi co-protagonisti di atteggiamenti e comportamenti consapevoli, appropriati alla promozione del rispetto per la dignità propria e altrui.

Un rapporto sano con il proprio corpo è alla base di uno sguardo e di un gesto che fanno dell'attenzione, dell'ascolto e della cura un orizzonte educativo cui ispirarsi e verso cui aspirare. La salute riguarda anche la qualità delle relazioni, intra e intersoggettive, ma anche la capacità di tessere relazioni responsabili. L'esperienza formativa si fonda su un lavoro che coinvolge l'unità mente-corpo finalizzato a un percorso di sensibilizzazione alla necessità di un "so-stare" attivo: prendere consapevolezza della propria postura – sentirla, regolarla, assumerla consapevolmente – del proprio respiro – osservarlo, percepirlo, regolarlo – del movimento della propria attenzione – osservarla, dirigerla, rinnovarla.

## **Corpo, Mente, Spirito: siamo UNO**

Portavoce: Marie-Françoise Delatour

Organizzazioni coinvolte: Associazione Cercare Oltre Aps, Associazione CSI Aps, Gabriella Gallo (DSM-DP)

Domanda: Quali sono le reti più importanti da attivare per garantire l'unità "Corpo-Mente-Spirito"?

Risposta:

Quando si hanno problemi di salute mentale, il resto della salute della persona tende ad essere trascurato e dimenticato, come se esistesse solo la mente.

Invece è fondamentale prendersi cura anche del corpo e dello spirito, perché siamo "UNO" e ciascuna parte di noi interagisce pesantemente con le altre (alimentazione, respiro, meditazione, stili di vita).

- riagganciare una rete molto più stretta e collaborativa con i Medici di Medicina Generale
- Tessere una rete con i luoghi di incontro e ascolto aperti, accoglienti, non giudicanti sul territorio (per sport e ginnastica dolce, yoga, musica, scambi vari)

## **Una passeggiata consapevole**

Portavoce: Francesca Capretti 3939322627

Organizzazioni coinvolte: Cooperativa Proges, RTR E "Villa Bianconi", RTR E "Luna Nuova", Comunità Alloggio "Il Grillo Parlante"

Domanda: COME MAI PER PARLARE DI BENESSERE AVETE PROPOSTO UNA PASSEGGIATA CONSAPEVOLE A VILLA BIANCONI?

Risposta: Abbiamo scelto di proporre una esperienza di mindfulness nel parco di Villa Bianconi sia perché la mindfulness è uno degli interventi riabilitativi svolti all'interno della residenza, sia perché questa pratica stimola atteggiamenti di gentilezza, compassione, non giudizio e pazienza che dovrebbero caratterizzare lo stile di una città che favorisce il benessere dei suoi cittadini e che si fa carico di promuovere percorsi di benessere per chi affronta, in una determinata fase della propria vita, una esperienza di fragilità. Nel parco che circonda la struttura abbiamo prestato attenzione al momento presente, percependo il nostro corpo, i nostri movimenti, i suoni, gli odori, i colori e le sensazioni che hanno fatto parte del modo unico e speciale in cui ciascuno di noi ha vissuto questa esperienza. Con atteggiamento mindful i presenti (sia persone comuni, sia familiari, operatori e utenti), hanno accolto in modo gentile e curioso il momento presente. Nella quotidianità a Villa Bianconi vivere il momento presente non significa vivere alla giornata, ma radicarsi più profondamente nei valori di ciascuno chiarendo le priorità della propria vita. L'aspetto maggiormente sperimentato dalle persone che hanno partecipato alla passeggiata è stato: il miglioramento della sensazione di benessere, una diminuzione degli indici di stress e un incoraggiamento a coltivare qualità personali come la pazienza, la gentilezza, l'empatia e la spiritualità che determinano una percezione di vita più ricca e densa di significato. Gli studi sulla mindfulness e sui protocolli MBSR hanno dimostrato che a questi cambiamenti, che abbiamo sperimentato durante la passeggiata consapevole, corrispondono benefici per la nostra salute mentale e per il nostro sistema nervoso.

#### • SECONDO BRANO BANDA RONCATI

##### • Terzo salotto: ESSERE CURIOSI

*Continuare ad esplorare, ad essere curiosi, Pavese scrive "È bello vivere perché vivere è cominciare, sempre, ad ogni istante", vuol dire che se facciamo attenzione c'è sempre un inizio nascosto da qualche parte per noi, se sappiamo guardare, una porta può aprirsi e mostrarci qualcosa che non avevamo ancora visto ma perché la meraviglia arrivi dobbiamo essere pronti ad accoglierla.*

Sul palco i portavoce dei tavoli: Salute mentale e creatività, arte, La salute mentale degli adolescenti, Desideri e giovani - Un futuro sognato, Cosa fa stare bene e cosa fa stare male?, "Futuro e benessere: beninsieme – bensiamo", La promozione della salute mentale nella comunità universitaria, Salute mentale internazionale: un giro fuori porta.

#### **Salute mentale e creatività, arte**

Portavoce: Giulia La Face e Patrizia Di Campi

Organizzazioni coinvolte: Progetto Musei Cittadini- MIA, Mambo, Cantieri Meticci, Arte e Salute, Sogni&Bisogni, Cittadini, Registi, Attori e Musicisti, Utenti e familiari, CSM

**DOMANDA: L'ESPERIENZA DI QUESTO TAVOLO SU ARTE E SALUTE MENTALE QUALI RIFLESSIONI E TEMATICHE HA FATTO EMERGERE E QUALI LE PAROLE CHIAVE CHE CONNETTONO I BISOGNI EMERSI AI POSSIBILI PERCORSI?**

**RISPOSTA:** L'incontro molto partecipato è avvenuto al MAMBO , ha visto quattro tavoli lavorare sulla creatività, l'arte e la loro capacità di generare benessere, sia in chiave terapeutica che preventiva, oltre a offrire universi di senso e identità, che il dolore mentale e esistenziale spesso nega, soffoca e nasconde.

E' emersa la necessità di figure professionali in grado di riconoscere "il talento che abita dentro il disordine" al fine di dargli spazio. Queste figure hanno competenze mediatrici, generative e educative, connesse a una profonda artisticità e sono state definite "giardinieri del talento".

Altra parola-chiave è l'impellenza di spazio e di spazi, intesi come luoghi accessibili, percorribili, inclusivi per catalizzare la creatività e l'ispirazione e necessità di spazi di sperimentazione permanente contaminati e contaminanti, che producano effetti ri-voluzionari.

Riprendendo il significato dei nomi dei fiori con cui sono stati definiti i singoli tavoli, ossia Incontro, Ispirazione, Vitalità, Sensibilità, emerge questa urgenza di luoghi per incontrarsi, riconoscersi, operare arte, esporre, manifestare espressioni artistiche, restare attivi e creativi in un processo di empowerment costante con un approccio accogliente e inclusivo.

Si è evocato "l'art café" come spazio aperto permanente con presenze professionali dalla forte sensibilità educativa e artistica. Oltre questo luogo aperto che previene e cura, restituendo identità e trasformazione, emerge la necessità di percorsi laboratori trasversali e in rete, esempio rete museale, non occasionali ma frutto di intrecci e pensati come percorsi educativi .

**si individua nel fare rete una risorsa**

**nella interconnessione la forza progettuale**

**nel sostegno economico e disponibilità di spazi la possibilità operativa**

### **La salute mentale degli adolescenti**

Portavoce: Camilla Debernardi (Progetto Itaca Bologna)

Organizzazioni coinvolte: Progetto Itaca Bologna; Dipartimento di Salute mentale, Non andremo mai in TV, Diavoli rossi, Galapagos, Dipartimento di Psicologia dell'UniBo.

Domanda: la salute mentale degli adolescenti: noi adulti sappiamo riconoscere i segnali di disagio? Cosa fare per aiutarli?

Risposta: i dati da cui siamo partiti provengono da sondaggi fatti ai ragazzi delle scuole secondarie superiori di Bologna nell'anno scolastico 2021-2022. Il tavolo era composto da adulti e il nostro obiettivo è stato quello di cercare delle soluzioni per sostenere i giovani nell'affrontare un periodo critico come l'adolescenza. Da quanto è emerso, i segnali di aiuto vengono colti sempre troppo tardi e non c'è educazione per sapere come gestirli. Il tema fondamentale che è emerso è quello della **prevenzione e dell'educazione**: è necessario trovare delle modalità per coinvolgere i cittadini in percorsi di educazione, condivisione e apertura perchè, creando una coscienza civica nei confronti della salute mentale, i giovani si sentiranno meno "sbagliati" nel riconoscere e parlare delle loro sofferenze. Anticipando, attraverso la comunicazione, la possibilità che i disagi da loro percepiti si aggravino si porta un beneficio a tutta la comunità. Ad oggi, i ragazzi hanno reticenza a dichiarare le loro difficoltà, perché spaventati dal giudizio altrui e dalla mancanza di sostegno, da parte delle istituzioni, ad accogliere le richieste di aiuto. Alcune delle soluzioni trovate sono: sponsorizzare maggiormente l'utilizzo di luoghi, come i centri sportivi, in cui i ragazzi possano trovare dei momenti di confronto tra pari; creare delle occasioni di conoscenza tra le diverse realtà associative per implementare la rete; organizzare incontri informativi ed educativi per coloro che vivono a contatto con gli adolescenti.

### **Desideri e giovani - Un futuro sognato**

Portavoce: Diego Tuzzolo (Coop. Soc. Il Martin Pescatore -)



Organizzazioni coinvolte: Coop.Soc. Il Martin Pescatore, ASSCOOP Soc. Coop. Sociale, Coop. Soc. Dolce

Domanda: Adolescenti e futuro: come si sentono oggi all'interno della società tra loro e in rapporto alle figure adulte, come si rappresentano nella comunità, nel futuro e cosa desiderano?

Risposta: al tavolo erano presenti solo ragazze: hanno sottolineato che i dati ufficiali relativi al proprio malessere (30% di aumento dell'ansia e disturbi del sonno dal 2020) li considerano sottostimati. Nutrono empatia verso gli altri, la diversità (di orientamento sessuale, di origini, di biografia) come fisiologica presenza del quotidiano, come arricchimento.

Non si sentono rappresentati a livello politico dalle scelte degli adulti, che non rispondono come modello di organizzazione sociale e dei servizi ai loro bisogni e necessità. Lamentano anche un difficile accesso ai diritti e una mancata risposta ai bisogni che loro riconoscono come diritti fondamentali, ad es. possibilità di accesso alla pillola del giorno dopo e ai servizi di accoglienza e orientamento (es. Spazio Giovani) prima dei 14 anni senza l'autorizzazione dei genitori.

Non si sentono ascoltati e accolti nel loro sentire dagli adulti e lamentano spazi di condivisione, informazioni e prevenzione.

Faticano a guardare al futuro in modo ottimista a causa delle diverse emergenze sociali, ambientali e di prospettiva e la dimensione del desiderio sembra sembra coltivata e vissuta con un orizzonte limitato al presente.

### **Cosa fa stare bene e cosa fa stare male?**

Portavoce: Stefano Costa (UO PPEE, DSM-DP 3282254030)

Organizzazioni coinvolte: Liceo Scientifico "Copernico", Liceo Artistico "Arcangeli", Istituto di Istruzione Superiore "Crescenzi - Pacinotti - Sirani", Istituto Penale Minorile e Comunità Ministeriale

**Domanda:** Quali sono secondo i ragazzi le cose che li fanno stare male ? e cosa pensano possa, invece, farli stare meglio ?

### **Risposta:**

Il "tavolo" con i ragazzi si è svolto incontrandoli dove già sono riuniti: nelle scuole e nelle strutture di accoglienza, ha coinvolto 3 Istituti superiori (Licei Arcangeli, Copernico e Istituto Crescenzi-Pacinotti-Sirani) e le strutture della Giustizia minorile (IPM e CM) e si è svolto in due tappe: una prima in cui i ragazzi si sono confrontati fra loro ed una seconda in cui si sono incontrati con i professionisti.

Cosa emerge dal confronto ?

**Fa star male** un'eccessiva aspettativa da parte della famiglia (ma per i ragazzi ristretti è la lontananza della famiglia che fa stare male),

- la famiglia nel bene e nel male

poi ancora il rifiuto e l'esclusione da parte dei coetanei, la sensazione di non riuscire a ottenere risultati o a mantenere un impegno, l'insoddisfazione, la mancanza di motivazione, il non poter uscire.

- troppi pensieri

- stare con gli altri

**I comportamenti dello star male** riportati dai ragazzi stessi sono pianto, rabbia, violenza contro oggetti (non persone specificano), tagli, auto-colpevolizzazione, isolamento.

- dai tagli alla musica

**Per stare bene** ci si rivolge a amici, musica, sport, uso sostanze, razionalizzazione, negazione del problema.

- uscire/non uscire

Rispetto alle **5 vie del benessere**, tutte viste come positive ed utili, i ragazzi però si e ci chiedono: ma con che tempo ? quando riusciamo a fare queste cose ?

Un **impegno** possibile è far conoscere ad altri coetanei le vie del benessere, affiancare quelli che sappiamo stare male, chiedere agli adulti di avere tempo per noi (il giorno al mese libero da compiti?).

#### **“Futuro e benessere: Beninsieme – Bensiamo”**

Portavoce: Barbara Cicchetti

Organizzazioni coinvolte: ASSCOOP Soc. Coop. Sociale, CSM Navile DSM-DP, AITSaM ODV, Galapagos ODV, GSD Il Centauro APS, Gallery16, Gianluca Morozzi Scrittore e fumettista.

Domanda: Come si può costruire un futuro di benessere per le persone? Per i giovani, ma non solo...

Risposta: Tante cose possono contribuire al benessere delle persone, tra queste il non sentirsi soli, sentire che qualcuno ci ascolta e che ci siano soluzioni alle problematiche che viviamo. Una cosa che abbiamo osservato e il valore aggiunto del sentirsi protagonisti di un processo di cambiamento e il sentire di appartenere ad una comunità.

Il tavolo è stata un' occasione di scambio molto positiva perché si è instaurato un clima di confronto sereno, pur nelle diversità di opinioni e punti di vista .

Tutti hanno accolto con favore l' iniziativa e il programma più ampio di sensibilizzazione e coinvolgimento in atto.

E' emersa tantissima voglia di comunicare, parlare, capire come risolvere alcuni importanti problemi, sentirsi meno soli. E' emerso prepotente il bisogno di sentirsi in rete e sostenuti per far fronte al disagio. C'è molta consapevolezza delle problematiche, però anche il piacere e la motivazione nell'essere insieme, la voglia di continuare ad avere altre occasioni per sentirsi coinvolti e provare a fare qualcosa per migliorare le situazioni.

I pensieri e le parole chiave ricorrenti sono stati:

“informazione più fluida”

“. Importanza delle reti ”

“mentalità dell'accoglienza”

“risorse adeguate”

“prevenzione del disagio giovanile e aiuto ai giovani in difficoltà”

“sensibilizzazione sugli stati mentali a rischio”

Conclusioni: portare avanti il confronto virtuoso iniziato in questo periodo , favorendo occasioni e spazi di incontro. Sentirsi ascoltati ed ascoltare, sentirsi parte di un processo attivo ed utile ai giovani e loro familiari, ma anche a tutti i cittadini ... Il processo stesso come momento utile e di benessere per le persone coinvolte e motore di cambiamento.

### **La promozione della salute mentale nella comunità universitaria**

Portavoce: da definire: Cinzia Albanesi e Antonella Guarino

Organizzazioni coinvolte: Laboratorio di Psicologia di Comunità, SAP (Servizio D'aiuto Psicologico), Delegata al Benessere Organizzativo, il Presidente dell'Ordine degli Psicologi, rappresentanti di associazioni di utenti e familiari (Nessuno resti fuori, Cercare Oltre), membri di ADI (Associazione Dottorande e Dottori di Ricerca), studentesse/i corso di laurea in Psicologia Clinica (primo anno), assegniste/i, docenti Dipartimento di Psicologia e Dipartimento Scienze dell'educazione, esponenti di Arte e Salute, del gruppo Prometeo, del Laboratorio di Salute Popolare Labàs.

Domanda: in che modo l'università contribuisce a promuovere salute mentale nei suoi attori? Cosa si fa, cosa si può fare (andando oltre la presa in carico di chi sta male) e con chi.

Risposta: Il tavolo ha rappresentato un'occasione di confronto tra associazioni e gruppi studenteschi da un lato, e dall'altro i referenti dei servizi che l'università mette a disposizione di studenti e del personale, che hanno portato la loro prospettiva istituzionale. C'era il rischio nel moderare un tavolo come questo di trovarsi a gestire rivendicazioni solo apparentemente distanti. Sia dal lato associativo e studentesco che dal lato istituzionale è emerso che ci sono criticità ampiamente riconosciute (una domanda che cresce a fronte di risorse insufficienti ad esempio), ma che “puntare il dito” non è una strategia che paga. È venuto fuori che è importante “aprire le orecchie”, perché molte iniziative che vengono promosse dall'università non sono conosciute. Il tavolo ha aiutato le persone presenti a “vedere” che a fronte dei problemi riconosciuti non c'è stata inazione, ma azioni di presa in carico che sono una risposta inevitabilmente parziale a fronte della complessità del tema salute mentale che richiedono tante risorse e uno sforzo collettivo. Questa sinergia di azioni sembra avere aiutato a “ridurre le distanze” e forse a far sentire che si può fare. Fare insieme, fare diversamente, prendersi e avere cura, si traduce in azioni di orientamento e spazi/luoghi di confronto e supporto tra pari (anche mediati dalla tecnologia), auspiccate fortemente dagli studenti come risposta alla solitudine dei fuori sede, all'ansia da prestazione delle matricole, allo smarrimento di tutt\* di fronte a un sistema formativo che insegue la performance a tutti i costi con un impatto importante sulla qualità della vita di studenti, dottorand\*, assegnist\*, ricercator\*, docenti, staff amministrativo (come dimostrato in modo inequivocabile dai dati di ricerca che sono stati condivisi). Le proposte emerse dal tavolo valorizzano questa consapevolezza e il potenziale preventivo che le azioni tra pari e quelle orientate da un principio di mutualità possono avere. Servono più risorse, e più servizi? Sì, ma avendo occhi che sanno vedere quello che c'è (o ci potrebbe essere) e mani che non hanno paura di sporcarsi e si predispongono a fare. Le parole chiave sono supporto, rete, prevenzione, mutuo aiuto, prendersi e avere cura.

## Salute mentale internazionale: un giro fuori porta

Portavoce: Ilaria Tarricone

Organizzazioni coinvolte: UNIBO; DSM-DP Ausl Bo; Ambasciata della Repubblica Domenica presso la Santa Sede; ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, Bhopal; Colectivo Contra la Tortura y la Impunidad (CCTI) Mexico; Department for General Psychiatry and Psychotherapy Wunstorf at Hannover

Domanda: Quali sono gli elementi chiave per la promozione della salute mentale facendo un giro fuori porta?

Risposta:

Nel tavolo "salute mentale internazionale: un giro fuori porta" sono state esemplificate situazioni anche lontane e che, eppure, sono tutte, in modo straordinariamente vicino al nostro sentire, importanti per il nostro senso comune di benessere:

- lo stato delle persone che vivono in Palestina, la cui sofferenza deriva direttamente dalla negazione dei più basilari diritti umani (ci sono bambini che non sono mai potuti uscire dalla striscia di Gaza.. e che vivono e crescono sotto costanti minacce ... per cui si fatica ad applicare alla loro sofferenza categorie diagnostiche post-traumatiche );
- la condizione degli immigrati "irregolari" (che brutta parola) in Italia, che faticano a vedersi riconoscere i diritti che per Costituzione democratica sono esigibili (salute e istruzione);
- la vita degli studenti stranieri, che vivono spesso in situazioni di isolamento e di mancanza dei contatti affettivi necessari a sostenere il proprio senso di sè nel mondo;
- le difficoltà degli operatori umanitari e sanitari, tra le popolazioni a più alto rischio di suicidio per il senso di sconfitta che il carico di lavoro spesso insostenibile getta sulle loro esistenze in tutto il mondo;
- l'importanza di un approccio della psichiatria a servizio dell'uomo e capace di operare in consulenza e collegamento con altri servizi (sociali, medici ..), secondo il modello della psicosomatica, per rispondere ai bisogni delle persone.

Abbiamo trovato alcuni "luoghi comuni" in cui ci piacerebbe che la diversità venisse sempre più accolta, non solo dal sentire comune , ma anche nella programmazione dei servizi socio-sanitari e che abbiamo riassunto nelle parole di seguito riportate: **education, resilience, human rights, contacts, social network, affordability, psychosomatic and screening (formazione, resilienza, diritti umani, contatti, rete sociale, sostenibilità, psicosomatica e screening).**

Ci abbiamo messo un'ora e mezza correndo .. per cui ci vorrebbero molte altre parole per spiegarsi appieno. In conclusione, secondo noi ci vuole una città, ma non solo . Ci vuole una rete di città, per cui tutti/e, anche coloro che vivono nelle città più tormentate, si sentano cittadini/e del mondo, di un mondo che conosce e mette al centro il diritto a essere ed alla salute (mentale).

### • VIDEO ITALIA/GIAPPONE

#### • Quarto tavolo: CONTINUARE AD IMPARARE

*A volte ci illudiamo di sapere già tutto, cadiamo nella sindrome di Puffo Quattrocchi, rischiamo di non essere aperti ad altri modi di vivere, a non riuscire a vedere altre realtà, mondi che possono anche svelarci parti sconosciute di noi e orizzonti.*

Sul palco i portavoce dei tavoli: Perché non se ne parla? Non c'è più tempo, Salute Mentale: Fatti e Pregiudizi, Food for mind food for soul, Per una nuova idea di impresa sociale, C'è vita su/al Gorki, Maratona "Salute Mentale Bene Comune" Imola (BO).

## **Perché non se ne parla? Non c'è più tempo**

Portavoce: Dott Ssa Sabina Alessi

Organizzazioni coinvolte: Csm casalecchio, famiglie progetto I.E.S.A, Distretto relasa, Il Martin Pescatore, Polisportiva Masi, Atarkè, AscInsieme, Csapsa, A.I.T.Sa.M, Centro Falcone di Riale, Comune di monte San Pietro in oltre famigliari e utenti.

Domanda: perchè è così difficile parlare di salute mentale? Quali azioni secondo voi si potrebbero ipotizzare per i cittadini ?

**Risposta:** stigma interno ed esterno, linguaggio tecnico e d emotivo, difficoltà di trovare opportunità non istituzionali, non luoghi ma opportunità. Le azioni emerse dal tavolo ipotizzate per il futuro prossimo potrebbero essere alfabetizzazione alla popolazione generale e alla diffusione della carte dei servizi dell'azienda anche in occasione di Open day cittadini.

## **Salute Mentale: Fatti e Pregiudizi**

Portavoce: Alessia Dragani

Organizzazioni coinvolte: Università di Bologna, AUSL di Bologna, Arte e Salute Onlus, Formicablu Srl, Associazione Oltre, Nessuno Resti Indietro, Arco Onlus, Coop Sociale Solco Libertas, Atelier Sospeso.

Domanda: quali esperienze possono ridurre i pregiudizi verso i problemi di salute mentale? E quali azioni possono essere intraprese?

Risposta: Sicuramente esperienze che "mescolino" le persone e riducano la "distanza" fra sani e malati, valorizzando in primo luogo le competenze, gli interessi e le doti di ciascuno sono particolarmente utili per abbattere pregiudizi e paure rispetto ai problemi di salute mentale. Possibili azioni concrete riguardano una maggiore diffusione di progetti importanti già in atto nel territorio e momenti di incontro su questi temi nel corso del prossimo anno. Una riflessione più ampia sui pregiudizi dovrebbe coinvolgere anche i mezzi di informazione che spesso collegano drammatici fatti di cronaca a specifiche categorie diagnostiche con conseguenze rilevanti sulla percezione di pericolosità nell'opinione pubblica.

## **Food for mind food for soul**

Portavoce: Claudia Laricchia

Organizzazioni coinvolte: Future Food Institute, Food for Mind

Domanda: Nei determinanti del "Benessere" cibo e nutrizione sono completamente assenti. Come sfruttare il pieno potenziale del "cibo" e di tutti gli atti ad esso correlati?

Risposta:

Il cibo è medicina e il cibo può ammalare. Il cibo è salute, ma nell'accezione che le Nazioni Unite ci forniscono sul concetto di "One Health". È tutto connesso. La salute fisica e mentale dell'uomo, quella del Pianeta, degli animali. Il Covid ce lo ha ricordato, ma continuiamo a dimenticare l'importanza vitale di applicare un pensiero sistemico e un approccio olistico alla salute, che passa certamente anche dal cibo. Lo stesso che ci cura e ci può ammalare. Pensate che 3 milioni di persone in Italia (e questa è la statistica visibile, registrata) soffrono di disturbi della nutrizione e del comportamento alimentare, di cui il 70% sono adolescenti e la maggior parte donne. Sono persone, famiglie, comunità che vivono anche dramma della assenza di cultura e preparazione rispetto alla gestione di questi temi.

Ecco perché dal nostro tavolo è emersa la necessità di fare 3 cose:

- Formare i formatori. Formare chi somministra cibo. Formare chi intercetta, a vario titolo, persone affette da disturbi del comportamento alimentare. Formare chi somministra psicofarmaci, che curano ma i cui effetti collaterali vanno gestiti attentamente. Formare gli educatori e assistenti, anche al digitale, che è il nuovo linguaggio di espressione dei

pazienti, spesso all'insaputa di chi li dovrebbe supportare. Fornire gli strumenti per uscire dallo stigma ed essere accolti, proprio come fa Bologna con questo esercizio di intelligenza collettiva.

- Coinvolgere, sempre applicando pensiero sistemico e approccio olistico, anche le associazioni che si occupano di adolescenti e bambini, integrando nei processi di cura la parte clinica e quella esperienziale, nelle cucine, nella convivialità, nel foraging. Che è quello che Future Food Institute fa al Paideia Campus a Pollica, città gemellata con Bologna.
- Inserire l'alimentazione negli indicatori di benessere e realizzare attività di advocacy perché l'alimentazione rientri tra i fattori principali da mappare quando si valuta il livello di benessere.

Come agire?

Piano di azione di formazione e implementazione di reti di collegamento, multistakeholder (coinvolgo le 34 associazioni già attive sul territorio, ERGO che accoglie tutti gli studenti che scelgono la nostra Regione e ha grande attenzione per le matricole, CAMST che cura le mense scolastiche e già ampiamente sensibile al tema, la scuderia di piazza verdi, dove nel nostro living lab contiamo 3mila giovani al giorno).

### **Per una nuova idea di impresa sociale**

Portavoce: Joan Crous

Organizzazioni coinvolte: Eta Beta coop sociale - CSM - Emil Banca - Moreno Group Motori - cittadinanza Salus Space

Domanda: quale può essere il nuovo sistema di fare impresa sociale e quali potrebbero essere i nuovi sistemi di finanziamento?

Risposta: Sempre maggiore collaborazione tra profit e no profit, una progettazione partecipata che coinvolge Servizio pubblico e le realtà economiche del nostro territorio (Imprese, Istituti di credito, fondazioni). Questo potrebbe essere il modo per individuare un'azione integrata dove 'impresa sociale riesce a essere innovazione.

### **C'è vita su/al Gorki**

Portavoce:

Organizzazioni coinvolte: Gruppo di Lavoro Casa Salute Quartiere Navile

Domanda: Quanto il benessere psicologico è affare di comunità, influenzato da molteplici dinamiche ambientali? Come possiamo rendere più accoglienti i nostri spazi pubblici anche lontani dal centro?

Risposta: Il superamento dello stigma avviene in realtà più facilmente in comunità meticce prive di pregiudiziali conformiste se riusciamo a fare un lavoro di aggregazione e coesione culturale. a partire dal fatto che non dovremmo più parlare di periferie ma di policentrismo.

### **Maratona "Salute Mentale Bene Comune" Imola (BO)**

Portavoce:

Organizzazioni coinvolte:

Domanda:

Risposta:

- **VIDEO POESIA GRUTT "Sei qui davanti a me, stasera"**

[https://www.youtube.com/watch?v=Xu1sc\\_5nMTE](https://www.youtube.com/watch?v=Xu1sc_5nMTE)

- **Quinto tavolo: ESSERE GENEROSI**

*L'importanza di dare e darsi, di essere generosi e aperti all'aiuto del prossimo, anche pronti, non distratti all'interno della propria comunità, in casa, in strada, sul lavoro, per accorgersi delle situazioni di difficoltà e vincere la paura insieme. Anche questo vuol dire essere generosi, riuscire a vedere l'altro come parte di se.*

Sul palco i portavoce dei tavoli: Lavoro e abitare nel contesto odierno, Le diverse forme dell'abitare solidale, Salute e lavoro, E noi caregivers, Donne, bambini, ragazze: dai margini alla salute di comunità, Alla salute! Con un caffè, Carcere il territorio dimenticato: come preservare la salute mentale dei cittadini e cittadine reclusi/e.

### **Lavoro e abitare nel contesto odierno**

Portavoce: Raphael Decerf (facilitatore) insieme ad un utente di Agriverde - tel. 3487998388

Organizzazioni coinvolte: Agriverde, Iesa, Abitare supportato, Sogni e Bisogni, Ufficio di Piano, CSM San Lazzaro.

Domanda: Quali sono i bisogni emersi all'interno della discussione su lavoro e abitare per persone con fragilità? E quali sono le risorse presenti sul territorio che potrebbero dare risposte a questi bisogni e come implementarle?

Risposta: **BISOGNI**: qualità della vita in ambiente domestico e lavorativo, lavoro tutelante, autonomia, supporto in caso di necessità, coinvolgimento sociale per togliere lo stigma, parlare maggiormente dei problemi di salute mentale, conquistare autodeterminazione come cittadini, supporto per far fronte a insolvenze finanziarie, creare relazioni per rispondere al senso di solitudine.

#### **Proposte:**

#### **ABITARE:**

- Acer e Comune di Bologna potrebbero mettere a disposizione le case che hanno per fare rigenerazione a fine sociale e promuovere abitare supportato o autonomo.

- ABITARE SUPPORTATO "LEGGERO"?

Una persona può usufruirne per il tempo in cui ne ha bisogno.

Pensare a soluzioni flessibili, soprattutto sui tempi.

- INFORMAZIONE: far conoscere maggiormente la realtà dei servizi di cui la persona potrebbe aver bisogno

- Migliore comunicazione tra i servizi e l'esterno.

- Fare rete tra i servizi e le organizzazioni del territorio

- Mappatura delle realtà sul territorio e quello che potrebbero offrire.

- Soggetti che sono in difficoltà in modo diverso (giovane, migrante, persona anziana che vive da sola)

Le situazioni si potrebbero incrociare e accoppiarsi a vicenda, supportate da una metodologia.

**LAVORO:** Fare rete. Coinvolgere le associazioni di categoria nelle discussioni sull'inserimento lavorativo. Allargare il campo di discussione. Informazione sugli strumenti che sono a disposizione dalle istituzioni. Informare, trasmettere e migliorare le Leggi attuali in termini di collocamento mirato, inclusione lavorative, percorsi orientativi e di accompagnamento. Mantenere il dibattito attivo e centrale nelle istanze pubbliche e private

### **Le diverse forme dell'abitare solidale**

Portavoce: Luca Sasdelli (cohousing Giardino dei Folli,)

Organizzazioni coinvolte: CSM Mazzacorati, IESA, Eta Beta, APS Giardino dei Folli

Domanda: Perché abitare solidale?

Risposta: Al tavolo hanno partecipato clinici ASL, utenti, familiari, educatori di gruppi appartamento e di comunità, ed è stato ospitato dal cohousing Giardino dei Folli a Bologna.

Il contesto di cohousing è risultato stimolante per la discussione svolta dai suoi componenti rispetto al tema trattato.

Si è adottato lo schema proposto alla riunione del 15 settembre: si sono formate coppie di interlocutori che hanno discusso in base alle card tematiche, preparate e distribuite in partenza. In seguito le coppie si sono riunite in piccoli gruppi e hanno elaborato il materiale da riportare in plenaria con esposizione dei relativi concetti.

Da tutte le esposizioni è risultato un ruolo fondamentale della comunicazione e della condivisione. Le esperienze maturate nei gruppi come lo IESA suggeriscono di dedicare molta attenzione all'ascolto dell'altro e a individuare i bisogni senza attendere la richiesta, ma leggendo le necessità nei comportamenti.

Concetti come fiducia reciproca, motivazione, tolleranza e visione comune trovano terreno fertile nella coabitazione, nella divisione dei compiti e nella condivisione della fatica. Problemi come la gestione individuale e la solitudine possono essere affrontati con la coabitazione, specie nel caso di assegnazione di alloggi a più persone anziché al singolo, che potrebbe trovarsi nell'impossibilità di avere una buona qualità della vita.

Importante, da parte di alcuni utenti, la diffusione della conoscenza sulla malattia mentale, coinvolgendo familiari, amici, collaboratori per contrastare lo stigma e la diffidenza.

Lo sviluppo vedrebbe favorevolmente la costituzione di cohousing dotati di un supporto specialistico; particolarmente importante il fare rete e co-produrre conoscenza e informazione.

## **Salute e lavoro**

Portavoce:

Organizzazioni coinvolte:

Domanda:

Risposta:

## **E noi caregivers?**

Portavoce: Antonella Misuraca

Organizzazioni coinvolte: Cufo Bologna, Istituzione MInguzzi, Ausl con la direzione e Dater, gruppi Ama bologna e di san Lazzaro, Aitsam, Aliante, Grd Bologna, Passo passo, il ventaglio di Orav, Nessuno resti indietro, Galapagos, Nastro Rosso, Albero insieme,

Domanda: nel tavolo sui caregiver avete individuato aspetti comuni tra le varie tipologie e quali azioni da implementare ?

Risposta: avevamo impostato le cards su 4 gruppi, caregiver familiare, caregiver giovani, caregiver anziani, caregiver di persone con psicopatologie. Seppur partendo da situazioni diverse proposte vertono tutte intorno a Informazione, formazione, sostegno e recuperare la dignità di caregiver nella coprogettazione e strumenti di scambio tra le persone con i servizi e azioni nel quotidiano che mancano.

Nelle conclusioni abbiamo individuato le seguenti **azioni da implementare**:

- azioni di informazione/formazione da parte dei servizi
- incrementare le buone pratiche già in essere sul territorio e comunicarle
- fornire maggiori strumenti di scambio (ad esempio liste di associazioni, informative generali)
- attivare azioni di riabilitazione dell'utente nei luoghi di vita e nel quotidiano



- attivare reti di sostegno (ad esempio creare reti di famiglie con situazioni simili) per favorire scambi reciproci
- verificare la corretta applicazione delle normative esistenti ed eventualmente esigerla
- recuperare la dignità come caregiver e dare spazio alla competenza esperienziale nella coprogettazione con le istituzioni
- azioni di accompagnamento nelle difficoltà burocratiche
- azioni per la quotidianità (per mantenere l'autonomia e l'attività delle persone e dei loro caregiver)
- i servizi devono utilizzare un linguaggio chiaro
- maggiore scambio tra genitori e servizi. Atteggiamento empatico degli operatori verso i familiari.
- Gli operatori si occupano prioritariamente delle persone che assistono, e in genere non ritengono sia loro compito dare supporto alla famiglia
- alleggerire e rivedere la rigidità del sistema (protocolli troppo rigidi)

### **Donne, bambini, ragazze: dai margini alla salute di comunità**

Portavoce: Fulvia Antonelli

Organizzazioni coinvolte: SEST San Donato/San Vitale; Ass. CESD Centro Educazione e Studi sulla Discriminazione

Domanda: Come pensare in un mondo dei servizi sociali, educativi e sulla salute costituito prevalentemente da donne servizi che favoriscano il benessere e la salute delle donne e delle ragazze? come perseguire la "salute della vita"?

Risposta:

- costruire spazi e luoghi di intervento a bassa soglia, comunitari, informali in cui sia possibile ascoltare sul serio i bisogni delle donne di altre culture, classi sociali, esperienze senza imporre loro diagnosi, linguaggi e morali
- costruire alleanze (che sono cose più forti delle reti) tra servizi e gruppi che lavorano con le donne e le ragazze in cui la loro voce insieme all'esperienza e alle proposte delle operatrici che lavorano a diretto contatto con loro continuo, siamo noi le esperte di noi stesse, è necessario poter esprimere uno sguardo critico sulle logiche con cui i servizi si occupano della salute e dei bisogni delle donne e poterle cambiare
- costruire formazioni basate sullo scambio di esperienze, che coinvolgano e facilitino la partecipazione delle persone che attraversano i servizi e che possono farci vedere - anche dove i servizi ci sono - tutti i vincoli e gli ostacoli all'accesso che essi presentano
- è possibile attraversare da madri il mondo del lavoro, della scuola, della formazione? o diventare madri significa essere trasformate in appendici dei propri figli?
- Come sono pensati gli spazi pubblici, i tempi dei servizi educativi e scolastici, i trasporti per le donne che vivono in emergenza abitativa in strutture spesso ai margini della città, le case per le famiglie numerose?
- Vogliamo riportare la salute - e soprattutto i consultori per le donne, le ragazze e i ragazzi - negli spazi dove esse vivono: nelle scuole di italiano per donne migranti, nei gruppi educativi, a scuola, in modo organico, pensato, e non "a progetto"

### **Alla salute! Con un caffè**

Portavoce: Dr.ssa Federica Leo - psicoterapeuta facilitatore del tavolo

Organizzazioni coinvolte: Didì ad astra aps

2 incontri con la stessa domanda in 2 Comuni - Anzola dell'Emilia e Crevalcore -

Domanda: L'argomento dei tavoli era "Proposte relative all'inclusione delle persone con disabilità e/o fragilità e su come costruire una comunità a sostegno della fragilità" - cosa è emerso?

Risposta: Didì ad astra ha realizzato 2 tavoli con il medesimo titolo, uno ad Anzola dell'Emilia e uno a Crevalcore. I 2 tavoli hanno pressochè dato le medesime risposte e ciò evidenzia che le problematiche emerse, i bisogni e le idee sono comuni sul Territorio. I punti focali sono stati: inserimento lavorativo e inserimento sociale

Sintetizzando: le parole chiave sono PARTIRE DAI BISOGNI e quindi FORMAZIONE, che manca nei docenti e ATA a scuola, nei luoghi di lavoro, che quindi si traducono in mancanza di posti di lavoro, borse lavoro e tirocini, specie per i soggetti con DIR e problematiche psichiatriche, cioè una formazione sulla salute mentale a 360° che include scuola, datori di lavoro e colleghi, uffici pubblici- farmacie-banche- polizia locale- etc.

Occorre assegnare fondi per avere su ogni Comune/Territorio dei FACILITATORI esperti in inserimenti lavorativi che tengano conto dell'AUTOETERMINAZIONE, in quanto il posto di lavoro deve essere nella **Comunità di residenza** che è anche la **Comunità di accoglienza**, e per fare ciò occorre partire dai PCTO scolastici attraverso convenzioni tra scuola superiore e Comuni di residenza e aziende locali, e le ASSOCIAZIONI della salute mentale devono essere COINVOLTE nella COPROGETTAZIONE.

E' poi emersa la CARENZA DI UNA RETE DI COLLEGAMENTO TRASVERSALE tra scuola, Enti Locali, Sanità (le Istituzioni in generale), le Associazioni, le realtà lavorative e i cittadini nonché tra le stesse tipologie. La PROGETTAZIONE IN RETE può permettere di realizzare azioni di CITTADINANZA ATTIVA continuativa dove i soggetti fragili diventano una RISORSA PER LA COMUNITA', con l'effetto di stimolare la loro AUTOSTIMA. Quindi l'INFORMAZIONE sulle reti e sulle opportunità presenti sul Territorio è da migliorare e implementare.

Essenziale è allora la redazione di un ELENCO DELLE ASSOCIAZIONI DEL CUFO DSM DP dell'USL di Bologna con i relativi contatti con cui le Istituzioni si possono confrontare e coprogettare da un lato e dall'altro l'elenco è da consegnare al soggetto fragile e/o alle famiglie con nuova diagnosi/caregiver per mezzo delle Istituzioni scolastiche, Comuni, NPIA e CSM Territoriali affinché non siano più sole. L'elenco sarà altresì utilizzato per migliorare l'informazione attraverso i siti web delle Istituzioni che inseriranno i link delle Associazioni.

In conclusione tutti i partecipanti hanno ritenuto utile far diventare permanente un tavolo informale come questo ed in occasione della giornata mondiale della disabilità ci incontreremo nuovamente per un apericena sia ad Anzola dell'Emilia che a Crevalcore.

### **Carcere il territorio dimenticato: come preservare la salute mentale dei cittadini e cittadine reclusi/e**

Portavoce: Agnese Drusiani

Organizzazioni coinvolte: Amministrazione Penitenziaria Carcere Bologna, Piazza Grande, Open Group, Avoc, Antigone, Associazione Insight, ASP Città di Bologna, Ordine degli Avvocati di Bologna, Garante comunale dei diritti delle persone private della libertà, Cefal, Centro Poggeschi

Domanda: Siamo nel salotto dell'essere generosi. Come si può pensare che essere generosi nei confronti della popolazione reclusa sia un atto che crea benessere?

Risposta: Quello che è emerso durante il nostro tavolo riguarda proprio l'attenzione che la cittadinanza e il territorio devono iniziare ad avere nei confronti della popolazione reclusa: l'atto che dovrebbe essere dovuto al cittadino che vive l'esperienza del carcere è di avere l'opportunità di rielaborare la sua esperienza. In questo modo alla comunità ritornerebbe un cittadino che arricchisce la comunità. Ma per fare ciò è necessario essere generosi nel senso di dedicare tempo anche a questo luogo del territorio partecipando agli eventi, dedicare risorse economiche per percorsi riabilitativi (lavoro, formazione), per iniziative che permettano ai cittadini e cittadine di esprimersi. Invece quando qualcuno entra in carcere smette di essere cittadino, viene dimenticato e quando esce non riacquista lo status di persona, bensì di ex-detenuo con tutto ciò che ne consegue. Le azioni concordate ci impegnano a prenderci più cura di tutti gli attori che vivono

l'istituto penitenziario e ad aprire le porte in modo che il mondo carcere sia più conosciuto e meno stigmatizzato. Si vorrebbe fare promozione del carcere come luogo possibile e luogo pubblico nelle scuole, immaginare la possibilità di entrare ad assistere alla partita della squadra di rugby (sapevate che la Dozza ha una squadra di rugby?), sognare altre situazioni di narrazione del carcere coinvolgendo in prima persona i cittadini e le cittadine reclusi/e. La detenzione diventa utile per chi la sconta e per il territorio quando, una volta uscite, le persone possono trovare lavoro e possono trovarsi in una comunità accogliente e non giudicante e in questo modo uscire avendo una possibilità di "nuova cittadinanza".

*Sulle vostre sedie avete trovato tre parole uguali, scambiatevele con i vostri vicini. L'obiettivo di questa sera è tornare a casa con almeno tre parole differenti con sé, parole che ci riguardano, che sono importanti nel nostro cammino.*

Ringraziamenti

• **VIDEO POESIA GUALTIERI "Sii dolce con me, sii gentile"**  
<https://www.youtube.com/watch?v=B6BttX4X1YI>

• **TRE BRANI BANDA RONCATI**