

L'ASSOCIAZIONE

L'ARCO-Corrispondenze per la recovery

è un'associazione Onlus (Ente del Terzo Settore, senza scopo di lucro), costituita nel maggio 2017.

È formata da persone di diversa provenienza interessate alla promozione della Salute Mentale. Vi operano sette facilitatori, alcuni con regolare rapporto di lavoro, altri a titolo volontario.

L'Associazione basa la sua attività su tre elementi cardine:

- Orientamento alla *recovery*.
- Presenza di alcuni "pari" come facilitatori. Per pari si intendono persone con diretta esperienza del disturbo mentale e che hanno svolto un adeguato percorso formativo.
- Co-progettazione e co-produzione: le attività sono realizzate in modo partecipato anche con le persone che si rivolgono a L'ARCO.

Per accedere alle attività L'ARCO chiede una quota di partecipazione di 20 euro ogni sei mesi o di 5 euro per un singolo corso.

L'Associazione vive con il sostegno finanziario di donazioni provenienti da aziende e privati.

Per sostenerci:

- Con il 5 per mille: C.F. 91399850378
- Con un bonifico:
Ass. ONLUS L'ARCO-Corrispondenze per la recovery
IBAN IT22P0707202403021000206024

DOVE SIAMO



COME RAGGIUNGERCI

In Autobus

14 in Via Massarenti (fermata Parco)
38 o **39** in Via Rimesse

In treno

Stazione Rimesse
linea Bologna-Budrio

Associazione ONLUS

L'ARCO
corrispondenze per la recovery

Bologna, Via Massarenti 256/2
www.larcorecovery.it

Per informazioni:

tel. 051.011.4778
info@larcorecovery.it

Associazione ONLUS

L'ARCO
corrispondenze per la recovery



**RIPRENDERE IL FILO
DELLA PROPRIA ESISTENZA**

"Ciò che mi ha aiutato di più
è l'essermi sentito preso sul serio"

"Trovare corrispondenze,
costruire corrispondenze:
forse è questo che più ci sostiene,
che ci dà sicurezza,
che ci aiuta a cambiare,
che ci lascia liberi"

CHE COSA È RECOVERY

La prospettiva della *recovery* nasce negli anni '80 in USA a partire dalle storie di guarigione di pazienti psichiatrici.

Recovery è un processo di riappropriazione della propria vita, della propria persona e dei propri obiettivi, anche quando continuano ad essere presenti sintomi e necessità di cure.

Recovery significa adoperarsi per riprendere il filo della propria esistenza, ritrovare le modalità per avere un controllo sulla propria condizione, per poter essere e potersi sentire partecipi, utili e degni di stima.

Inizialmente patrimonio del movimento degli utenti, desta poi crescente attenzione da parte dei Servizi di Salute Mentale e diviene oggetto di numerose ricerche. È ora indicata tra i principali obiettivi nei programmi per la salute in numerosi Paesi.

"*Recovery* è un processo, profondamente personale e unico, di cambiamento di atteggiamenti, valori, sentimenti, obiettivi, capacità e ruoli.

È un modo di vivere una vita soddisfacente, piena di speranza e in grado di dare un contributo agli altri, malgrado le limitazioni causate dalla malattia".

(William Anthony, 1993)

"CORRISPONDENZE"

Il progetto "*CORRISPONDENZE*" si propone come una opportunità per sostenere percorsi di ripresa di persone che soffrono di disturbi psichici.

Speranza per un futuro migliore, maggiore **Controllo** sulla propria vita e **Opportunità** di cambiamento sono i concetti di base della *recovery* a cui L'ARCO si ispira. Il progetto si mette a disposizione per integrare e sostenere quanto una persona sta già facendo per la propria *recovery*; con il proprio impegno, con l'aiuto delle cure, con l'apporto di persone amiche e familiari, con la partecipazione a realtà sociali.

Le attività di "*CORRISPONDENZE*" non hanno carattere terapeutico.

Si collocano nell'area in cui sono centrali **l'apprendere dall'esperienza, il confronto tra Pari, la mutualità e la co-produzione.**

A partire da questa matrice, L'ARCO fa più diretto riferimento al mondo dell'Auto Mutuo Aiuto, al modello dell'*Experiential Learning*, all'esperienza dei *Recovery College* inglesi.

"*CORRISPONDENZE*" non si sostituisce né si contrappone al trattamento terapeutico che le persone hanno in corso: uno degli intenti è proprio quello di aiutare la persona a trarne il maggior beneficio possibile, insieme ad una migliore gestione della vita quotidiana e una maggiore consapevolezza.

LE ATTIVITÀ

I percorsi attualmente proposti da "*CORRISPONDENZE*" sono frutto della collaborazione tra persone con esperienza diretta di disturbi psichici e professionisti della Salute Mentale.

• **Recovery Star**

Un metodo di monitoraggio e progettazione del proprio percorso di *recovery* in diverse aree dell'esperienza personale. Sviluppato nel Regno Unito dalla *Triangle Consulting* e validato per l'Italia dall'associazione "Il Chiaro del Bosco" di Brescia.

• **Percorso PRIMA**

Un metodo che invita a trarre dalla propria esperienza gli elementi cui porre attenzione per mantenere il proprio benessere mentale e migliorare il proprio apporto nel prevenire e gestire eventuali crisi.

Lo strumento è stato elaborato da L'ARCO attingendo da analoghi strumenti già utilizzati in vari Paesi e dalla diretta esperienza dei Facilitatori de L'ARCO.

• **Corsi**

Vengono proposti brevi corsi su temi di interesse comune ispirati al modello dei *Recovery College* inglesi, già sperimentati in Italia, dove si partecipa come "studenti del proprio benessere".

Alcuni corsi sono aperti a familiari, operatori, cittadini.

• **Gruppi di approfondimento e confronto**

Su argomenti di specifico interesse in ordine alla *recovery*.