



CORSO FAMIGLIA A FAMIGLIA (FaF)

Un percorso gratuito per chi si prende cura di una persona con problemi di salute mentale

 *Cosa faremo insieme nel corso FaF*

- ◆ ***Capire meglio la malattia mentale***

Imparerai a riconoscere sintomi, fasi, segnali di crisi e potrai dare un nome a ciò che stai vivendo.

- ◆ ***Conoscere i servizi di cura disponibili***

Saprai a chi rivolgerti, cosa chiedere, cosa pretendere e come muoverti nel sistema sanitario.

- ◆ ***Comprendere il funzionamento del cervello e dei farmaci***

Riceverai informazioni chiare, scientificamente fondate ma accessibili, per orientarti nelle scelte.

- ◆ ***Imparare a comunicare con efficacia***

Scoprirai come ascoltare e farti ascoltare, come parlare in modo chiaro e rispettoso anche nei momenti più difficili.

- ◆ ***Sviluppare strumenti pratici per affrontare le crisi***

Simulazioni, esempi reali, strategie collaudate per intervenire quando serve senza sentirsi impotenti.

- ◆ ***Allenare la mindfulness e la cura di sé***

Ti aiuteremo a ritrovare equilibrio, forza e respiro... partendo da te.

- ◆ ***Individuare risorse in te e nella persona cara***

Per costruire un'alleanza positiva e realistica, riconoscendo i limiti ma anche le possibilità.

- ◆ ***Superare lo stigma con la conoscenza e l'empatia***

Per smettere di sentirsi soli e aprirsi alla speranza concreta.

Gratuito con iscrizione obbligatoria entro il 31 dicembre '25



iscrizioni: faf.bologna@progettoitaca.org

il corso si terrà il venerdì dalle 17:30 alle 20:00 nelle seguenti date:

6 - 13 - 20 - 27 febbraio '26

6 - 13 - 20 - 27 marzo '26

sede del corso via Morgagni, 9 Bologna



Tenuto da familiari formati, che hanno vissuto esperienze simili alla tua e oggi desiderano condividere ciò che hanno imparato.

