



## **Progetto: Attenti al proprio benessere: salute mentale positiva nella Comunità**

### **Il bisogno**

Oltre il 50% dei disturbi psichici esordiscono in età adolescenziale, quando l'interazione fra fattori biologici, sociali e relazionali raggiunge una intensità particolarmente intensa, in grado di determinare le traiettorie della vita futura. Le comunità locali possono svolgere un ruolo importante di indirizzo, sensibilizzazione e supporto per gli adolescenti, le famiglie e per chi ha un ruolo educativo, rispetto alla promozione della salute mentale.

Studi recenti dimostrano che interventi specifici condotti nei vari contesti di vita hanno un impatto positivo sulla benessere psicosociale degli adolescenti, sulla riduzione dei comportamenti a rischio e sull'acquisizione di capacità e comportamenti prosociali e resilienti.

Ad esempio il Progetto Foresight del UK Government Office of Science on Mental Capital and Wellbeing dimostra come il benessere psicosociale non sia una caratteristica personale predeterminata ma che si tratta di un "capitale" che può essere mantenuto ed accresciuto attraverso l'arco della vita da comportamenti e pratiche in grado di accrescere le potenzialità di resilienza e di recovery insite in ciascuna persona. In questa direzione quindi le ricerche più recenti sostengono l'ipotesi che la salute mentale delle persone e quindi delle comunità locali possano beneficiare di modelli formativi di vario tipo che vanno proprio ad intervenire su tutti i fattori modificabili dei percorsi di crescita e sviluppo personale.

Questa nuova visione della salute mentale ha un impatto anche sulla visione stereotipata della malattia mentale che spesso è alla base di stigma e pregiudizi che inducono circoli viziosi di esclusione sociale e disempowerment. Nello stesso tempo riconosce l'importanza delle esperienze vissute in prima persona come driver importanti non solo per il cambiamento positivo del singolo ma anche come motivazione al cambiamento per altri che vivono situazioni o problemi analoghi: l'esperienza diretta di chi ha o ha avuto un problema di salute mentale è pertanto una risorsa per tutti i percorsi di consapevolezza e di sensibilizzazione e va ad integrare i contributi portati dai vari professionisti in una logica di multidisciplinarietà e valorizzazione della diversità.

Il progetto si colloca in questo quadro di riferimento e si propone di mettere a disposizione di agenzie del contesto territoriale percorsi formativi in grado di intercettare i bisogni di adolescenti, genitori, formatori ed operatori sociali.

### **Obiettivi del progetto**

Il progetto si focalizzerà sulla promozione di una salute mentale positiva, della consapevolezza della rilevanza dei disturbi mentali come problema di salute pubblica e della riduzione dello stigma ad essi associato.

- 1) Diffusione di un modello di salute mentale che possa orientare i gruppi target del progetto in azioni e comportamenti consapevoli;
- 2) supportare i soggetti target nell'acquisizione di life-skills e di competenze per favorire la resilienza di fronte a situazioni di stress ed avversità;
- 3) conoscenza dei fattori di rischio e di protezione rispetto ai disturbi mentali;
- 4) riduzione dello stigma verso le varie forme di disagio psichico in modo da facilitare l'accesso ai servizi, all'aiuto professionale se necessario e a comportamenti di supporto fra pari efficaci;
- 5) Favorire nelle comunità locali la consapevolezza che promuovere la salute mentale richiede una strategia trasversale a tutti i settori, con particolare riferimento ai contesti educativi e di lavoro.



6) Valorizzare l'esperienza "in prima persona" di chi ha o ha avuto un problema di salute mentale in una logica di supporto fra pari e di condivisione dei percorsi di vita personali. Gli utenti coinvolti attraverso la collaborazione al progetto della UOP 23 degli Spedali Civili di Brescia parteciperanno attivamente in qualità di facilitatori alle proposte laboratoriali affiancando i conduttori, collaboreranno alla diffusione di informazioni rispetto al progetto attraverso la redazione e l'aggiornamento di un sito specifico e partecipando alle riunioni del gruppo di coordinamento.

### Le strategie

- 1) Costituzione di un gruppo di coordinamento per l'attuazione di tutte le azioni progettuali e per in coinvolgimento di agenzie ed enti del territorio interessati ad promuovere nel loro contesto gli interventi formativi del progetto.**

Il progetto verrà presentato in più contesti del territorio urbano e della provincia di Brescia con particolare riferimento a quei soggetti ed enti della rete territoriale che per proprio mandato hanno un contatto diretto con adolescenti e giovani in generale e con le loro famiglie o che rappresentano luoghi di aggregazione frequentati dai soggetti target del progetto. Per fare questo verrà prodotto materiale divulgativo rispetto al progetto a supporto di un'azione di coinvolgimento di attori qualificati del territorio che potranno fare parte del gruppo di coordinamento.

- 2) Proposta di interventi multimodali la cui efficacia è stata validata da ricerche che insisteranno su più registri comunicativi: cognitivo, espressivo, creativo, motorio, etc. In particolare verranno proposti 5 formati laboratoriali declinabili nei diversi contesti territoriali e alle tipologie dei soggetti target del progetto.**

Sulla base di studi di efficacia per la promozione della salute mentale fra giovani ed adolescenti verranno proposti cinque percorsi laboratoriali articolati in quattro tappe ciascuno e che utilizzeranno i seguenti strumenti espressivi:

- a) creatività/espressività/pittura
- b) musica
- c) mindfulness/meditazione/attività motoria
- d) teatro/comunicazione/ascolto

- 3) In ogni ente che ospiterà le azioni progettuali verrà organizzato un incontro di presentazione del progetto ed un incontro di divulgazione sui temi del progetto aperto alla cittadinanza.**

Ogni ente che entrerà nella rete territoriale del progetto ospiterà un primo incontro di presentazione del progetto finalizzato a diffondere a tutta la struttura dell'ente stesso le informazioni e a sostenere la motivazione all'implementazione delle attività progettuali e a garantire una collaborazione efficace nella declinazione del formato laboratoriale del progetto nello specifico contesto organizzativo.

Verrà proposto un incontro pubblico a tutta l'utenza dei singoli enti coinvolti per dare informazioni sia rispetto al progetto, sia rispetto ai temi della promozione della salute mentale nei vari contesti di vita.

Il Chiaro del bosco ONLUS

Sede legale: Via Scuole 1/g - 25128 Brescia - Cell. 3922032380 fax: 0303704720 - [info@ilchiarodelbosco.org](mailto:info@ilchiarodelbosco.org) - [www.ilchiarodelbosco.org](http://www.ilchiarodelbosco.org) C.Fisc. 98096010172



**4) I risultati del progetto che verranno monitorati attraverso una raccolta di dati sia quantitativi che qualitativi verranno presentati in un evento finale pubblico.**

Verrà definito un sistema di reporting basato sull'utilizzo di più strumenti: questionari a tutti i partecipanti ad inizio e fine percorsi al fine di valutare competenze acquisite, valutazione e gradimento, interviste alle parti interessate maggiormente coinvolte in tutto il percorso progettuale. L'analisi dei dati andrà a costituire un report finale che verrà presentato in un evento conclusivo aperto al pubblico.

**Risultati attesi**

Il progetto si prefigge di:

- a) raggiungere un minimo di 100 soggetti target che parteciperanno ai percorsi laboratoriali nei vari contesti di vita che verranno coinvolti;
- b) migliorare le competenze in tema di salute mentale dei soggetti target coinvolti attraverso una valutazione pre e post condotta con questionari specifici;
- c) coinvolgere almeno quattro realtà territoriali che per propria mission sono in contatto con giovani, adolescenti, loro famiglie o operatori con funzioni di supporto, educative, di indirizzo, etc.
- d) costituire una rete informale di enti e soggetti nella provincia di Brescia interessati ad approfondire e sperimentare modalità di promozione di una salute mentale positiva a supporto dei percorsi di crescita personale e di gruppo di giovani ed adolescenti migliorando le loro conoscenze, competenze e riducendo stigma, pregiudizio e comportamenti di discriminazione nei confronti di soggetti svantaggiati: l'evento finale del progetto darà evidenza di questo risultato atteso.
- e) Valorizzare l'esperienza vissuta di persone che hanno o hanno avuto disturbi mentali e che in seguito ad un percorso di consapevolezza personale hanno acquisito sensibilità e competenze per offrire ad altri la propria esperienza e quindi trasmettere un messaggio positivo rispetto al fronteggiamento efficace di problemi che altrimenti rischiano di essere visti solo in chiave di disabilità e cronicità.

**Tempi di realizzazione del progetto**

Il progetto si prevede abbia inizio dal primo maggio 2016 e termine con il 30 giugno 2017.