



Spett.le
Fondazione della Comunità Bresciana Onlus
Via Gramsci 17
25122 Brescia

RELAZIONE FINALE DEL PROGETTO

Associazione denominata

Associazione Il Chiaro del Bosco ONLUS (in collaborazione con il CPS Brescia Sud dell' UOP 23 Spedali Civili di Brescia)

Titolo del progetto

Attenti al proprio benessere: salute mentale positiva nella comunità

Breve descrizione del progetto e obiettivi previsti

Gli elementi centrali del progetto sono stati:

- promozione di una salute mentale positiva attraverso percorsi di consapevolezza e acquisizione di strategie;
- informazione sui disturbi psichici più comuni;
- interventi per la riduzione dello stigma.

Consulenti, operatori e utenti del CPS insieme hanno proposto agli adolescenti (nelle scuole, negli oratori, nei centri di aggregazione giovanile...) incontri informativi sui temi della salute mentale e percorsi laboratoriali di Musica, Arte, Teatro, Scrittura, T'ai chi ch'uan e Mindfulness con l'intento di favorire non soltanto la conoscenza dei disturbi mentali, dei fattori di rischio e di protezione ma anche l'individuazione di strategie e risorse per affrontare le situazioni di stress e le avversità.

Breve relazione finale

A maggio 2016 è stato costituito un gruppo di Coordinamento per l'attuazione di tutte le azioni progettuali e per il coinvolgimento di agenzie ed enti del territorio interessati a promuovere nel loro contesto gli interventi formativi del progetto.



Tra maggio e settembre 2016 il progetto è stato presentato nei diversi contesti territoriali ed ai soggetti target. In particolare i formati laboratoriali sono stati proposti alle scuole, agli oratori, ad alcune Associazioni e Centri di aggregazione Giovanile.

Sono stati organizzati incontri di presentazione del progetto in ciascun Ente che ospiterà le azioni progettuali e predisposti questionari ad hoc.

Il 21 ottobre 2016 è stato inoltre organizzato un incontro di divulgazione aperto alla cittadinanza dal titolo: "Le basi neurobiologiche della felicità. Allenarsi alla felicità fin a piccoli." In questa occasione è stato ufficialmente presentato il progetto.

Dopo aver individuato i consulenti sono stati calendarizzati 9 laboratori in alcune classi di 6 Scuole Superiori della città (Arnaldo, Leonardo, Canossa Campus, Tartaglia, Golgi, Sraffa) preceduti da un incontro informativo e di sensibilizzazione sui temi della salute mentale.

Qui il format proposto è stato il seguente:

- somministrazione di un questionario sugli atteggiamenti e credenze dei ragazzi rispetto al tema della malattia mentale;
- incontro informativo con i ragazzi tenuto da psichiatra- psicologa- utente del Servizio;
- partecipazione della classe al Laboratorio scelto (il n. di incontri varia a seconda del tipo di laboratorio);
- nuova somministrazione del questionario proposto all'inizio e somministrazione di un ulteriore questionario finale con domande aperte .

I laboratori si sono svolti tra il 12 gennaio e il 28 marzo 2017.

Dall'incontro con studenti e insegnanti sono nate due nuove proposte, che abbiamo accolto con entusiasmo perché comunque in linea con quelli che erano gli obiettivi del progetto.

1. Schola Ludens Arnaldo

Dopo aver partecipato all'incontro informativo e al laboratorio di Tai-Chi, gli studenti dell'Arnaldo hanno chiesto all'Associazione Il Chiaro del Bosco di prendere parte ad una iniziativa denominata Schola Ludens, una tre giorni nel corso della quale alcuni studenti propongono agli altri una serie di attività-incontri su temi specifici, avvalendosi del contributo di esperti esterni. Gli studenti hanno chiesto all'Associazione di prendere parte a queste giornate offrendo uno spazio di incontro e confronto sia di tipo informativo sui temi della salute mentale, sia esperienziale, mostrando una lezione di Tai-Chi.

2. Campo scuola Canossa Campus

Dal Canossa Campus ci è invece arrivata la richiesta di prendere parte al campo scuola organizzato per le classi prime (4 classi per un totale di 82 studenti) con l'obiettivo di utilizzare i percorsi

Il Chiaro del bosco ONLUS

Sede legale: Via Oberdan 1/a -25128 Brescia - Cell. 3922032380 fax: 0303704720 - info@ilchiarodelbosco.org - www.ilchiarodelbosco.org C.Fisc. 98096010172



laboratoriali per lavorare un'intera giornata sull'identità della classe e più in generale sul "benessere relazionale", favorendo la relazione non soltanto all'interno di ciascun gruppo ma tra i gruppi stessi. I percorsi laboratoriali scelti sono stati quelli di teatro, arte, musica e scrittura.

Breve report dei risultati ottenuti dalla somministrazione dei questionari

All'inizio e al termine dell'esperienza è stato somministrato ai ragazzi un questionario che si proponeva di raccogliere informazioni sulla conoscenza e sugli atteggiamenti relativi alle malattie mentali.

Da una prima analisi dei risultati è emerso che, dopo l'esperienza, i ragazzi ritengono di avere maggiori informazioni sulle malattie mentali e che, in caso di segni di sofferenza mentale di qualche familiare, sono maggiormente consapevoli dell'esistenza di figure professionali a cui potersi rivolgere.

Per quanto riguarda invece i miti più comuni sulle persone che soffrono di un disturbo mentale, i ragazzi sembrano maggiormente consapevoli del fatto che la violenza non accompagni necessariamente la malattia mentale e che esista la possibilità di guarire dai disturbi mentali. Maggiore consapevolezza riguarda anche la possibilità che chi ha un disturbo mentale possa anche studiare e/o lavorare e che il percorso di cura possa includere anche possibilità diverse oltre a quella della terapia farmacologica.

Sembra inoltre che i ragazzi siano maggiormente aperti alla possibilità di trascorrere del tempo con chi soffre di un disturbo mentale (andare in vacanza, stare nello stesso banco, andare ad una festa..).

Al termine di ciascun percorso laboratoriale sono state inoltre poste ai ragazzi alcune domande sull'esperienza.

La maggioranza si è espressa positivamente ritenendola un'esperienza arricchente, utile e fortemente educativa.

Per quanto riguarda l'acquisizione di strategie e risorse per la gestione di momenti di stress, pare che l'obiettivo

sia stato più facilmente raggiungibile per alcuni laboratori (es. mindfulness) che per altri (es. tai-chi).

Molti ragazzi sostengono di essere stati contenti di aver avuto l'occasione di avvicinarsi al tema della salute mentale, poiché ritengono che non ci siano ambiti nei quali questo avvenga. Per questo, quasi tutti i ragazzi coinvolti nel progetto, hanno espresso il desiderio di avere ancora più tempo a disposizione sia per parlare delle

malattie mentali che per ascoltare le storie di chi vive o ha vissuto, sulla propria pelle, la sofferenza mentale.



Il progetto si è concluso il 25 maggio con un evento finale “ **Incontrarsi Raccontarsi. Emozioni, Musica, Parole**” che ha rappresentato un’ occasione di condivisione dei percorsi vissuti in questi mesi e ha offerto spunti per riflettere insieme sui temi del benessere e della salute mentale. Durante la serata sono intervenuti coloro che a vario titolo hanno preso parte all’esperienza.

A seguire alcuni utenti del CPS hanno intervistato **Omar Pedrini**.

La serata si è conclusa con un aperitivo a cura di “**21 grammi**” in compagnia del gruppo musicale **Rises**.

Alla presente si allega l’opuscolo che racchiude tutta l’attività svolta nel corso del progetto.

Brescia 06 giugno 2017