



Spedali Civili di Brescia
Unità Operativa di
Psichiatria n. 23

Sistema Sanitario  Regione
Lombardia

Formazione e Opportunità per la Recovery



PROGRAMMA

Corsi 2015 **FOR**

Recovery

A partire dagli anni '80 molte persone hanno iniziato a parlare e a scrivere delle proprie esperienze di malattia mentale: questi racconti "in prima persona" hanno diffuso l'idea di un percorso di "guarigione personale" - diversa dalla guarigione clinica - con il quale esprimere potenzialità individuali lontane dal ruolo tradizionale e stigmatizzante di "malato psichiatrico".

L'analisi di queste prime "evidenze" ha consentito di studiare i fattori che favoriscono e che ostacolano questo percorso: da qui è stato possibile riconoscere dei modelli di cambiamento sempre più consolidati nei paesi anglosassoni e che stanno raccogliendo un interesse concreto anche in Italia. Coproduzione, possibilità di scelte consapevoli, inclusione sociale, strategie per gestire i sintomi, supporto fra pari e speranza rispetto al futuro, sono gli ingredienti attivi di ogni percorso personale di recovery.

«La Recovery è un processo profondamente personale e unico che porta a modificare i propri comportamenti, valori, sentimenti, capacità, obiettivi e ruoli. E' un modo di vivere con soddisfazione la vita partecipando ad attività e relazioni significative anche con le limitazioni dovute alla malattia»

William Anthony

«Recovery non significa
prettamente guarigione.

Recovery non è uno schema
né un traguardo o una destinazione.

Recovery è un atteggiamento, un modo di vivere il quotidiano
e di affrontarne le sfide.

Essere in Recovery significa ammettere i limiti in modo da poter vedere infinite
possibilità. Recovery significa avere il controllo.

Recovery è insistere, lottare e rinascere.

Recovery è un processo non lineare
definito dalla successione dei risultati raggiunti.

Il processo di Recovery si può meglio definire come una serie di piccoli inizi
e di passi ancor più piccoli.

I professionisti non possono costruire lo spirito della Recovery
e consegnarlo agli utenti.

La Recovery non può essere forzata.

Ciononostante, si possono creare ambienti in cui coltivare
il processo di Recovery.

In Recovery, le persone con disturbo psichico
devono voler tentare e fallire e tentare di nuovo»

Patricia Deegan



Il Programma FOR: essere studenti del proprio benessere

Essere studenti del proprio benessere:

questa è l'idea-chiave che il programma FOR suggerisce a chi ha intenzione di iscriversi ai corsi proposti da questo catalogo.

Molte ricerche sostengono che gli interventi più efficaci per promuovere la salute sono quelli partecipati attivamente da chi ne è beneficiario (coprodotti).

Le regole della coproduzione valgono anche per la salute mentale:

evidenziare le risorse di ogni persona, partire dalle potenzialità presenti, valorizzare le relazioni fra pari.

4 Il Programma FOR propone corsi di formazione nati dalla condivisione delle esperienze di operatori, utenti dei servizi di salute mentale e familiari al fine di favorire percorsi personali di consapevolezza e gestione del proprio disagio.

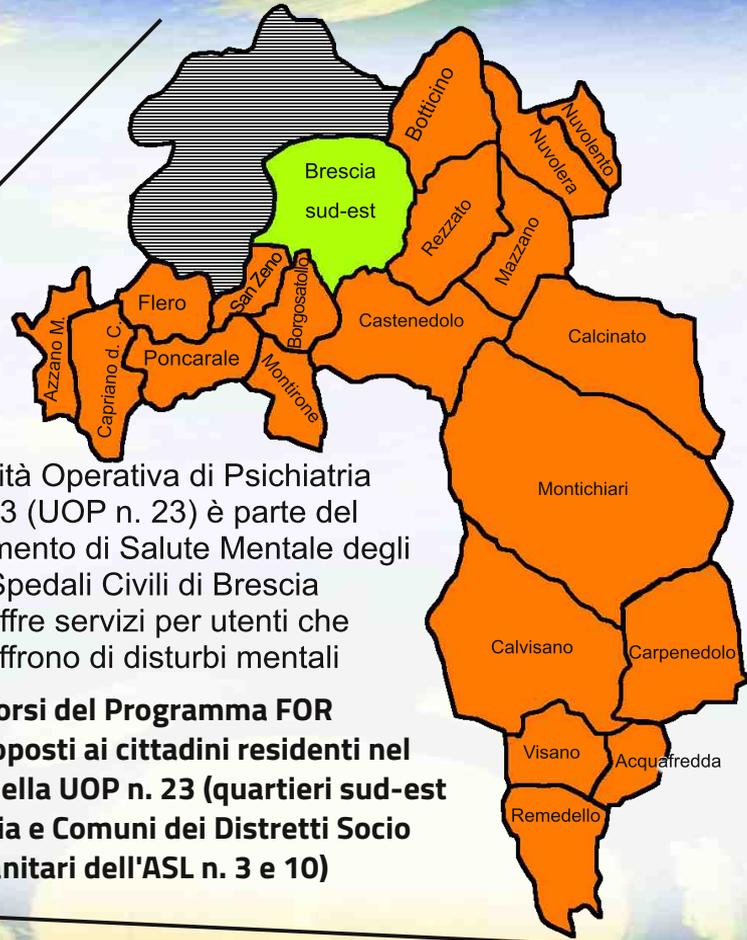
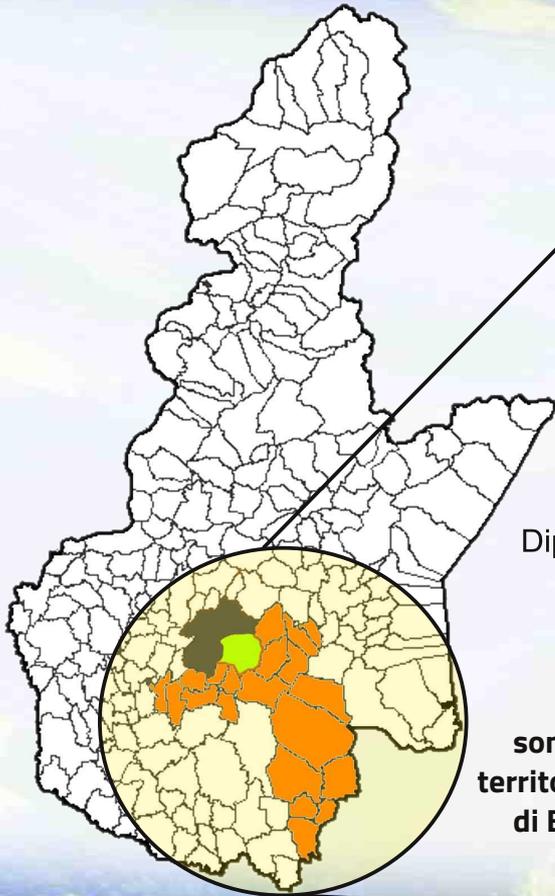
I Partner del progetto

Il programma FOR, Formazione e Opportunità per la Recovery, fa parte del progetto

"Recovery: organizzare il cambiamento per riprendersi la vita" presentato dagli Spedali Civili di Brescia con Azienda Ospedaliera Desenzano, ASL Vallecamonica-Sebino, Azienda Ospedaliera "Ospedale Maggiore" di Crema, Ass. Il Chiaro del Bosco Onlus, La Rete Coop. Sociale Onlus, Coop. Sociale LiberaMente Onlus, Coop. Sociale Si Può Onlus, Ass. Alleanza per la Salute Mentale Onlus, Nessuno è un'isola O.d.V. , AMA Auto Mutuo Aiuto Onlus.

Il progetto è stato cofinanziato da Fondazione Comunità Bresciana e Fondazione Cariplo.

Il territorio della unità operativa di Psichiatria n. 23



L'Unità Operativa di Psichiatria n. 23 (UOP n. 23) è parte del Dipartimento di Salute Mentale degli Spedali Civili di Brescia e offre servizi per utenti che soffrono di disturbi mentali

I corsi del Programma FOR sono proposti ai cittadini residenti nel territorio della UOP n. 23 (quartieri sud-est di Brescia e Comuni dei Distretti Socio Sanitari dell'ASL n. 3 e 10)

Indice dei corsi

Recovery

1. Orientarsi alla salute mentale... sulle tracce della recovery (1^a edizione) pag. 8
2. Orientarsi alla salute mentale... sulle tracce della recovery (2^a edizione) pag. 8
3. La Recovery Star: per essere protagonisti del proprio percorso di cura (1^a ed.) pag. 9
4. La Recovery Star: per essere protagonisti del proprio percorso di cura (2^a ed.) pag. 9
5. WRAP: uno strumento per l'autogestione dei sintomi e del proprio benessere pag. 10
6. Cittadini attivi: diritti e doveri per essere responsabili pag. 10
7. Comunicazione e ascolto pag. 11
8. La cura dell'alimentazione pag. 11
9. La recovery dei Servizi: qualità e partecipazione pag. 12
10. I Piani di Trattamento Individuale (PTI) pag. 12

Dai sintomi ai trattamenti

11. Per-corsi di salute mentale pag. 13
12. C'è ansia e ansia pag. 14
13. La depressione pag. 14
14. Il disturbo bipolare pag. 15

15. I sintomi psicotici	pag. 15
16. Stima e autostima	pag. 16
17. Familiarmente	pag. 16
18. Quando la realtà si trasforma: un confronto sull'esperienza dei sintomi psicotici	pag. 17
19. In equilibrio sull'altalena dell'umore: un confronto sull'esperienza dei disturbi dell'umore	pag. 17
20. Orientarsi nella crisi	pag. 18
21. Crisi e cambiamento	pag. 18

Percorsi creativi di recovery

22. Kaos: percorso di sopravvivenza creativa	pag. 19
23. Gioca a dar forma a ciò che ti disturba	pag. 19
24. La vita in (è un) gioco - Laboratorio di scrittura	pag. 20
25. Kobayashi	pag. 20
26. Mentaserena	pag. 21
Calendario inizio dei corsi	pag. 22

1 Orientarsi alla salute mentale Sulle tracce della recovery

Il corso si propone di introdurre al concetto di recovery quale percorso personale di cura e partecipazione attiva nei Servizi da parte di utenti, operatori e famigliari. I temi trattati saranno: la recovery, gli strumenti per favorire i percorsi di cura, la partecipazione degli utenti nei servizi, la coproduzione e la qualità dei Servizi.

Centro Diurno - Via Romiglia, 1 Brescia

GIUGNO

lunedì 8
lunedì 15
lunedì 22
lunedì 29

17.00 - 19.00

LUGLIO

lunedì 6

17.00 - 19.00

6

2 Orientarsi alla salute mentale Sulle tracce della recovery

Il corso si propone di introdurre al concetto di recovery quale percorso personale di cura e partecipazione attiva nei Servizi da parte di utenti, operatori e famigliari. I temi trattati saranno: la recovery, gli strumenti per favorire i percorsi di cura, la partecipazione degli utenti nei servizi, la coproduzione e la qualità dei Servizi.

Ospedale di Montichiari - Aula Magna

SETTEMBRE

lunedì 14
lunedì 21
lunedì 28

14.00 - 16.00

OTTOBRE

lunedì 5
lunedì 12

14.00 - 16.00

3

La Recovery Star: per essere protagonisti del proprio percorso di cura

Costruire insieme il proprio percorso di cura è l'obiettivo principale dell'utilizzo della Recovery Star.

Il corso è finalizzato a favorire la conoscenza e la padronanza dello strumento.

Ronchettino Brescia - Via Del Medolo, 2

GIUGNO

venerdì 19

venerdì 26

10.00 - 12.00

4

La Recovery Star: per essere protagonisti del proprio percorso di cura

Costruire insieme il proprio percorso di cura è l'obiettivo principale dell'utilizzo della Recovery Star.

Il corso è finalizzato a favorire la conoscenza e la padronanza dello strumento.

Ospedale di Montichiari - Aula Magna

OTTOBRE

venerdì 23

venerdì 30

14.00 - 16.00

5

WRAP: uno strumento per l'autogestione dei sintomi e del proprio benessere

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

SETTEMBRE

lunedì 28
martedì 29

8.45 - 12.30

Il WRAP (Wellness and Recovery Action Plan) è uno strumento per l'autogestione dei sintomi e una maggior consapevolezza del proprio benessere, attraverso lo sviluppo di strategie efficaci, il riconoscimento dei segni premonitori di crisi e di un'assunzione di responsabilità. I partecipanti impareranno a conoscere il funzionamento dello strumento.

10

6

Cittadini attivi: diritti e doveri per essere responsabili

CRA - Via Romiglia, 1 Brescia

SETTEMBRE

mercoledì 30

15.00 - 17.00

OTTOBRE

mercoledì 7
mercoledì 14
mercoledì 21
mercoledì 28

15.00 - 17.00

NOVEMBRE

mercoledì 4
mercoledì 11
mercoledì 18
mercoledì 25

15.00 - 17.00

Il corso fornisce informazioni di base su diritti e doveri della convivenza civile. Promuove scelte consapevoli e responsabili per stimolare l'autonomia individuale all'interno della rete sociale. Il corso verrà condotto con una metodologia di apprendimento cooperativo.

7 Comunicazione e ascolto

Sperimentare attraverso tecniche attinte anche dalla pratica teatrale i diversi livelli della comunicazione: a partire dalla presa di consapevolezza da parte dei partecipanti delle proprie modalità comunicative, il corso consentirà di costruire insieme modalità di interazione nuove per favorire relazioni interpersonali più efficaci.

Cascina Riscatto, Via Tiziano, 246 Brescia

OTTOBRE

martedì 20
martedì 27

9.00 - 12.00

NOVEMBRE

martedì 3
martedì 10
martedì 17

9.00 - 12.00

DICEMBRE

martedì 9

9.00 - 12.00

8 La cura dell'alimentazione

Il benessere delle persone passa anche attraverso scelte di stili di vita sani e fra questi l'alimentazione è un aspetto importante. Il corso si propone di sperimentare insieme la preparazione di cibi salutari ed uno scambio di esperienze...in cucina!

Casa degli Alpini - San Zeno Naviglio

SETTEMBRE

venerdì 11
venerdì 18
venerdì 25

10.00 - 14.00

OTTOBRE

giovedì 1
giovedì 8
giovedì 15

10.00 - 14.00

9 La recovery dei Servizi: qualità e partecipazione

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

NOVEMBRE

venerdì 6
venerdì 13

9.00 - 12.00

La recovery può essere un percorso per le persone se anche le strutture della salute mentale offrono Servizi di qualità ai quali possono partecipare attivamente anche gli utenti. Il corso, partendo dall'esperienza del DSM di Trento, si propone di approfondire il tema e promuovere la nascita di un "Gruppo Qualità" formato da utenti, famigliari e operatori.

10 I Piani di Trattamento Individuale (PTI): istruzioni per l'uso

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

OTTOBRE

venerdì 23

9.00 - 12.00

I Piani di Trattamento Individuale (PTI) sono lo strumento di coprogettazione che supporta gli utenti e gli operatori dei servizi di salute mentale a condividere e raggiungere obiettivi ed azioni dei percorsi di cura. L'incontro vuole fare conoscere questo strumento nelle sue varie potenzialità per renderlo pienamente fruibile dagli utenti e famigliari.

11 Per-corsi di salute mentale

Centro Diurno - Via Romiglia, 1 Brescia

L'obiettivo del corso è quello di favorire dei processi condivisi di informazione e di riflessione sui principali disturbi mentali e i relativi trattamenti.

È articolato in sette workshop di due incontri ciascuno:

- L'ansia (9 e 16 settembre)
- La depressione (23 e 30 settembre)
- Il disturbo bipolare (7 e 14 ottobre)
- I sintomi psicotici (21 e 28 ottobre)
- Le dipendenze (4 e 11 novembre)
- I trattamenti farmacologici (18 e 25 novembre)
- I trattamenti non farmacologici (2 e 9 dicembre)

È possibile l'iscrizione anche al singolo workshop (gruppo di due incontri).

SETTEMBRE

mercoledì 9
mercoledì 16
mercoledì 23
mercoledì 30

18.30 - 20.00

OTTOBRE

mercoledì 7
mercoledì 14
mercoledì 21
mercoledì 28

18.30 - 20.00

NOVEMBRE

mercoledì 4
mercoledì 11
mercoledì 18
mercoledì 25

18.30 - 20.00

DICEMBRE

mercoledì 2
mercoledì 9

9.00 - 12.00

12 C'è ansia e ansia

Il corso si rivolge a utenti che hanno provato l'esperienza dell'ansia e si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologia e le strategie di fronteggiamento.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

OTTOBRE

martedì 6
martedì 13
martedì 20
martedì 27

10.00 - 12.00

NOVEMBRE

martedì 3
martedì 10

10.00 - 12.00

14

13 La depressione

Il corso si rivolge a utenti che hanno provato l'esperienza della depressione e si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologia e le strategie di fronteggiamento.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

MAGGIO

mercoledì 27

10.00 - 12.00

GIUGNO

mercoledì 3
mercoledì 10
mercoledì 17

10.00 - 12.00

LUGLIO

mercoledì 1
mercoledì 8

10.00 - 12.00

14 Il disturbo bipolare

Il corso si rivolge a utenti che hanno provato l'esperienza del disturbo bipolare e si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologia e le strategie di fronteggiamento.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

OTTOBRE

giovedì 22
giovedì 29

10.00 - 12.00

NOVEMBRE

giovedì 5
giovedì 12
giovedì 19
giovedì 26

10.00 - 12.00

15 I sintomi psicotici

Il corso, rivolto agli utenti, si propone di acquisire informazioni e conoscenze su disturbi, sintomi e i relativi interventi partendo dai dati provenienti dalla ricerca scientifica e dall'esperienza dei partecipanti al gruppo.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

GIUGNO

lunedì 8
lunedì 15
lunedì 22
lunedì 29

10.00 - 12.00

LUGLIO

lunedì 6

10.00 - 12.00

16 Stima e autostima

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

Il corso si propone di rinforzare i concetti di stima e autostima attraverso riflessioni teoriche ed esperienze pratiche.

NOVEMBRE

mercoledì 11
mercoledì 18
mercoledì 25

14.30 - 16.00

16

17 Familiaramente

Centro Diurno - Via Romiglia, 1 Brescia

Il corso si rivolge a famigliari, care giver e cittadini interessati a conoscere i Servizi per la salute mentale, scoprire il significato di recovery e i possibili percorsi di sostegno alla relazione con persone in difficoltà. Ci sarà anche lo spazio per la condivisione di emozioni e vissuti.

SETTEMBRE

giovedì 10
giovedì 17
giovedì 24

18.00 - 20.00

OTTOBRE

giovedì 1

18.00 - 20.00

18 Quando la realtà si trasforma

Un confronto sull'esperienza dei sintomi psicotici

Il corso, rivolto agli utenti, sarà uno spazio per una riflessione su quanto vissuto in prima persona, finalizzato a coprodurre strategie di fronteggiamento e autogestione.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

OTTOBRE

lunedì 5
lunedì 12
lunedì 19
lunedì 26

10.00 - 12.00

NOVEMBRE

lunedì 9
lunedì 23

10.00 - 12.00

DICEMBRE

lunedì 14

10.00 - 12.00

19 In equilibrio sull'altalena dell'umore

Un confronto sull'esperienza dei disturbi dell'umore

Il corso, rivolto agli utenti, sarà uno spazio per una riflessione su quanto vissuto in prima persona, finalizzato a coprodurre strategie di fronteggiamento e autogestione.

CRA - Via Romiglia, 1 Brescia

SETTEMBRE

giovedì 3
giovedì 17

OTTOBRE

giovedì 1
giovedì 15

14.00 - 16.00

NOVEMBRE

giovedì 5

DICEMBRE

giovedì 3

14.00 - 16.00

20 Orientarsi nella crisi

Il corso è rivolto a familiari che stanno affrontando, o hanno affrontato recentemente, un episodio di malattia di un proprio congiunto. L'obiettivo è di dare informazioni e supporto per affrontare con maggior consapevolezza ed efficacia un momento così difficile per tutta la famiglia.

SPDC - Ospedale di Montichiari

SETTEMBRE

martedì 22

OTTOBRE

martedì 13

14.00 - 15.00

NOVEMBRE

martedì 10

DICEMBRE

martedì 1

14.00 - 15.00

18

21 Crisi e cambiamento

Il corso è rivolto agli utenti, anche ricoverati recentemente in ospedale, interessati ad un confronto sugli aspetti della crisi, della condizione di "blocco" e dei trattamenti come elementi di un percorso di cambiamento da scoprire e costruire insieme ad operatori, familiari e persone vicine.

SPDC - Ospedale di Montichiari

SETTEMBRE

martedì 22

OTTOBRE

martedì 13

15.00 - 16.00

NOVEMBRE

martedì 10

DICEMBRE

martedì 1

15.00 - 16.00

22 Kaos: percorso di sopravvivenza creativa

Un percorso in cui far fronte a situazioni differenti fra loro attraverso l'uso della creatività. Si sperimenteranno esperienze di arte visiva, scrittura, movimento, tecniche teatrali, comunicazione con gli animali... alla ricerca di strumenti alternativi per implementare il benessere della persona.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

GIUGNO

giovedì 4
giovedì 11
giovedì 18
giovedì 25

10.00 - 12.00

SETTEMBRE

giovedì 10
giovedì 17
giovedì 24

10.00 - 12.00

OTTOBRE

giovedì 1
giovedì 8
giovedì 15

10.00 - 12.00

23 Gioca a dar forma a ciò che ti disturba

Gioca, a piacere, per dar forma al disturbo, definirlo e ritrovare se stessi, con tecniche figurative o espressive libere.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

OTTOBRE

mercoledì 7
mercoledì 14
mercoledì 21
mercoledì 28

16.30 - 18.00

NOVEMBRE

mercoledì 3
mercoledì 10
mercoledì 17
mercoledì 24

10.00 - 14.00

24 La vita in (è un) gioco

Laboratorio di scrittura

Cercheremo di percorrere le nostre esperienze di vita attraverso lo sguardo/bambino della vita come gioco e dello sguardo/adulto della vita in gioco. La scrittura personale sarà stimolata dalla letteratura, dell'arte e della musica.

Centro Diurno - Via Romiglia, 1 Brescia

SETTEMBRE

lunedì 14
lunedì 28

17.00 - 19.30

OTTOBRE

lunedì 12
lunedì 16

17.00 - 19.30

NOVEMBRE

lunedì 23

DICEMBRE

lunedì 14

17.00 - 19.30

25 Kobayashi

Partendo dall'osservazione di un luogo (di volta in volta diverso) si inviteranno i partecipanti a tracciare storie, racconti leggibili fra le pieghe degli elementi che compongono quel luogo, ma che possono essere osservati e raccontati in modi diametralmente opposti solo cambiando punto di vista.

Ronchettino - Via del Medolo, 2 Brescia

OTTOBRE

giovedì 1
giovedì 8
giovedì 15
giovedì 22
giovedì 29

10.00 - 14.00

GIUGNO

a partire dal
5 giugno
tutti i venerdì
ad eccezione di
agosto

17.00 - 19.00

Menteserena è un luogo di incontro e di dialogo
aperto a chiunque sia interessato all'ascolto e al confronto... bevendo un tè

Tutti i venerdì pomeriggio, ad eccezione del mese di agosto e,
circa una volta al mese, l'incontro con testimoni speciali.

26 giugno: "Qual è il tuo nome?": riconoscersi in un percorso di trasformazione
Suor Francesca Bernacchia - Centro di Spiritualità Mater Divinae Gratiae, Brescia
Francesca Mainetti - Associazione Teatro 19

11 settembre: La creatività nascosta - **Glenda Piona** - Associazione uditori di voci, Milano

9 ottobre: - In cammino per cambiare - **don Fabio Corazzina** (parroco Santa Maria in Silva, Brescia)

6 novembre: Progetto maratona - **partecipanti alla maratona di New York**

Altri incontri saranno comunicati dopo l'estate

Iscrizione non necessaria

Buon Natale Salute Mentale

*Una festa per farsi gli auguri,
per festeggiare la fine dei corsi,
per stare insieme*

Martedì 15 dicembre ore 14

Quando iniziano i corsi

Maggio

La depressione
(n. 13)

Mercoledì 27

Giugno

Kaos - percorso di
sopravvivenza
creativa (n. 22)

Giovedì 4

Menteserena
(n. 26)

Venerdì 5

22
Settembre

In equilibrio
sull'altalena
dell'umore
(n. 19)

Giovedì 3

Per-corsi di salute
mentale (n. 11)

Mercoledì 9

Familiarmente
(n. 17)

Giovedì 10

La cura
dell'alimentazione
(n. 8)

Venerdì 11

Orientarsi alla salute
mentale... sulle tracce
della recoveryn (n. 2)

Lunedì 14

Ottobre

Kobayashi
(n. 25)

Giovedì 1

Quando la realtà
si trasforma
(n. 18)

Lunedì 5

C'è ansia e ansia
(n. 12)

Martedì 6

Gioca a dar forma
a ciò che ti disturba
(n. 23)

Mercoledì 7

Novembre

La recovery dei
servizi: qualità e
partecipazione
(n. 9)

Venerdì 6

Stima e
autostima
(n. 16)

Mercoledì 11

Giugno

I sintomi psicotici
(n. 15)
Lunedì 8

Orientarsi alla salute
mentale... sulle tracce
della recoveryn (n. 1)
Lunedì 8

Recovery star:
uno strumento per
essere protagonisti
(n. 3)
Venerdì 19

Settembre

La vita in (è un)
gioco (n. 24)
Lunedì 14

Orientarsi nella crisi
(n. 20)
Martedì 22

Crisi e
cambiamento
(n. 21)
Martedì 22

WRAP
(n. 5)
Lunedì 28

Cittadini attivi:
diritti e doveri per
essere responsabili
(n. 6)
Mercoledì 30

23

Ottobre

Comunicazione
e ascolto
(n. 7)
Martedì 20

Il disturbo
bipolare
(n. 14)
Giovedì 22

Recovery star:
uno strumento per
essere protagonisti
(n. 4)
Venerdì 23

I Piani di
Trattamento
Individuale (PTI)
(n. 10)
Venerdì 23

Ronchettino
via del Medolo, 2

San Zeno
Casa degli alpini

Cascina Riscatto

Centro Diurno - via Roniopia

Ospedale di Montichiari

CRA via Roniopia

Informazioni e iscrizioni:

Segreteria dei corsi presso CPS Brescia Sud (Brescia - Via Romiglia, 1)
Tel. 338 25 48 132 - E-mail: info@programmafor.it

Orari segreteria:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì - dal 15 maggio (ad eccezione del mese di agosto)
dalle 10.00 alle 12.00

I corsi del presente catalogo sono rivolti ai cittadini del territorio della Unità Operativa di Psichiatria n. 23 (come indicato a pagina 5).

E' obbligatoria l'iscrizione tramite l'apposita scheda che può essere richiesta alla segreteria.

La partecipazione ai corsi è gratuita.

Ulteriori spiegazioni o informazioni possono essere richieste alla segreteria presso il CPS di Brescia sud, personalmente, per telefono o tramite e-mail.

Con il contributo di



www.programmafor.it