

# Unità Operativa di Psichiatria n. 23

*Percorsi 2016*

Info

Progetti

Perché ci vuole  
una città

Coproduzione e  
supporto fra pari

Esperienza  
FOR

UOP 23



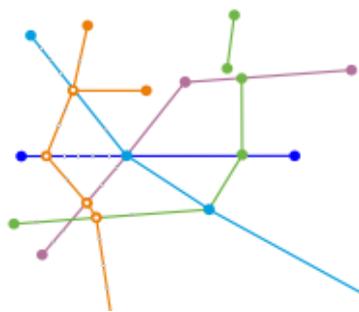
Dipartimento  
di Salute Mentale

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Spedali Civili



## *Una mappa per muoversi fra i servizi*

Questo opuscolo rappresenta una sintesi dell'offerta dei servizi della UOP 23.

Lo proponiamo a chi già li utilizza e a chi vi si avvicina per accedervi con facilità e fiducia, per comprenderne il funzionamento e contribuire al loro miglioramento e sviluppo.

Abbiamo cercato di descrivere graficamente le tappe del percorso che la nostra UOP sta compiendo per rispondere, il più efficacemente possibile, ai bisogni di cura delle persone che soffrono di disturbi mentali nel nostro territorio di riferimento.

La descrizione dei singoli servizi si affianca alle proposte riabilitative che abbiamo costruito insieme ai nostri utenti e ai loro familiari: fra queste sono presentati i corsi dell'Esperienza FOR (Formazione ed Opportunità per la Recovery) che può consentire ad utenti, familiari, operatori e persone interessate residenti nel territorio della UOP 23 di approfondire e sperimentare concretamente due approcci che si stanno affermando in molti servizi di salute mentale: la recovery e la coproduzione.

La recovery è un insieme di principi ricavati dalle storie di malattia e di guarigione di persone che hanno vissuto e vivono con un disturbo mentale e le sue conseguenze: un numero crescente di ricercatori ritengono che conoscere questo quadro di riferimento sia utile agli operatori ed anche agli utenti dei servizi di salute mentale per costruire insieme percorsi di cura, ripresa personale e buone pratiche.

Siamo sempre più convinti che partecipare attivamente alla progettazione dei propri piani di trattamento sia un elemento che ne favorisce più facilmente il raggiungimento e che la presenza ed il contributo che gli utenti possono dare alla vita dei servizi sia un criterio di qualità importante da perseguire.

In questo senso la coproduzione, il lavorare e pensare insieme, richiede agli operatori e agli utenti l'andare oltre prassi tradizionali e spinge tutti verso servizi più aperti, più vicini alle persone e ai loro contesti di vita, pronti a favorire l'incontro dei saperi professionali con quelli esperienziali.

*«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*

# L'unità Operativa di Psichiatria n. 23 (UOP n. 23)

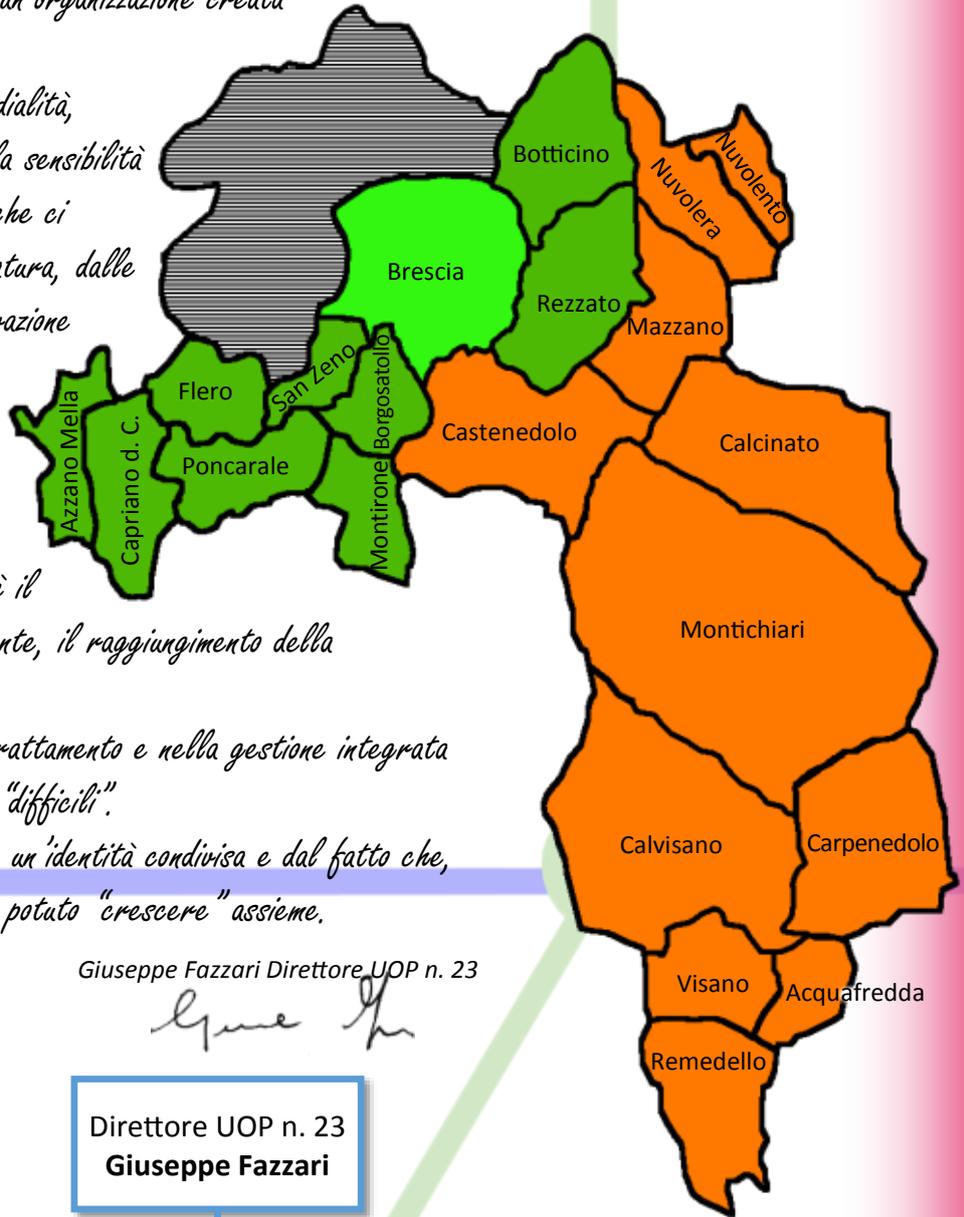
L'Unità Operativa di Psichiatria n. 23 è un'organizzazione creata per gli utenti, con gli utenti.

La semplicità, l'ottimismo, la naturale cordialità, l'impegno quotidiano, l'apertura al nuovo, la sensibilità a cogliere le stimolazioni al cambiamento, che ci giungono attraverso lo studio della letteratura, dalle riflessioni sul nostro operato e dall'osservazione di esperienze di altri gruppi di lavoro, sono le nostre principali caratteristiche.

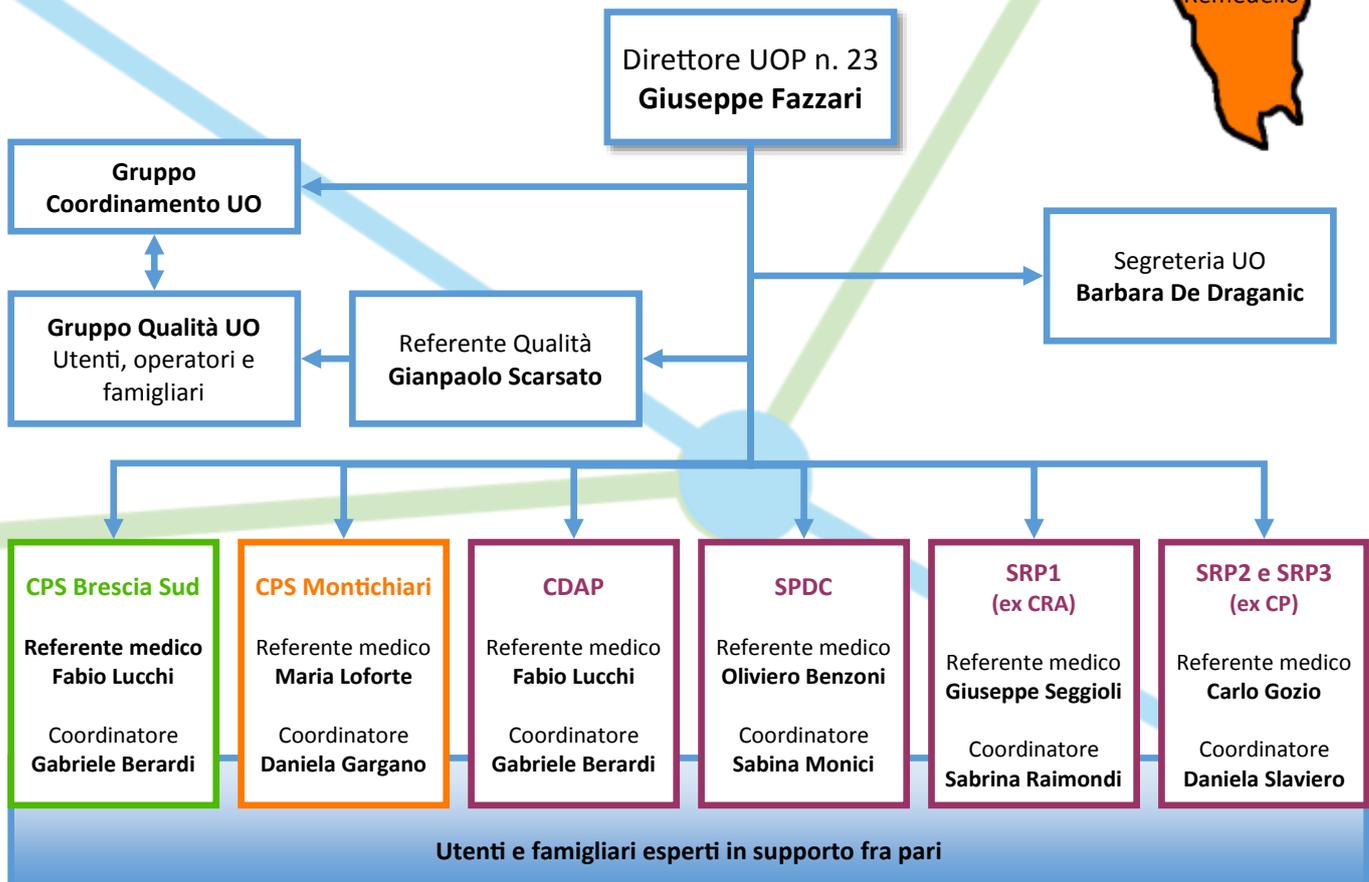
La nostra mission, condivisa da tutto il gruppo di lavoro, è rappresentata dalla lotta alla cronicità; il nostro traguardo è il maggior benessere possibile del nostro utente, il raggiungimento della "recovery".

La sfida più alta è il nostro impegno nel trattamento e nella gestione integrata dei pazienti molto gravi e particolarmente "difficili".

La nostra forza ci deriva probabilmente da un'identità condivisa e dal fatto che, in larga misura, ci siamo scelti ed abbiamo potuto "crescere" assieme.



Giuseppe Fazzari Direttore UOP n. 23





### SRP1 (ex CRA)

La **Struttura Residenziale Psichiatrica per trattamenti riabilitativi a carattere intensivo** offre interventi di cura, riabilitazione e risocializzazione in una prospettiva orientata alla recovery basandosi sulla coproduzione degli interventi individualizzati.

Inoltre offre interventi dedicati ai familiari al fine di intervenire sulla rete sociale.

Accoglie anche pazienti in regime di post-acuzie.

I pazienti possono accedere tramite il CPS.

Brescia - Via Romiglia, 1

### CPS

Il **Centro Psico Sociale** è il punto di riferimento dei percorsi di cura territoriali dell'Unità Operativa. Vengono proposti interventi sanitari e sociali da una équipe multidisciplinare (psichiatri, psicologi, infermieri, educatori e assistenti sociali) che attua la presa in carico e l'assunzione in cura degli utenti anche in collaborazione con i medici di medicina generale.

Brescia - Via Romiglia, 1

Montichiari - Via Ciotti, 154

### SRP2 e SRP3 (ex CP)

La **Struttura Residenziale Psichiatrica per trattamenti riabilitativi a carattere estensivo (SRP2)** e la **Struttura Residenziale Psichiatrica per interventi socioriabilitativi (SRP3)** sono strutture che garantiscono l'assistenza socio-sanitaria, promuovono interventi educativi e riabilitativi attraverso la condivisione con il paziente di progetti di lungo e medio periodo. Le strutture (nei diversi gradi di protezione e assistenza) sono destinate a persone che necessitano di sostegno e supporto alla rete familiare e sociale, ma che presentano una buona stabilità clinica. Si accede al servizio tramite il CPS.

Brescia - Via Bissolati, 4

### CDAP

Il **Centro Diurno di Abilitazione Psichiatrica** è una struttura che offre attività di gruppo al fine di acquisire o recuperare abilità sociali, relazionali, emotive e lavorative. E' aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 16.00 e si può accedere tramite il CPS.

Brescia - Via Romiglia, 1

# L'Esperienza FOR

## Formazione e Opportunità per la Recovery: essere studenti del proprio benessere



Di seguito sono riportati i corsi dell'Esperienza FOR che, prendendo spunto dall'esperienza dei Recovery College inglesi, offrono una serie di proposte formative preparate e condotte da operatori, utenti e famigliari. I corsi si rivolgono ad operatori, utenti, famigliari cittadini del territorio della UOP n. 23. Ulteriori informazioni sui corsi (contenuti dettagliati, modalità di svolgimento, nome dei facilitatori, recapiti per informazioni, ecc.) saranno disponibili un mese prima dell'inizio del singolo corso sul sito internet [www.programmafor.it](http://www.programmafor.it) e presso la Segreteria FOR.

### 1 Guarire si può!

Un'introduzione al concetto di recovery quale percorso personale di cura e partecipazione attiva nei Servizi. I temi trattati saranno: che cosa significa recovery, gli strumenti per favorire i percorsi di cura, la partecipazione attiva degli utenti, la coproduzione e la qualità dei Servizi.

1<sup>a</sup>  
edizione

**5 incontri**  
**Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00**  
**9, 16, 23, 30 Marzo - 6 Aprile**

**5 incontri**  
**Il lunedì dalle 10.00 alle 12.00**  
**19, 26 Settembre - 3, 10, 17 Ottobre**

2<sup>a</sup>  
edizione

### 2 La persona oltre il sintomo

Il corso, basandosi su elementi di autonarrazione e dell'esperienza personale, si propone di attivare dei processi di riflessione che, unitamente a piccole strategie di mutuo aiuto, concorrono a porre in evidenza l'importanza della persona e del proprio percorso di cambiamento/recovery.

**8 incontri**  
**Il lunedì dalle 14.00 alle 16.00**

**4 Aprile - 2 Maggio - 6 Giugno - 4 Luglio**  
**1 Agosto - 5 Settembre - 3 Ottobre**  
**7 Novembre**

### 3 La recovery e i farmaci

Impariamo a conoscere i farmaci più utilizzati nell'ambito della salute mentale a supporto dei percorsi di recovery: come funzionano, come assumerli, riconoscerne gli effetti collaterali.

**2 incontri**  
**Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00**

**13 - 20 Aprile**

### 4 Coproduzione e supporto fra pari

Obiettivo del corso è approfondire gli strumenti per la coproduzione delle attività nei servizi da parte di utenti e famigliari. Verrà inoltre analizzato il significato di supporto tra pari, inteso come la possibilità di utenti e famigliari di mettere a disposizione il proprio sapere esperienziale a favore di altri.

**4 incontri**  
**Il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00**

**30 Novembre - 7, 14, 21 Dicembre**

## 5 Percorsi di salute mentale

Il corso è rivolto ad utenti, familiari e a chiunque sia interessato ad ottenere informazioni e a condividere riflessioni sui principali aspetti correlati alla salute mentale.

**Articolato in 4 moduli  
per un totale di 9 incontri  
Il mercoledì dalle 18.30 alle 20.00  
È possibile l'iscrizione al singolo modulo**

**5/a I servizi dedicati alla salute mentale**

**23 Marzo**

**5/b I principali disturbi mentali**

**30 Marzo - 6, 13, 20 Aprile**

**5/c I trattamenti**

**27 Aprile**

**5/d Il vissuto dei familiari**

**4, 11, 18 Maggio**

## 6 Cos'è la Terapia Elettroconvulsivante

La Terapia ElettroConvulsivante (TEC) è una tecnica riconosciuta dalle linee guida internazionali, indicata per il trattamento dei disturbi dell'umore farmacoresistenti ed in situazioni cliniche particolarmente gravi. È importante conoscerla e superare eventuali pregiudizi. Il corso è realizzato in collaborazione con l'associazione Etica.

**2 incontri  
Il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00  
  
30 Marzo - 6 Aprile**

## 7 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.

**3 incontri  
Il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00  
  
20, 27 Aprile - 4 Maggio**

## 8 I sintomi psicotici

Il corso si rivolge a utenti che hanno sperimentato l'esperienza dei sintomi psicotici e si propone di condividere informazioni e conoscenze sui disturbi, la sintomatologia e le strategie di fronteggiamento.

**5 incontri  
Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00  
  
1, 8, 15, 22, 29 Giugno**

## 9 I disturbi dell'umore

Il corso si rivolge ad utenti che hanno provato l'esperienza di un disturbo dell'umore (depressione e/o altalenanza dell'umore come nei disturbi bipolari) e si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologia e le strategie di fronteggiamento.

**8 incontri  
Il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00  
  
28 Settembre - 5, 12, 19, 26 Ottobre  
2, 9, 16 Novembre**

Esperienza  
FOR

## 10 T'hai chi ch'uan

Il T'ai chi Ch'uan è un'arte marziale cinese nata come tecnica di combattimento. Oggi è conosciuta soprattutto come ginnastica e come tecnica di promozione della salute (mentale e fisica). Ogni lezione sarà suddivisa in tre sezioni principali: introduzione, attività pratica e discussione finale.

**8 incontri**

**Il lunedì dalle 9.00 alle 10.00**

**7, 14, 21 Marzo - 4, 11, 18 Aprile  
2, 9 Maggio**

## 11 Alimentare il benessere

Il benessere delle persone passa anche attraverso scelte di vita sane, fra queste l'alimentazione e l'esercizio fisico rivestono un aspetto importante.

Il corso permette di sperimentarsi nella preparazione dei pasti e nell'attività fisica.

*Il corso sarà svolto presso la Casa degli Alpini di San Zeno Naviglio.*

**7 incontri**

**Il giovedì dalle 10.00 alle 14.00**

*1<sup>a</sup>  
edizione*

**10, 17, 24, 31 Marzo  
7, 14, 21 Aprile**

**22, 29 Settembre  
6, 13, 20, 27 Ottobre  
3 Novembre**

*2<sup>a</sup>  
edizione*

## 12 Qual è il tuo nome

Percorso di riflessione e dialogo attorno ad alcuni brani narrativi tratti dal Vangelo. Temi che intrecciano le storie personali e conducono alla valorizzazione di ciascuna persona.

**6 incontri**

**Il martedì dalle 15.00 alle 17.00**

**5 Aprile - 3 Maggio - 7 Giugno  
4 Ottobre - 8 Novembre - 6 Dicembre**

## 13 Essere donna... un'arte!

Uno spazio dedicato al mondo femminile. Attraverso immagini di quadri raffiguranti donne si daranno spunti di riflessione per riscoprire aspetti tipici della femminilità quali : creatività, intuizione, ricettività, accoglienza, sensibilità, empatia, comprensione, amore e bellezza.

**4 incontri**

**Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00**

**4, 11, 18, 25 Maggio**

## 14 Comunicazione e ascolto

Costruire modalità di relazioni nuove per favorire relazioni interpersonali più efficaci. Attraverso tecniche attinte dalla pratica teatrale si sperimenteranno i diversi livelli della comunicazione.

**6 incontri**

**Il mercoledì dalle 9.00 alle 12.00**

**11, 18, 25 Maggio - 1, 8, 22 Giugno**

## 15 Think, drink & be social

E' possibile immaginare un mondo diverso, più sintonico, dove si possa umanizzare la vita economica portando gli esseri umani al centro dell'attenzione? Ragionare di sostenibilità e di seconde opportunità, davanti ad un aperitivo.

**2 incontri**  
**Il martedì dalle 16.00 alle 18.00**

**24, 31 Maggio**

## 16 Cittadini attivi: diritti e doveri per scelte responsabili

Il corso fornisce informazioni di base sui diritti e doveri della convivenza civile. Promuove scelte consapevoli e responsabili per stimolare l'identità di cittadino e l'autonomia individuale. Gli incontri verranno condotti col metodo dell'apprendimento cooperativo.

**9 incontri**  
**Il mercoledì dalle 17.00 alle 19.00**

**28 Settembre - 5, 12, 19, 26 Ottobre**  
**2, 9, 16, 23 Novembre**

## 17 Stima e autostima

Il corso si pone l'obiettivo di rinforzare i concetti di stima e autostima attraverso riflessioni teoriche ed esperienze pratiche.

**3 incontri**  
**Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00**

**5, 12, 19 Ottobre**

## 18 L'identità ritrovata

L'obiettivo del gruppo sarà la riacquisizione della propria presenza e del senso di sé nell'ottica di un'empowerment volto all'autodeterminazione. Si valorizzeranno la propria unicità e diversità, poiché nell'accettazione di sé è racchiuso il primo passo verso il cambiamento. In particolare verrà utilizzato anche il metodo biodanza.

**10 incontri**  
**Il lunedì dalle 16.00 alle 18.00**

**10,17,24 Ottobre - 7, 14, 21, 28 Novembre**  
**5, 12, 19 Dicembre**

## 19 Le mie emozioni

Il corso propone un breve percorso formativo-esperienziale e di condivisione per il riconoscimento ed il fronteggiamento di 4 emozioni di base: gioia, tristezza, paura e rabbia.

**4 incontri**  
**Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00**

**16, 23, 30 Novembre - 7 Dicembre**

## 20 Alla conquista della felicità

Il corso è un *viaggio* finalizzato a favorire l'esplorazione degli aspetti relativi alla felicità per riconoscere la propria gioia interiore.

**3 incontri**  
**Il lunedì dalle 14.00 alle 16.00**

**21, 28 Novembre - 5 Dicembre**

## 21 Kaos

Sviluppare creatività e capacità di affrontare le situazioni in modo alternativo sperimentando diverse modalità.

**Articolato in 5 moduli  
da 3 incontri ciascuno**

### **21/a - La vita in scena**

Mettere in gioco i corpi, le voci e l'immaginazione utilizzando tecniche teatrali.

**3 incontri**

**Il lunedì dalle 10.00 alle 12.00  
16, 23, 30 Maggio**

### **21/b - Kobayashi**

Un laboratorio per imparare a scovare e riconoscere le storie nascoste in ogni cosa.

**3 incontri**

**Il lunedì dalle 10.00 alle 12.00  
13, 20, 27 Giugno**

### **21/C - Dar arte al cambiamento**

Sperimentare il cambiamento nella "trasformazione" di un oggetto familiare.

**3 incontri**

**Il lunedì dalle 14.00 alle 16.00  
12, 19, 26 Settembre**

### **21/d - Gioca a dar forma all'ombra che c'è in te**

Un gioco artigianale per cercare il proprio volto dietro alle maschere quotidiane.

**3 incontri**

**Il lunedì dalle 14.00 alle 16.00  
10, 17, 24 Ottobre**

### **21/e - Non solo musica**

Un viaggio nel mondo dei suoni e degli strumenti musicali.

**3 incontri**

**Il lunedì dalle 10.00 alle 12.00  
14, 21, 28 Novembre**

## 22 Di stagione in stagione

Laboratorio di scrittura per riflettere sulle esperienze di vita in una prospettiva di senso e significato. Condividere nel gruppo fatiche e sofferenze, ma anche coraggio e speranza di cambiamento nell'ascolto reciproci. Ogni incontro porterà stimoli della letteratura e delle arti (pittura, musica e cinema) per la scrittura personale e per co-costruire un libro collettivo.

**7 incontri**

**Il lunedì dalle 17.00 alle 19.30**

**12, 26 Settembre - 10, 24 Ottobre**

**7, 21 Novembre - 5 Dicembre**

## Corso per utenti esperti in supporto fra pari

L'esperienza personale della malattia può essere usata come strumento per favorire percorsi di recovery per altre persone. L'essere "esperti per esperienza" può diventare un'utile risorsa anche all'interno dei Servizi e, per fare questo in modo consapevole e appropriato, è necessario un percorso di formazione e approfondimento.

Il corso prevede un "**piano di studio**" all'interno della proposta dei corsi FOR, un colloquio iniziale conoscitivo, un periodo di tirocinio e un colloquio finale. Gli iscritti al corso saranno seguiti da un tutor.

Il piano di studio è così articolato:

Guarire si può! (n. 1)

Per-Corsi di Salute (n. 5 - tutti i 4 moduli)

La persona oltre il sintomo (n. 2)

Comunicazione e ascolto (n. 14)

Cittadini attivi (n. 16)

Stima e autostima (n. 17)

Coproduzione e supporto fra pari (n. 4)

## Laboratori e incontri aperti

Di seguito sono riportate le proposte inserite nell'Esperienza FOR che prevedono una continuità nel tempo e per le quali non è necessaria un'iscrizione come ai corsi.

### Orientarsi nella crisi

Si tratta di uno sportello informativo co-gestito da operatori del reparto (SPDC), operatori del territorio (CPS), da familiari ed utenti esperti.

L'obiettivo è quello di favorire dei processi condivisi di informazione/riflessione sulla crisi, sui percorsi e servizi di sostegno alla persona (con particolare riferimento alla UOP23).

**Lo sportello è attivo tutti i martedì dalle 13 alle 14, a partire dal 5 aprile**

**La sede dello sportello è il Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura (SPDC) di Montichiari**

### Menteserena

È un luogo di incontro e di dialogo aperto a chiunque sia interessato all'ascolto e al confronto sui diversi temi legati alla salute mentale. Operatori, utenti, familiari e cittadini possono liberamente partecipare e favorire il confronto. Per la partecipazione non sono previste iscrizioni.

**Tutti i venerdì pomeriggio dalle 16.00 alle 18.00**

Ulteriori informazioni sul sito [www.menteserena.it](http://www.menteserena.it)

### RecoveryTeca

La RecoveryTeca vuole essere un luogo in cui raccogliere, attraverso l'elaborazione individuale e in gruppo, esperienze personali di percorsi di recovery. "Ogni persona ha una storia da raccontare", obiettivo del laboratorio è quello di permettere a ognuno di trovare la modalità più congeniale per raccontarsi e raccogliere così le diverse narrazioni che possono servire da stimolo per altri percorsi di recovery.

RecoveryTeca è un laboratorio aperto e libero.

Nel laboratorio RecoveryTeca è integrato il corso "La persona oltre il sintomo" (n. 2).

**Attivo tutti i lunedì pomeriggio dalle 14.00 alle 16.00**

Esperienza  
FOR

Ulteriori informazioni sui corsi e sulle proposte

potranno essere richieste presso la segreteria, così come specificato a pagina 19.

Per ogni corso sarà disponibile una **scheda dettagliata** dei contenuti e delle modalità di svolgimento, recuperabile presso la segreteria o sul sito internet [www.programmafor.it](http://www.programmafor.it).

Le schede saranno disponibili un mese prima della data di inizio del singolo corso

## Coproduzione e supporto fra pari

La partecipazione di utenti e familiari nei Servizi per la salute mentale può assumere vari gradi di coinvolgimento e partecipazione fino ad arrivare a coprodurre, cioè a pensare e attuare insieme (operatori, utenti e familiari) le attività e i percorsi di cura. Le persone che usano i servizi contribuiscono, quindi, anche a produrli. Una coproduzione può essere attuata in due diversi ambiti:

- nella costruzione e attuazione del singolo percorso di cura e quindi nella redazione dei progetti individuali (PTI e PTR) con l'utilizzo di strumenti come la Mental Health Recovery Star™;
- nella progettazione e attuazione di proposte e attività dei Servizi con l'impegno diretto di utenti e familiari a favore di altri utenti e altri familiari con un ruolo che è quello del supporto fra pari.

Un ruolo importante è quindi quello dell'esperto in supporto tra pari (ESP) che è, o è stato, un utente nei servizi di salute mentale che trae, dalla propria esperienza di malattia, un punto di forza in grado di fornire una diversa prospettiva, a se stesso e ad altri pazienti, per affrontare il percorso terapeutico.

### Gruppo utenti UOP 23 "Armonicamente"

Nel dicembre del 2015, per iniziativa di alcuni utenti attivi nei Servizi, si è costituito un "Gruppo utenti della UOP n. 23" come spazio aperto di incontro e confronto per diffondere i temi legati alla recovery e offrire uno strumento di rappresentanza che possa collaborare con i Servizi in un'ottica di coproduzione e responsabilizzazione degli utenti stessi.

Il gruppo si riunisce circa una volta al mese e la partecipazione è libera.

**Quanti sono interessati possono chiedere ulteriori informazioni e le date degli incontri presso l'Accoglienza di via Romiglia o consultare il sito [www.menteserena.it](http://www.menteserena.it)**

### L'Accoglienza di via Romiglia

L'Accoglienza è un gruppo, composto principalmente da utenti, che è nato nel 2013 con l'idea di offrire uno spazio di accoglienza all'ingresso dei Servizi di via Romiglia, gestito dagli utenti stessi.

L'obiettivo è quello di informare sulle opportunità offerte dai vari servizi sia interni che esterni e accogliere il disagio di coloro che si presentano nei servizi, in particolare la prima volta, offrendo un primo contatto amichevole e rassicurante.

Il gruppo Accoglienza collabora anche con le varie iniziative dell'Unità Operativa.

**L'Accoglienza è attiva dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 17 nell'atrio di ingresso dei Servizi di Via Romiglia a Brescia**

### L'associazione ETICA

Nel 2015 è nata l'associazione ETICA (all'interno dell'Alleanza per la Salute Mentale di Brescia), composta da utenti, operatori e familiari con l'obiettivo di far conoscere la **Terapia ElettroConvulsivante** (TEC) e le altre possibilità terapeutiche.

La UOP n. 23, infatti, ha un programma dedicato alla terapia elettroconvulsivante (TEC) presso l'SPDC di Montichiari. La TEC è una tecnica che tutte le linee guida internazionali indicano utile per i disturbi dell'umore farmacoresistenti ed in situazioni cliniche particolarmente gravi nelle quali è richiesta rapidità di intervento in presenza di una impossibilità ad utilizzare farmaci. Il programma TEC dal 2014 è accreditato presso lo *Scottish ECT Accreditation Network* (SEAN) e vi accedono circa 70 pazienti all'anno che provengono da tutte le regioni italiane. Il programma quindi non nasce da "nostalgie" di vecchie pratiche manicomiali che in alcun modo ci appartengono, ma dal non sottrarsi al mandato di una presa in carico reale anche quando tutti i trattamenti farmacologici, psicologici e riabilitativi, da soli o integrati, sembrano non essere efficaci e da un interesse per la neuromodulazione cerebrale e le sue crescenti applicazioni per il trattamento dei disturbi neuropsichiatrici.

# La Mental Health Recovery Star™

La Mental Health Recovery Star™ è uno strumento elaborato nel 2011 da Triangle Consulting ([www.outcomesstar.org.uk](http://www.outcomesstar.org.uk)) e tradotto in italiano a cura dell'associazione Il Chiaro del Bosco ONLUS ([www.ilchiarodelbosco.org](http://www.ilchiarodelbosco.org)). Gli operatori, gli utenti e i famigliari della UOP 23 hanno contribuito al lavoro di traduzione e sperimentazione dello strumento ed ora è utilizzato per la costruzione condivisa dei progetti individuali di cura e riabilitazione (PTI e PTR). Lo strumento si basa su un modello di cambiamento basato su 5 fasi:

Blocco, Accettazione dell'aiuto, Crederci, Apprendimento, Basarsi sulle proprie forze

Durante il colloquio dell'utente con l'operatore viene valorizzata l'esperienza vissuta in prima persona dall'utente

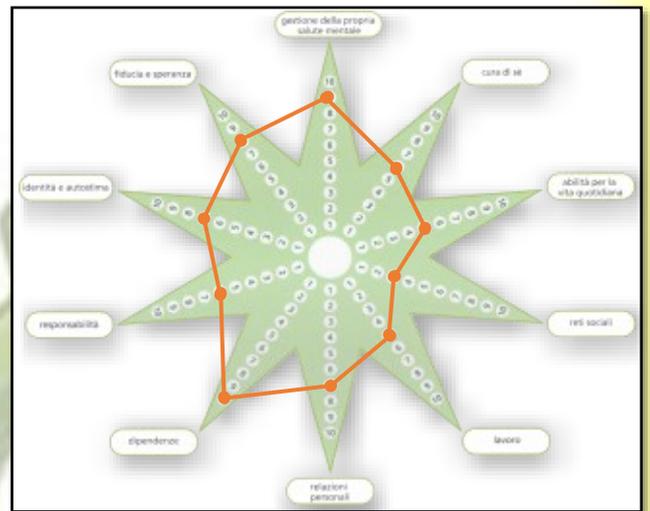
stesso per favorirne il percorso di recovery. Fra operatore e utente avviene una negoziazione che porta alla realizzazione di un progetto individuale coprodotto. Alcuni operatori, utenti e famigliari della UOP 23 sono anche formatori per l'utilizzo dello strumento per conto de Il Chiaro del Bosco ONLUS.

**È possibile chiedere informazioni agli operatori e agli utenti che hanno già sperimentato lo strumento.**

**L'associazione il Chiaro del Bosco ONLUS organizza corsi di formazione per operatori, utenti e famigliari presso Villa Badia a Leno (BS), nelle seguenti date:**

**22 e 29 aprile (prima edizione) - 20 e 27 maggio (seconda edizione)**

**I corsi sono accreditati ECM - per informazioni: [www.ilchiarodelbosco.org](http://www.ilchiarodelbosco.org)**



## I gruppi famigliari

Il gruppo famigliari è uno spazio presente dal 2006 come luogo di incontro dedicato ai famigliari dei pazienti con l'obiettivo di sostenere e facilitare la relazione e la convivenza nel nucleo parentale. Nel gruppo si raccolgono e rielaborano informazioni pertinenti al disturbo del famigliare, ai servizi di cura e ai trattamenti possibili. Il gruppo è anche un luogo di supporto psicologico, di scambio di esperienze e di ricerca di senso. I famigliari possono quindi diventare parte attiva nel percorso di cura e nel favorire cambiamenti significativi nelle pratiche dei Servizi.

**Quanti sono interessati possono chiedere informazioni presso il proprio CPS.**

## Le associazioni di famigliari

L'UOP n. 23 collabora attivamente con le associazioni famigliari del territorio:

- Alleanza per la salute mentale ONLUS ([www.alleanzasalutementale.it](http://www.alleanzasalutementale.it))
- Il Chiaro del Bosco ONLUS ([www.ilchiarodelbosco.org](http://www.ilchiarodelbosco.org))
- La Carovana (gruppo di Auto Mutuo Aiuto per famigliari - [www.amabrescia.org](http://www.amabrescia.org))
- Nessuno è un'isola ([www.nessunoèunisola.it](http://www.nessunoèunisola.it))

## La Rete Utenti Lombardi (RUL)

La RUL è la Rete Utenti della Salute Mentale della Lombardia nata a Como nel 2014 e utenti dell'UOP n. 23 ne fanno attivamente parte. Si pone come interlocutore diretto con le istituzioni e i media promuovendo all'interno degli stessi la cultura della Recovery.

**Per informazioni è possibile chiedere presso l'Accoglienza di via Romiglia o consultare il sito: [www.reteutentilombardia.it](http://www.reteutentilombardia.it)**

*Coprodotto e  
supporto fra pari*

## Perché ci vuole una città

*Non esiste salute mentale se non dentro un territorio e una comunità e la piena cittadinanza, unitamente all'inclusione sociale, sono essenziali per promuovere la recovery individuale.*

*In queste pagine sono riportate alcune iniziative che sono promosse o sostenute dalla UOP n. 23, ma che "vivono" fuori dai Servizi per "abitare" la città e promuovere il benessere psicosociale per riappropriarsi dei personali tempi di vita.*

### KeepYourMindRunning

***"Una corsa, un percorso, una nuova occasione"***

Il progetto, promosso dall'Associazione Laura Saiani Consolati, promuove attraverso la corsa esperienze di benessere personale e consapevolezza rispetto ai temi della salute mentale. Nel 2015 un gruppo di utenti del Servizio si è allenato e ha partecipato a diverse manifestazioni podistiche fra le quali la mezza maratona di Verona e la maratona di Firenze.

Con le stesse finalità l'iniziativa viene riproposta anche nel 2016.

**Per informazioni: [www.psichiatriabrescia.it](http://www.psichiatriabrescia.it)**

### Collaborazione con i servizi territoriali del Comune di Brescia

Da molti anni l'Unità Operativa di Psichiatria n. 23 collabora con i servizi territoriali del Comune di Brescia con i quali si condividono spazi di attività e iniziative, in particolare:

- **il Centro Diurno Cimabue e Cascina Riscatto**
- **la Casa delle Associazioni**

### Metamorfofi Festival

"Metamorfofi Festival – Scena mentale in trasformazione" è un festival di teatro e arti performative che intende riflettere sull'impatto dei disturbi e delle distorsioni della società sulla condizione psico-fisica delle persone. Il festival Metamorfofi propone una nuova visione del disagio mentale e un modo inedito di affrontarlo senza temerlo o stigmatizzarlo, nella convinzione che molte sue manifestazioni facciano parte degli stati d'animo di tutte le persone. In questo senso il filtro dell'arte può essere utile per avviare un percorso di consapevolezza accessibile a tutti. Il Festival si compone, oltre che di una rassegna teatrale sperimentale, anche di un laboratorio e di un corso di formazione.

**Brescia dal 7 al 12 marzo**

**per informazioni: [www.teatro19.com](http://www.teatro19.com)**

### Mancolicani

Mancolicani è il nome del gruppo musicale composto da quattro persone, fra cui un utente e un operatore della UOP 23, formatosi a dicembre del 2014. L'obiettivo generale è quello di promuovere e sostenere risorse e abilità musicali e creative, attraverso la creazione di brani inediti e la partecipazione a eventi e concerti sia all'interno che all'esterno dei Servizi, volte a favorire dei cambiamenti nella qualità delle relazioni.

**Per informazioni: [infomancolicani@gmail.com](mailto:infomancolicani@gmail.com) - pagina facebook: Mancolicani Mlc**

# Serendippo

Serendippo è una **trasmissione radio** che parla di storie di benessere, di momenti di malessere, di come si può cercare di stare sempre un pochino meno male, o stare male in modo diverso, più sopportabile, meno distruttivo, come si può imparare a vedere e guardare in modo diverso noi e gli altri e questo stare al mondo, più o meno, insieme, e vorrebbe fare una cosa bella da ascoltare e a cui ripensare, qualcosa che possa fare bene a qualcuno da qualche parte che ancora non conosciamo, forse, oltre a noi che la facciamo, e vorremmo essere generosi, e anche divertirci.



**In onda il giovedì dalle 15.15 alle 16.00 su Radio Onda d'Urto (FM 99.6)**

**<http://serendippo.radiondadurto.org>**

Serendippo è anche un'**officina**, uno spazio aperto a chiunque per raccogliere stimoli, elaborazioni e riflessioni che nascono dalla Redazione del programma radiofonico "Serendippo". Vuole esser un'officina in cui esista il tempo di sperimentare, che sia legata alla creatività e al dialogo e che permetta di costruire delle tappe alternative al proprio percorso di Recovery.

**Il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00 presso la sede dei corsi FOR**

## Cinque vie per il benessere

L'impegno dei nostri servizi è soprattutto rivolto a chi è affetto da disturbi mentali gravi, che richiedono trattamenti multidisciplinari e complessi e che talvolta comportano scelte difficili. Anche se la paura e lo stigma nei confronti dei disturbi mentali sono sentimenti e atteggiamenti ancora presenti, abbiamo imparato a guardare alla loro cura con ottimismo ed umiltà, attingendo a tutti gli strumenti e le tecniche che si dimostrano utili ed efficaci.

I disturbi mentali tuttavia rimangono, nonostante le conoscenze sempre più dettagliate portate dalla ricerca, una sfida impegnativa per chi ne soffre in prima persona, per i famigliari, per i servizi e tutte le comunità.

La salute mentale ed il benessere psicosociale sono un impegno che tutti noi possiamo prenderci e promuovere: continuare ad imparare, mantenersi attivi fisicamente, curiosi, coltivare relazioni ed essere disponibili al confronto e allo scambio sono indicazioni che ci vengono suggerite da numerosi studi (cfr. Five Ways to Wellbeing - [www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)).

Perché ci vuole  
una città



# Progetti

In questa sezione “*progetti*” sono riportate quelle iniziative, quelle idee, quei percorsi che si stanno sviluppando con la collaborazione di operatori, utenti, famigliari della UOP n. 23, ma che hanno un respiro più ampio e che coinvolgono altri servizi e altri territori.

Alcuni progetti sono ormai “rodati” e consolidati, altri solo abbozzati. Sono tutti spazi di ricerca per arrivare ad offrire sempre più servizi di qualità orientati alla recovery e alla coproduzione.

## Il progetto CoRe

Il progetto CoRe è un percorso di studio, approfondimento e confronto che ha portato alla realizzazione di uno strumento per misurare l’orientamento alla recovery e alla coproduzione dei Servizi per la salute mentale.

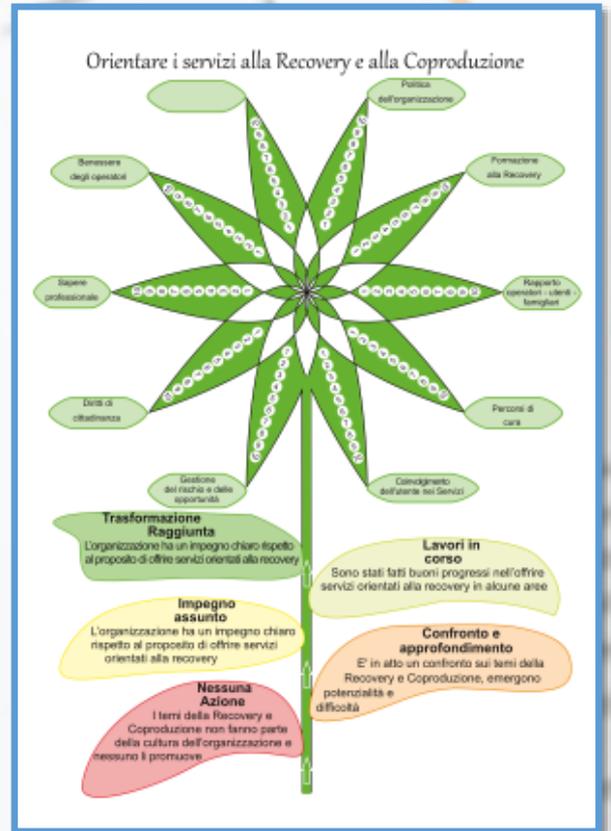
Al progetto hanno partecipato numerosi servizi e organizzazioni della Lombardia, ma anche da Biella, Bologna, Trento e Trieste, rappresentati da operatori, utenti e famigliari.

Obiettivo principale dello strumento è quello di favorire percorsi di cambiamento organizzativo all’interno dei servizi e sono state individuate nove aree di analisi:

1. Politica dell’organizzazione
2. Formazione alla recovery
3. Rapporto operatori, utenti, famigliari
4. Coinvolgimento degli utenti e dei famigliari
5. Percorsi di cura
6. Gestione del rischio e delle opportunità
7. Diritti di cittadinanza
8. Sapere professionale
9. Benessere degli operatori

Ora lo strumento, che è ancora in bozza, è in una fase sperimentale e, nella UOP n. 23, è stato utilizzato una prima volta nel mese di gennaio 2016 a cura del Gruppo Qualità.

**Per informazioni: Referente Qualità Locale della UOP 23** (Gianpaolo Scarsato - presso Centro Diurno)



## Confronto e collaborazione con altri Servizi e altri territori

L’Unità Operativa di Psichiatria n. 23 considera molto importante il confronto e la collaborazione con altri servizi e organizzazioni per la salute mentale.

Vengono quindi promosse quelle iniziative che hanno l’obiettivo di accrescere le nostre competenze, di riflettere su quanto viene fatto, di creare sinergie e collaborazioni al fine di migliorare il servizio offerto.

Le azioni attualmente in atto sono:

- ◆ Partecipazione e coordinamento di un gruppo interregionale che lavora sui temi della recovery e coproduzione (es. progetto CoRe);
- ◆ Partecipazione ad un gruppo provinciale di confronto sul tema della recovery e aperto ai servizi residenziali e centri diurni pubblici e del privato sociale;
- ◆ Disponibilità ad accogliere ed effettuare “visite fra pari”, cioè la conoscenza diretta di altri servizi attraverso la visita nel servizio stesso e l’incontro con operatori e utenti.

## Il Gruppo Qualità della UOP n. 23

L'UOP n. 23 adotta un sistema di gestione mutuato dalle norme ISO 9001 al fine di offrire dei servizi il più possibile di qualità, nel rispetto degli standard regionali, con l'obiettivo del miglioramento continuo dei servizi stessi e della maggior soddisfazione degli utenti, attraverso anche la loro partecipazione attiva.

Dal mese di gennaio 2016 è stato costituito il Gruppo Qualità della UOP n. 23 composto da operatori, utenti e famigliari, con il compito di confrontarsi sui temi della qualità, sull'organizzazione dei servizi e sul loro orientamento alla recovery e alla coproduzione. Hanno anche il compito di proporre, alla Direzione della UO, possibili cambiamenti organizzativi, eventuali modifiche alle procedure in atto, eventuali analisi del contesto e della soddisfazione degli utenti.

**Per informazioni: Referente Qualità Locale della UOP 23** (Gianpaolo Scarsato - presso Centro Diurno)

Progetti

## Redazione Mentesearena

Mentesearena, oltre ad essere uno spazio reale e concreto di incontro fra le persone (come indicato a pagina 11) è anche uno "spazio virtuale" un sito internet sul quale è possibile trovare informazioni e notizie, confrontarsi con altre persone, essere aggiornato sulle iniziative della UOP n. 23 e del territorio.

La gestione del sito internet e della divulgazione delle varie iniziative sono affidate ad un gruppo di utenti e operatori che formano la "Redazione Mentesearena".

**La Redazione si incontra il lunedì mattina dalle 9.00 alle 12.00 presso il Centro Diurno di Via Romiglia.**

**Per essere informati sulle varie iniziative tramite newsletter, inviare un mail di richiesta all'indirizzo: [info@mentesearena.it](mailto:info@mentesearena.it)**

UOP n. 23

## Percorsi di avvicinamento al lavoro

Avere opportunità di studio, di lavoro, di svolgere attività di volontariato è importante per ogni persona in relazione ai diversi momenti della propria vita. Favorire l'avvicinamento ad attività che siano o no retribuite può rispondere anche ad obiettivi individuati tramite la costruzione dei piani di trattamento individualizzati.

L'UOP, oltre a collaborare con gli enti che hanno un mandato istituzionale specifico per l'inserimento ed il supporto lavorativo, può promuovere direttamente dei tirocini risocializzanti denominati **SAR** (socializzazione in ambiente reale) che in genere hanno la finalità di sperimentarsi in ambienti lavorativi di vario genere svolgendo mansioni e aderendo a regole ed impegni concordati fra utente, operatore di riferimento e azienda ospitante.

I SAR possono essere un passaggio verso un inserimento lavorativo vero e proprio oppure rispondere a bisogni di socializzazione anche per periodi medio-lunghi.

La UOP 23 ha alcuni operatori sociali che fanno da riferimento per questa tipologia di intervento che può avvalersi di collaborazioni e consulenze esterne.

## Progetto Chimera

Il Progetto Chimera è un progetto regionale innovativo (TR09) che impegna da cinque anni la UOP n. 23 sul tema del riconoscimento e dell'intervento precoce a favore di adolescenti che presentano disturbi gravi dell'umore. Frequentemente infatti i disturbi dell'umore in questa fascia di età o non vengono riconosciuti oppure vengono interpretati come "normali" difficoltà scolastiche, "problemi di carattere" o mascherati da uso di sostanze o comportamenti rischiosi che possono attivare risposte o interventi non appropriati. Attraverso questo progetto è stato possibile avviare collaborazioni con diversi enti del territorio (NPIA, consultori, etc.) che ne condividono le finalità.



## Programmazione corsi 2016

	Numero corso e titolo	Data primo incontro 1 <sup>a</sup> edizione	Data primo incontro 2 <sup>a</sup> edizione
<b>Recovery</b>	1 Guarire si può!	9 Marzo	19 Settembre
	2 La persona oltre il sintomo	4 Aprile	
	3 La recovery e i farmaci	13 Aprile	
	4 Coproduzione e supporto fra pari	30 Novembre	
<b>Sintomi e trattamenti</b>	5a Per-Corsi di salute mentale: I servizi	23 Marzo	
	5b Per-Corsi di salute mentale: I principali disturbi mentali	30 Marzo	
	6 Cos'è la Terapia Electroconvulsivante	30 Marzo	
	7 C'è ansia e ansia	20 Aprile	
	5c Per-Corsi di salute mentale: I trattamenti	27 Aprile	
	5d Per-Corsi di salute mentale: Il vissuto dei famigliari	4 Maggio	
	8 I sintomi psicotici	1 Giugno	
	9 I disturbi dell'umore	28 Settembre	
	<b>Benessere personale e sociale</b>	10 T'ai chi Ch'uan - Un'arte marziale per abitare, ...	7 Marzo
11 Alimentare il Benessere		10 Marzo	
12 Qual è il tuo nome		5 Aprile	
13 Essere donna... un'arte!		4 Maggio	
14 Comunicazione e ascolto		11 Maggio	
15 Think, drink & be social		24 Maggio	
16 Cittadini attivi: diritti e doveri per scelte responsabili		28 Settembre	
17 Stima e autostima		5 Ottobre	
18 L'identità ritrovata		10 Ottobre	
19 Le mie emozioni		16 Novembre	
20 Alla conquista della felicità		21 Novembre	
<b>Creatività</b>	21a Kaos: La vita in scena	16 Maggio	
	21b Kaos: Kobayashi	13 Giugno	
	21c Kaos: Dar arte al cambiamento	12 Settembre	
	22 Di stagione in stagione tra natura e vita	12 Settembre	
	21d Kaos: Gioca a dar forma all'ombra che c'è in te	10 Ottobre	
	21e Kaos: Non solo musica	14 Novembre	
	Piano di studio per il corso Utenti esperti in supporto fra pari	9 Marzo	
	Orientarsi nella crisi (presso SPDC)	5 Aprile	
	Menteserena	15 Gennaio	
	RecoveryTeca	7 Marzo	
	Officina Serendippo	16 Marzo	

## Sede dei corsi FOR

La sede dei corsi FOR sarà comunicata al momento dell'iscrizione e sarà pubblicizzata dalla data di inizio dei corsi (inizio del mese di marzo 2016)

Lo sportello "Orientarsi nella crisi" è tenuto presso l'SPDC di Montichiari

## Informazioni e iscrizioni

- ◆ Segreteria FOR
- ◆ E-mail: [info@programmafor.it](mailto:info@programmafor.it)
- ◆ Sito internet: [www.programmafor.it](http://www.programmafor.it)
- ◆ Telefono: 3382548132 (solo negli orari della segreteria)
- ◆ Accoglienza di Via Romiglia



[www.programmafor.it](http://www.programmafor.it)

La partecipazione ai corsi è gratuita e, per l'iscrizione, è necessario compilare l'apposita scheda reperibile presso la Segreteria o sul sito internet.

La **scheda di iscrizione** compilata dovrà essere consegnata alla Segreteria FOR almeno 10 giorni prima dell'inizio dei corsi, in una delle seguenti modalità:

- ◆ Personalmente presso la Segreteria FOR
- ◆ Inviando una copia via mail
- ◆ Iscrizione on-line (tramite il sito internet)

**I corsi FOR, presentati nel presente opuscolo,  
sono rivolti ai cittadini  
del territorio della UOP n. 23 (come indicato a pagina 3)**

**Un mese prima dei singoli corsi sarà disponibile una scheda dettagliata  
dei contenuti e delle modalità di svolgimento, recuperabile presso la segreteria o sul sito internet**

### Segreteria FOR

**Da lunedì 1 febbraio**

sarà attiva la Segreteria FOR presso l'atrio di ingresso di Via Romiglia  
sarà aggiornato il sito internet ([www.programmafor.it](http://www.programmafor.it)) e sarà possibile effettuare l'iscrizione on line

**Da lunedì 7 marzo**

la Segreteria FOR sarà attiva unicamente presso la sede dei corsi

**Orari della Segreteria**

**Lunedì e mercoledì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00**

Le e-mail inviate alla segreteria ([info@programmafor.it](mailto:info@programmafor.it)) saranno lette settimanalmente per comunicazioni urgenti rivolgersi ai referenti dei singoli corsi come indicato nelle Schede dettagliate

# *Recapiti e orari dei Servizi dell'Unità Operativa*

## **Segreteria Unità Operativa**

Via Romiglia, 1 Brescia      Tel. 0302405618 - fax 0302405601

E-mail: [psichiatria23.montichiari@asst-spedalivicivili.it](mailto:psichiatria23.montichiari@asst-spedalivicivili.it)

dal lunedì al venerdì      dalle 9.00 alle 12.30

## **Centro Psico Sociale Brescia Sud (2° CPS)**

Via Romiglia, 1 Brescia      Tel. 0302405611

E-mail: [2cps.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it](mailto:2cps.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it)

dal lunedì al venerdì      dalle 8.00 alle 17.00

## **Centro Psico Sociale Montichiari (4° CPS)**

Ospedale di Montichiari      Tel. 0309963372

E-mail: [4cps.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it](mailto:4cps.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it)

dal lunedì al venerdì      dalle 8.00 alle 17.00

## **Centro Diurno di Abilitazione Psichiatrica (CDAP)**

Via Romiglia, 1 Brescia      Tel. 0302405633

E-mail: [cdap.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it](mailto:cdap.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it)

dal lunedì al venerdì      dalle 8.00 alle 17.00

## **Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura (SPDC)**

Ospedale di Montichiari      Tel. 0309963366

E-mail: [spdc.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it](mailto:spdc.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it)

orari di visita giorni feriali:      dalle 13.00 alle 14.00 - dalle 18.45 alle 20.00

orari di visita giorni festivi:      dalle 10.00 alle 11.00 - dalle 14.30 alle 16.00 - dalle 18.45 alle 20.00

## **Struttura Residenziale Psichiatrica per trattamenti terapeutici riabilitativi a carattere intensivo (SRP1)**

Via Romiglia, 1 Brescia      Tel. 0302405608

E-mail: [srp1.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it](mailto:srp1.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it)

orari di visita dal lunedì al venerdì:      dalle 16.00 alle 17.30 - dalle 19.00 alle 20.00

orari di visita sabato e festivi:      dalle 10.00 alle 11.30 - dalle 14.30 alle 18.00 - dalle 19.00 alle 20.00

## **Struttura Residenziale Psichiatrica per trattamenti terapeutici riabilitativi a carattere estensivo (SRP2)**

## **Struttura Residenziale Psichiatrica per interventi socioriabilitativi (SRP3)**

Via Bissolati, 4 Brescia      Tel. 0303534057

E-mail: [srp2.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it](mailto:srp2.dsmuop23@asst-spedalivicivili.it)

orario di visita da concordare con gli operatori della struttura

## **Programmi di Residenzialità Leggera (in collaborazione con la cooperativa LiberaMente)**

Per informazioni in merito ai Programmi di Residenzialità Leggera rivolgersi al CPS Brescia Sud

*ASST degli Spedali Civili di Brescia - Sede Legale: Piazzale Spedali Civili, 1 – 25123 Brescia*  
Telefono 0303995.1 Fax 030303300  
P.IVA 03775110988 – C.F. 03775110988  
[protocollo.spedalivicilibrescia@legalmail.it](mailto:protocollo.spedalivicilibrescia@legalmail.it)  
[www.asst-spedalivicivili.it](http://www.asst-spedalivicivili.it)