

Primo piano

Salute mentale La giornata mondiale

10 ottobre

*L'obiettivo di quest'anno:
la salute mentale sia una priorità*

La Giornata Mondiale della Salute Mentale (World Mental Health Day) è un'iniziativa che si celebra il 10 ottobre di ogni anno. Istituita nel 1992 dalla Federazione Mondiale per la Salute Mentale (Wfmh) e riconosciuta dall'Organizzazione Mon-

diale della Sanità, promuove - tramite campagne e attività - la consapevolezza e la difesa della salute mentale contro lo stigma sociale. Negli anni si sono affrontati diversi temi. Per esempio nel 2019 la Giornata mondiale della salute mentale ha avuto

come tema centrale la prevenzione dei suicidi, mentre le giornate del 2002 e 2003 si sono focalizzate sul tema "giovani e salute mentale" con uno sguardo approfondito su infanzia e adolescenza. Il tema dell'edizione 2022 della Giornata della salute

mentale è invece "Rendere la salute mentale e il benessere per tutti una priorità globale". In Italia non è stata istituita una giornata nazionale sulla salute mentale, ma si è deciso di aderire a quella internazionale organizzata di anno in anno.

“Insieme” La parola magica che aiuta a guarire

L'iniziativa. La cura della salute mentale? A Lezzeno passa dal confronto tra generazioni

FRANCESCA GUIDO

La salute mentale passa anche dal confronto tra generazioni. A Lezzeno l'associazione Angelo e Maria promuove attività che vedono l'interazione tra utenti del Dsm d e anziani. Un'iniziativa che, come spiegano i volontari dell'associazione, fa bene non solo a chi partecipa, ma anche a chi organizza.

L'associazione Angelo Luoni e Maria Molinari nasce nel 1999 a supporto della Rsa di Villa Citterio. Nel corso degli anni l'attività, grazie all'impegno dei volontari, è cresciuta e oggi sono tante le iniziative promosse: dall'assistenza e il trasporto agli anziani, a attività culturali o progetti di inclusione. Dal 2018 Angelo e Maria si occupa della gestione di una struttura comunale, in località Cendrarò, dove vengono svolte diverse attività. Ogni mercoledì, in collaborazione con il Dsm d, viene promosso il laboratorio solidale che vede la partecipazione degli utenti del Dipartimento e degli anziani della zona. Un momento di condivisione tra persone di età diverse, ognuna con la sua storia e con il proprio vissuto.

Favorire l'aggregazione

«Abbiamo pensato di allargare le attività del mercoledì anche agli anziani che magari sono soli - spiega Mina Molinari, volontaria - e che cercano un luogo

per trovare un po' di compagnia. Il mercoledì è così una giornata in cui le persone si possono ritrovare da noi». L'obiettivo è quello di creare benessere come dice anche Giovanna Bertolio, altra volontaria dell'associazione: «Siamo una piccola realtà ma abbiamo visto che la disponibilità all'accoglienza aiuta le persone che vengono qui a sentirsi a casa. La solitudine e l'emarginazione vengono lasciate fuori dalla porta».

A volte sono i volontari stessi a organizzare delle attività, mentre in altre occasioni si fa in modo che siano le persone stesse a proporre qualcosa per stare insieme. «Le gite in battello e al rifugio vanno senza dubbio organizzate da noi - aggiungono Mina e Giovanna - mentre quando siamo in struttura spesso lasciamo che siano loro a fare il primo passo, per farli sentire autonomi e per stimolarli».

C'è chi gioca a carte, chi disegna, a volte si canta e si balla. Tutto questo per favorire l'aggregazione. «C'è grande soddisfazione - proseguono le volontarie - nel vedere i piccoli passi in più negli utenti del Dipartimento. All'inizio spesso sono più chiusi nel loro involucro, sono silenziosi, ma dopo qualche settimana iniziano ad aprirsi di più, verso di noi e verso gli anziani. Questo fa stare

bene loro, ma anche noi». La frequenza alla struttura è libera. Il mercoledì le porte sono aperte e chi arriva è accolto con affetto dai volontari e dagli utenti. Frequentare un ambiente conviviale è uno stimolo all'autonomia. «Le persone si sentono libere di provare a fare delle cose - aggiungono Mina e Giovanna - c'è chi apparecchia, chi aiuta in cucina o a organizzare le altre attività. È una grande scuola anche per noi».

Ancora tanto da dare

Contrastare il giudizio, restare con la mente aperta nei confronti di ciò che non si conosce, non avere paura, ma anche allargare le braccia per accogliere l'altro, sono alcuni degli insegnamenti. Non solo, ricordarsi che gli anziani hanno ancora tanto da dare è un altro aspetto da non dimenticare.

Il gruppo ha anche organizzato un cammino della via Francigena da Lucca a Siena. «Per sette giorni abbiamo vissuto insieme - concludono - e prima di partire ci siamo organizzati preparando il cammino con delle passeggiate qui in zona. Ora ci stiamo allenando per il prossimo percorso e ci ritroviamo il lunedì per delle passeggiate. Camminare insieme è terapeutico un po' per tutti, si creano delle belle connessioni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Anziani e pazienti del Dsm d sono i protagonisti del progetto messo in atto dall'associazione Angelo Luoni e Maria Molinari

FOTO GIN ANGRÌ



Mina Molinari e Giovanna Bertolio. A destra, le immagini dell'orto al San Martino

Casa 4 Venti, un'alleanza per favorire l'inclusione

Valmorea

La comunità di Agorà 97 accoglie dieci persone in regime residenziale «Coinvolgimento attivo»

A Valmorea c'è un luogo in cui l'amore e la cura delle patologie psichiatriche si intrecciano per creare un percorso che porti alla consapevolezza delle proprie capacità e all'inclusione nella so-

cietà. È Casa 4 Venti, la comunità di Agorà 97 che accoglie 10 persone in regime residenziale. Una struttura in cui si respira familiarità e nella quale è proprio il legame di fiducia costruito con gli ospiti a permettere di lavorare sulle loro difficoltà, ma anche sulle loro qualità, come rivela lo psichiatra di comunità Giovanni Croci.

«Il corretto intervento psichiatrico non può prescindere da una relazione terapeutica efficace - spiega - A Casa 4 Venti lavoriamo costantemente per favorire un'alleanza con l'ospite che diventi coinvolgimento attivo nel percorso riabilitativo per il recupero dell'autonomia nelle attività di vita quotidiana e per l'incremento della partecipazione sociale. In questo modo, e grazie alla collaborazione con le varie agenzie territoriali, la comunità psi-

chiatrica diventa il punto di partenza per favorire un'autentica inclusione nella società».

Casa 4 Venti, infatti, è una struttura circoscritta, ma che si protrae costantemente verso l'esterno, diventando parte integrante della comunità locale che, negli anni, ha imparato a conoscere gli ospiti e a salutarli per strada. E la Giornata mondiale della salute mentale di lunedì 10 ottobre è l'ennesima occasione di inclusione per chi soffre di patologie che, ancora oggi, troppo spesso, vengono viste con occhio diffidente. Quest'anno, poi, assume anche un sapore diverso, di ripartenza e di ritorno alla normalità,

dopo l'esperienza pandemica. «Il lockdown dovuto al Covid ha avuto un impatto rilevante su alcuni bisogni fondamentali delle persone - analizza Croci - Parlo dell'autonomia decisionale, della mobilità spaziale, della libertà di contatto con i cari. Questo ha avuto conseguenze sull'equilibrio psico-fisico di operatori e ospiti. I sogni, i progetti e i desideri di questi ultimi, però, non si sono spenti. Il desiderio di autonomia, di libertà e di inclusione è sempre presente».

La Giornata mondiale della salute mentale, che Casa 4 Venti festeggerà sabato 8 e domenica 9 ottobre, potrà essere uno stimolo in più per

proseguire nella ripresa. Nella prima giornata, gli ospiti incontreranno la cittadinanza per la distribuzione della rivista di Agorà 97 "Piazza Grande" e la vendita di mele, mentre dalle 17 alle 20, al centro polifunzionale "Il sogno di Felice", verrà presentato il cortometraggio "Il segreto della felicità", da loro realizzato, in collaborazione con Mauro Settegrani.

Domenica, dalle 9.30 alle 11, fuori dalla chiesa di San Biagio, proseguiranno con uno stand in cui saranno esposte le coperte realizzate dall'associazione "Gomitolo solidale", ma anche per le foto dei laboratori artistico-riabilitativi. **S.Dal.**