

# 4

**SEZIONE**

**Salute mentale e  
guarigione**

## 4.1 Introduzione

Tra la popolazione homeless c'è un tasso più alto di problemi di salute mentale rispetto alla popolazione generale. La scarsa salute mentale è sia una causa che una conseguenza della homelessness. L'insorgenza della malattia mentale può innescare o far parte di una serie di eventi che possono portare alla homelessness. Inoltre, i problemi di salute mentale potrebbero essere esacerbati o causati dallo stress associato all'essere homeless.

Questo modulo mira a indurre una riflessione sullo stigma, una dimensione che colpisce sia gli homeless che la malattia mentale. Attraverso un esercizio sul pregiudizio e il suo funzionamento aumenteranno la loro conoscenza sullo stigma come barriera al processo di recupero. Attraverso la tecnica dell'autoapprendimento, i partecipanti approfondiscono la conoscenza delle malattie mentali: le sue principali categorie, i suoi principali effetti sul funzionamento psichico.

Secondo l'approccio della guarigione, il modo migliore per il recupero è auto-diretto, ecco perché concluderemo la sessione di formazione con una riflessione sulle esperienze personali che hanno aiutato i partecipanti ad avanzare lungo il proprio processo di guarigione.

## 4.2 Obiettivi formativi

- Aumentare la consapevolezza circa i pregiudizi e lo stigma
- Evidenziare come lo stigma sia una condizione comune negli homeless e nelle malattie mentali
- Aumentare le conoscenze sulle malattie mentali di base e il loro effetto sul funzionamento
- Comprendere il valore del proprio processo di recupero

## 4.3 Programma della lezione

### DURATA

2,5 ore

### MATERIALI

- Matite, cartoncino Bristol e pennarelli per fare il grafico
- Manuale JCS
- case scenario
- lavagna



## CONTENUTI TEORICI

- Curriculum Formatore ATL Unità 5. Salute mentale e recupero
- Manuale JCS Capitolo 4. Salute mentale e recupero

<b>ATTIVITÀ 1</b>	Un'esperienza sul pregiudizio
<b>DURATA</b>	40 min
<b>MATERIALI</b>	Matite, fogli di carta, lavagna a fogli mobili, pennarelli
<b>RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO</b>	ND
<b>DESCRIZIONE DETTAGLIATA/ PROCEDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiedi ai partecipanti di sedersi in cerchio.</li> <li>• Distribuire fogli di carta (uno per partecipante) e chiedere ai partecipanti di dividere il foglio in due colonne.</li> <li>• Chiedi loro di pensare alla prima volta che si sono incontrati, possibilmente riferendosi alla persona seduta alla loro destra (se non ricordano nulla di quella persona specifica, possono scegliere qualsiasi altra persona del gruppo o anche te, il formatore)</li> <li>• Chiedi loro di scrivere             <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a)</b> nella prima colonna del foglio: alcuni aggettivi che descrivono la persona, in base alla prima impressione che ha avuto su di lei</li> <li><b>b)</b> nella seconda colonna: gli aggettivi che userebbero per descrivere quella persona oggi</li> </ul> </li> <li>• Ogni partecipante leggerà la propria nota, mentre il facilitatore la registrerà sulla lavagna</li> <li>• Valutare le differenze tra la prima impressione e la percezione attuale: quanti aggettivi sono rimasti gli stessi? Quanti sono diversi o addirittura opposti?</li> <li>• Il formatore sottolineerà con lo stesso colore quelli che sono rimasti gli stessi, e con colori diversi quelli che differiscono e quelli che sono all'opposto.</li> </ul> <p>Il formatore dovrebbe spiegare che il pregiudizio è una scorciatoia per avvicinarsi a nuove situazioni, basandosi sulle nostre esperienze passate: sarebbe antieconomico ripristinare la nostra conoscenza dell'ambiente circostante e ricominciare da capo ogni volta che affrontiamo nuove situazioni/persona.</p> <p>È importante sottolineare che, tuttavia, il pregiudizio può condurre allo stigma, quando è rigido, non aderente alla realtà, non basato sull'evidenza.</p>



<b>ATTIVITÀ 2</b>	Aumentare la conoscenza delle malattie mentali
<b>DURATA</b>	50 min
<b>MATERIALI</b>	Matite, cartoncino, pennarelli, “post-it” di diversi colori
<b>RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuale JCS capitolo 5: “Salute mentale e recupero”</li> </ul>
<b>DESCRIZIONE DETTAGLIATA/ PROCEDURA</b>	<p>Dividi il gruppo in piccoli gruppi di 3/5 persone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiedi a ciascun gruppo di scrivere su un foglio di cartoncino quali sono le principali malattie mentali che conoscono e di assegnare a ciascuna un colore, corrispondente ai colori dei post-it che gli sono stati dati.</li> <li>• I gruppi sono invitati a scrivere sul post-it con il colore corrispondente, i principali sintomi che conoscono, per ogni malattia;</li> <li>• Un partecipante per ogni gruppo, presenterà in plenaria i risultati del gruppo di lavoro, mostrando il cartoncino;</li> <li>• Il formatore presenta alla classe le principali malattie mentali descritte nel manuale (Manuale JCS, Capitolo 4);</li> <li>• La classe confronterà i dati da loro elaborati con quelli del manuale; il formatore enfatizzerà quelle caratteristiche che corrispondono, al fine di rafforzare la preparazione degli EBE per il loro ruolo di Peer Supporters.</li> </ul>
<b>ALTERNATIVE/ SUGGERIMENTI</b>	<p>Un focus particolare dovrebbe essere dato alla colonna ADHD, che potrebbe essere lasciata vuota o trascurata. Mentre lavora con le informazioni della dispensa, il formatore può chiedere ai partecipanti se si identificano con uno qualsiasi dei sintomi dell’ADHD. Potrebbe spiegare che questa condizione potrebbe aver colpito alcuni di loro, a causa del forte stress che potrebbero aver vissuto nella loro infanzia e che potrebbe anche essere una delle prime cause dei loro fallimenti sociali e di esclusione.</p>

<b>ATTIVITÀ 3</b>	Il processo di recupero: qual è stato il più importante nella tua esperienza?
<b>DURATA</b>	30 min
<b>RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO</b>	ND
<b>DESCRIZIONE DETTAGLIATA/ PROCEDURA</b>	<p>Introdurre il gruppo al concetto di recupero (ATL Trainer Curriculum Unit 5) con particolare attenzione alle cinque fasi del recupero (Manuale JCS, Capitolo 4)</p> <p>Chiedi a ogni partecipante di descrivere il suo processo di recupero cercando di identificare le cinque fasi descritte nel manuale. Scrivi tutte le risposte sul cartoncino e classifica le risposte, scoprendo qual è stata la più comune e/o la più importante.</p> <p>Se rimane del tempo, apri una discussione su qualche esperienza personale.</p>

<b>ATTIVITÀ 4</b>	Analisi del caso
<b>DURATA</b>	30 min
<b>MATERIALI</b>	Manuale JCS
<b>RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO</b>	Il caso di Mateo



<b>DESCRIZIONE DETTAGLIATA/ PROCEDURA</b>	<p>Leggi il caso al gruppo o chiedi a uno dei partecipanti di leggerlo ad alta voce. Rispondere collettivamente alle domande:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Secondo te cosa ha portato Mateo all'attuale situazione di solitudine e fobia sociale? Cosa si sarebbe potuto fare in modo diverso?</li> <li>2. Quali potrebbero essere le esigenze di Mateo in questo momento?</li> <li>3. Pensi che Mateo sia consapevole dei propri bisogni? Se tu fossi al suo posto cosa penseresti?</li> <li>4. Quale tipologia di servizi potrebbe aiutare Mateo?</li> <li>5. Pensi che il Peer Support potrebbe essere di aiuto a Mateo? Se sì, in che modo?</li> <li>6. Pensa a una o più azioni che, in qualità di Peer Support Agent, potresti fare per supportare Mateo e aiutarlo a impegnarsi nel processo di recupero.</li> </ol>
<b>ALTERNATIVE/ SUGGERIMENTI</b>	<p>In alternativa, puoi dividere i partecipanti in gruppi più piccoli di 3-4 persone e chiedere loro di leggere lo scenario e condurre l'analisi iniziale all'interno del piccolo gruppo. Quindi, i gruppi possono condividere le loro risposte e osservazioni con il gruppo in plenaria.</p>

<b>CHIUSURA DELLA SESSIONE</b>	<p>Alla fine della sessione, poni ai partecipanti domande che stimolino la riflessione, ovvero "Come pensi che la sessione di oggi ci abbia avvicinato a diventare Peer Supporter?". Quindi, invita i partecipanti a individuare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cosa ha attirato la loro attenzione,</li> <li>• cosa hanno acquisito/imparato,</li> <li>• cosa vogliono tenere come punto di riferimento della sessione odierna</li> </ul> <p>Invita il gruppo a farti qualsiasi domanda relativa alla sessione di oggi e/o alla formazione JCS in generale.</p>
--------------------------------	--

## 4.4 Bibliografia/ Webiografia

- <https://mentalhealthrecovery.com/wrap-is/>
- <https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/homelessness-knowledge-hub/health-and-wellbeing/mental-ill-health-in-the-adult-single-homeless-population-2009/>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-the-recovery-model-2509979>

# 4

## SEZIONE

**worksheet e  
scenario del caso**



Accommodating a travelling **life**





## Worksheet: Condizioni mentali

Pensa ad alcuni dei sintomi comuni delle malattie mentali riportati nella tabella sottostante. Prendi nota.

CONDIZIONE	SINTOMI
Disturbi d'ansia	
Sindrome da deficit di attenzione e iperattività	
Disturbo bipolare	
Depressione	
Disturbi della Personalità	
Disturbo Post-Traumatic da Stress	
Schizofrenia e altri disturbi psicotici	
Dipendenza e abuso di sostanze	

## Storia di Mateo

Mateo è sulla cinquantina ed è homeless da 5 anni. Una volta era sposato, ma sua moglie ha chiesto il divorzio a causa dei problemi di Mateo con l'alcol e il gioco d'azzardo, dopo il divorzio è tornato a vivere con sua madre e ha lavorato come portinaio fino alla morte della madre. Successivamente i suoi problemi con il gioco d'azzardo e con l'alcol sono andati completamente fuori controllo e ha iniziato a passare intere notti al casinò.

È stato licenziato dal lavoro e, pochi anni dopo la morte della madre, l'appartamento è stato sequestrato da un creditore.

Da quando è diventato un homeless, è diventato un habitué del centro di accoglienza, il personale del centro lo ha trovato gentile, desideroso di collaborare e aiutare gli altri, ordinato e organizzato ed era in buoni rapporti con gli altri ospiti del centro di accoglienza, quando sobrio.

Grazie alla collaborazione di una ONG locale e dei servizi sociali, Mateo ha ottenuto un'indennità mensile. Finalmente ha potuto permettersi un monolocale e ha iniziato a cercare un posto da affittare. Ha chiamato diversi proprietari di casa e tutto sembrava filare liscio, fino al giorno delle visite ai vari appartamenti. Al termine delle visite, infatti, i proprietari sembravano cercare una scusa per rifiutargli l'affitto: una proprietaria ha chiesto una caparra di tre mesi, un'altra ha detto che aveva cambiato idea e non avrebbe affittato più l'appartamento, un'altra ancora ha smesso di rispondere al telefono. Finalmente, dopo un intervento degli assistenti sociali della ONG, Mateo è riuscito a trovare un appartamento. situato alla periferia della città, lontano dal centro diurno e dai servizi che Mateo aveva frequentato con assiduità fino a quel momento, a partire dal quale non è più riuscito. Mateo rimane solitario in casa la maggior parte della giornata e da quando aveva ottenuto un appartamento, i suoi ex compagni del centro di accoglienza, non lo consideravano più "uno di loro". Non aveva famiglia e da tempo aveva perso i contatti con le persone della sua "vita precedente".

Mateo ha faticato a trovare un lavoro, ha partecipato a diversi colloqui segnalati dai servizi per l'impiego della ONG, ma non è mai stato richiamato. La sua insicurezza crebbe e iniziò ad essere ansioso di andare ai colloqui. Alla fine, ha smesso del tutto di andare al centro diurno. È tornato a bere, si sente solo e gli manca la motivazione per andare avanti e ogni giorno si sente peggio. Le pareti dell'appartamento sembrano chiudersi intorno a lui ma, allo stesso tempo, ha troppa paura di uscire di casa poiché si è fatto l'idea che le autorità abbiano intenzione di rintracciarlo per pagare i suoi vecchi debiti di gioco.

Non vuole più che gli operatori dei servizi sociali vengano a casa sua. L'appartamento è in pessime condizioni. Si rifiuta spesso di rispondere al telefono e quando risponde, lo fa dalla cucina, perché crede che sia l'unico posto nell'appartamento che non è intercettato dal governo.

## Domande per la riflessione

1. Secondo te cosa ha portato Mateo all'attuale situazione di solitudine e fobia sociale? Cosa si sarebbe potuto fare in modo diverso?
2. Quali potrebbero essere le esigenze di Mateo in questo momento?
3. Pensi che Mateo sia consapevole dei propri bisogni? Se tu fossi al suo posto cosa penseresti?
4. Che tipo di servizi potrebbero aiutare Mateo?
5. Pensi che il Peer Support potrebbe essere utile a Mateo? Se sì, in che modo?



- 6.** Pensa a una o più azioni che, in qualità di Peer Support Agent, potresti fare per
- 7.** supportare Mateo e aiutarlo a impegnarsi nel processo di recupero



# 4

*fine della sessione*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

