

Fuori COME VA?

A cura degli utenti, familiari e operatori della Salute Mentale di Modena

L'INTERVISTA >> PAOLA RELANDINI

Ecco "Idee in circolo" un ponte verso il futuro

La presidente del sodalizio racconta l'esperienza che ha portato nel 2011 alla fondazione della prima associazione di utenti della Salute Mentale

Nel mondo della salute mentale si stanno sviluppando, in misura sempre maggiore, diverse esperienze associative che coinvolgono utenti e semplici cittadini: un modo per superare, insieme, i pregiudizi sulla salute mentale e lavorare concretamente sull'empowerment di ogni persona.

A Modena, nel 2011, si è costituita Idee in Circolo, associazione di cui è presidente Paola Relandini che abbiamo incontrato per un'intervista nella sede di Arcigay Modena con cui è nata recentemente una collaborazione fondata sulla condivisione degli spazi.

Come nasce Idee in Circolo?

«Due anni fa vivevamo ancora nel mondo di Social Point, il servizio di inclusione sociale del Dipartimento di salute Mentale e ci stavamo bene. Partecipando a varie riunioni e ad alcune attività è venuto spontaneo pensare di creare un'associazione di utenti. Per lunghi mesi ci abbiamo pensato. Da parte mia c'era molto entusiasmo ma anche un po' di timore. Per tutti, infatti, era una cosa nuova, e le novità a volte spaventano. A me in modo particolare. Però sapevo che nel mondo di Social Point avevamo dei compagni di viaggio esperti, che unendosi a noi ci avrebbero aiutati in questa avventura. Da canto mio, però, la paura era sempre forte. Si è quindi aspettato che tutti noi crescissimo in consapevolezza per gestire la nuova associazione».

Come avete scelto il nome e il logo dell'associazione?

«Abbiamo indetto un concorso per trovare un nome e il



Il forum della salute mentale che si è svolto a Roma

logo. E poi ci sono state tante riunioni. A quel tempo io ero allergica alle riunioni. Poi finalmente è arrivato il giorno in cui mancava solo di andare all'Ufficio del Registro e, il 10 febbraio 2011, è finalmente nata ufficialmente l'associazione Idee in Circolo. Fondata prevalentemente da utenti della salute mentale e della quale ho l'onore di essere presidente».

Come è cambiata la tua vita, e quella degli altri soci dell'associazione, da quando avete intrapreso questo percorso?

«In me, come in tutti gli altri partecipanti, c'era molto entusiasmo ma sapevo che era venuto il momento di

prendere delle decisioni, di fare delle scelte. Una cosa molto faticosa perché non potevo più dire: non ho voglia di uscire e quindi non vado alla riunione. Ed è proprio nelle riunioni che tutti noi decidiamo quello che si deve fare, e quello che ognuno di noi può dare alla vita dell'associazione. Sono ormai passati quasi due anni e quello che è stato fatto mi ha dato tanto. A volte mi trovo a chiedermi se veramente in passato ho avuto problemi psichiatrici e vari ricoveri oppure è stato solo un brutto incubo. Questo, per me, è il passato. Ora voglio solo guardare avanti e accettare quello che il futuro ha in serbo per me».



Paola Relandini



Un disegno realizzato da Maria Grazia

CENTRO DIURNO DI CASTELFRANCO

«Occorre creare una relazione tra normalità e follia»

«Personalmente credo che la parola "matto" non esista, che non abbia nessun significato reale in quanto esisto "io" con i MIEI vissuti personali! Non mi considero affatto "matta". Io sono una persona con un problema di salute che non va discriminata o penalizzata per questo!». Sono queste le parole di Elisa, utente del Centro di Salute Mentale (CSM) di Castelfranco Emilia. Le fa eco Giulia: «Ciò che più mi irrita è il giudizio altrui, di chi si

che le parole di Enrica: «La mia sofferenza risale a dieci anni fa quando a vent'anni manifestai per la prima volta il "crampo dello scrivano" compromettendo soprattutto il mio percorso universitario. Per la vergogna di non riuscire a scrivere, mi sono chiusa allontanando da me persone e amicizie». Al di là dello sconforto o del risentimento siamo però consapevoli che, per andare oltre lo stigma, sia necessaria una nostra presenza e partecipazione

» Siamo persone con problemi di salute ma che per questo non devono venir penalizzate né discriminate. È irritante il giudizio degli altri, di chi si permette di guardarci come fosse onnipotente»

nella collettività. Laddove emergeranno disagi e imbarazzo per la nostra presenza, si evidenzieranno i limiti della società. È per questo che il disagio mentale non è qual-

cosa che riguarda soltanto noi utenti del CSM ma chiama in causa la comunità stessa. La sofferenza mentale non riguarda solo coloro che la provano ma tocca anche, e soprattutto, quelli che gravitano intorno alla persona. Questa è la nostra testimonianza per far conoscere all'esterno la realtà del nostro Centro, un luogo in cui ci si sente capiti e accettati e in cui si lotta per accrescere la consapevolezza che un ponte tra la normalità e la follia è realizzabile.

Le persone dovrebbero essere spinte a promuovere la loro salute, interagire effettivamente coi servizi per la salute mentale ed essere parte attiva nel percorso di cura. La faticosa assunzione di responsabilità degli utenti, si relaziona con le paure dei familiari e della cittadinanza, coi condizionamenti degli operatori messi in discussione dalla presenza attiva degli utenti, la cui "presa di potere" implica la necessità di un cambiamento totale». Sempre di più gli utenti della salute mentale parlano di sé in prima persona. E questa è una vera rivoluzione. **Manuela**

Gli utenti

IL DIZIONARIO

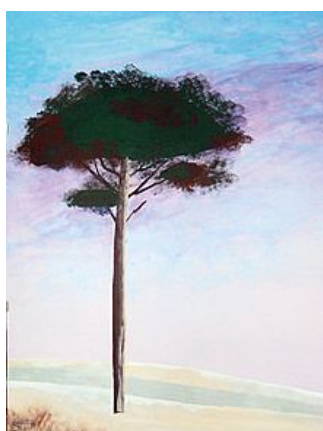
«Empowerment», una parola che rafforza l'autostima

Continua anche in questa sesta puntata della nostra rubrica "Fuori come va" il dizionario della salute mentale. La parola presa in esame oggi è "empowerment" che letteralmente significa: conferimento di poteri, stimolo alla presa di coscienza (dei propri diritti), all'autoaffermazione. Nel contesto della salute mentale "empowerment" è il sostantivo che indica la volontà e la capacità di interazione con i servizi e le comunità, che modifica i rapporti di potere tra sé stessi e l'altro da sé, per essere parte attiva nella gestione della propria ma-

lattia e del relativo percorso di cura e ripresa. Con "empowerment" si indica quindi un percorso di inclusione ed emancipazione, libertà e assunzione di responsabilità che, nell'associazionismo, non è più solo individuale ma di gruppo. Si tratta di processo multidimensionale che porta quindi a far propria la consapevolezza di promuovere sé stessi come primi attori di una scelta, andando quindi a influenzare positivamente il controllo degli eventi attraverso l'incremento dell'autostima, dell'auto-efficienza e dell'auto-determinazione.

Da "peso inutile" a cittadini

La rivoluzione del Coordinamento nazionale costituito a Firenze due anni fa



Un disegno di Costantino

Il 21 aprile 2012, dopo quasi 35 anni dall'approvazione della "Legge Basaglia" sulla chiusura dei manicomi, si è costituito a Firenze il Coordinamento nazionale autonomo degli Utenti della Salute Mentale, organismo capace di rappresentare chi vive, in prima persona, tali problematiche e le connesse esigenze di costruzione di percorsi di guarigione. Enormi le implicazioni sociali e politiche di quest'evento: l'auto-organizzazione del Coordinamento rompe con la "tradizione" italiana, in cui i processi di riforma dell'assistenza psichiatrica sono stati sempre

guidati da tecnici e intellettuali. I venti utenti che hanno firmato il documento costitutivo del Coordinamento, che in altri tempi sarebbero stati definiti "matti", adesso sono cittadini che fanno associazionismo e attività sindacale. «Abbiamo creato un Coordinamento che non vuol fare contrapposizione, ma vuole collaborare per superare i limiti dei Servizi di Salute Mentale: l'eccessivo paternalismo, le carenze di risorse e le intollerabili tracce del passato come il contenimento fisico e l'abuso di terapie farmacologiche» commenta la portavoce, Maria Grazia Bertelloni.

Le persone dovrebbero essere spinte a promuovere la loro salute, interagire effettivamente coi servizi per la salute mentale ed essere parte attiva nel percorso di cura. La faticosa assunzione di responsabilità degli utenti, si relaziona con le paure dei familiari e della cittadinanza, coi condizionamenti degli operatori messi in discussione dalla presenza attiva degli utenti, la cui "presa di potere" implica la necessità di un cambiamento totale». Sempre di più gli utenti della salute mentale parlano di sé in prima persona. E questa è una vera rivoluzione. **Manuela**