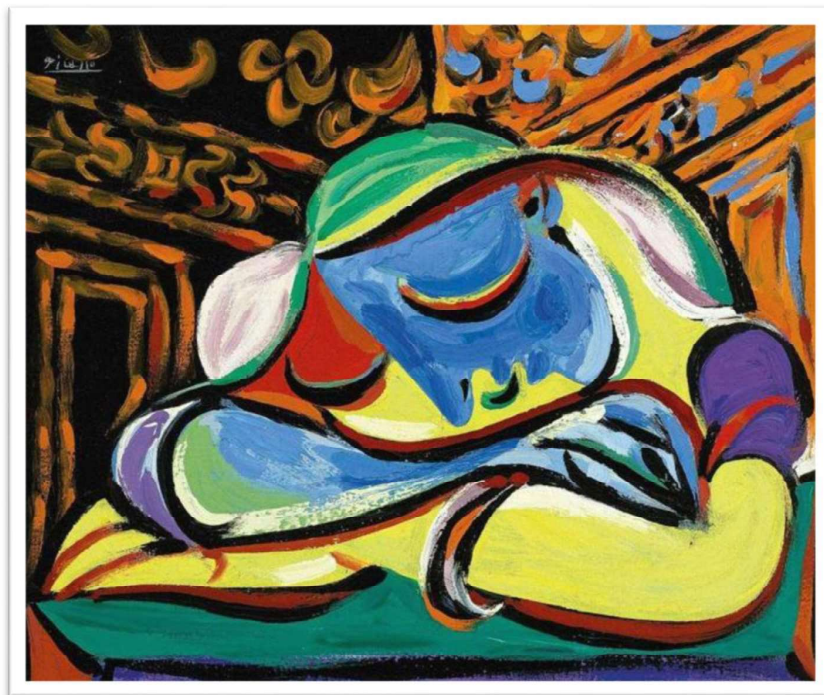


DA FAMILIARE A FAMILIARE  
COME ORIENTARSI NEL PIANETA DEL DISAGIO PSICHICO  
PICCOLO KIT DI SOPRAVVIVENZA



*Se comprendere è impossibile, conoscere è necessario (P.Levi)*

**A cura di**  
Gruppo A.M.A. Familiari per la salute mentale, Legnano

**In collaborazione con:**  
Centro Psicosociale di Legnano

## Sommario

Premessa: come e perché nasce questo opuscolo informativo.....	3
Il gruppo Ama familiari: chi siamo e cosa facciamo .....	4
Dal nostro “sapere esperienziale”: spunti di riflessione .....	5
Informazioni che possono fare la differenza .....	6
Servizi del territorio; interventi, cure e riabilitazione .....	8
L’organizzazione della Salute Mentale nella ASST Ovest Milanese.....	12
Mai perdere la speranza.....	13
Glossario .....	15

*In copertina dipinto di Picasso, “Jeune Fille Endormie”*

## **Premessa: come e perché nasce questo opuscolo informativo**

Questa breve guida orientativa nasce all'interno di un progetto di collaborazione tra operatori della salute mentale e il nostro gruppo AMA (Auto Mutuo Aiuto) Legnano, composto da familiari di persone che vivono – o hanno vissuto - un disagio psichico.

**Come familiari ci siamo trovati in grande difficoltà.** Perché?

Per la scarsa conoscenza dei disturbi psichici, dei sintomi e delle cure.

Per la difficoltà ad orientarci all'interno dei servizi che offrono supporto alla persona e ai familiari.

Per l'ansia generata dalla paura di sbagliare.

Per l'incapacità di metterci in discussione, di cercare aiuto, di trovare spunti di riflessione.

Per tutto questo e molto altro ancora.

La consapevolezza delle difficoltà che non riuscivamo da soli a superare ci ha portato a partecipare al gruppo, alla ricerca di un sostegno reciproco tra pari; come gruppo ci siamo poi attivati per collaborare coi servizi di salute mentale e per conoscere meglio il disturbo psichico.

Questo opuscolo è rivolto ad altri familiari che, come noi, pensano **sia utile comprendere e conoscere meglio la condizione dei propri cari e il sistema dei servizi per la salute mentale.**

Non ci sono ricette miracolose che possano riportare velocemente in equilibrio situazioni di destabilizzazione (quella dei nostri familiari e la nostra, di conseguenza), ma siamo convinti che la conoscenza dei problemi, il supporto reciproco e il sostegno degli operatori - nell'ottica del FARE ASSIEME - possano comunque fare la differenza, perché se siamo in difficoltà, siamo fragili, ma ....

*“le relazioni offrono incoraggiamento e rassicurazione, affetto e sostegno, creano Amore e Fiducia e aiutano la resistenza di una persona fragile. Gli altri (una persona, un gruppo,) con cui condividiamo le esperienze o che sentiamo al nostro fianco, sono nutrimento dal punto di vista affettivo e psicologico.”*

Emmy E. Werner, Psicologa, 1982 (resilienza)

## **Il gruppo Ama familiari: chi siamo e cosa facciamo**

Il gruppo è formato da persone che hanno all'interno della propria famiglia una persona con problemi psichici.

Quando una qualsiasi malattia entra all'interno di una famiglia è sempre un dramma; cambia gli equilibri relazionali e le abitudini di tutti.

Ma una malattia fisica si "vede", si "tocca con mano", il disagio psichico invece no.

L'emozione più forte che prova il familiare è la rabbia per questa malattia "invisibile" e incompresa.

Poi, di seguito, arrivano le altre emozioni: sensi di colpa, impotenza, frustrazione, tristezza e un fiume di **domande alle quali non si sa dare risposta.**

Proprio per riuscire ad affrontare le emozioni che viviamo e per cercare risposte che ancora non abbiamo, ci incontriamo **il martedì, ogni due settimane**, dalle 17.30 alle 19.30, presso lo **Spazio Incontro Canazza**, che cortesemente ci ospita.

Durante i nostri incontri ci ascoltiamo, ci supportiamo, ci comprendiamo, ci sgridiamo anche, sforzandoci di non giudicarci, affinché il gruppo possa essere "il nido caldo e accogliente" presso il quale **rifugiarsi, mettendosi però anche in discussione**, cercando modalità diverse per affrontare al meglio le difficoltà.

Insieme intraprendiamo un **percorso formativo**: in base ai nostri interessi e bisogni frequentiamo corsi, congressi, riunioni, partecipiamo ad attività di volontariato, collaboriamo con operatori, volontari ed utenti. Tutto questo ci aiuta mano a mano a **trovare le risposte** che cerchiamo.

Ci aiuta anche a **migliorare il rapporto con i nostri cari**, impariamo quanto sia importante ascoltarli e cercare di comprendere le loro reazioni, a volte così imprevedibili e diverse dalle nostre, ma sempre con una loro ragion d'essere.

La redazione di questo opuscolo rientra nel nostro percorso di "**consapevolezza**" in quanto è per noi occasione per mettere a fuoco meglio quello che in questi anni insieme abbiamo imparato, cercando di chiarire – innanzitutto a noi stessi – quali **strategie** abbiamo scoperto essere funzionali, quali invece inefficaci nel rapporto con i nostri cari e coi servizi.

Vi sintetizziamo le nostre considerazioni conclusive, senza la presunzione di offrire indicazioni che valgano per tutti, ma nella speranza di fornire a chi legge qualche spunto di riflessione, che parte da quello che in termini tecnici viene definito "sapere esperienziale"

## **Dal nostro “sapere esperienziale”: spunti di riflessione (Indicativi e non esaustivi)**

### **Nel rapporto con il nostro familiare .....**

#### **Ha funzionato**

Tener conto della sua particolare sensibilità, ponendo attenzione a non urtarlo quando agiamo o parliamo, chiarendo con calma il nostro eventuale diverso punto di vista

Valorizzare i suoi punti di forza, evitando di attuare un controllo pressante che rimarchi solo i punti di debolezza

#### **Non ha funzionato**

Offrire consigli apparentemente di buon senso del tipo: “Cerca di tirarti su... in fondo tutti hanno problemi.... Nella vita bisogna rimboccarsi le maniche” o ancora “, “Devi sforzarti, devi mettercela tutta.... con un po' di buona volontà ce la puoi fare”

Colpevolizzarlo, attribuendogli la responsabilità della situazione, con frasi del tipo “ E' solo un problema di pigrizia... in fondo ti fa comodo...” oppure “Sei un egoista, pensi solo a te stesso e non a noi che stiamo male a vederti così”

### **Nel rapporto con gli operatori .....**

#### **Ha funzionato**

Porsi in modo collaborativo, accettando le indicazioni e chiedendo chiarimenti in caso di dubbi o perplessità

Fornire puntuali informazioni sulle condizioni del nostro caro, chiedendo aiuto in caso di bisogno, senza timore di essere importuni

#### **Non ha funzionato**

Considerare gli operatori unici responsabili del percorso di cura del nostro caro

Permettere alla rabbia e alla frustrazione di trasformare il rapporto con loro in uno scontro, trattandoli da capri espiatori quando le cose non funzionano come vorremmo

### **Nei confronti di noi stessi .....**

#### **Ha funzionato**

Condividere: un problema condiviso diventa un problema a metà, un dolore condiviso è un dolore dimezzato

Prendersi cura di sé: mantenere un corretto equilibrio tra le proprie necessità e quelle dei propri cari, riservando anche a sé stessi tempo e attenzione

#### **Non ha funzionato**

Lasciare che la sofferenza del proprio caro e la propria si sovrappongano e si alimentino a vicenda.

Esigere troppo da sé stessi, senza tener in considerazione i limiti delle energie – fisiche e mentali - a disposizione.