La sfida tecnologica
«La prima sfida è stata quella di riorganizzarci online per tenere i contatti con le persone più fragili - spiega Eric Giordano - il problema è che alcuni utenti non hanno gli strumenti tecnologici o non sapevano come connettersi»

Le piante che fanno star bene
La scelta dell'associazione Il Seme è invece quella di sperimentare l'ortoterapia, un'attività che è proseguita anche in quarantena con il supporto dell'educatrice Ilaria Liprino e dei suoi piccoli tutorial online

Da "malato" a sostegno L'esperienza che aiuta

Coop Lotta. Il ruolo degli Esp, esperti tra pari, nella gestione del lockdown «Tante telefonate per portare il mio supporto a chi ha problemi mentali»

FEDERICA BERETTA

Una delle associazioni che operano sul territorio nell'ambito della salute mentale è la Cooperativa Lotta contro L'Emarginazione - Coop Lotta - con interventi sociali e servizi di accoglienza e cura rivolti a persone con disabilità e disagio mentale.

A Como l'associazione lavora dal 2015 nell'ambito della salute mentale gestendo il progetto "Supporto tra pari" con l'aiuto degli Esp del territorio.

Esperto tra pari

L'Esp, "Esperto in Supporto fra Pari", è un soggetto che soffre di problematiche legate alla salute mentale ma ne è consapevole e si mette a disposizione per supportare i suoi pari.

Si tratta di una figura presente in Lombardia da diversi anni e impegnata in diversi campi della sanità al fianco di figure tradizionali legate alla cura e alla salute mentale.

Coop Lotta in queste due mesi di lockdown ha interrotto solo parzialmente le sue attività mantenendo un fil rouge con gli utenti attraverso le videochiamate sulla piattaforma Zoom. Proprio attraverso questa piattaforma una volta alla settimana le persone affette da problematiche legate alla salute mentale si incontrano per fare delle lezioni mirate alle pratiche di consapevolezza che contemplano il rilassamento e al movimento dolce.

Si tratta di un vero e proprio gruppo di parola online dove le persone coinvolte fanno una riflessione su di sé e sulla loro malattia durante l'emergenza sanitaria.

Eric Giordano è un educatore di Coop Lotta che anche in questi mesi ha proseguito le sue attività in modalità smart working.

«La prima sfida che abbiamo affrontato è stata quella di riorganizzarci online per tenere i contatti con le persone più fragili - spiega Giordano - il problema è che alcuni utenti non hanno gli strumenti tecnologici per seguire le attività online o non sapevano come connettersi».

Uno dei progetti che segue Eric Giordano si chiama "libera il tempo" ed è nato per aiutare gli utenti a gestire il loro tempo libero.

«Prima della quarantena ci vedevamo due sabati al mese per decidere come gestire il tempo libero - continua Giordano - lo scopo è sempre stato quello di aiutarli a capire i loro bisogni e scegliere con loro le varie attività da fare la domenica pomeriggio insieme, dal cinema al teatro a una pizza in compagnia».

Nei due mesi di quarantena, non potendosi vedere, gli incontri fisici si sono trasformati in incontri virtuali dove gli educatori hanno aiutato le persone più fragili a comprendere meglio la situazione che tutti noi stavamo vivendo.

Mario Rasparoli è uno degli utenti che fa parte del progetto "libera il tempo". «Sono entrato nel gruppo circa un anno fa e mi sono subito trovato bene - racconta Rasparoli - prima del coronavirus ci si vedeva ogni quindici giorni per decidere che cosa fare insieme. Per me la cosa importante è uscire e stare in compagnia».

Violante Ambrosoli

Mario Rasparoli

Eric Giordano

Tempo e vissuto

Un altro progetto in cui è impegnato Eric Giordano è "il supporto tra pari" dove sono gli stessi Esp che mettono a disposizione il loro tempo e il proprio vissuto a servizio di altri utenti.

Una di queste è Violante Ambrosoli, "esperta tra pari" abilitata da circa otto anni che si occupa di tenere i contatti con gli altri pazienti e di portare il suo supporto e la sua esperienza al servizio della disabilità mentale. «In questi mesi ho fatto un sacco di telefonate per portare il mio sostegno a chi soffre di problemi legati alla salute mentale - racconta Violante Ambrosoli - devo dire che alcuni di loro hanno affrontato questo periodo in modo molto tranquillo e quasi non se ne sono accorti mentre altri ne hanno particolarmente sofferto». Violante Ambrosoli oltre a seguire i suoi pari durante la quarantena ha seguito delle lezioni online sulle tecniche di consapevolezza, mindfulness e esercizi di respirazione per alleviare l'ansia e lo stress.

«Ogni volta che finivo la lezione mi sentivo sempre più sollevata e in pace con me stessa - spiega Violante - ho molto apprezzato questo tipo di esercizi soprattutto in questo momento di ulteriore difficoltà che tutti noi stiamo vivendo a causa dell'emergenza sanitaria».

L'orologio dell'ex manicomio. Il Covid ha congelato il tempo per molte realtà. E lo ha fatto, in modo drammatico, per quelle che si occupano di salute mentale

Dall'arte allo sport, quindici associazioni al lavoro

Con l'espressione salute mentale si intende uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali.

In Italia circa 17 milioni di persone soffrono di disturbi legati alla salute mentale, disturbi che sempre più spesso si manifestano negli adolescenti. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità i disturbi mentali sono destinati a superare per incidenza le malattie cardiovascolari. A Como ci sono diverse associazioni che seguono i pazienti con patologie legate alla salute mentale. Per coinvolgere queste diverse associazioni che operano territorio alla fine del 2018 nasce il Coordinamento Comasco per la Salute Mentale con l'intento di agire insieme per il benessere dei pazienti ma anche dei loro famigliari che spesso non sanno come affrontare la disabilità mentale.

Il coordinamento ad oggi coinvolge 15 associazioni del territorio e circa 150 pazienti (dieci per associazione).

«L'anno scorso per la prima volta a Como abbiamo celebrato insieme la Giornata Mondiale della Salute Mentale che si svolge ogni anno in tutto il mondo il 10 ottobre - racconta Tiziano Catolfi, referente del coordinamento comasco per la salute mentale - l'intento è quello di lavorare insieme e di indirizzare la persona affetta da disabilità mentale verso l'associazione più adatta alle sue esigenze».

Le associazioni che fanno parte del coordinamento comasco sono: Alchechengi di Margini Obliqui, la Cooperativa Lotta contro l'Emarginazione, Csv Insubria, Global Sport Lario, La Mongolfiera Como, Nep Nessuno è Perfetto, Asvap 6, la Coop Sociale Azalea, Cral Como, Fondazione Minoprio, Il NuovoSocial, Laboratori Creativi Tre Passi, Oltre il Giardino e Social Green.

Le associazioni del territorio si occupano dei temi più diversi e si focalizzano su diversi approcci. Uno di questi è l'arteterapia, un approccio adottato dall'associazione Asvap che durante la quarantena ha proseguito gli incontri su Zoom grazie all'aiuto della terapeuta Antonella Mundo. Stesso metodo adottato per i suoi utenti anche dall'associazione Laboratori Creativi che ha scelto anch'essa di proseguire gli incontri di arteterapia online durante il lockdown.

La scelta dell'associazione Il Seme è invece quella di sperimentare l'ortoterapia, un'attività che è proseguita anche in quarantena con il supporto dell'educatrice Ilaria Liprino e dei suoi piccoli tutorial online per insegnare a prendersi cura delle piantine a casa. Altre associazioni come La Mongolfiera si occupano di dare un supporto concreto ai familiari delle persone che soffrono di problematiche legate alla salute mentale.

C'è chi invece si occupa di sport per disabili mentali come Global Sport Lario che dal 2003 offre la possibilità di praticare una decina di sport dal calcio alla pallavolo passando per il nuoto, il judo e l'equitazione. Coop Lotta contro l'Emarginazione si occupa invece del supporto tra pari insieme agli Esp del territorio mernttre l'associazione Oltre il Giardino tiene laboratori di scrittura e fotografia, incontri di arteterapia e musica, mostre fotografiche e pubblicazione di libri e cataloghi.

F.Ber.