



# State of Mind

Il giornale delle scienze psicologiche

## My blue box: una “scatola degli attrezzi” per aiutare i bambini a comprendere il disagio mentale dei genitori

*Nasce il primo sito web italiano di informazione e prevenzione rivolto ai figli di genitori con disagio mentale.*

ID Articolo: 122582 - Pubblicato il: 07 luglio 2016



Nasce il primo sito web italiano di informazione e prevenzione rivolto ai figli di genitori con disagio mentale.

*di Costanza Valentini*

### **Il sito web My Blue Box per aiutare i figli di genitori con disagio mentale**

Finalmente è nato per la prima volta in Italia un [sito web](#) o meglio, un contenitore, una scatola appunto, che racchiude una serie di strumenti per aiutare i figli a comprendere e ad affrontare il disagio mentale di uno o entrambi i genitori. Si tratta quindi di un servizio di informazione e allo stesso tempo prevenzione nell’ambito della salute mentale.



I destinatari del progetto sono coloro che spesso vengono ignorati proprio perché in apparenza non manifestano il bisogno di ricevere supporto. Si tratta dei figli, più o meno grandi, di genitori affetti da disagio psichico come, ad esempio, [depressione](#), [disturbo bipolare](#), [schizofrenia](#). In Europa ci si riferisce a questi bambini con l'acronimo COPMI (Children of Parents with Mental Illness).

La maggior parte dei progetti si rivolge agli utenti della salute mentale escludendo coloro che non manifestano apertamente un disagio. In realtà essere figlio di una persona che soffre di un disagio psichico non è semplice. I bambini si trovano a trasportare da soli un enorme fardello di emozioni, pensieri e responsabilità.

Questi vissuti sono illustrati chiaramente all'interno del video di presentazione del sito, in cui è possibile vedere un bambino che tenta inutilmente di scalare da solo una montagna, portando sulle spalle un enorme zaino. Lo zaino contiene i dubbi e le paure di questo bambino che molto spesso non riesce a comprendere lo "strano" comportamento del genitore che magari resta a letto tutto il giorno, si arrabbia con lui senza motivo o si comporta in modo bizzarro.

## **Le emozioni più frequenti nei bambini con genitori affetti da disagio mentale**

Ciò che non conosciamo, ciò che non comprendiamo, ciò che è imprevedibile ci genera paura e ansia proprio perché non riusciamo a gestirlo. Se il bambino non comprende le motivazioni che portano il genitore a comportarsi in un certo modo, è probabile che attribuisca a se stesso la causa di questo. Ecco quindi che accanto a emozioni di paura e ansia per ciò che non riesce a spiegarsi, alla vergogna che si accompagna alle manifestazioni in pubblico del genitore e alla consapevolezza di appartenere ad una famiglia "diversa" da quella dei compagni e amici, si unisce anche il senso di colpa per essere un cattivo bambino responsabile della sofferenza del proprio genitore. Talvolta sono i figli stessi a doversi prendere cura di sé e dei propri genitori quando questi non sono in grado di gestire la famiglia. Sono bambini spesso non considerati dagli operatori sanitari e che portano il fardello da soli e sentono di non poterne parlare con nessuno, alimentando il senso di vergogna e di isolamento.

## **Le finalità del sito**

Ecco quindi perché nasce questo portale. Un sito rivolto proprio a questi milioni di bambini "invisibili", per fornire loro strumenti di comprensione del disagio mentale dei genitori. Uno spazio quindi di informazione ma allo stesso tempo anche di prevenzione di un possibile loro futuro disagio. Il portale contiene spazi rivolti ai figli che cercano di capire, spazi dedicati ai genitori che vogliono iniziare con loro un dialogo e uno spazio dedicato agli

operatori sanitari che si trovano ad affrontare queste tematiche. Sono presenti racconti di esperienze personali e materiale da far leggere ai figli o da leggere insieme per aiutarli a capire cosa sta accadendo nella loro vita. Vengono inoltre periodicamente segnalati eventi o gruppi a tema e link ad altri siti e blog, tutto nell'ottica di formare una rete per aiutarsi reciprocamente a comprendere e a gestire le difficoltà.

Il messaggio trasmesso dal portale è principalmente quello del "se ne può parlare" ma soprattutto "se ne deve parlare": si devono esprimere i propri vissuti anche cercando aiuto quando serve. Isolarsi nella propria sofferenza non alimenta il malessere e non consente di aiutare l'altro.

Ecco quindi che nella parte finale del video si vede il bambino che riesce a scalare la montagna supportato dall'aiuto e cooperazione di altre persone. Lo zaino è sempre lì, ancora più grande e pesante, nessuno può toglierlo e trasportarlo al nostro posto, come d'altra parte non è possibile cambiare determinate situazioni, ma se qualcuno ci aiuta possiamo comunque trovare la forza e il modo di trasportarlo lungo tutto il nostro percorso di vita.

Per saperne di più: <http://www.stateofmind.it/2016/07/my-blue-box-sito-figli-malati-mentali/>