Da Semola a Re Artù

Proteggiamo i sogni dei più piccoli perché diventino grandi....

La promozione della salute mentale nei minori che hanno un genitore affetto da un disturbo psichico

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
CONTATTO
per la promozione delle Reti Sociali Naturali

Premessa

L'Associazione Contatto APS è da anni impegnata nell'ambito della promozione della salute mentale sul territorio milanese e dal 2011, col Progetto Semola, si sta occupando della prevenzione della salute mentale in figli di persone affette da disturbo psichico.

Non tutti questi bambini sperimentano difficoltà legate a questa condizione genitoriale. Sono però numerose le evidenze scientifiche che sottolineano come la trasmissione intergenerazionale della patologia psichica sia il risultato di una complessa interazione tra fattori genetici, biologici, psicologici e sociali che espone i figli al rischio di sviluppare problematiche fisiche, psicologiche e sociali nonché possibili sensi di colpa nei confronti del genitore sofferente.

Le reazioni sono diverse, ci sono i bambini che stanno "bene", quelli che appaiono resilienti ma bisognosi di supporto e quelli che sono vulnerabili e mostrano segni di sofferenza. Nel corso della loro vita possono sperimentare diversi livelli di rischio o di bisogno con altrettanti esiti per la loro salute mentale.

La sfida per i Servizi è quella di supportare queste famiglie favorendo i fattori protettivi e identificando e riducendo i fattori di rischio presenti nel genitore, nella famiglia e nell'ambiente sociale in cui vivono.
Spesso accade che questi bambini siano i primi ad essere dimenticati se non mostrano chiari segni di malessere.
Crescere i figli non è mai facile e tutti i genitori si chiedono se lo stanno facendo nel modo giusto. Se si è affetti da un disturbo psichico l'essere genitori può essere ancora più impegnativo.
Contatto crede fermamente che ascoltare i genitori e i figli che con loro affrontano la grossa sfida di una malattia mentale in famiglia sia un primo grande passo verso la promozione di un benessere relazionale intrafamiliare.

Sappiamo che i bambini sono in grado di tirar fuori incredibili capacità e risorse, ma questo è possibile soprattutto quando le difficoltà, anche le più gravose, possono essere esplicitate e condivise.
Quando un genitore non sta bene è comunque una questione di tutta la famiglia, ogni membro ne è toccato e noi cerchiamo di dare voce ad ognuno di loro.

Il Progetto ha ottenuto nel corso del 2015 l'importante riconoscimento del suo valore da parte dell'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza.

Come reagiscono i figli?

I figli reagiscono in modi diversi
I genitori sono le persone più importanti nella vita di un bambino. Quando i genitori hanno problemi, i bambini lo notano. Alla maggior parte dei bambini non sfugge niente - non importa quanto piccoli siano. E ognuno di loro avrà una diversa reazione.

I figli fanno domande
I bambini vogliono sapere che cosa sta accadendo. Magari non possono o non riescono a chiederlo al genitore e vanno da qualcun altro. È buona cosa se i bambini hanno qualcuno a cui rivolgersi e di cui si fidano ma sarebbe meglio se potessero chiedere direttamente ai genitori quello che sta succedendo, perché loro conoscono i propri figli meglio di chiunque altro e sanno come potrebbero reagire.

I figli si preoccupano
Molti bambini non hanno nessuno a cui rivolgersi per parlare di quello che sta succedendo a casa. Si preoccupano per conto proprio e, talvolta, si sentono in colpa. Inoltre hanno anche una vivida immaginazione. Se non capiscono qualcosa, possono inventarsi una spiegazione.
Quindi è importante continuare a dire loro che non sono responsabili di ciò che sta accadendo.

I figli hanno bisogno di informazioni
Un'informazione chiara, onesta, adatta alla loro età può far sì che i bambini smettano di preoccuparsi o di dare la colpa a loro stessi. Sentire la spiegazione direttamente dal genitore li aiuta enormemente. Se questo non basta allora si può chiedere una mano, ad esempio all'insegnante, al pediatra, al medico di base o al proprio curante.

I figli hanno bisogno di parlare
I bambini non solo hanno bisogno di informazioni ma hanno anche bisogno di parlare della loro esperienza e dei loro sentimenti. Chiedete ai vostri figli che cosa ne pensano, prendete sul serio quello che dicono, anche se non siete d'accordo.

I figli si danno insolitamente da fare in casa
Alcuni figli vogliono aiutare quando un genitore è malato. Sembrano dei piccoli adulti: ascoltano con attenzione, aiutano in casa, controllano che venga assunta la terapia farmacologica, ...
Può essere molto piacevole quando i figli danno una mano, ma i ragazzi sono ragazzi! Non lasciate che si assumano troppe responsabilità - fate in modo che giochino e si divertano.

Fattori di rischio

Ogni individuo, grande o piccino che sia, ha la propria personalità, il proprio stile di coping e la propria storia di vita con forze e vulnerabilità. L'intreccio di questi fattori influisce sul rapporto che genitore e figlio instaurano, sul ruolo genitoriale e sul benessere del minore. La presenza di un disturbo psichico nel genitore gioca un ruolo sostanziale in questo rapporto a seconda della gravità, della durata, della tipologia e della sintomatologia della psicopatologia e dell'età del bambino quando essa si manifesta. Di seguito alcuni fattori che possono mettere a rischio la salute mentale del minore, soprattutto se presenti contemporaneamente più di uno.

- Sviluppare ansia e avere disturbi nell'attaccamento
- Essere trascurato, fisicamente o psicologicamente
- Assistere ad un ricovero coatto del genitore senza avere le adeguate spiegazioni oppure fare esperienza di un lungo distacco per una ospedalizzazione.
- Ricevere poche attenzioni emotive e scarse stimolazioni oppure avere a che fare con comportamenti imprevedibili e incomprensibili del genitore
- Avere entrambi i genitori sofferenti di un disturbo psichico
- Avere scarsa autostima e sviluppare un senso di colpa per la condizione del genitore
- Essere imbarazzato per il comportamento del genitore con conseguente isolamento
- Essere adultizzato e assumere troppe responsabilità nei confronti di fratelli minori
- Interrompere gli studi
- Assistere ad una separazione genitoriale conflittuale e malamente gestita

Fattori protettivi

Cos'è la resilienza?
"É la capacità di affrontare gli eventi della vita che sono fonte di crisi, uscendone rinforzati e più ricchi di risorse".
(Walsh, 2012)

Tale concetto si traduce in un insieme di competenze socio-emotive che consentono alla persona di adattarsi in modo efficace al proprio contesto di vita, di interagire con gli altri in modo funzionale ed efficiente e di far fronte alle difficoltà. Nei bambini tali competenze rappresentano dei fattori di protezione che possono moderare l'impatto di eventi stressanti o traumatici, favorendo una traiettoria di sviluppo positiva.

Ecco ciò che aiuta a crescere più sereni

- Avere un adulto di riferimento
- Vivere in un ambiente domestico accogliente e stabile che risponda ai propri bisogni
- Avere informazioni circa il disturbo psichico del proprio genitore
- Frequentare gli amici e avere relazioni sociali supportive
- Frequentare regolarmente la scuola e instaurare relazioni con i compagni
- Fare attività extra-scolastiche
- Avere informazioni su cosa fare nel caso in cui il genitore sia in difficoltà
- Ricevere aiuto da parte di un professionista nel caso non bastasse il supporto della rete sociale

Il Progetto Semola

Fragilità genitoriale, disagio psichico e prevenzione del rischio nei minori. Verso la costruzione di reti territoriali competenti nella prevenzione primaria e secondaria della patologia psichiatrica giovanile.

SEMOLA è il primo programma italiano di prevenzione del disagio psichico nei minori che vivono in situazioni familiari in cui sia presente una forma di sofferenza psichica.

Il Progetto è il frutto di una collaborazione tra l'Associazione Contatto APS e il Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze dell'ASST "Grande Ospedale Metropolitano Niguarda" di Milano.

Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia

Il progetto si rivolge agli utenti in carico ai servizi psichiatrici territoriali della ASST GOM Niguarda, ai loro partners e ai figli minori, attraverso interventi psicoeducativi di matrice finlandese e americana volti a:

- sostenere gli adulti nella loro funzione genitoriale e aiutarli a spiegare ai figli le difficoltà che stanno vivendo
- promuovere la capacità dei minori di far fronte in maniera positiva alle situazioni difficili e sostenerli nell'esplicitare i loro stati d'animo e le loro domande
- migliorare il benessere relazionale del nucleo familiare

Let's talk

Il progetto offre ai genitori un percorso psicoeducativo di alcuni incontri per riflettere su come i figli vivono e reagiscono alla sofferenza psichica presente in famiglia e su come poterne parlare assieme.

Per chi volesse approfondire con i propri figli è possibile coinvolgerli nel percorso attraverso un colloquio individuale e un incontro familiare.
Innovativa è la possibilità che i membri della famiglia, bambini compresi, siano riuniti assieme per parlare di ciò che accade loro.

Formazione

L'equipe del Progetto è inoltre impegnata in attività di formazione rivolta agli operatori dei Dipartimenti di Salute Mentale e delle Dipendenze che vogliono apprendere il metodo psicoeducativo per adottarlo 2nei propri Servizi.

I DSMD interessati possono inviare una mail all'associazione.

Informazioni

Associazione Contatto APS
Via Litta Modignani, 61
20161 Milano

associazionecontatto@gmail.com

Cosa dicono...

Semola mi ha reso consapevole che esistono famiglie che attraversano la nostra stessa situazione e che esiste il modo di affrontarla. Ora c'è più attenzione verso l'altro, mia figlia è più tranquilla perché sa che può parlare con me e si sente ascoltata.

Abbiamo capito che se anche i nostri figli sono piccoli bisogna sempre dare loro una spiegazione.

Ora riesco a dialogare meglio con i miei figli e loro riescono a capire i nostri stati d'animo.

A volte quando notiamo che qualcosa non va, a seguito di reazioni decisamente scortesi, cerchiamo con calma, parlandone, di individuare il motivo.

Ho più fiducia nel comunicare con i miei bambini e ho meno timore di dire le cose come stanno.

Mi pongo più domande e mi metto più spesso nei panni di mio figlio.

La testimonianza di una famiglia

Dopo un ascolto attento e partecipe da parte degli operatori, siamo stati accompagnati con garbo attraverso le troppe cose non dette. Il sostegno è stato fondamentale per riuscire a compiere il passo da una problematica percepita originariamente come personale a una prospettiva familiare.
Un percorso rivelatosi davvero significativo.

il padre

il disegno della figlia
12 anni

Il percorso è stato utile per affrontare in ambiente protetto un'esperienza molto dolorosa per la nostra famiglia. Siamo stati aiutati a capire i punti di vista degli altri componenti della cerchia famigliare e ad approfondire e a prendere coscienza di ciò che abbiamo provato. Il risultato dell'analisi qualche volta è stato inaspettato ma certamente stimolante. Grazie a Semola e agli incontri a cui abbiamo partecipato siamo "cresciuti" come famiglia rendendoci più uniti.

la madre

Si può dire

Un libro per parlare con i bambini di ansia, depressione, stress e traumi

L'idea del libro è quella di stimolare nuove conversazioni tra adulti e bambini. A proposito di pensieri e sentimenti. A proposito di disturbi mentali. A proposito di gioia e dolore. Il libro è scritto per i bambini, per i ragazzi e per gli adulti. I ragazzi possono leggere il libro da soli mentre gli adulti possono utilizzarlo come guida per parlare con i più piccoli.

Karen Glistrup ha partecipato a innumerevoli incontri familiari sul tema della malattia mentale e su altri difficili argomenti. Sono proprio queste conversazioni che l'hanno ispirata a scrivere un libro completo sia per gli adulti che per i minori.
Perchè talvolta è nel linguaggio comune che i bambini e gli adulti non trovano le parole. Allora in questi casi il libro è di aiuto. Nonostante si tratti di un volumetto di sole 48 pagine, riesce comunque ad affrontare i temi più difficili in materia di disturbi mentali. Sia i bambini che gli adulti sono stimolati da un linguaggio che, in interazione con le illustrazioni suggestive di Pia Olsen, è chiaro, diretto ma al contempo affettuoso.

L'Associazione Contatto APS ha curato la traduzione italiana di questo libro danese. Il libro è utilizzato come strumento durante gli interventi con le famiglie.

Apri anche tu
mybluebox.it

Scopri il primo portale nazionale dedicato al tema della prevenzione del disagio nei figli di persone affette da un disturbo psichico. Troverai progetti, risorse e informazioni per genitori e figli, oltre che strumenti per i professionisti che operano a contatto con loro, frutto del lavoro delle realtà italiane ed europee impegnate in questa sfida.

Una vera, grande "**scatola della prevenzione**" aperta e accessibile a tutti. Per orientarsi, confrontarsi, partecipare, aiutare, approfondire. Sostieni My Blue Box con il passaparola, con una donazione o con una sponsorship.

myBlueBox

Gli enti e le associazioni che si occupano di questa tematica e che realizzano progetti o organizzano eventi possono contattare ***info@mybluebox.it*** *per richiedere gratuitamente un proprio spazio sul portale dove descrivere e promuovere le attività.*

Sostenere il progetto

Solamente dando visibilità a questa tematica, facendo prevenzione, formazione, ricerca e attivando specifici progetti locali e nazionali è possibile ridurre il rischio che questi bambini e ragazzi sviluppino a loro volta una forma di malessere psichico.

Per fare tutto questo abbiamo bisogno anche del tuo aiuto!

Puoi donare il 5x1000 all'Associazione Contatto APS (C.F. 97375990153)
oppure contribuire con una donazione:

- tramite Paypal sul sito www.contattoaps.it
- tramite Bonifico Bancario utilizzando le seguenti coordinate:

Associazione Contatto
Banca Intesa Sanpaolo - filiale 0500 Milano
IBAN IT66P0306909606100000132444

Specificare nella causale: **"Donazione a sostegno del Progetto Semola"**

Detraibilità fiscale *- Una volta eseguita la donazione è importante conservare l'attestato di avvenuto versamento (la contabile del bonifico bancario oppure la copia dell'estratto conto della carta di credito/debito) presentandolo in occasione della successiva dichiarazione dei redditi.*

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

CONTATTO

per la promozione delle Reti Sociali Naturali

Associazione Contatto APS per la promozione delle reti sociali naturali

Via Litta Modignani 61 - 20161 Milano - Tel 02 6444 5162 - C.F. 97375990153
associazionecontatto@gmail.com • www.contattoaps.it • FB Contatto APS