

# SALUTE MENTALE: AIUTARSI È MEGLIO

L'esperienza dei gruppi Ama insegna che in questo campo l'auto-mutuo aiuto ottiene risultati importanti. Ma non può tappare tutti i buchi del servizio sanitario

**S**e dall'ultimo bilancio del servizio sanitario per la salute mentale del Lazio vengono fuori discontinuità, settorialità e numerose crepe, ci pensa il volontariato, come spesso accade, a gettare una luce di impegno, partecipazione e dialogo su questo spinoso argomento. Lo ha fatto il 18 e il 19 settembre, con il convegno "Allegra...mente", promosso dalle associazioni per la salute mentale di Roma e provincia con il sostegno dei centri di Servizio Cesv e Spes: due giornate nel cuore della capitale, Villa Borghese, in uno spazio aperto con tanti stand, incontri e spettacoli per diffondere la cultura della solidarietà e parlare direttamente alla città. Non solo, è stato anche un importante momento di riflessione sul cammino fatto negli ultimi anni, sul percorso iniziato con la legge 328 del 2000 e sulle tante iniziative nate dal mondo del volontariato per contribuire a migliorare i servizi alle persone che vivono un disagio psichico.

«Insieme si può fare di più che da soli». Ha introdotto così i lavori **Letizia Lombardi**, coordinatrice della Rete oncologica dei Centri di servizio per il volontariato del Lazio, con questa frase-motto che definisce bene i bisogni e gli obiettivi delle associazioni per la salute mentale. Tante sono infatti le esperienze che nascono semplicemente dal bisogno di condividere un disagio, una sofferenza e che poi diventano vere e proprie reti di aiuto e partecipazione: «Abbiamo iniziato con quattro, cinque associazioni, adesso siamo arrivate a 16 «ha continuato la Lombardi» lavoriamo affinché la salute mentale non sia solo appannaggio della sanità».

Questo i cittadini e in particolar modo coloro che vivono un disagio su di sé o in famiglia lo sanno bene, perché le reti sociali che integrano l'operato delle Asl, dei Dsm e dei centri diurni sono sempre più numerose. Le persone con disagio sentono il bisogno non solo di risolvere

di  
**Elide  
Maltese**

«insieme si  
può fare di più  
che da soli»



*La manifestazione ha ospitato concerti, spettacoli teatrali e di danza*

attraverso cure psichiatriche o terapeutiche il problema, ma sentono soprattutto la necessità di incontrarsi. Su questa fondamentale esigenza nasce l'esperienza forse più significativa di sostegno, di partecipazione e di comunità: i gruppi di auto mutuo aiuto. I gruppi cioè, che condividono una difficoltà e che si riuniscono con l'obiettivo di sostenersi reciprocamente, crescere insieme, promuovere le reciproche potenzialità.

### **Uno strumento di protagonismo e consapevolezza**

**Anna Maria Galuppi**, infermiera e collaboratrice dei gruppi familiari del Dipartimento di salute mentale Roma H3, racconta la sua esperienza: «Il nostro centro diurno è nato da due anni: all'inizio ci siamo chiesti come costruire la nostra identità, in che modo volevamo affrontare il disagio e siamo ricorsi anche all'auto mutuo aiuto. L'abbiamo proposto alle persone che facevano parte del centro, abbiamo iniziato a studiare cosa era un gruppo Ama e come si strutturava. Insieme all'associazione Ama di Trento, ci siamo formati sull'argomento. Trovavamo dei punti di forza e così ci siamo buttati in questa esperienza». Rilevante la testimonianza di una partecipante al gruppo, **Cinzia Pacioni**: «dopo un breve scetticismo iniziale, due operatori sono andati a Trento per informarsi e sono tornati con tanto entusiasmo, ci hanno contagiato ed abbiamo formato il gruppo Alza la testa. L'abbiamo chiamato così perché nessuno di noi doveva mai arrendersi. Oggi questo gruppo è cresciuto e noi siamo cresciuti con lui, è



un gruppo in cui tutti sentono di poter parlare senza temere il giudizio altrui e, nonostante le nostre fragilità, riusciamo a tirare fuori cose che in altri contesti normalmente non tiriamo fuori. È divenuto un gruppo unito perché abbiamo scoperto una cosa: la solidarietà».

Anche **Beatrice Toro**, psicoterapeuta e direttore didattico della Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo interpersonale è intervenuta sottolineando il valore dell'iniziativa, affermando che «il volontariato per l'auto mutuo aiuto fa cultura», e ha proseguito portando la sua testimonianza professionale: «Mi trovo a dover superare il pregiudizio di tanti colleghi, secondo cui un paziente in terapia non può partecipare ad un gruppo Ama perché può creare confusione. In realtà la psicoterapia è cosa ben diversa da un gruppo di sostegno e questo ormai il paziente che viene da me per risolvere un problema lo sa benissimo. Io seguo tante persone che fanno parte di gruppi Ama, come gli Alcolisti anonimi e Insieme con te, e mi sono trovata davanti ottimi risultati nel proseguimento della terapia, perché il gruppo Ama è una forma di *empowerment* comunitario, uno strumento di protagonismo e di consapevolezza di sé. Noi siamo abituati a vedere il paziente come il destinatario delle nostre cure, e invece lui può essere il soggetto delle proprie cure, libero di scegliere il tipo di percorso, e di fare cultura sul proprio problema. Grazie all'auto mutuo aiuto si diventa protagonisti del proprio problema, educatori nei confronti del gruppo e nei confronti della comunità».

«il volontariato  
per l'auto mutuo  
aiuto fa cultura»



*Un momento di Allegra...mente*

### Le buone intenzioni non bastano

«il gioco aiuta a crescere, ma da grandi non basta più»

Davanti a tutte queste spinte positive, la domanda che nasce spontanea è: perché rimangono ancora così tanti vuoti nel nostro servizio sanitario? Perché, nonostante la partecipazione attiva delle associazioni e dei singoli cittadini, si fa ancora così poco? In dieci anni, il fondo finanziario da un miliardo è sceso vertiginosamente a 300 milioni di euro, e allora, dov'è la corrispondenza con la legge 328 per l'integrazione socio-sanitaria?

Coloro che lavorano per migliorare il sistema vorrebbero trovare un riconoscimento per ciò che viene svolto, considerando che stiamo parlando di servizi rivolti alla persona con disagio psichico, alle famiglie e quindi al bene comune, e non lasciare tutto chiuso dentro la sfera delle buone intenzioni e della buona volontà. Sono stati tanti, infatti, gli interventi che hanno espresso il desiderio di fare di più, di creare strutture e associazioni di volontariato per la salute mentale, di aumentare gli spazi di collaborazione, di formare del personale. Perché a lungo andare ci si accorge che, come ha ben sintetizzato in una frase di **Marco D'Alema**, responsabile del Centro di salute mentale di Frascati: «il gioco aiuta a crescere ma da grandi non basta più». ■