



The Happy Healthy Life Class

**Un adattamento del programma
Illness Management and Recovery**

A cura di

**Susan Gingerich
Kerry Arnold
Kim T. Mueser**

Traduzione e adattamento a cura di

**Ileana Boggian
Silvia Merlin**

**Bruna Mattioli
Giovanni Soro**



SIRP
Società Italiana di
Riabilitazione Psicosociale

Titolo originale:

The Healthy Happy Life Class

An Adaptation of the "Illness Management and Recovery Program"

for clients at Jewish Employment & Vocational Services, Philadelphia, PA

Adattato per JEVS da Susan Gingerich, Kerry Arnold e Kim T. Mueser

Dall'*Illness Management and Recovery Toolkit*, www.samhsa.gov.

Luglio 2009

Edizione italiana: *Dicembre 2018*

Traduzione e adattamento a cura di

Ileana Boggian

Psicologa, Psicoterapeuta, esperta in neuropsicologia

Centro di Salute Mentale di Legnago

Dipartimento di Salute Mentale dell'AULSS9 Scaligera (VR)

Indirizzo e-mail di contatto: boggian40@gmail.com

Bruna Mattioli

Medico Psichiatra

U.O.S. Trattamenti Psicosociali Intensivi e Integrati per la Disabilità Psichiatrica

U.O.C. Centro di Salute Mentale ambito di Ravenna – AUSL della Romagna

Indirizzo e-mail di contatto: brunamat@libero.it

Silvia Merlin

Educatore Professionale

Centro Diurno di Bovolone (VR)

Dipartimento di Salute Mentale dell'AULSS9 Scaligera (VR)

Indirizzo e-mail di contatto: merlinslv@gmail.it

Giovanni Soro

Educatore Professionale

Area Riabilitazione Psichiatrica

Cooperativa Sociale CTR – Cagliari

Indirizzo e-mail di contatto: giovanni.soro.it@gmail.it

Prima di lasciarvi alla lettura e alla consultazione del manuale,
vogliamo esprimere un sentito ringraziamento a Susan Gingerich e Kim Mueser
per aver condiviso con grande generosità i loro preziosi materiali
e averne autorizzato la traduzione in lingua italiana

*Ileana Boggian
Bruna Mattioli
Silvia Merlin
Giovanni Soro*

Indice

Introduzione all'edizione italiana	vii
Glossario	
Riferimenti bibliografici	
Introduzione	1
Modulo 1: Condurre una vita sana e felice	7
Sessione 1: <i>Definire una vita sana e felice</i>	9
Sessione 2: <i>Cosa aiuta le persone a condurre una vita sana e felice</i>	13
Sessione 3: <i>La felicità nelle diverse aree della vita</i>	17
Sessione 4: <i>Impostare degli obiettivi personali</i>	22
Sessione 5: <i>Scomporre gli obiettivi in piccoli passi</i>	28
Sessione 6: <i>Seguire gli obiettivi</i>	34
Modulo 2: Comprendere la malattia mentale	39
Sessione 1: <i>Cosa significa avere una malattia mentale?</i>	41
Sessione 2: <i>Cosa è la schizofrenia?</i>	46
Sessione 3: <i>Cosa è un disturbo dell'umore?</i>	51
Sessione 4: <i>Atteggiamenti verso la malattia mentale</i>	57
Modulo 3: Gestire i sintomi della malattia mentale	63
Sessione 1: <i>Cosa peggiora i sintomi della malattia mentale?</i>	65
Sessione 2: <i>Cosa migliora i sintomi della malattia mentale?</i>	70
Modulo 4: Costruire delle relazioni	75
Sessione 1: <i>Buone relazioni</i>	77
Sessione 2: <i>Iniziare una conversazione</i>	81
Sessione 3: <i>Mantenere una conversazione ascoltando</i>	87
Sessione 4: <i>Mantenere una conversazione facendo domande</i>	92
Sessione 5: <i>Fare complimenti</i>	97
Sessione 6: <i>Suggerire attività da fare insieme</i>	102
Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace	107
Sessione 1: <i>A che scopo si prendono le medicine?</i>	109
Sessione 2: <i>Quali sono gli effetti collaterali delle medicine?</i>	114
Sessione 3: <i>Ottenere il massimo dalle medicine</i>	118
Sessione 4: <i>Discutere delle medicine con il dottore</i>	122
Modulo 6: Uso di droghe e alcol	127
Sessione 1: <i>Ragioni per cui le persone fanno uso di droghe e alcol</i>	129
Sessione 2: <i>Problemi che la droga e l'alcol possono causare</i>	134
Sessione 3: <i>Vivere in modo sobrio</i>	138

Modulo 7: <i>Ridurre le ricadute</i>	143
Sessione 1: <i>Valutare i fattori che possono innescare di una ricaduta</i>	145
Sessione 2: <i>Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 1</i>	150
Sessione 3: <i>Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 2</i>	155
Sessione 4: <i>Cosa fare quando si nota un segnale precoce</i>	159
Sessione 5: <i>Fare un piano di prevenzione delle ricadute</i>	166
Sessione 6: <i>Condividere il proprio piano con altre persone</i>	173
Sessione 7: <i>Far pratica nell'utilizzo del proprio piano di prevenzione</i>	177
Modulo 8: <i>Fronteggiare lo stress</i>	181
Sessione 1: <i>Cos'è lo stress?</i>	183
Sessione 2: <i>Segnali che indicano che siamo sotto stress</i>	187
Sessione 3: <i>Prevenire lo stress</i>	192
Sessione 4: <i>Strategie per gestire lo stress</i>	197
Sessione 5: <i>Respirazione rilassata</i>	201
Sessione 6: <i>Usare il rilassamento muscolare</i>	205
Sessione 7: <i>Immaginare una scena di pace</i>	208
Sessione 8: <i>Fare un piano per gestire lo stress</i>	212
Modulo 9: <i>Fronteggiare i sintomi</i>	219
Sessione 1: <i>Identificare i sintomi disturbanti</i>	223
Sessione 2: <i>Fronteggiare l'ansia</i>	230
Sessione 3: <i>Fronteggiare la depressione</i>	239
Sessione 4: <i>Fronteggiare la rabbia</i>	253
Sessione 5: <i>Migliorare l'attenzione e la concentrazione</i>	263
Modulo 10: <i>Farsi valere</i>	271
Sessione 1: <i>Essere assertivi</i>	273
Sessione 2: <i>Esprimere quello che ci piace</i>	277
Sessione 3: <i>Far sapere a qualcuno che ci ha fatto arrabbiare</i>	281
Sessione 4: <i>Fare una richiesta</i>	286
Sessione 5: <i>Rifiutare una richiesta</i>	291
Sessione 6: <i>Fare complimenti</i>	296
Appendici	301
Scheda di monitoraggio degli obiettivi	303
Una volta completato il programma ...	305
Scheda di pianificazione dei passi successivi	307
Attestato di completamento del singolo modulo	309
Attestato di completamento del programma	311

Introduzione all'edizione italiana

La vita delle persone affette da malattie croniche e disabilità è profondamente influenzata da numerosi fattori, correlati e non alla disabilità stessa, e che interagiscono fra loro in maniera dinamica e complessa. Tra questi fattori, quelli più comunemente riconosciuti sono il grado di limitazioni funzionali, l'interferenza con la capacità di svolgere attività quotidiane e ruoli vitali, la prognosi incerta, il protrarsi del trattamento medico e degli interventi riabilitativi, lo stress psicosociale associato al trauma o al processo stesso della malattia, l'impatto sulla famiglia e sugli amici, nonché le perdite finanziarie sostenute, sia in termini di entrate ridotte, sia in termini di aumento delle spese mediche (Livneh & Antonak, 2012).

L'influenza di questi fattori è tale per cui le persone coinvolte si trovano inevitabilmente ad attraversare un processo di adattamento psicosociale, nel quale la disabilità e/o la malattia diventano parte integrante della propria vita, della propria identità, del concetto di sé e dell'immagine corporea. Questo *adattamento* è un processo dinamico che le persone con malattie croniche e disabilità sperimentano al fine di raggiungere uno stato di massima congruenza ed equilibrio tra individuo e ambiente (Miller Smedema et al., 2009).

Nel corso degli ultimi decenni, si è verificata una forte spinta allo sviluppo di interventi utili ad aiutare le persone affette da malattie croniche, come ad esempio il diabete, l'artrite reumatoide e l'asma, ad apprendere strategie per gestire al meglio le problematiche derivanti dalla propria condizione e facilitare i processi di adattamento attivo. In linea generale, con l'espressione 'gestione/autogestione' ci si riferisce all'abilità di un individuo di gestire i sintomi, il trattamento e le conseguenze fisiche e psicosociali derivanti dal convivere con una condizione di cronicità (Barlow et al., 2002). Un'autogestione efficace implica, dunque, l'abilità di monitorare la propria condizione e generare quelle risposte comportamentali, cognitive ed emotive necessarie per mantenere una qualità di vita soddisfacente (Barlow et al., 2002).

Con il verificarsi di un lento ma profondo mutamento di paradigma, che vede il paziente non più come mero recipiente di cure, come soggetto passivo all'interno di un modello biomedico marcatamente paternalistico, e con la conseguente diffusione del concetto di *shared decision making* (Adams, Drake & Wolford, 2007), 'la gestione della maggior parte delle malattie croniche è venuta inevitabilmente a fondarsi sulla responsabilità che il paziente deve assumersi in prima persona: sia che questa gestione consista nell'assumere dei farmaci, cambiare stile di vita o intraprendere delle azioni preventive, il paziente, i caregiver, o entrambi, prendono delle decisioni quotidiane sulle azioni da compiere' (Newman, Steed & Mulligan, 2004).

L'evoluzione degli interventi di auto-gestione delle malattie croniche è avvenuta grazie all'apporto di diverse discipline e approcci teorici. Si è partiti da una forte enfasi sull'approccio educativo, ovverosia sul fornire al paziente tutte le informazioni sul proprio disturbo: con il tempo è emerso che questo ingrediente è necessario ma non sufficiente per produrre cambiamenti sul piano comportamentale. La psicologia ha successivamente contribuito fornendo tre modelli teorici determinanti: 1) la *social cognitive theory* (Bandura, 1986), 2) il *modello stress-coping* (Lazarus, 1992; Folkman, 1984); 3) il *transtheoretical model* dei processi di motivazione al cambiamento (Prochaska & Velicer, 1997; Prochaska et al., 1992). In aggiunta, l'evoluzione e l'introduzione delle tecniche mutuata dalla terapia cognitivo-comportamentale hanno avuto un ruolo altrettanto determinante nello sviluppo di interventi efficaci di gestione e auto-gestione della malattia (Newman, Steed & Mulligan, 2004).

Infine, non possiamo ignorare che la spinta allo sviluppo e all'innovazione nel campo di questi particolari interventi psicosociali è indubbiamente aumentata sia per effetto del prolungamento delle aspettative di vita e dell'aumento del numero di persone con malattie croniche, sia per la progressiva riduzione delle risorse pubbliche per la cura e per l'assistenza a lungo termine in quasi tutti i paesi industrializzati (Barlow et al., 2002).

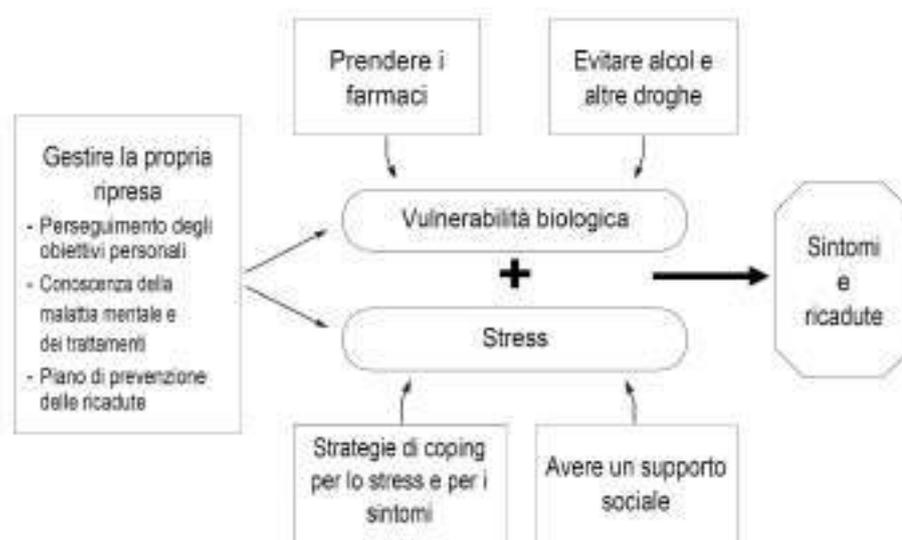
L'approccio alla *gestione* e all'*auto-gestione della malattia* ha avuto, negli ultimi anni, un notevole sviluppo anche nell'ambito di malattie mentali gravi come la schizofrenia, il disturbo bipolare e la depressione maggiore (Atkinson et al., 1996; Bäuml et al., 2007; Kopelowicz & Liberman, 1994; Colom et al., 2003; Copeland & Mead, 2004; Hogarty, 2002). Queste condizioni tendono ad essere di natura episodica, richiedendo talvolta, nelle loro fasi acute, dei ricoveri ospedalieri (Nuechterein & Dawson, 1986; Zubin et al., 1992). Molte persone, in aggiunta alla natura episodica di queste malattie, sperimentano anche dei sintomi psichiatrici persistenti, nonostante l'aderenza al trattamento farmacologico. Questi sintomi possono interferire con la qualità della vita e con il funzionamento nella vita quotidiana, contribuendo alla disabilità globale associata alla malattia mentale (Meyer, Gingerich & Mueser, 2010).

Il programma *Illness Management and Recovery (IMR)* è stato progettato per insegnare a persone con malattie mentali gravi una serie di strategie pratiche per gestire in maniera più efficace i loro disturbi psichiatrici, mettendole quindi nelle condizioni di fare dei progressi verso il raggiungimento dei propri obiettivi di vita personali (Gingerich & Mueser, 2011). Alla base del programma *IMR* ci sono alcuni principi fondamentali:

- ✓ *Gli utenti definiscono il recovery*: gli operatori aiutano gli utenti a definire il recovery per sé e a identificare obiettivi personalmente significativi.
- ✓ *L'informazione conferisce potere alle persone*: l'educazione sulle malattie mentali è il fondamento dell'assunzione di decisioni informate.
- ✓ *La collaborazione è determinante*: gli operatori aiutano gli utenti a costruire reti sociali e coinvolgere altre persone di supporto in attività che promuovono il recovery.
- ✓ *I piani di prevenzione possono aiutare a prevenire le crisi*: gli utenti imparano a identificare i segni premonitori di crisi e a pianificare i passi che possono compiere per prevenire le ricadute.
- ✓ *Le strategie di gestione della malattia funzionano*: gli utenti possono imparare nuove strategie che li aiutano a gestire i loro sintomi, fronteggiare lo stress e migliorare la qualità della vita.

Inoltre, come illustrato nello schema riportato nella Figura 1, la logica del programma *IMR* poggia le sue basi sui principi fondamentali del modello stress-vulnerabilità-fattori protettivi, secondo cui il decorso delle malattie mentali è influenzato sia da vulnerabilità biologiche che da fattori di stress psicosociali (Zubin & Spring, 1977; Nuechterein & Dawson, 1986; Zubin, Steinhauer, & Condray, 1992; McGuire et al., 2014).

Figura 1 – Principi di gestione della malattia mentale basati sul modello stress-vulnerabilità



Fonte: Gingerich & Mueser, 2011, p. 4

Il programma *IMR* ha una durata che, orientativamente, può andare dai 3 ai 10 mesi, a seconda della frequenza delle sessioni (una o due volte alla settimana) e del formato in cui vengono offerte (individuale o di gruppo), e si compone di 11 moduli tematici, per ciascuno dei quali è disponibile una guida pratica *sessione-per-sessione* per l'operatore e delle dispense didattiche per i partecipanti, da utilizzare durante le sessioni. Ecco gli undici moduli tematici che compongono il programma:

- *Strategie di recovery*
- *Fatti pratici sulle malattie mentali*
- *Modello stress-vulnerabilità e strategie di trattamento*
- *Uso efficace dei farmaci*
- *Uso di droghe e alcol*
- *Ridurre le ricadute*
- *Sviluppare una rete di supporto sociale*
- *Fronteggiare lo stress*
- *Fronteggiare problemi e sintomi persistenti*
- *Ottenere risposte ai propri bisogni dal sistema della salute mentale*
- *Stili di vita salutari*

L'individuazione di metodi e strategie per migliorare la gestione/autogestione della malattia è avvenuta sulla base di un'attenta revisione della letteratura sugli studi controllati che valutavano gli interventi aventi come target i sintomi o le ricadute, sia nelle persone con disturbi dello spettro schizofrenico, sia in quelle con disturbi maggiori dell'umore (Mueser et al., 2002). Da questa revisione sono state identificate cinque strategie di gestione della malattia, supportate empiricamente da numerosi studi controllati:

- 1) *la psicoeducazione;*
- 2) *il tailoring comportamentale per aumentare l'aderenza ai farmaci;*
- 3) *il training di prevenzione delle ricadute;*
- 4) *il training di abilità di coping;*
- 5) *il social skills training.*

Ciascuno di questi ben noti e consolidati interventi evidence-based è stato incorporato nel programma *Illness Management and Recovery*, insieme ad almeno tre strategie di insegnamento fondamentali, utilizzate dal conduttore per facilitare l'acquisizione delle abilità di gestione della malattia da parte dei partecipanti:

- 1) *strategie motivazionali;*
- 2) *strategie educative;*
- 3) *strategie cognitivo-comportamentali.*

Le *strategie motivazionali* affrontano la questione fondamentale del perché un partecipante dovrebbe essere interessato ad apprendere le informazioni e le abilità incluse nell'*IMR*: è chiaro che se la persona non vede quelle informazioni e quelle abilità come rilevanti rispetto ai propri bisogni e ai propri obiettivi personali, non sarà motivata ad investire le energie necessarie al loro apprendimento (Gingerich & Mueser, 2011). Le strategie motivazionali comprendono più specificamente: connettere costantemente le informazioni e le abilità con gli obiettivi personali degli utenti, promuovere speranza e aspettative positive, esplorare e soppesare i vantaggi e gli svantaggi del cambiamento e cercare di re-inquadrare le esperienze passate in una luce positiva (Gingerich & Mueser, 2011).

Le *strategie educative* utili a facilitare l'apprendimento delle informazioni sulla malattia e sulla sua gestione includono: l'insegnamento interattivo e non unidirezionale, la scomposizione delle informazioni in parti più piccole e più facilmente gestibili, una verifica costante della comprensione delle informazioni discusse, l'incoraggiamento a completare le schede di lavoro, ripassare periodicamente le informazioni, adattare il linguaggio del programma alle caratteristiche dei partecipanti, sviluppare in maniera collaborativa delle consegne pratiche per casa (Gingerich & Mueser, 2011).

Le *strategie cognitivo-comportamentali* comportano l'applicazione sistematica dei principi dell'apprendimento per aiutare i partecipanti ad acquisire ed utilizzare le informazioni e le abilità del programma *IMR*. Si tratta di alcune delle più consolidate tecniche dell'approccio cognitivo-comportamentale: i rinforzi positivi, informativi e correttivi, lo shaping, il modeling, i compiti per casa e la ristrutturazione cognitiva (Gingerich & Mueser, 2011).

Struttura delle sessioni del programma *IMR*:

- ✓ Socializzare informalmente e identificare eventuali problematiche
- ✓ Verificare i compiti per casa
- ✓ Verifica degli obiettivi personali
- ✓ Riassumere la sessione precedente
- ✓ Impostare il programma della sessione
- ✓ Insegnare nuovi materiali o rivedere quelli già trattati precedentemente
- ✓ Accordarsi su nuovi compiti per casa
- ✓ Riassumere i progressi fatti nella sessione

L'*IMR* si è dimostrato efficace nel migliorare gli esiti dei pazienti in un'ampia gamma di setting riabilitativi e in riferimento ad un'altrettanto ampia varietà di bisogni di cura specifici (McGuire et al., 2014). Proprio rispetto a quest'ultimo aspetto, sappiamo che nella realtà dei servizi di salute mentale territoriali gli operatori devono cercare di soddisfare i bisogni riabilitativi di una popolazione di utenti estremamente eterogenea, sotto vari profili: livelli di funzionamento sociale e neurocognitivo, eventuali comorbidità con problematiche mediche o di utilizzo di sostanze, livelli di istruzione e background socio-culturale, per citarne solo alcuni. Quello dell'eterogeneità dell'utenza che normalmente accede ai servizi territoriali apre numerosi interrogativi inerenti ai processi di implementazione delle pratiche basate sull'evidenza nella routine dei servizi "reali", alla necessità di trovare il giusto equilibrio tra la fedeltà al programma così come è stato sviluppato e testato (*fidelity*) e gli inevitabili adattamenti che i clinici devono apportare nell'applicazione pratica (Withley et al., 2009). In questa direzione, da quando il programma *IMR* è stato originariamente sviluppato, sono stati messi a punto diversi adattamenti per facilitarne l'implementazione anche con una tipologia di utenti con caratteristiche e bisogni speciali: pazienti con disabilità intellettiva o difficoltà cognitive e di comprensione più accentuate (Gingerich, Arnold & Mueser, 2008), utenti con diagnosi psichiatrica e disturbi da uso di sostanze (Gingerich et al., 2018), persone con malattia mentale e altri problemi di salute fisica (Bartels et al., 2014).

Il testo italiano qui riprodotto, intitolato "Una vita sana e felice", è il risultato della traduzione di un adattamento del programma *Illness Management & Recovery*, sviluppato da Susan Gingerich e Kim Mueser. Questo adattamento dell'*IMR* è rivolto, in particolare, a utenti con problemi psichiatrici che possono presentare un quadro sintomatologico generale più grave, una disabilità intellettiva o dei deficit cognitivi più marcati. È ormai un dato assodato che un'altissima percentuale di pazienti con disturbi dello spettro schizofrenico presenta importanti deficit sia nelle funzioni cognitive di base, come la working memory, l'attenzione, la velocità di processazione delle informazioni, le funzioni esecutive, sia nell'ambito della cognizione sociale. Ora, sappiamo che queste condizioni, oltre ad avere un forte impatto negativo sul funzionamento nella vita quotidiana, possono avere anche un impatto in termini di riduzione dei benefici che i pazienti potrebbero trarre dai trattamenti riabilitativi (Green et al., 1996, 2000; Kurtz, 2011). Dai risultati di uno studio norvegese sembra emergere, ad esempio, che i pazienti con una velocità di processazione ridotta possono sperimentare minori benefici dall'*IMR* e frequentare le sessioni con minore assiduità (Färdig et al. 2016). Va comunque sottolineato che una compromissione del funzionamento neurocognitivo sembra non ridurre di per sé la risposta al training di gestione della malattia, che sembra essere invece maggiormente correlata proprio alla frequenza di partecipazione alle sessioni dell'*IMR*. L'associazione tra la frequenza di partecipazione agli incontri e gli esiti del programma sembra ridimensionare l'impatto di una neurocognizione compromessa sull'acquisizione di abilità di autogestione della malattia (Färdig et al. 2016). Questo dato deve portarci a riflettere sull'importanza di introdurre strategie e supporti ambientali che facilitino il più possibile una regolare frequenza delle sessioni da parte degli utenti (prevedere un servizio di trasporto o accompagnamento tarato sui bisogni individuali, svolgere il programma in fasce orarie agevoli per i partecipanti, individuare una sede facilmente raggiungibile, ecc.).

In aggiunta a questi accorgimenti e facilitazioni logistiche, è necessario l'utilizzo sistematico di strategie compensative finalizzate a bypassare i deficit cognitivi durante lo svolgimento delle sessioni del programma: eliminare o ridurre al minimo le possibili fonti di distrazione, fare delle pause, utilizzare un linguaggio semplice e vicino al background culturale degli utenti, far leggere le dispense solo se necessario e assicurandosi di non mettere i partecipanti in difficoltà o a disagio, semplificare i

contenuti delle dispense didattiche, ciò che infatti caratterizza questo adattamento dell'*IMR* rispetto all'edizione originale.

Non dimentichiamo, infine, che lavorare con utenti che presentano un quadro sintomatologico più grave, deficit cognitivi più marcati o una disabilità intellettiva concomitante pone gli operatori di fronte a notevoli difficoltà nell'implementazione di interventi strutturati, ma anche ad una responsabilità umana e professionale rispetto alle attitudini personali verso questa tipologia di pazienti. Le opinioni e le aspettative che la maggior parte delle persone ha verso di sé sono influenzate in grande misura dal comportamento di chi le circonda. Quando trasmettiamo agli utenti delle aspettative minime o crediamo poco nelle loro possibilità di successo, le probabilità che loro progrediscano verso il raggiungimento degli obiettivi diminuiscono (Ferrel & McAllister, 2008).

Dunque, al di là degli aspetti meramente tecnici, sarebbe importante non smettere mai di interrogarsi e mettere in discussione le attitudini personali e la capacità di infondere speranza che, come professionisti della salute mentale, siamo in grado di mettere in gioco, anche e soprattutto nel lavoro con i cosiddetti 'pazienti difficili'. All'interno dei nostri servizi non è raro, infatti, trovare persone con disturbo mentale e, nel contempo, con difficoltà intellettive; questa tipologia di utenti viene spesso "trascurata" in quanto non sempre corrisponde ai requisiti richiesti per accedere ai più frequenti trattamenti riabilitativi, con il rischio che non ricevano le corrette informazioni e i supporti necessari ad un personale percorso di recovery e, frequentemente, rischiano di non essere presi adeguatamente in carico dai servizi preposti.

Questo manuale, per la chiarezza e la semplicità con cui è stato scritto, e per le modalità di conduzione suggerite, risponde in maniera ottimale alle esigenze di questa tipologia di pazienti, che possono così avere l'opportunità di perseguire i propri obiettivi di vita. Gli Autori hanno previsto dei suggerimenti per il personale operativo, in modo da adempiere al ruolo di *supporto* e non di *sostituto*, e di aiutare e incoraggiare gli utenti a raggiungere i propri obiettivi di vita. Anche a causa dell'atteggiamento dei clinici, ancora troppo spesso avviene che con molti pazienti si sviluppi una relazione di dipendenza, soprattutto quando si pensa erroneamente che non siano in grado di prendere parte alle decisioni che riguardano la loro vita e il loro percorso di cura. Questo atteggiamento non è infrequente nella nostra pratica quotidiana, dove spesso accade che siano i professionisti a prendere decisioni *sul* paziente, invece che *con* il paziente. Spesso del tutto in buona fede, si pensa di fare il meglio per lui, senza magari chiedergli se sia quello il percorso che vuole intraprendere per espletare i ruoli da lui scelti; gli utenti non sono sicuramente responsabili della loro malattia, ma lo sono rispetto al proprio percorso di cura e di ripresa. I principi del *recovery* ci suggeriscono che nessuno può "fare" il recovery della persona e che i servizi di salute mentale sono solo una delle possibilità per raggiungerlo (infatti, la ripresa di salute mentale può avvenire anche senza il nostro intervento). Qualora la persona con disturbo mentale venga in contatto con il servizio di salute mentale, dobbiamo sapere che quest'ultimo può fungere da elemento che facilita la guarigione, adottando un mix di attitudini e di trattamenti adeguati, per lo più basati sulle evidenze scientifiche, ma può anche diventare un fattore ostacolante, adottando al contrario atteggiamenti paternalistici ed interventi non orientati al recovery.

Ancora una volta, gli Autori hanno risposto in maniera ottimale a questi principi, prevedendo un trattamento evidence-based e orientato al recovery per quei pazienti maggiormente compromessi da un punto di vista cognitivo e sintomatologico, rendendo gli argomenti delle sessioni più semplici e immediati, con l'integrazione di compiti per casa supervisionati da un operatore di riferimento.

Ci auguriamo davvero che la traduzione italiana di questo adattamento del programma *Illness Management and Recovery* possa entrare a far parte della cassetta degli attrezzi di operatori della salute mentale desiderosi di sperimentare sempre nuove forme di intervento nella loro pratica quotidiana.

*Ileana Boggian
Bruna Mattioli
Silvia Merlin
Giovanni Soro*

Glossario

Recovery - Viene tradotto in italiano con il termine “guarigione”, riflettendo però un significato che non rispecchia in toto il processo di recupero *strettamente individuale e non lineare* che una persona con malattia mentale attua nel corso della sua esistenza. Si preferisce mantenere la parola *recovery* anche nel nostro linguaggio comune perché meglio descrive un processo di trasformazione al cui centro vi è sia un’esperienza di perdita che il superamento della stessa.

Problem Solving - La tecnica del *problem solving* permette di affrontare i problemi in maniera costruttiva e razionale. Viene utilizzata per la risoluzione dei problemi, siano essi di ordine pratico, interpersonale ed emotivo. Si compone di sei passaggi : Definizione del problema, Idee a ruota libera, Valutazione delle soluzioni (pro e contro), Scelta della soluzione, Pianificazione, Verifica.

Role-Playing - Comunemente detto gioco di ruolo o simulata. Si riferisce al mettere in scena un determinato comportamento allo scopo di allenare una specifica abilità.

Modeling - Letteralmente è traducibile con la parola *modellamento*; rappresenta l’apprendimento per osservazione, ovvero quell’apprendimento che tutti mettiamo in atto imitando il comportamento di un “modello”, cioè di una persona che utilizza in modo adeguato una certa abilità.

Prompting - Significa suggerimento; può essere di natura verbale, gestuale o in forma scritta. I *prompting* aiutano la persona con difficoltà a compiere adeguatamente una determinata abilità avvalendosi, appunto, di suggerimenti dati dall’operatore o scritti su un foglio. Di solito i “prompt” sono facili e immediati in quanto finalizzati ad aiutare la persona ad avviare un determinato comportamento target.

Shaping - Traducibile con la parola *modellaggio*, è una tecnica tramite la quale la persona si avvicina al comportamento meta attraverso vari step che man mano vengono rinforzati. Da non confondersi con il modellamento.

Feedback - Si riferisce all’informazione data in seguito ad un particolare comportamento allo scopo di migliorarlo. Di solito è positivo e/o correttivo e aiuta la persona che lo riceve ad emettere una risposta che sia più adeguata possibile.

Behavioral tailoring - Letteralmente “tagliato su misura”. Significa adatto alle esigenze di quella persona. Si utilizza soprattutto in riferimento alla terapia farmacologica, ma può essere generalizzato a qualsiasi altro intervento. Personalizzato e individualizzato sono altri sinonimi che vengono comunemente utilizzati.

Strategie di coping - Sono strategie di *fronteggiamento*, ovvero quelle abilità che le persone utilizzano per far fronte ai diversi problemi che si possono presentare nel corso dell’esistenza. Possono essere positive o negative a seconda se determinano o meno degli svantaggi.

Riferimenti bibliografici

- Adams J.R., Drake R.E., Wolford G.L. (2007), Shared decision-making preferences of people with severe mental illness. *Psychiatr Services*. 2007 Sep;58(9):1219-21.
- Atkinson J.M., Coia D.A., Gilmour W.H., Harper J.P. (1996), The Impact of Education Groups for People with Schizophrenia on Social Functioning and Quality of Life. *British Journal of Psychiatry* (1996), 168, 199-204
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. NJ, USA: Prentice-Hall
- Barlow J., Wright C., Sheasby J., Turner A., Hainsworth J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. *Patient Educ Couns*. 2002 Oct -Nov;48(2):177-87.
- Bartels S.J., Pratt S.I., Mueser K.T., Naslund J.A., Wolfe R.S., Santos M., Xie H., Riera E.G. (2014). Integrated IMR for Psychiatric and General Medical Illness for Adults Aged 50 or Older With Serious Mental Illness. *Psychiatric Services* 65:330–337, 2014
- Bäuml J., Pitschel-Walz G.; Volz A., Engel R.R., Kissling W. (2007). Psychoeducation in Schizophrenia: 7-Year Follow-Up Concerning Rehospitalization and Days in Hospital in the Munich Psychosis Information Project Study. *J Clin Psychiatry* 2007; 68(6):854-861
- Miller Smedema S., Bakken-Gillen S.K., Dalton J. (2009). Psychosocial Adaptation to Chronic Illness and Disability: Models and Measurement. In Chan F., Da Silva Cardoso E., Chronister J.A., *Understanding Psychosocial Adjustment to Chronic Illness and Disability*, New York: Springer Publishing Company
- Colom F., Vieta E., Martinez-Aran A., Reinares M., Goikolea J.M., Benabarre A., Torrent C., Comes M., Corbella B., Parramon G., Corominas J. (2003). A randomized trial on the efficacy of group psychoeducation in the prophylaxis of recurrences in bipolar patients whose disease is in remission. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Apr; 60(4):402-7.
- Copeland M.E. & Mead S. (2004), *Wellness Recovery Action Plan and Peer Support: Personal, Group and Program Development*. Dummerston, VT: Peach Press
- Falvo D. (2005), *Medical and Psychosocial Aspects of Chronic Illness and Disability*. Sudbury, Massachusetts: Jones and Barlett Publishers
- Färdig R., Fredriksson A., Lewander T., Melin L. & Mueser K.T. (2016), Neurocognitive functioning and outcome of the Illness Management and Recovery Program for clients with schizophrenia and schizoaffective disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, Vol. 70, No. 6, 430-35
- Ferrel R.B. & McAllister T.W. (2008), Intellectual disability and neuropsychiatric populations. In Mueser K.T., Jeste D.V., *Clinical Handbook of Schizophrenia*, New York: The Guilford Press
- Folkman S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J Pers Soc Psychol* 1984; 46: 839–52.
- Gingerich S., Arnold K., Mueser K.T. (2008), *The Healthy Happy Life Class. An Adaptation of the "Illness Management and Recovery Program"*, unpublished manuscript, Jewish Employment & Vocational Services, Philadelphia, PA.
- Gingerich S., Mueser K.T. (2011), *Illness Management and Recovery: Personalized Skills and Strategies for Those with Mental Illness. Implementation Guide*, Center City, Minnesota, Hazelden
- Gingerich S., Mueser K.T. (2015), *Illness Management and Recovery. Programma di gestione della malattia*, trad. italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin, Giovanni Soro.
- Gingerich S., Mueser K.T., Meyer-Kalos P.S., Fox-Smith M., Freedland T. (2018), *Enhanced Illness Management and Recovery (E-IMR)*, unpublished manuscript. Minnesota Center for Chemical and Mental Health, School of Social Work, College of Education and Human Development, University of Minnesota, St. Paul, MN
- Green M.F. (1996), What are the functional consequences of neurocognitive deficits in schizophrenia?. *Am J Psychiatry*, vol. 153, issue 3, pp. 321-330
- Green M.F., Kern R.S., Braff D.L., Mintz J. (2000), Neurocognitive Deficits and Functional Outcome in Schizophrenia: Are We Measuring the "Right Stuff"?. *Schizophrenia Bulletin*, 26(1):119-136
- Hogarty G.E. (2002), *Personal Therapy for Schizophrenia and Related Disorders: A Guide to Individualized Treatment*, New York: The Guilford Press
- Kopelowicz A. & Liberman R.P. (1994), Self-management approaches for seriously mentally ill person. *Directions in Psychiatry*, vol. 14, No. 17, August 24, 1994
- Kurtz M.M. (2011), Neurocognition as a predictor of response to evidence-based psychosocial interventions in schizophrenia: What is the state of the evidence?. *Clin Psychol Rev*. 2011 June; 31(4): 663–672
- Lazarus R.S. (1992). Coping with the stress of illness. *WHO Reg Publ Eur Ser* 1992; 44: 11–31.

- Livneh H. & Antonak R.F. (2012), Psychological Adaptation to Chronic Illness and Disability: A Primer for Counselors. In Marini I. & Stebnicki M.A., *The Psychological and Social Impact of Illness and Disability*, New York: Springer Publishing Company, pp. 95-107
- McGuire A.B., Kukla M., Green A., Gilbride D., Mueser K.T., Salyers M.P. (2014), Illness Management and Recovery: A Review of the Literature. *Psychiatric Services* 65:171–179
- Meyer P.S., Gingerich S., Mueser K.T. (2010), A Guide to Implementation and Clinical Practice of Illness Management and Recovery for People with Schizophrenia. In Rubin A., Springer D.W., Trawver K., *Psychosocial Treatment of Schizophrenia*, Hoboken, Wiley, 2010, pp. 23-87.
- Mueser K.T., Corrigan P.W., Hilton D.W., Tanzman B., Schaub A., Gingerich S., Essock S.M., Tarrrier N., Morey B., Vogel-Scibilia S., Herz M.I. (2002), Illness Management and Recovery: a review of the research. *Psychiatric Services* 2002 Oct; 53(10):1272-84.
- Newman S., Steed L., Mulligan K. (2004), Self-management interventions for chronic illness. *Lancet* 2004; 364: 1523–37
- Nuechterein K.H. & Dawson M.E. (1986), A heuristic vulnerability/stress model of schizophrenic episodes. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 10, No. 2, 1984
- Prochaska J.O., DiClemente C.C., Velicer W.F., Rossi J.S. (1992). Criticisms and concerns of the transtheoretical model in light of recent research. *Br J Addict* 1992; 87: 825–28
- Prochaska J.O., Velicer W.F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot* 1997; 12: 38–48.
- U.S. Department of Health and Human Service - S.A.M.H.S.A. (2009), *Illness Management and Recovery Evidence-Based Practices (EBP) KIT*, Rockville, Center for Mental Health Service
- Whitley R., Gingerich S., Lutz W.J., Mueser K.T. (2009), Implementing the illness management and recovery program in community mental health settings: facilitators and barriers. *Psychiatric Services* 2009 Feb;60(2):202-9
- Zubin J. & Spring B. (1977), Vulnerability—A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 86, No. 2, 103-126
- Zubin J., Steinhauer S.R. & Condray R. (1992), Vulnerability to Relapse in Schizophrenia. *British Journal of Psychiatry* (1992), 161 (suppl. 18), 13-18

Introduzione

Raccomandazioni per adattare l'*Illness Management and Recovery* a persone che hanno una malattia mentale e difficoltà di comprensione e concentrazione.

Susan Gingerich e Kerry Arnold, 8 giugno 2009

Titoli dei moduli dell'*Illness Management e Recovery*¹ che compaiono sui moduli adattati nel programma "*The Healthy Happy Life Class*":

	Titoli dei moduli <i>Illness Management & Recovery</i>	Titoli dei moduli <i>The Healthy Happy Life Class</i>
1	Strategie di recovery	Condurre una vita sana e felice
2	Fatti pratici sulla malattia mentale	Comprendere la malattia mentale
3	Modello stress-vulnerabilità	Gestire i sintomi della malattia mentale
4	Costruire un supporto sociale	Costruire delle relazioni
5	Usare i farmaci in modo efficace	Usare i farmaci in modo efficace
6	Uso di droghe e alcol	Uso di droghe e alcol
7	Ridurre le ricadute	Ridurre le ricadute
8	Fronteggiare lo stress	Fronteggiare lo stress
9	Fronteggiare problemi e sintomi persistenti	Fronteggiare i sintomi
10	Trovare risposte ai propri bisogni nel sistema della salute mentale	Farsi valere

- Il programma può essere utilizzato nel formato individuale o in piccoli gruppi (di solito composti da 4-6 partecipanti).
- Gli utenti spesso preferiscono denominarlo come "corso" piuttosto che come gruppo (ad esempio, "Condurre una vita sana e felice").
- Per i pazienti che hanno problemi significativi di comprensione e concentrazione

¹ U.S. Department of Health and Human Services - S.A.M.H.S.A., *Illness Management and Recovery Evidence-Based Practices (EBP) KIT*, Rockville, Center for Mental Health Services, 2009 – disponibile per il download all'indirizzo: <https://store.samhsa.gov/product/Illness-Management-and-Recovery-Evidence-Based-Practices-EBP-KIT/sma09-4463>.

Versione italiana a cura di I. Boggian, B. Mattioli, S. Merlin, G. Soro, SIRP, 2015 – disponibile per il download all'indirizzo: <http://www.riabilitazionepsicosociale.it/wordpress/archives/829>.

(incluse difficoltà legate alla disabilità intellettiva) è estremamente utile avere una persona di supporto che frequenti il programma insieme all'utente (vedi il documento "Suggerimenti per la persona di supporto"). Per esempio, se un paziente vive in una struttura residenziale, la persona di supporto potrebbe accompagnare il partecipante e frequentare il programma con lui o lei. La persona di supporto non dovrebbe parlare *al posto* del partecipante, ma aiutarlo a stare concentrato e indirizzarlo su possibili risposte ai temi della discussione. In aggiunta, la persona di supporto potrebbe essere d'aiuto nelle assegnazioni pratiche per casa, nell'intraprendere i passi per raggiungere gli obiettivi e nel far esercitare all'utente le abilità apprese durante il programma.

- Non aspettatevi che gli utenti siano capaci di leggere le dispense, sebbene alcuni possano farlo.
- Si raccomanda una frequenza di almeno due volte a settimana per aiutare i partecipanti a ritenere le informazioni e ripetere l'esercizio delle abilità da apprendere.
- Fornite ripetizioni frequenti delle informazioni durante la sessione, per aiutare la comprensione e compensare i problemi di memoria.
- Gli utenti dovrebbero essere motivati a partecipare. Aiutarli a fissare degli obiettivi significativi è un modo efficace per incentivare la motivazione. L'identificazione e la definizione degli obiettivi sono spiegate nel *Modulo 1*.
- La definizione degli obiettivi e la loro scomposizione in sotto-obiettivi e in azioni dovrebbero essere fatte individualmente. Potrebbero essere necessarie 2 o più sessioni individuali.
- Usate la scheda di monitoraggio per identificare gli obiettivi individuali a lungo termine (dovrebbero poter essere completati nell'arco di uno o due mesi). Scomponete ciascun sotto-obiettivo in piccoli passi (potrebbero essere completati la settimana successiva o giù di lì, possibilmente come compiti per casa).
- Comprate dei quaderni ad anelli per i partecipanti; chiedete loro di disegnare una copertina per il quaderno, che mostri cosa vorrebbero realizzare nel loro percorso di ripresa o che illustri una vita sana e felice dal loro punto di vista.
- Man mano che i partecipanti completano i moduli e i compiti per casa, aggiungeteli al quaderno ad anelli. Potranno così costruire gradualmente i loro quaderni personali, man mano che progrediscono con il programma.
- Usate molti rinforzi positivi durante le sessioni per incoraggiare i partecipanti, l'interazione, l'esercizio delle abilità e il progredire verso gli obiettivi.
- Usate gli attestati per celebrare il completamento di ciascun modulo. Fate una festa ad intervalli regolari (almeno a metà percorso).
- Usate gli attestati per celebrare il raggiungimento degli obiettivi.
- Organizzate piccole cerimonie per il completamento dei vari moduli del programma. Chiedete ai membri del gruppo di invitare familiari e altre persone di supporto. Chiedete alle persone di tenere un breve discorso su quello che hanno imparato e sui progressi fatti verso i loro obiettivi.
- Fate in modo che la sessione sia orientata il più possibile all'azione. Per esempio, usate le tecniche del training per le abilità sociali per insegnare una varietà di abilità:

modeling, role play, rinforzo, feedback, formulazione collaborativa dei compiti per casa.

- Dissuadete i partecipanti dal rivolgere domande e commenti solo al conduttore. Incoraggiate i membri del gruppo a interagire tra di loro.
- I partecipanti dovrebbero beneficiare del supporto aggiuntivo dello staff durante la sessione. Per esempio, sarebbe ideale che lo staff interno od esterno frequentasse il programma con i pazienti e incoraggiasse la loro partecipazione e apprendimento.
- Il conduttore e lo staff residenziale o esterno dovrebbero comunicare regolarmente (settimanalmente) sui moduli che sono stati svolti, sulle abilità esercitate, di cosa hanno bisogno gli utenti per raggiungere i loro obiettivi e come potrebbero mettere in pratica le conoscenze e le abilità nel loro ambiente di vita naturale.
- I partecipanti necessitano di assistenza regolare da parte delle persone di supporto (dall'equipe residenziale, da quella esterna, dai familiari) nel loro ambiente di vita. Le persone di supporto dovrebbero aiutare gli utenti a:
 - ✓ Rivedere le informazioni dell'incontro se non sono state comprese;
 - ✓ Esercitare le abilità apprese in gruppo;
 - ✓ Usare le abilità spontaneamente quando la situazione lo richiede (le persone di supporto dovrebbero suggerire questo processo);
 - ✓ Completare i compiti per casa;
 - ✓ Esercitare le abilità necessarie per raggiungere gli obiettivi;
 - ✓ Intraprendere azioni concrete verso gli obiettivi;
 - ✓ Essere orgogliosi di usare le abilità e di fare progressi verso gli obiettivi (le persone di supporto dovrebbero lodare gli sforzi e fornire rinforzi positivi regolarmente).

Strutturazione delle sessioni del programma

Il conduttore del gruppo può usare questa lista per ripassare i vari step della sessione prima di iniziare il gruppo. Può usare questa lista per verificare i passi completati.

Data: _____ Conduttore: _____

Argomenti della sessione (modulo e sessione #):

- 1) Quando i partecipanti entrano nella stanza, accoglierli e chiedere loro se hanno completato i compiti per casa. (1-2')
- 2) Dare il benvenuto ai partecipanti e distribuire i raccoglitori ad anelli. (1-2')
- 3) Ripassare la sessione precedente. (3-5')
- 4) Seguire i compiti per casa, parte 1: scegliere uno step verso l'obiettivo personale. Rinforzare tutti gli sforzi fatti. Risolvere eventuali problemi. (5-10')
- 5) Seguire i compiti per casa, parte 2: attività collegate ai contenuti della sessione precedente. Lodare tutti gli sforzi fatti. Risolvere eventuali problemi. (5-10')
- 6) Chiedere ai partecipanti di inserire il compito completato nel loro raccoglitore (1')
- 7) Impostare l'ordine del giorno per la sessione odierna (1-2')
- 8) Passare in rassegna la dispensa chiedendo ai partecipanti di leggere a turno ad alta voce, o con un altro metodo, come riassumere o usare una lavagna a fogli mobili (specificate qui: _____). (25-30')
- 9) Aiutare i partecipanti a collegare gli argomenti della sessione alla loro situazione personale. (Integrato nello step #8)
- 10) Quando l'argomento implica l'insegnamento di un'abilità (integrato nello Step #8)
 - Rivedete il rationale dell'abilità
 - Rivedete i passi dell'abilità
 - Mostrate l'abilità e chiedete un feedback
 - Coinvolgete i partecipanti nei role play per praticare l'abilità
 - Date dei feedback positivi ed elicitateli dai partecipanti
 - Fornite feedback correttivi
 - Coinvolgete i partecipanti in un altro role play
 - Fornite dei feedback aggiuntivi
 - Coinvolgete gli altri partecipanti nei role play e fornite dei feedback
 - Concordate e assegnate i compiti per casa
- 11) Rivedete/riassumete i punti principali della sessione (3-5')
- 12) Chiedete ai partecipanti di completare i compiti per casa, usando la Scheda delle assegnazioni pratiche. Siate il più specifici possibile su cosa le persone dovrebbero fare per la sessione successiva. (5-10')
- 13) Ringraziate tutti per la partecipazione e per il contributo dato. (1')

Suggerimenti per le persone di supporto che frequentano il programma con i partecipanti

Cercate di acquisire informazioni sulla diagnosi e sui sintomi delle persone per le quali rappresentate un supporto.

Vedere il Modulo 2 – *Comprendere le malattie mentali* – per la descrizione dei disturbi mentali, compresa la schizofrenia e i disturbi dell'umore.

Durante il programma

- 1) Sedetevi accanto e leggermente dietro alla persona che partecipa al programma.
- 2) Aiutate la persona a focalizzarsi sull'argomento e sullo scambio tra i partecipanti.
 - a. Indicate sulla dispensa la frase che si sta discutendo.
 - b. Sussurate alla persona ("ti ricordi che stavamo parlando di ...")
 - c. Indicate o guidate gentilmente lo sguardo della persona verso il conduttore o verso chi sta parlando.
- 3) Aiutate la persona con suggerimenti su una possibile risposta se è in difficoltà ("ricordati che mi avevi detto che ascoltare la musica ti aiuta molto ..."; "ricordati che mi avevi detto che sentivi delle voci che nessun altro sentiva ...").
- 4) Aiutate i partecipanti a trovare le pagine, scrivere l'assegnazione dei compiti per casa e completare le schede di monitoraggio degli obiettivi in modo appropriato.
- 5) Ricordatevi: l'obiettivo è di incoraggiare la partecipazione e l'apprendimento delle persone mentre sono nell'ambiente. Sugerite solo quando è necessario.
- 6) È importante non distrarre i partecipanti durante la sessione. Tenete le domande o i commenti per la fine - quando potrete chiedere al facilitatore o al supervisore.

Nella residenza o fuori dal gruppo:

- 1) Lodate la persona che partecipa al programma.
- 2) Incoraggiate la persona a parlare degli argomenti del programma, degli obiettivi, dei compiti per casa.
- 3) Sugerite ai pazienti di svolgere i compiti per casa.
- 4) Fornite assistenza per i compiti per casa.
- 5) Supportate i passi per il raggiungimento degli obiettivi personali.
- 6) Sugerite ai pazienti di usare le nuove abilità apprese, all'occorrenza.



Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

- **Sessione 1:** *Definire una vita sana e felice*
- **Sessione 2:** *Cosa aiuta le persone a condurre una vita sana e felice*
- **Sessione 3:** *La felicità nelle diverse aree della vita*
- **Sessione 4:** *Impostare degli obiettivi personali*
- **Sessione 5:** *Scomporre gli obiettivi in piccoli passi*
- **Sessione 6:** *Seguire gli obiettivi*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Guida per l'operatore

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 1: *Definire una vita sana e felice*

Preparazione della sessione: Per l'attività di apprendimento di questa sessione, è necessario reperire dei raccoglitori ad anelli (con tasca trasparente in copertina), fogli di carta spessa di formato standard, colla, pennarelli, riviste o ritagli di immagini da delle riviste, che forniscono esempi di persone che conducono una vita felice e sana (che stanno, ad esempio, partecipando a un'attività divertente, lavorando, svolgendo un compito in modo indipendente, parlando al telefono, frequentando un luogo di culto, lavandosi il viso o i capelli, facendo esercizio fisico, tenendosi per mano o esprimendo affetto, mangiando insieme alla famiglia, facendo un picnic, facendo volontariato, ecc.). I partecipanti useranno questi materiali per creare una copertina per il loro raccoglitore, in cui conserveranno i loro materiali del programma.

Portate anche delle cartelle etichettate con il nome della persona e con la scritta "Assegnazioni pratiche per casa".

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno ciò che loro ritengono sia importante per condurre una vita felice e sana.

Step della sessione:

1	Gli operatori si presentano comunicando il loro nome, fornendo informazioni sul loro ruolo nel contesto del trattamento e dicendo qualcosa su se stessi (ad esempio un hobby, un interesse o un cibo preferito). A rotazione, chiedete ai partecipanti di presentarsi, indicare dove vivono e dire qualcosa di sé (ad esempio, un hobby, un interesse o un cibo preferito).
2	Ringraziate i partecipanti e spiegate brevemente lo scopo del programma dicendo qualcosa come: "Questo programma riguarda l'aiutare le persone a imparare dei modi per condurre una vita felice e sana. Inoltre, aiuta le persone anche a compiere dei passi per fare le cose che vogliono fare nella loro vita".
3	Imposta l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa come: "Oggi parleremo di cosa significa per ognuno di voi condurre una vita felice e sana". (Potrebbe essere utile scrivere "Una Vita Sana e Felice" su una lavagna a fogli mobili o su una lavagna bianca, e trascrivere le risposte dei partecipanti.)

4	<p>Avviate una discussione iniziale dicendo qualcosa come: "Ognuno ha le sue idee rispetto a una vita felice e sana. Quando dico "sana", sto includendo la salute fisica e la salute mentale (emotiva). Che cosa significa per voi avere una vita sana? Vorrei che ognuno pensasse ad una cosa e la condividesse con il gruppo". Raccogliete un giro di interventi dai partecipanti. Dopo aver ricevuto le idee dei partecipanti su una "vita sana", passate alla domanda su una "vita felice". Chiedete: "Quali sono le vostre idee su cosa significa condurre una vita felice? Cosa fanno le persone quando sono felici? Come trascorrono il loro tempo?".</p>
5	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. La dispensa deve essere pinzata al foglio dell'assegnazione per casa e forata per poterla inserire in seguito nel raccoglitore. E' importante che i partecipanti portino con sé una copia della dispensa in modo che possano mostrare ad altri eventuali operatori di supporto, o familiari, i punti principali che sono stati esaminati nel gruppo. Passate in rassegna le informazioni in modo interattivo. Notate quali delle risposte dei partecipanti alla discussione iniziale sono incluse nell'elenco della dispensa. Quindi, identificate gli esempi ai quali loro non hanno fatto riferimento e chiedetegli che cosa ne pensano. Chiedetegli di fornire degli esempi personali relativi ad alcuni dei punti dell'elenco.</p>
6	<p>Come attività di apprendimento, chiedete prima alle persone di scegliere quali aspetti di una vita felice e in salute sono più importanti (o più interessanti) per loro. Poi chiedete loro di creare una copertina del raccoglitore scegliendo le foto da una rivista (o facendo un disegno) che fornisca un esempio di ciò che è importante per loro. Potete iniziare dando una dimostrazione di come voi scegliereste un'immagine per iniziare a creare una copertina per un raccoglitore</p>
7	<p>Una volta che i partecipanti hanno finito di creare le copertine dei raccoglitori, chiedete loro di condividere i loro risultati. Ritirate i raccoglitori per tenerli nella sede dell'attività.</p>
8	<p>Richiamate il punto principale della sessione, che è "Ognuno definisce a modo suo che cos'è una vita felice e sana".</p>
9	<p>Spiegate come le persone apprendono di più quando applicano ciò che stanno imparando e fanno pratica tra una sessione e l'altra. A seconda dell'abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di passare alla scheda "Assegnazione pratica per casa" allegata alla dispensa, e di leggere ad alta voce l'assegnazione. Identificate i membri dello staff che li aiuteranno con i loro compiti nelle residenze o a casa e chiedete loro di portare i compiti completati al gruppo successivo. Distribuite le cartelle "Assegnazioni pratiche per casa" e chiedete ai partecipanti di utilizzarle per trasportare i compiti da casa verso la sede del gruppo, e viceversa. Spiegate ai partecipanti che non vedete l'ora di sentir parlare delle loro esercitazioni pratiche fatte a casa, quando torneranno al gruppo.</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 1: *Definire una vita sana e felice*

Esistono molti modi diversi per definire una vita felice e sana.

Ecco alcuni esempi comuni:

- Avere amici
- Non essere disturbati dai problemi del passato
- Divertirsi
- Essere più indipendenti e trattati come persone adulte
- Lavorare o fare volontariato
- Non sentirsi depressi o giù di morale
- Fare piccoli passi, come preparare il pranzo, fare una passeggiata, fare una telefonata
- Non essere disturbati dalle voci
- Avere il controllo delle proprie emozioni
- Prendersi cura del proprio corpo
- Essere meno nervosi o avere meno paura delle cose

C'è qualcosa che vorresti aggiungere a questa lista?

Quali sono per te le cose più importanti?

Ognuno definisce a modo suo che cos'è una vita sana e felice

Assegnazione pratica per casa

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 1: *Definire una vita sana e felice*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto. Parla con loro di che cosa significa per te una vita sana e felice. Che cosa è più importante per te?

L'operatore o un'altra persona di supporto scriverà una breve nota di seguito. Per favore, riporta questo foglio al prossimo gruppo.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 2: *Cosa aiuta le persone a condurre una vita sana e felice*

Preparazione della sessione: Portate un raccoglitore etichettato "Pratica per casa" che verrà utilizzato per contenere le assegnazioni pratiche per casa completate in questa sessione e in tutte quelle successive.

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno almeno una cosa che stanno già facendo per aiutare se stessi a condurre una vita felice e sana, e almeno una cosa che vorrebbero iniziare a fare (o fare più spesso).

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito raccoglitore. Distribuite i raccoglitori personali che erano stati preparati e decorati nella sessione precedente.
2	Se necessario o utile, gli operatori si presentano nuovamente ai membri del gruppo, e danno il benvenuto a tutti all'attività del giorno.
3	Rivedere la sessione precedente chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dall'ultimo gruppo. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato di come ognuno definisce una vita felice e sana a modo suo. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di esaminare la dispensa con un operatore o familiare, e di identificare ciò che è più importante per voi per condurre una vita felice e sana".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa raccogliendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi e risolvendo eventuali problemi incontrati nel completamento del compito. Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di collocare il compito (che è pinzato alla dispensa) nel loro raccoglitore. Spiegate che costruiranno gradualmente il loro raccoglitore con le dispense, mano a mano che frequenteranno il programma.

5	Stabilite l'ordine del giorno della sessione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi parliamo di che cosa aiuta le persone a condurre una vita felice e sana". Penso che voi stiate già facendo alcune di queste cose. (Potrebbe essere utile scrivere "Condurre una vita sana e felice" su una lavagna a fogli mobili o su una lavagna bianca per focalizzare l'attenzione).
6	A seconda delle capacità di lettura dei partecipanti è possibile distribuire la dispensa o usarla come traccia per condurre la sessione. Trattate i contenuti in modo interattivo. Per fare ciò, un modo è quello di rivedere l'elenco delle cose che aiutano le persone a condurre una vita sana e felice leggendo a voce alta ogni elemento riportato sulla dispensa e, facendo un giro di interventi, chiedere ad uno o due partecipanti di fare degli esempi. Identificate, inoltre, le attività che stanno già facendo.
7	Aiutate i partecipanti ad applicare le informazioni contenute nella dispensa alla propria esperienza, chiedendo loro di scegliere una cosa che vorrebbero provare per condurre una vita più felice e più sana. Potete iniziare dando una dimostrazione di come selezionare qualcosa da provare. Nel momento in cui i partecipanti fanno la loro scelta, chiedete loro uno o due dettagli. Ad esempio, se qualcuno sceglie "Fare esercizio fisico", che tipo di attività fisica vorrebbe provare? Se qualcuno sceglie "Vedere il mio medico regolarmente", qual è il nome del suo medico? Se qualcuno seleziona "Avere un lavoro", che tipo di lavoro gli piacerebbe svolgere? Chiedete al co-conduttore o agli altri membri dello staff che partecipano al programma di aiutare i partecipanti a intervenire o a scrivere sulla loro dispensa la loro scelta. Potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per annotare il nome di ogni partecipante e che cosa vorrebbe provare.
8	Rivedete i contenuti chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale della sessione odierna. Sottolineate che è importante ricordare che "ci sono cose che tutti possono fare per condurre una vita più felice e più sana".
9	Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Spiegate che le persone apprendono di più quando applicano ciò che stanno imparando e fanno pratica tra un gruppo e l'altro. A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di passare alla "Scheda dell'assegnazione pratica per casa" allegata alla dispensa e di leggerla ad alta voce. Spiegate quali persone di supporto (operatori, familiari) li aiuteranno con i loro compiti nelle loro residenze o abitazioni e chiedete loro di usare il loro raccoglitore per riportare i compiti completati al gruppo successivo. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 2: *Cosa aiuta le persone a condurre una vita sana e felice*

Ci sono molte cose che si dimostrano utili nell'aiutare le persone a condurre una vita felice e sana. Di seguito sono elencate alcune di quelle più comuni ...

- Fare attività che ci piacciono
- Avere qualcuno con cui parlare e fare delle cose
- Avere una relazione intima, come un fidanzato o una fidanzata
- Mangiare cibi sani
- Fare esercizio fisico
- Stare in luoghi calmi e tranquilli
- Avere un lavoro
- Realizzare opere d'arte o artigianali
- Ascoltare o fare musica
- Frequentare un luogo di culto (es., una parrocchia)
- Vedere il medico regolarmente
- Assumere i farmaci regolarmente

Probabilmente stai già facendo alcune di queste cose. Complimenti!

Che cosa *non* stai facendo? Quale di queste cose ti piacerebbe provare? Puoi cerchiare la tua risposta sulla lista o scriverla qui sotto.

Ci sono cose che tutti possono fare per condurre una vita più felice e più sana

Assegnazione pratica per casa

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 2: *Cosa aiuta le persone a condurre una vita sana e felice*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto. Discuti con loro di qualcosa che vorresti provare per condurre una vita felice e sana. Quali sono alcuni dei passi che potresti intraprendere? Prova a fare un passo prima del prossimo gruppo.

L'operatore o un'altra persona di supporto scriverà una breve nota di seguito. Per favore, riporta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 3: *La felicità nelle diverse aree della vita*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno in quali aspetti della loro vita sono felici e in quali non lo sono.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito raccoglitore . Distribuite i raccoglitori personali
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente chiedendo ai partecipanti cosa ricordano e quali sono stati i punti principali. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti non ricordano di menzionare, ad esempio " L'ultima volta abbiamo parlato del fatto che ci sono cose che tutti possono fare per condurre una vita più felice e più sana. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di esaminare la dispensa con un operatore o familiare, e di individuare una cosa che vorreste provare".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa raccogliendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi e risolvendo eventuali problemi incontrati nel completamento del compito. Considerate di riassumere le risposte comuni alle assegnazioni pratiche per casa, dicendo ad esempio: "2 persone del gruppo hanno detto che erano interessate a provare a fare più esercizio fisico, mentre una persona ha detto che sarebbe voluto andare in chiesa più spesso; 2 persone hanno detto che vorrebbero un lavoro. Molte persone hanno intrapreso dei passi in avanti, come Laura, che ha provato a fare una passeggiata con l'operatore dopo pranzo per fare più esercizio fisico, e Giuseppe, che ha consultato gli orari delle messe domenicali". Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di collocare il compito (che è pinzato alla dispensa) nel loro raccoglitore. Ricordategli che costruiranno gradualmente il loro raccoglitore con le dispense, mano a mano che frequenteranno il programma.
5	Stabilite l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa come: "Oggi parleremo di quali aspetti della nostra vita siamo felici e di quali non lo siamo. Questo è ciò che fanno le persone per capire su cosa vogliono lavorare

	<p>per migliorare la propria vita. Ognuno deve decidere per sé, dunque, perché ognuno è una persona unica".</p>
<p>6</p>	<p>Distribuite la dispensa. A seconda della capacità di lettura dei partecipanti, leggete ad alta voce il primo paragrafo o chiedete a uno di loro di farlo. Discutete brevemente. Dite quindi ai partecipanti che prenderete spunto dall'elenco nella dispensa ("Aree di vita da considerare") per avviare insieme una discussione su ciò che ad ognuno piace di determinate aree della propria vita, e su ciò che non piace. Per coinvolgere i partecipanti nella discussione sulle diverse aree della loro vita, potete porre i seguenti tipi di domande. Potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili, scrivendo come intestazione: "Felicità nelle diverse aree della vita". Mentre affrontate un'area di vita citata nell'elenco della dispensa didattica (come "relazioni" o "amicizie"), potete scriverla sulla lavagna a fogli mobili per aiutare i partecipanti a concentrarsi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parliamo di relazioni. Che tipo di relazioni ti piacerebbe avere (familiari, amicali, un compagno o una compagna)? Quali delle tue relazioni ti piacerebbe migliorare (per esempio, con i tuoi amici, coinquilini, partner, genitori, fratelli)? • I soldi sono importanti per te? Vorresti cambiare la tua situazione finanziaria? • Il lavoro è importante per te? Cosa significa per te il lavoro? Che tipo di lavoro troveresti più interessante? • Quanto è importante l'istruzione per te? Ti interessa seguire dei corsi? Se sì, di che tipo? • Cosa ti piace fare per divertirti? A che tipo di cose ti piacerebbe dedicare più tempo, come hobby, sport, musica, lettura o altre attività? • La religione (o la spiritualità) è importante per te? Ti piacerebbe darle più spazio nella tua vita? • L'espressione creativa è importante per te? Ti piace scrivere, disegnare, dipingere, fare artigianato o esprimerti artisticamente? • Ti interessano altre arti, come suonare uno strumento, cantare, ballare o recitare? È qualcosa che ti piacerebbe fare? • Che tipo di situazione abitativa ti piacerebbe avere? C'è qualcosa che potrebbe migliorare la tua attuale situazione? • Quanto ritieni importanti la tua salute fisica e la tua forma fisica? In che modo vorresti che la tua salute e la tua forma fisica fossero differenti? • Quanto è importante la tua salute mentale, come, ad esempio, essere in grado di affrontare la depressione, l'ansia, il sentire le voci o gestire altri sintomi? Quali cambiamenti vorresti apportare nel modo in cui gestisci i tuoi sintomi?
<p>7</p>	<p>Chiedete ai partecipanti di pensare a un'area della loro vita di cui hanno discusso oggi, della quale non sono contenti, e che vorrebbero migliorare. Potete dare una dimostrazione selezionando un'area della vostra vita che</p>

	<p>vorreste migliorare. Rendete il vostro esempio facile da comprendere e non troppo personale, come "Non sono felice delle mie amicizie, in questo periodo, vorrei passare più tempo a fare delle cose con gli amici" oppure "Penso di aver bisogno di più informazioni sull'uso del computer; mi piacerebbe prendere lezioni di informatica" oppure "Mi piacerebbe capire come affrontare meglio lo stress nella mia vita". Per aiutare i partecipanti a scegliere un'area che vorrebbero migliorare, potrebbe essere utile rivedere ciò che hanno detto durante la discussione o porre alcune domande esplorative, ad esempio "prima hai detto che ti piacerebbe avere un lavoro; che tipo di lavoro ti piacerebbe? " Potrebbe essere utile scrivere sulla lavagna a fogli mobili il nome di ciascun partecipante e l'area di vita che vorrebbe cambiare. Chiedete ai co-conduttori o agli altri membri dello staff che partecipano al gruppo di aiutare i partecipanti a condividere o scrivere le loro risposte sulla dispensa.</p>
8	<p>Rivedete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale della sessione odierna. Sottolineate che è importante ricordare che "Sapere cosa vuoi cambiare nella tua vita ti aiuterà a stabilire degli obiettivi personali".</p>
9	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Spiegate che le persone apprendono di più quando applicano ciò che stanno imparando e fanno pratica tra un gruppo e l'altro. A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di passare alla "Scheda dell'assegnazione pratica per casa" allegata alla dispensa e di leggerla ad alta voce. Spiegate quali persone di supporto (operatori, familiari) li aiuteranno con i loro compiti nelle loro residenze o abitazioni e chiedete loro di usare il loro raccoglitore per riportare i compiti completati al gruppo successivo. Spiegate ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 3: *La felicità nelle diverse aree della vita*

Ognuno ha speranze e sogni su come vuole che sia la sua vita. Quando si presentano dei problemi lungo il percorso, a volte le persone si scoraggiano. Possono anche rinunciare e pensare che i loro obiettivi non sono importanti o che non vale la pena raggiungerli.

Tutti meritano di vivere bene. Si può iniziare riflettendo su queste domande:

- Di quali aspetti della mia vita sono contento?
- Di quali aspetti della mia vita NON sono contento?

Qui ci sono alcune aree della vita da considerare:

- Amicizia
- Rapporti familiari
- Avere una relazione stretta (come un fidanzato o una fidanzata)
- Soldi
- Lavoro e/o volontariato
- Istruzione (per esempio, seguire un corso)
- Attività di svago
- Religione
- Produrre opere d'arte o costruire cose artigianalmente
- Arti creative (musica, canto, danza o recitazione)
- Situazione abitativa
- Salute fisica (sonno, esercizio fisico, dieta)
- Salute mentale (come trattare con la depressione, nervosismo, o voci udite)

Scegli un'area della tua vita che vorresti cambiare di più. Puoi cercarla nell'elenco o scriverla qui sotto:

Sapere cosa vuoi cambiare nella tua vita ti aiuterà a fissare obiettivi personali

Assegnazione pratica per casa

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 3: *La felicità nelle diverse aree della vita*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parla con l'operatore o il familiare di supporto di un'area della tua vita che vorresti cambiare. In che modo vorresti che le cose fossero diverse? Cosa renderebbe migliore questa parte della tua vita? Descrivi il cambiamento che vorresti vedere. Sii il più specifico possibile.

L'operatore o un'altra persona di supporto scriverà una breve nota di seguito. Per favore, riporta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 4: *Impostare degli obiettivi personali*

Preparazione della sessione: Passare in rassegna la scheda di monitoraggio degli obiettivi, inclusa in appendice alla fine del Modulo 1 (dopo la sessione 6). Portate in gruppo diverse copie in bianco: questa scheda non sarà utilizzata dagli utenti, ma sarà il documento che gli operatori useranno per registrare e tracciare gli obiettivi dei partecipanti, e ne verrà fatta regolarmente una copia da far avere a casa alle persone di supporto di ciascun membro del gruppo. La scheda di monitoraggio degli obiettivi (o alcune sue parti specifiche) può essere compilata dall'operatore durante o alla fine della sessione. Durante il gruppo, ad esempio, i partecipanti identificheranno ciascuno un obiettivo a lungo termine, e alcuni faranno dei progressi verso la suddivisione dei loro obiettivi a lungo termine in due o tre obiettivi a breve termine. Questo sarà annotato sulle loro schede di monitoraggio degli obiettivi. In definitiva, verrà compilata una scheda di monitoraggio degli obiettivi per ciascun partecipante.

La scheda di monitoraggio degli obiettivi contiene i seguenti componenti principali:

- Obiettivo significativo a lungo termine
- Tre obiettivi a breve termine
- Dei passi specifici per ciascun obiettivo a breve termine
- Revisione periodica degli obiettivi, compresa l'eventuale modifica dei passi o l'individuazione dei passi successivi

Dopo questa sessione, fate delle copie delle schede di monitoraggio degli obiettivi da pinzare alla dispensa e inviare a casa con i partecipanti. Questo serve per aggiornare il personale delle strutture o domiciliare, in modo che possa meglio supportare i partecipanti con le assegnazioni pratiche per casa.

Tenere una cartella delle schede di rilevamento degli obiettivi di tutti i partecipanti, in modo che siano facilmente accessibili e aggiornabili durante le lezioni.

Obiettivo della sessione: i partecipanti identificheranno un obiettivo a lungo termine che rappresenti un cambiamento significativo che vorrebbero realizzare nella loro vita. Cominceranno a suddividere questo obiettivo a lungo termine in 2 o 3 obiettivi a breve termine.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore . Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultimo gruppo. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato degli aspetti della nostra vita di cui siamo felici e quelli di cui non siamo soddisfatti. Poi abbiamo scelto un'area della nostra vita che non ci soddisfa e che vorremmo cambiare. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con un operatore, e discutere di ciò che vorreste cambiare nella vostra vita. Come vorreste che fosse quell'area della vostra vita? Che cosa renderebbe migliore quell'aspetto della tua vita? Tutto questo fa parte dell'inizio della definizione di obiettivi personali per noi stessi".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa raccogliendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercando di risolvere eventuali problemi riscontrati durante il completamento del compito. In questo compito i partecipanti hanno identificato le aree della loro vita che vorrebbero cambiare e in che modo vorrebbero che fossero diverse. Questo è la base della sessione odierna, in cui si stanno fissando degli obiettivi personali. Sarebbe utile fare sulla lavagna a fogli mobili un elenco dei risultati di questa assegnazione, in modo da potervi fare riferimento durante la sessione di oggi. Dopo aver esaminato le assegnazioni pratiche, chiedete ai partecipanti di inserire il loro compito (che è pinzato alla dispensa) nel loro raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente i loro raccoglitori con le dispense, mano a mano che continueranno a frequentare il programma.
5	Stabilite l'ordine del giorno per la sessione odierna dicendo una cosa del tipo: "Oggi parleremo dell'impostazione di obiettivi personali per come le persone vogliono cambiare la loro vita. Avere un obiettivo dà alle persone qualcosa a cui puntare".
6	A seconda della capacità di lettura dei partecipanti, è possibile distribuire la dispensa o usarla come traccia per condurre la sessione. Ad esempio, è possibile leggere ad alta voce i primi due paragrafi o chiedere a un partecipante di farlo. Discutete brevemente. È possibile chiedere ai partecipanti di fare degli esempi di obiettivi che hanno fissato in passato. Come è andata nel progredire verso tali obiettivi? Conoscono qualcuno che ha fatto progressi rispetto a degli obiettivi? Qualche esempio? Andate avanti con la dispensa rivedendo l'esempio di Marco che fissa l'obiettivo di avere degli amici e suddivide tale obiettivo in obiettivi a breve termine. A questo scopo, può essere più efficace utilizzare la lavagna a fogli mobili, piuttosto che la lettura dalla dispensa.

7	<p>Facendo riferimento alla lista (riportata sulla lavagna a fogli mobili) delle aree di vita nelle quali i partecipanti vorrebbero apportare dei cambiamenti e che hanno identificato nella loro assegnazione pratica per casa, aiutate ciascuno a identificare un obiettivo a lungo termine su cui lavorare. A turno, coinvolgete i partecipanti aiutandoli a suddividere gli obiettivi a lungo termine in 2 o 3 obiettivi a breve termine. Scrivete i risultati sulla lavagna a fogli mobili e aiutate le persone a registrarli nel loro raccoglitore. Gli eventuali co-conduttori e altri membri dello staff possono suddividersi questo compito. Questo processo può essere proseguito come parte dell'assegnazione pratica per casa e della sessione successiva. I conduttori dovrebbero iniziare una scheda di monitoraggio degli obiettivi per ogni partecipante e includere le informazioni raccolte in questa sessione (ad esempio, l'obiettivo a lungo termine del partecipante e gli obiettivi a breve termine che sono stati identificati). Fate una copia delle schede di monitoraggio degli obiettivi da pinzare alla dispensa e inviatela a casa con i partecipanti per condividerla con le loro persone di supporto: questo le aiuterà a supportarli nelle assegnazioni pratiche per casa.</p>
8	<p>Rivedete la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno imparato o quale pensano che sia la cosa principale discussa in gruppo. Sottolineate che è importante ricordare che fissare degli obiettivi ci dà qualcosa a cui aspirare e che gli obiettivi a lungo termine possono essere suddivisi in obiettivi a breve termine.</p>
9	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Leggete l'assegnazione a voce alta. Spiegate che le persone apprendono di più quando applicano ciò che stanno imparando e fanno pratica tra un gruppo e l'altro. Dite ai partecipanti che possono lavorare con una persona di supporto (operatore, familiare) per proseguire il processo di scomposizione degli obiettivi a lungo termine in obiettivi a breve termine, se non hanno avuto il tempo di farlo in gruppo. Pinzate le copie delle loro schede di monitoraggio degli obiettivi alla dispensa per condividerla con il loro operatore o familiare. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 4: *Impostare degli obiettivi personali*

Quando le persone stanno cercando di apportare dei cambiamenti nella loro vita, può essere loro d'aiuto scegliere qualcosa che vorrebbero realizzare. Questo viene spesso chiamato "obiettivo personale".

Stabilire un obiettivo ti dà qualcosa su cui puntare.

Alcuni degli obiettivi che ti interessano maggiormente possono richiedere più tempo per essere raggiunti. È più facile raggiungere un obiettivo a lungo termine se lo si suddivide in obiettivi a breve termine. È possibile poi suddividere ciascun obiettivo a breve termine in piccoli passi. Man mano che si fanno dei progressi, è possibile verificare i passi compiuti e identificarne di nuovi. Una volta raggiunti gli obiettivi, è possibile identificarne di nuovi.

Ecco un esempio di una persona che ha fissato un obiettivo personale e poi scomposto:

Marco non era contento di trascorrere molto tempo da solo nella sua stanza. Decise che la sua vita sarebbe migliorata se avesse avuto degli amici. Marco ha deciso che avere degli amici era un importante obiettivo a lungo termine.

Con l'aiuto di un operatore, ha suddiviso il suo obiettivo in tre obiettivi a breve termine.

Obiettivi a breve termine legati all'avere degli amici:

- Partecipare a delle attività
- Migliorare l'igiene personale
- Migliorare le abilità di conversazione

Gli obiettivi a lungo termine possono essere suddivisi in obiettivi a breve termine.

Qual obiettivo a lungo termine è importante per te?

Come puoi suddividere questo obiettivo in diversi obiettivi a breve termine?

Assegnazione pratica per casa

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 4: *Impostare degli obiettivi personali*

Mostra questa dispensa a un operatore o familiare. Discutete insieme di un obiettivo a lungo termine che vorresti fissare e su come suddividerlo in 2 o 3 obiettivi a breve termine. L'operatore scriverà una breve nota qui di seguito.

Per favore, riporta questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 5: *Scomporre gli obiettivi in piccoli passi*

Preparazione della sessione: Portare la cartella delle schede di monitoraggio degli obiettivi che sono state preparate per i partecipanti (vedi la *Guida per l'operatore* della sessione precedente) e prepararsi a compilare le informazioni sull'assegnazione pratica completata a casa (obiettivi a lungo termine suddivisi in obiettivi a breve termine), nonché le informazioni che vengono generate nella sessione odierna (passi per gli obiettivi a breve termine). I partecipanti possono continuare a lavorare sulla scomposizione degli obiettivi in passi più piccoli come parte del compito pratico per casa. Come promemoria, la scheda di monitoraggio degli obiettivi non verrà usata dai partecipanti in gruppo, ma sarà il documento che i conduttori utilizzano per registrare e seguire gli obiettivi dei partecipanti. Infine, per ogni singolo partecipante verrà compilata una scheda degli obiettivi che verrà utilizzata per il loro monitoraggio. Gli obiettivi verranno rivisti in ogni sessione e aggiornati almeno una volta al mese. È importante fare delle copie delle schede di monitoraggio da pinzare alla dispensa e inviarle a casa con i partecipanti dopo il gruppo. Questo serve per aggiornare gli operatori o i familiari di supporto in modo che possano meglio assistere gli utenti nelle assegnazioni pratiche per casa.

Obiettivo della sessione: I partecipanti inizieranno a suddividere i loro obiettivi a breve termine in piccoli passi specifici.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente chiedendo ai partecipanti che cosa ricordano. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato della scomposizione degli obiettivi a lungo termine (grandi) in obiettivi a breve termine (piccoli), in modo che siano più facili da raggiungere. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con un operatore o con un familiare, e di discutere del vostro obiettivo a lungo termine

	e di come lo avreste suddiviso in obiettivi a breve termine".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa raccogliendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi fatti, e cercate di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. In questa assegnazione, i partecipanti hanno suddiviso i loro obiettivi a lungo termine in obiettivi a breve termine. Sarebbe utile scrivere un elenco dei risultati di questo compito sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento, perché costituiscono la base della sessione di oggi. Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire il loro compito (che è pinzato alla dispensa) nel loro raccoglitore.
5	Stabilite l'ordine del giorno per la sessione odierna dicendo qualcosa del tipo: "Oggi parleremo di come suddividere gli obiettivi in piccoli passi più facili da compiere". Potrebbe essere utile scrivere sulla lavagna a fogli mobili "Suddivisione degli obiettivi in piccoli passi", per aiutare a focalizzare l'attenzione.
6	A seconda della capacità di lettura dei partecipanti, è possibile distribuire la dispensa o usarla solo come traccia per condurre la sessione. Ad esempio, è possibile leggere ad alta voce il primo paragrafo, chiedendo ad un partecipante di farlo o riassumendo le informazioni. Discutete brevemente, ponendo delle domande come "Perché pensate che possa essere una buona idea suddividere gli obiettivi in passi più piccoli? In che modo può fare la differenza?". Andate avanti con la dispensa rivedendo l'esempio di Marco che suddivide i suoi obiettivi a breve termine in passi più piccoli. Può essere più efficace trattare questo esempio utilizzando una lavagna a fogli mobili piuttosto che leggendo la dispensa; inoltre, non è necessario rivedere come tutti e tre gli obiettivi vengono suddivisi in passi. Per mostrare l'esempio, è possibile selezionare l'obiettivo a breve termine di Marco che si pensa sia più rilevante o interessante per i partecipanti.
7	Facendo riferimento agli obiettivi a breve termine che i partecipanti hanno identificato nella scorsa sessione e nella loro assegnazione pratica per casa (e che avete registrato sulla scheda di monitoraggio degli obiettivi), aiutate ciascun partecipante a suddividere almeno uno dei loro obiettivi a breve termine in passi più piccoli. Si registreranno i passi degli obiettivi a breve termine dei partecipanti sulle schede di monitoraggio degli obiettivi. Aiutate i partecipanti a identificare i passi specifici che ritengono possibili, e a definirli in termini di comportamento (vedere l'esempio della scheda di monitoraggio degli obiettivi). A turno e utilizzando la lavagna a fogli mobili, invitate i partecipanti ad aiutarsi a vicenda a scomporre almeno uno dei loro obiettivi a breve termine. Scrivete i risultati sulla lavagna a fogli mobili e annotateli sulle schede di monitoraggio degli obiettivi dei partecipanti. Il processo di suddivisione degli obiettivi a breve termine in passi sarà proseguito nell'ambito dell'assegnazione pratica per casa e potrà essere proseguito nella sessione successiva. Aggiornate la scheda di monitoraggio degli obiettivi per ciascun partecipante utilizzando le informazioni raccolte nella sessione odierna (includete cioè i passi che sono stati identificati per gli obiettivi a breve termine). Fate una copia delle schede di monitoraggio degli obiettivi da pinzare

	<p>alla dispensa e inviatela a casa con i partecipanti per condividerla con le loro persone di supporto: questo le aiuterà a supportarli nelle assegnazioni pratiche per casa.</p>
8	<p>Rivedete la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale della sessione odierna. Sottolineate che è importante ricordarsi che "la scomposizione degli obiettivi li rende più facili da raggiungere".</p>
9	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Indicate quale operatore o familiare di supporto li aiuterà a svolgere il compito per casa e ricordategli di riportare le loro assegnazioni completate al gruppo successivo. Leggete l'assegnazione ad alta voce. Dite ai partecipanti che possono lavorare con un operatore o familiare di supporto per continuare il processo di suddivisione dei loro obiettivi a breve termine in passi più piccoli, allegando una copia della loro scheda di monitoraggio degli obiettivi aggiornata da condividere con le loro persone di supporto. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 5: *Scomporre gli obiettivi in piccoli passi*

Più si scompone un obiettivo, più facile è fare dei progressi. Questo può esserti d'aiuto per sapere ciò che farai e a riconoscerti il merito per ogni passo che compi.

Quando Marco ha deciso che voleva fare nuove amicizie, ha prima scomposto quel grande obiettivo in tre obiettivi più piccoli. Gli obiettivi più piccoli erano partecipare a delle attività, migliorare la sua igiene personale, e migliorare le sue abilità di conversazione. Poi ha suddiviso ogni piccolo obiettivo in passi più piccoli. Ecco come si presentavano i passi:

Passi per la partecipazione alle attività:

1. Fare un elenco delle cose che mi piacciono fare
2. Iscrivermi per svolgere un'attività nella mia struttura (es. centro diurno, residenza, ecc.)
3. Proseguire l'attività
4. Parlare con un operatore di ciò che mi è piaciuto dell'attività.

Passi per migliorare l'igiene personale:

5. Separare gli indumenti puliti da quelli sporchi
6. Fare il bucato due volte alla settimana
7. Lavare i denti al mattino e alla sera
8. Fare la doccia tutti i giorni

Passi per migliorare le abilità di conversazione:

9. Fare un elenco di possibili argomenti
10. Esercitarsi ad iniziare delle conversazioni
11. Esercitarsi a chiudere le conversazioni
12. Conversare con le persone intorno a me

La suddivisione degli obiettivi in piccoli passi li rende più facili da raggiungere.

Quali sono gli obiettivi a breve termine su cui stai lavorando?

Come si possono suddividere questi obiettivi in passi più piccoli?

Assegnazione pratica per casa

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 5: *Scomporre gli obiettivi in piccoli passi*

Mostra questa dispensa a un operatore o familiare. Discutete insieme dei tuoi obiettivi a breve termine e su come suddividerli in 3 o 4 passi. L'operatore o familiare di supporto scriverà una breve nota qui di seguito.

Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 6: *Seguire gli obiettivi*

Preparazione della sessione: Portare la cartella delle schede di monitoraggio degli obiettivi che sono state preparate per i partecipanti (vedi la *Guida per l'operatore* della sessione precedente) e prepararsi a compilare le informazioni sull'assegnazione pratica completata a casa (obiettivi a breve termine suddivisi in passi), nonché le informazioni che vengono generate nella sessione odierna (passi fatti o modificati).

Come promemoria, la scheda di monitoraggio degli obiettivi non verrà usata dai partecipanti in gruppo, ma sarà il documento che i conduttori utilizzano per registrare e seguire gli obiettivi dei partecipanti. Infine, per ogni singolo partecipante verrà compilata una scheda degli obiettivi che verrà utilizzata per il loro monitoraggio. Gli obiettivi verranno rivisti in ogni sessione e aggiornati almeno una volta al mese.

È importante fare delle copie delle schede di monitoraggio da pinzare alla dispensa e inviarle a casa con i partecipanti dopo il gruppo. Questo serve per aggiornare gli operatori o i familiari di supporto in modo che possano meglio assistere gli utenti nelle assegnazioni pratiche per casa.

Obiettivo della sessione: I partecipanti faranno dei piani per fare il primo passo verso i loro obiettivi.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito raccoglitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente chiedendo ai partecipanti che cosa ricordano dell'ultimo gruppo. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato della scomposizione degli obiettivi in piccoli passi più gestibili, in modo da rendere più facile sapere quando stiamo facendo progressi. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con una persona di supporto e di continuare a suddividere gli obiettivi a breve termine

	in piccoli passi".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa raccogliendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi fatti, e cercate di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. In questa assegnazione, i partecipanti hanno suddiviso gli obiettivi a breve termine in piccoli passi. Sarebbe utile scrivere un elenco dei risultati di questo compito sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento, perché costituiscono la base della sessione di oggi. Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire il loro compito (che è pinzato alla dispensa) nel loro raccoglitore.
5	Stabilite l'ordine del giorno per la sessione odierna dicendo qualcosa del tipo: "Oggi parleremo di come muovere i primi passi verso i nostri obiettivi".
6	Distribuite la dispensa. Leggere ad alta voce il primo paragrafo o chiedere ad un partecipante di farlo. Discutete brevemente, ponendo domande come "Perché pensate possa essere utile riconoscervi il merito per ogni passo che fate? In che modo questo fa la differenza?". Proseguite con la dispensa ripercorrendo l'esempio di Marco che compie il primo passo verso il suo obiettivo di partecipare a delle attività. Può essere più efficace trattare questo esempio utilizzando una lavagna a fogli mobili piuttosto che leggendo la dispensa. Mostrate come Marco avrebbe verificato il primo passo ("fare una lista delle cose che mi piace fare") una volta completato.
7	Facendo riferimento ai passi degli obiettivi a breve termine dei partecipanti, che sono stati identificati nell'ultima sessione e nell'assegnazione per casa, e che sono stati registrati sulla scheda di monitoraggio degli obiettivi, aiutate ciascun partecipante a fare un piano per intraprendere il primo passo verso uno o due dei suoi obiettivi. Aiutateli a pensare alle questioni pratiche, come "chi, cosa, quando e dove". Esplorate i tipi di supporto che potrebbero essere utili: a turno, coinvolgete i partecipanti nell'aiutarsi a vicenda a fare dei piani per il raggiungimento degli obiettivi. Scrivete i risultati sulla lavagna a fogli mobili e annotateli sulle schede di monitoraggio degli obiettivi dei partecipanti. Aggiornate la scheda di monitoraggio degli obiettivi per ciascun partecipante utilizzando le informazioni raccolte nella sessione odierna.
8	Riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale del gruppo di oggi. Sottolineare che è importante ricordare che "il monitoraggio degli obiettivi aiuta a continuare a fare progressi".
9	Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Leggete ad alta voce l'assegnazione. Dite ai partecipanti che lavoreranno con un operatore per completare un passo di uno (o più) dei loro obiettivi. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 6: *Seguire gli obiettivi*

Dopo aver impostato gli obiettivi e scomposti in passi più piccoli, è importante fare dei piani per muovere i primi passi. Successivamente, è importante seguire regolarmente la situazione. Quando si seguono i propri obiettivi, è utile parlare con qualcuno, come un membro dello staff, dei passi che sono completati e dei passi successivi che si vogliono compiere. Se hai difficoltà a completare dei passaggi, puoi parlare con un operatore per provare le cose in modo diverso. Ad esempio, potresti chiedere aiuto o scomporre le cose in passi ancora più piccoli.

Ad esempio, Marco si è prefissato l'obiettivo a lungo termine di fare amicizia. Uno dei suoi obiettivi a breve termine era la partecipazione a delle attività. Aveva in programma di fare questi passi:

1. Fare un elenco delle cose che mi piacciono fare
2. Iscrivermi per svolgere un'attività nella mia struttura (es. centro diurno, residenza, ecc.)
3. Proseguire l'attività
4. Parlare con un operatore di ciò che mi è piaciuto dell'attività.

Quando, una settimana dopo, ha verificato insieme a un operatore, aveva completato l'elenco delle cose che gli piace fare. Ma stava avendo problemi con il passo 2, perché non sapeva a quale attività voleva iscriversi. Ne ha discusso con l'operatore e ha deciso che si sarebbe iscritto alle uscite di gruppo per un gelato.

Marco ha anche deciso di lavorare ad uno dei suoi altri obiettivi a breve termine, migliorando le abilità di conversazione, perché voleva iniziare una conversazione con qualcuno durante l'uscita per il gelato.

Seguire i tuoi obiettivi ti aiuta a continuare a fare progressi.

Qual è il primo passo che vuoi fare per raggiungere il tuo obiettivo?

Assegnazione pratica per casa

Modulo 1: *Condurre una vita sana e felice*

Sessione 6: *Seguire gli obiettivi*

Mostrate questa dispensa a un operatore o familiare di supporto, comunicategli il primo passo che volete fare per raggiungere il vostro obiettivo e lavorate con lui il prima possibile. L'operatore o familiare di supporto scriverà una breve nota qui di seguito.

Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa



Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

- **Sessione 1:** *Cosa significa avere una malattia mentale?*
- **Sessione 2:** *Cosa è la schizofrenia?*
- **Sessione 3:** *Cosa è un disturbo dell'umore?*
- **Sessione 4:** *Atteggiamenti verso la malattia mentale*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Guida per l'operatore

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 1: *Cosa significa avere una malattia mentale*

Preparazione della sessione: Portate la cartella contenente le schede di monitoraggio degli obiettivi degli utenti, a questa sessione e a tutte le altre, in modo da essere in grado di seguire gli obiettivi dei partecipanti. Come notato alla fine del *Modulo 1*, può essere utile anche creare una tabella degli obiettivi dei partecipanti e dei passi che hanno identificato, usando un cartellone o una lavagna a fogli mobili. Quando i partecipanti intraprendono dei passi, questo può essere evidenziato con un adesivo o spuntando il passo nella lista.

Tenete presente che non è necessario che i partecipanti "ammettano" di avere una malattia mentale o esperienza di sintomi. Approcciate i contenuti di questa dispensa come un'esperienza di apprendimento per i partecipanti.

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno a identificare almeno un sintomo della malattia mentale.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito raccoglitore. Distribuite i raccoglitori personali
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassare la sessione precedente (<i>Sessione 6 del Modulo 1</i> , "Seguire gli obiettivi") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato di quanto sia importante fare passi verso i tuoi obiettivi, anche se piccoli. Per esercitarvi a casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con una persona dello staff e di fare un primo passo verso il vostro obiettivo".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa raccogliendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercate di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. In questa assegnazione, i partecipanti hanno fatto

	<p>un primo passo verso il loro obiettivo. Sarebbe utile fare un elenco dei passi di ciascun partecipante sulla lavagna a fogli mobili in modo da potervi far riferimento alla fine della sessione e rinforzare il lavoro che stanno facendo per i loro obiettivi e per i passi successivi. Potreste creare una tabella "obiettivi", da affiggere alla parete della stanza, che elenchi gli obiettivi di ogni persona e i passi che ha identificato. Mentre intraprendono i passi, è possibile spuntarli o mettere un adesivo accanto ad essi. Incoraggiate i membri del gruppo a fornirsi vicendevolmente un feedback positivo e/o ad applaudire i rispettivi successi. Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire le schede (che sono pinzate alla dispensa) nei loro raccoglitori. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il loro raccoglitore con le dispense, mano a mano che frequenteranno il programma.</p>
5	<p>Stabilite l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa del tipo: "Oggi iniziamo un nuovo argomento del programma, parleremo dei sintomi delle malattie mentali".</p>
6	<p>A seconda delle capacità di lettura dei partecipanti è possibile distribuire la dispensa o usarla come traccia per condurre la sessione. Leggete ad alta voce l'elenco contenuto nella dispensa o chiedete ai partecipanti di farlo; discutete gli elementi dell'elenco, ponendo delle domande-guida per ciascuno di essi; potreste anche prendere in considerazione la possibilità di far condividere ai partecipanti le loro esperienze con alcuni di questi. Tenete presente che non è necessario porre domande su ogni elemento elencato. Alcuni esempi di domande-guida basate sulla dispensa possono includere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di sentirvi tristi senza sapere il perché"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di sentirvi troppo eccitati e di non riuscire a calmarvi"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di sentirvi irritati per nessun motivo in particolare"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di avere pensieri confusi"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di sentire delle voci che vi parlavano, ma non c'era nessuno nelle vicinanze"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di vedere cose che le altre persone non vedono"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di credere che la gente volesse farvi del male, anche se poi questo non accade"? • "Vi è mai capitato, o è capitato a qualcuno che conoscete, di credere di avere poteri speciali o di essere in grado di fare cose impossibili"? <p>Può essere utile registrare le risposte a queste domande-guida sulla lavagna a fogli mobili in modo che ci siano cose specifiche a cui fare riferimento durante il gruppo.</p>
7	<p>Sulla base di quanto discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare a un sintomo che loro, o qualcuno che conoscono, stanno attualmente sperimentando. Un esempio da utilizzare può essere: "Conosco una persona che piange molto senza motivo e non è sicura del perché". Può essere utile</p>

	<p>rivedere alcuni degli elementi nell'elenco dei sintomi specifici. Può essere utile anche annotare sulla lavagna a fogli mobili il sintomo che loro o qualcuno che conoscono stanno sperimentando. Chiedete ai co-conduttori o ad altri membri dello staff che frequentano il gruppo di aiutare i partecipanti a scrivere una risposta sulla loro dispensa.</p>
8	<p>Rivedete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale del gruppo di oggi. Sottolineate il punto chiave della dispensa: "Capire i sintomi della malattia mentale è il primo passo per ottenere aiuto e sentirsi bene".</p>
9	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete loro di prendere visione della "Scheda dell'assegnazione pratica per casa" allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per seguire quanto appreso oggi in gruppo. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti dell'assegnazione. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 1: *Cosa significa avere una malattia mentale?*

Quando le persone hanno una malattia mentale, spesso sperimentano dei sintomi che interferiscono con l'umore, con i pensieri, con i sensi o con le convinzioni personali; se sono gravi o persistono a lungo, questi sintomi possono causare problemi nella vita quotidiana delle persone. Alcuni esempi di sintomi sono:

- Sentirsi tristi senza motivo
- Sensazione di eccessivo eccitamento, senza riuscire a calmarsi
- Sentirsi irritati per nessun motivo in particolare
- Pensiero confuso
- Udire le voci
- Vedere cose che gli altri non vedono
- Credere che la gente voglia farci del male quando non lo fa
- Credere di avere poteri speciali o di poter fare cose impossibili

Avere questi sintomi non è qualcosa di cui si ha colpa. Le malattie mentali sono come le malattie fisiche, ma colpiscono il cervello invece che il corpo.

Comprendere i sintomi delle malattie mentali è il primo passo per ottenere aiuto e sentirsi bene.

Hai mai avuto o conosci qualcuno che ha avuto uno dei sintomi elencati su questa dispensa? Quali?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 1: *Cosa significa avere una malattia mentale?*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale stai lavorando è: _____.

Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della sessione di oggi e identifica una cosa che hai imparato sulla malattia mentale.

L'operatore o familiare di supporto scriverà qui sotto una breve nota sulla *Parte 1* e sulla *Parte 2* di questa scheda.

Si prega di riportare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 2: *Cosa è la schizofrenia?*

Preparazione della sessione: Tenete presente che non è necessario che i partecipanti "ammettano" di avere la schizofrenia o di sperimentare i suoi sintomi. Considerate questa dispensa come un'esperienza di apprendimento per i partecipanti. Alcuni di loro riconosceranno prontamente e parleranno dei loro sintomi, altri invece no. Di solito i partecipanti trovano utili gli esempi e possono anche fornirne di altri. Anche se non sperimentano i sintomi della schizofrenia (o non li riconoscono), possono riconoscerli in qualcuno che conoscono.

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno a identificare almeno un sintomo della schizofrenia.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (<i>Sessione 1 del Modulo 2, "Che cosa significa avere una malattia mentale?"</i>) Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato dei sintomi della malattia mentale e di come siano qualcosa di cui non si ha colpa. Parleremo anche di come l'identificazione dei sintomi sia il primo passo per ottenere aiuto e sentirsi bene. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con una persona di supporto e di fare un altro passo verso il vostro obiettivo".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa prendendoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, cercando di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. Parte di questa assegnazione era fare un altro passo verso un obiettivo. Sarebbe utile fare un elenco dei passi di ciascun partecipante sulla lavagna a fogli mobili in modo da potervi far riferimento alla fine della sessione e rinforzare il lavoro che stanno facendo per i loro obiettivi e

	per i passi successivi. Ora è possibile fare riferimento alla tabella "obiettivi" (i dettagli specifici sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, Passo 4</i>). Dopo aver esaminato i compiti, chiedete ai partecipanti di inserirli, pinzati alla dispensa, nel loro raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il loro raccoglitore con le dispense, mano a mano che frequenteranno il programma.																		
5	Stabilite l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa del tipo: "Oggi approfondiremo ciò di cui abbiamo discusso nella sessione precedente, e parleremo dei sintomi della schizofrenia". Come notato nella sezione "Preparazione" all'inizio della <i>Guida per l'operatore</i> di questa sessione, è importante capire che i partecipanti non devono riconoscersi nella schizofrenia, ma possono invece riferirsi alla discussione sui sintomi come un modo per aiutarli a riconoscere se loro o qualcuno che conoscono hanno avuto un'esperienza simile.																		
6	<p>A seconda della capacità di lettura dei partecipanti, è possibile distribuire la dispensa o usarla come traccia per condurre la sessione, leggendo ad alta voce l'elenco dei sintomi dalla dispensa o chiedendo a un partecipante di farlo. È possibile fornire esempi e domande guida dalla tabella alla pagina seguente. Chiedete ai partecipanti se hanno altri esempi, ma non fate loro pressione: per economizzare i tempi (e per la concentrazione limitata), può essere utile focalizzarsi prima sui sintomi che i partecipanti hanno sperimentato.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Sintomi</th> <th>Esempi</th> <th>Domande guida</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sentire le voci</td> <td>Sentire una voce che ti dice che sei una brutta persona e che dovreesti farti del male.</td> <td>Tu (o qualcuno che conosci), senti delle voci?</td> </tr> <tr> <td>Vedere cose che le altre persone non vedono</td> <td>Vedere un leone in piedi nella porta d'ingresso, quando in realtà non c'è niente.</td> <td>Tu (o qualcuno che conosci), vedi mai cose che gli altri non vedono?</td> </tr> <tr> <td>Credere che le altre persone vogliano farti del male quando in realtà non lo vogliono fare</td> <td>Credere che le persone stiano parlando di te quando in realtà non lo stanno facendo.</td> <td>Tu (o qualcuno che conosci), senti mai come se la gente stesse cercando di farti del male quando in realtà non è così?</td> </tr> <tr> <td>Credere di avere poteri speciali o di poter fare cose impossibili</td> <td>Credere di poter guidare anche se non si è mai imparato a farlo.</td> <td>Tu (o qualcuno che conosci), credi di avere poteri speciali o di poter fare qualcosa che non è possibile?</td> </tr> <tr> <td>Pensiero confuso</td> <td>Saltare da un argomento all'altro, quando non se ne ha intenzione.</td> <td>Tu (o qualcuno che conosci), hai problemi e difficoltà di pensiero?</td> </tr> </tbody> </table>	Sintomi	Esempi	Domande guida	Sentire le voci	Sentire una voce che ti dice che sei una brutta persona e che dovreesti farti del male.	Tu (o qualcuno che conosci), senti delle voci?	Vedere cose che le altre persone non vedono	Vedere un leone in piedi nella porta d'ingresso, quando in realtà non c'è niente.	Tu (o qualcuno che conosci), vedi mai cose che gli altri non vedono?	Credere che le altre persone vogliano farti del male quando in realtà non lo vogliono fare	Credere che le persone stiano parlando di te quando in realtà non lo stanno facendo.	Tu (o qualcuno che conosci), senti mai come se la gente stesse cercando di farti del male quando in realtà non è così?	Credere di avere poteri speciali o di poter fare cose impossibili	Credere di poter guidare anche se non si è mai imparato a farlo.	Tu (o qualcuno che conosci), credi di avere poteri speciali o di poter fare qualcosa che non è possibile?	Pensiero confuso	Saltare da un argomento all'altro, quando non se ne ha intenzione.	Tu (o qualcuno che conosci), hai problemi e difficoltà di pensiero?
Sintomi	Esempi	Domande guida																	
Sentire le voci	Sentire una voce che ti dice che sei una brutta persona e che dovreesti farti del male.	Tu (o qualcuno che conosci), senti delle voci?																	
Vedere cose che le altre persone non vedono	Vedere un leone in piedi nella porta d'ingresso, quando in realtà non c'è niente.	Tu (o qualcuno che conosci), vedi mai cose che gli altri non vedono?																	
Credere che le altre persone vogliano farti del male quando in realtà non lo vogliono fare	Credere che le persone stiano parlando di te quando in realtà non lo stanno facendo.	Tu (o qualcuno che conosci), senti mai come se la gente stesse cercando di farti del male quando in realtà non è così?																	
Credere di avere poteri speciali o di poter fare cose impossibili	Credere di poter guidare anche se non si è mai imparato a farlo.	Tu (o qualcuno che conosci), credi di avere poteri speciali o di poter fare qualcosa che non è possibile?																	
Pensiero confuso	Saltare da un argomento all'altro, quando non se ne ha intenzione.	Tu (o qualcuno che conosci), hai problemi e difficoltà di pensiero?																	

	<p>Problemi di mancanza di energia, nella motivazione, nel provare divertimento, nel mostrare le emozioni</p>	<p>Non preoccuparsi dell'igiene o dell'aspetto, non voler fare le cose e non essere in grado di divertirsi</p>	<p>Tu (o qualcuno che conosci), hai problemi di mancanza di energia, motivazione, divertimento o a mostrare le emozioni?</p>
	<p>Può essere utile elencare i sintomi su una lavagna a fogli mobili. Tuttavia, non è necessario registrare i nomi dei partecipanti sulla lavagna a fogli mobili quando rispondono alle domande, in quanto potrebbero essere coscienti di sperimentare i sintomi.</p>		
7	<p>Sulla base di quanto discusso, chiedete ai partecipanti di pensare ad un sintomo della schizofrenia che loro o qualcuno che conoscono può sperimentare e a come lo fa sentire: "Conosco qualcuno che sente le voci e queste lo distraggono". Può essere utile rivedere alcuni degli elementi nell'elenco dei sintomi specifici. Chiedete ai co-conduttori o ad altri membri dello staff che partecipano al gruppo di aiutare i partecipanti a scrivere una risposta sulla loro dispensa.</p>		
8	<p>Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale del gruppo di oggi. Sottolineare il punto chiave nel riquadro della dispensa: "Le persone con schizofrenia possono condurre una vita felice e sana".</p>		
9	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete ai partecipanti di prendere visione della scheda dell'assegnazione pratica per casa allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per dare seguito a ciò che oggi si è imparato in gruppo. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un membro dello staff su entrambe le parti dell'assegnazione. Spiegate ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.</p>		
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>		

Dispensa per il partecipante

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 2: *Cosa è la schizofrenia?*

La schizofrenia colpisce principalmente i sensi, i pensieri e le convinzioni di una persona. Una persona che ha schizofrenia può sperimentare questi sintomi:

- Sentire le voci.
- Vedere cose che le altre persone non vedono.
- Credere che le altre persone vogliono farle del male quando in realtà non lo vogliono fare.
- Credere di avere poteri speciali o di poter fare cose impossibili.
- Pensiero confuso.
- A volte una persona con schizofrenia può anche avere problemi di mancanza di energia, di motivazione, difficoltà a divertirsi e a mostrare le proprie emozioni. Questo accade anche quando una persona non è triste.

Esistono delle cure efficaci per la schizofrenia, e ci sono un sacco di cose che le persone possono fare per fronteggiare i sintomi.

Le persone affette da schizofrenia possono condurre una vita felice e sana.

Tu (o qualcuno che conosci) hai mai sperimentato i sintomi elencati in questa dispensa?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 2: *Cosa è la schizofrenia?*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale stai lavorando è: _____. Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della dispensa di oggi e identifica un sintomo sul quale hai imparato qualcosa.

L'operatore o il familiare di supporto scriverà la sua risposta in una breve nota sulla parte 1 e sulla parte 2 qui sotto. Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 3: *Cosa è un disturbo dell'umore?*

Preparazione della sessione: Tenete presente che non è necessario che i partecipanti "ammettano" di avere un disturbo dell'umore o di sperimentare i suoi sintomi. Considerate questa dispensa come un'esperienza di apprendimento per i partecipanti. Alcuni di loro riconosceranno prontamente e parleranno dei loro sintomi, altri invece no. Di solito i partecipanti trovano utili gli esempi e possono anche fornirne di altri. Anche se non sperimentano i sintomi dei disturbi dell'umore (o non li riconoscono), possono riconoscerli in qualcuno che conoscono.

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno a identificare almeno un sintomo del disturbo dell'umore.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (<i>Sessione 2 del Modulo 2, "Cosa è la schizofrenia?"</i>) chiedendo ai partecipanti che cosa ricordano dell'ultimo incontro. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato dei sintomi della schizofrenia: come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con un operatore o familiare e di intraprendere un altro passo verso il vostro obiettivo".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa prelevandoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercando di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. Parte di questo compito consisteva nel fare un altro passo verso un obiettivo. Sarebbe utile fare una lista dei "passi successivi" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento alla fine della lezione, rafforzare il loro lavoro costante sugli obiettivi e intraprendere i passi successivi con la loro prossima assegnazione

	<p>pratica per casa. Ora è possibile fare riferimento alla tabella "obiettivi" (i dettagli specifici sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, Passo 4</i>). Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire il loro compito, allegato alla dispensa, nel loro raccoglitore personale. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il loro raccoglitore con le dispense, mano a mano che frequenteranno il programma.</p>		
5	<p>Stabilite l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa del tipo: "Oggi parleremo di una serie di sintomi diversi da quelli discussi nella sessione precedente; parleremo dei sintomi di un disturbo dell'umore". Come evidenziato nella sezione "preparazione" all'inizio della <i>Guida per l'operatore</i> di questa sessione, è importante essere consapevoli che i partecipanti non devono riconoscersi in un disturbo dell'umore, ma possono invece riferirsi alla discussione sui sintomi come un modo per aiutarli a riconoscere se loro o qualcuno che conoscono hanno avuto un'esperienza simile.</p>		
6	<p>Distribuite la dispensa per la sessione odierna: leggete ad alta voce l'elenco dei sintomi o chiedete a un partecipante di farlo. Fornite esempi e domande-guida dalla tabella seguente. Chiedete ai partecipanti se hanno altri esempi, ma non fate pressione su di loro: per economizzare i tempi (e per la concentrazione limitata), può essere utile focalizzarsi prima sui sintomi che i partecipanti hanno sperimentato.</p>		
	Sintomi depressivi	Esempi	Domande-guida
	Sentirsi tristi	Crederne che tutto sia senza speranza e piangere in continuazione	Tu (o qualcuno che conosci), ti senti triste?
	Mangiare troppo o troppo poco	Perdere interesse nel cibo	Tu (o qualcuno che conosci), hai problemi a mangiare quando ti senti depresso?
	Dormire troppo poco o molto	Non riuscire a dormire di notte	A te (o a qualcuno che conosci), capita di dormire troppo o troppo poco?
	Sentirsi stanchi o con poca energia	Sentire come se qualsiasi cosa fosse troppo difficile da fare	A te (o a qualcuno che conosci), capita di sentirti stanco o di avere poca energia quando sei triste?
	Sentirsi inutili	Pensare di non poter fare nulla di buono	Tu (o qualcuno che conosci), ti senti mai inutile?
Avere idee di suicidio	Volersi fare del male e/o porre fine alla propria vita	A te (o a qualcuno che conosci), capita di avere idee di suicidio?	

	Sintomi maniacali	Esempi	Domande-guida
	Sentirsi estremamente felici o eccitati	Ridere o sghignazzare continuamente	A te (o a qualcuno che conosci), capita di sentirti estremamente felice o eccitato?
	Sentirsi irritabili	Qualsiasi cosa, anche piccola, ti infastidisce	A te (o a qualcuno che conosci), capita di sentirti irritabile?
	Dormire poco	Sentire di avere bisogno soltanto di poche ore di sonno di notte	A te (o a qualcuno che conosci), capita di dormire di meno?
	Parlare molto	Sentire di non riuscire a smettere di parlare	A te (o a qualcuno che conosci), capita di parlare molto e di sentirti come se non riuscissi a fermarti?
	Avere molti pensieri che si rincorrono	Avere un sacco di pensieri accelerati nella testa	A te (o a qualcuno che conosci), capita di avere un sacco di pensieri che si rincorrono?
	Prendere cattive decisioni	Volersi recare da soli in un quartiere pericoloso di notte	Tu (o qualcuno che conosci), prendi mai decisioni che ti mettono a rischio?
	Può essere utile elencare i sintomi su una lavagna a fogli mobili. Tuttavia, non è necessario registrare i nomi dei partecipanti sulla lavagna a fogli mobili quando rispondono alle domande, in quanto potrebbero essere consapevoli di sperimentare i sintomi.		
7	Sulla base di quanto discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare a un sintomo di un disturbo dell'umore che loro o qualcuno che conoscono può sperimentare e a come lo fa sentire: "Conosco una persona che si sente molto triste e piange spesso"; può essere utile rivedere alcuni degli elementi nell'elenco dei sintomi specifici. Chiedete ai co-conduttori o ad altri membri dello staff che partecipano al gruppo di aiutare i partecipanti a scrivere una risposta sulla loro dispensa.		
8	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o quale pensano che sia il punto principale del gruppo di oggi. Sottolineare il punto chiave nel riquadro della dispensa: "Le persone con depressione o disturbo bipolare possono condurre una vita felice e sana".		
9	Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete ai partecipanti di prendere visione della scheda dell'assegnazione pratica per casa allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per dare seguito a ciò che oggi si		

	è imparato in gruppo. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un membro dello staff su entrambe le parti dell'assegnazione. Spiegate ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 3: *Cosa è un disturbo dell'umore?*

I disturbi dell'umore colpiscono soprattutto le emozioni e i sentimenti. A volte le persone hanno un umore molto basso e a volte hanno un umore troppo eccitato. Alcune persone li hanno entrambi.

Gli stati d'animo molto bassi sono talvolta chiamati "depressione". Alcuni sintomi della depressione sono:

- Sentirsi tristi
- Mangiare troppo o troppo poco
- Dormire troppo o troppo poco
- Sentirsi stanchi o con poca energia
- Sentirsi inutili

Gli stati d'animo troppo eccitati sono a volte chiamati "mania". Alcuni sintomi della mania sono:

- Sentirsi estremamente felici o eccitati
- Sentirsi irritabili
- Dormire poco
- Parlare molto
- Avere molti pensieri che si rincorrono
- Prendere cattive decisioni

Una persona con un "disturbo bipolare" ha i sintomi della depressione e della mania.

Esistono delle cure efficaci per i disturbi dell'umore, e ci sono un sacco di cose che le persone possono fare per fronteggiare i sintomi.

Le persone con depressione o disturbo bipolare possono condurre una vita felice e sana.

Tu (o qualcuno che conosci) hai mai sperimentato i sintomi elencati in questa dispensa?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 3: *Cosa è un disturbo dell'umore*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale stai lavorando è: _____. Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della dispensa di oggi e identifica un sintomo sul quale hai imparato qualcosa.

L'operatore o il familiare di supporto scriverà la sua risposta in una breve nota sulla parte 1 e sulla parte 2 qui sotto. Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 4: *Atteggiamenti verso la malattia mentale*

Preparazione della sessione: Tenete presente che non è necessario che i partecipanti "ammettano" di avere una malattia mentale o di sperimentare i suoi sintomi. Approcciatevi a questa dispensa come a un'esperienza di apprendimento per i partecipanti. Alcuni riconosceranno e parleranno della sensazione di essere stati stigmatizzati (o percepiti in modo negativo) a causa di una malattia mentale, mentre altri non lo faranno. Di solito i partecipanti trovano utili degli esempi e possono anche fornirne loro stessi. Ricordate che la scelta di rispondere allo stigma è molto individuale. I partecipanti non devono essere spinti a correggere le idee sbagliate sulla malattia mentale o a rivelare agli altri di avere una malattia mentale.

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno le azioni che le persone possono intraprendere per contrastare gli atteggiamenti negativi (stigmatizzazione) nei confronti della malattia mentale.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 3 del Modulo 2, "Cos'è un disturbo dell'umore?") chiedendo ai partecipanti che cosa ricordano dell'ultimo incontro. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti non ricordano eventualmente di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato dei sintomi dei disturbi dell'umore. Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di rivedere la dispensa con un operatore o altra persona di supporto e di intraprendere un altro passo verso il vostro obiettivo".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa prelevandoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercando di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. Parte di questo compito consisteva nel fare un altro passo verso un obiettivo. Sarebbe utile fare una lista dei "passi successivi"

	<p>di ogni partecipante sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento alla fine della lezione, rafforzare il loro lavoro costante sugli obiettivi e intraprendere i passi successivi con la loro prossima assegnazione pratica per casa. Ora è possibile fare riferimento alla tabella "obiettivi" (i dettagli specifici sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, Passo 4</i>). Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire il loro compito, allegato alla dispensa, nel loro raccoglitore personale. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il loro raccoglitore con le dispense, mano a mano che frequenteranno il programma.</p>
5	<p>Stabilite l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa del tipo: "Oggi parleremo di come le persone possono essere trattate in modo diverso per il fatto di avere una malattia mentale". Come notato nella sezione "preparazione" all'inizio della Guida per l'operatore per questa sessione, è importante riconoscere che i partecipanti non devono identificarsi in una malattia mentale. Possono trovare utile sentire che non sono soli nell'aver incontrato atteggiamenti negativi rispetto alla malattia mentale. Possono anche trovare utile sentire parlare di esempi di personaggi famosi che soffrono di malattie mentali.</p>
6	<p>Distribuite la dispensa per la sessione odierna. Come negli incontri precedenti, a seconda dei partecipanti, la dispensa può essere utilizzata leggendone il contenuto ad alta voce o solo come traccia per l'operatore durante la conduzione dell'attività. Si può iniziare con il paragrafo introduttivo o con la domanda-guida nella parte superiore della dispensa: "Vi è mai capitato (o è capitato a qualcuno che conoscete) di essere stati trattati diversamente dagli altri a causa di una malattia mentale?". Chiedete ai partecipanti se hanno degli esempi da raccontare. Può essere utile elencare gli esempi su una lavagna a fogli mobili. Tuttavia, non è necessario registrare i nomi dei partecipanti sulla lavagna a fogli mobili quando rispondono alle domande, in quanto possono essere consapevoli di percepire lo stigma.</p>
7	<p>Fate riferimento all'elenco riportato nella dispensa e discutete i modi in cui le persone possono affrontare la stigmatizzazione; rivedete gli esempi per ciascun elemento e incoraggiate i partecipanti a identificare degli esempi tratti dalla loro esperienza personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendere ulteriori informazioni sui sintomi della malattia mentale, come si sta facendo ora in questo programma. • Fornire alle persone le informazioni corrette senza far sapere loro che si stanno sperimentando dei sintomi. Ad esempio, qualcuno potrebbe dire: "Le persone con malattie mentali sono tutte pericolose". In risposta, si potrebbe decidere di dire: "Ho imparato che la maggior parte delle persone con malattia mentale non sono violente. I giornali possono rendere alcuni casi più spaventosi di quello che sono, a seconda del modo in cui riportano la notizia". • Scegliere solo persone sicure con cui parlare dei propri sintomi, come il proprio psichiatra o gli operatori. • Essere consapevoli dei propri diritti previsti dalla legge, ad esempio,

	chiedendo al proprio operatore o al proprio psichiatra informazioni sui diritti e sui benefici stabiliti per legge in favore delle persone con disabilità.
8	<p>Potete approfondire gli esempi di persone con malattie mentali che hanno fatto molto e contribuito alla società.</p> <p>John Nash è un matematico americano che ha vinto il premio Nobel. La sua storia è raccontata in <i>A Beautiful Mind</i>, un libro dal quale è stato tratto anche un film. Lui ha i sintomi della schizofrenia.</p> <p>Jane Pauley è una reporter televisiva americana e intervistatrice. Lei ha i sintomi del disturbo bipolare.</p> <p>Mike Wallace è un giornalista televisivo che soffre di depressione.</p> <p>Patti Duke è un'attrice americana che ha recitato in varie serie tv e in diversi film, tra cui <i>The Miracle Worker</i>. Lei ha i sintomi di disturbo bipolare.</p>
9	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno appreso o quale pensano che sia il punto centrale del gruppo di oggi. Sottolineate il punto chiave riportato nel riquadro della dispensa: "Le persone hanno un atteggiamento più positivo nei confronti della malattia mentale quando conoscono i fatti reali".
10	Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete ai partecipanti di prendere visione della scheda dell'assegnazione pratica per casa allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per dare seguito a ciò che oggi si è imparato in gruppo. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un membro dello staff su entrambe le parti dell'assegnazione. Spiegate ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.
11	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 4: *Atteggiamenti verso la malattia mentale*

Alcune persone hanno opinioni e atteggiamenti negativi nei confronti delle persone che hanno sintomi di malattia mentale. Non tutti i malati mentali hanno subito stigmatizzazioni, anche se molte persone lo hanno fatto.

Vi è mai capitato (o è capitato a qualcuno che conoscete) di essere stati trattati diversamente dagli altri a causa di una malattia mentale?

Le persone fanno scelte diverse nel rispondere agli atteggiamenti negativi nei confronti delle malattie mentali. Ecco alcuni esempi di cose che le persone possono fare in proposito:

- Apprendere ulteriori informazioni sui sintomi della malattia mentale, come si sta facendo ora in questo programma.
- Dare alle persone le informazioni corrette senza far loro sapere che, magari, si stanno sperimentando dei sintomi.
- Scegliere delle persone sicure con cui parlare della malattia mentale, come il proprio psichiatra, il proprio operatore di supporto o la famiglia.
- Conoscere i propri diritti in base alla legge.

È importante sapere, inoltre, che ci sono molte persone con malattie mentali che hanno fatto molto e dato il loro contributo alla società. Ecco alcuni esempi:

John Nash ha vinto il Premio Nobel per l'Economia.

Jane Pauley è una nuova giornalista televisiva.

Patti Duke è un'attrice.

Mike Wallace è un giornalista televisivo.

Le persone hanno un atteggiamento più positivo nei confronti delle malattie mentali quando conoscono i fatti reali.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 2: *Comprendere la malattia mentale*

Sessione 4: *Atteggiamenti verso la malattia mentale*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale stai lavorando è: _____. Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della dispensa di oggi e identifica un sintomo sul quale hai imparato qualcosa.

L'operatore o il familiare di supporto scriverà la sua risposta in una breve nota sulla parte 1 e sulla parte 2 qui sotto. Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa



Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

- **Sessione 1:** *Cosa peggiora i sintomi della malattia mentale?*
- **Sessione 2:** *Cosa migliora i sintomi della malattia mentale?*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Guida per l'operatore

Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

Sessione 1: *Cosa peggiora i sintomi della malattia mentale?*

Obiettivo della sessione: I partecipanti individueranno almeno una cosa che potrebbe peggiorare i sintomi della loro malattia mentale.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano nella stanza, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 4 del Modulo 2, "Atteggiamenti verso la malattia mentale") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato anche di come le persone possano avere un'attitudine più positiva se sono a conoscenza dei veri fatti della malattia mentale".
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, ai partecipanti era stato chiesto di fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e discutere di uno fra i possibili modi appresi di interazione con le attitudini negative nei confronti della malattia mentale. Ripassando gli obiettivi, può essere utile fare una lista dei "prossimi passi" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli. Sarebbe inoltre d'aiuto aggiornare la carta dell'obiettivo che è appesa nella stanza, come descritto nella guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, step 4.
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni.
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi parleremo soprattutto dei sintomi della malattia mentale e nello specifico, di ciò che

	potrebbe peggiorarli.”
7	<p>A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l'operatore nel condurre la lezione. La dispensa è importante anche perché torna a casa con l'utente cosicché possa mostrare agli altri operatori e ai propri familiari i punti principali affrontati in gruppo. Potete cominciare con il paragrafo introduttivo, andando avanti con la lista di fattori che possono peggiorare i sintomi. Discutete ogni fattore della lista ponendo delle domande guida per ognuno. Potreste anche chiedere ai partecipanti di condividere la loro esperienza su come i loro sintomi siano stati influenzati da quel fattore. Alcuni esempi di domande guida usando la lista della dispensa sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Hai mai assunto sostanze o alcool e, se ti è capitato, come ti ha fatto sentire? Hai notato qualcuno dei tuoi sintomi peggiorare? Oppure, l'hai osservato accadere ad un amico che aveva assunto sostanze o alcool?” • “In un momento della tua vita molto stressante, cosa hai notato accadere ai tuoi sintomi? Per esempio, ti sei sentito più irritabile, hai avuto problemi a dormire o sei stato più impulsivo?” • “Se non prendi i farmaci regolarmente, cosa può succedere ai tuoi sintomi?” • “Cosa succede se sei annoiato e non hai nulla da fare? Diventi più depresso? Più irritabile?” • “Se ci sono problemi relazionali con i membri della tua famiglia o con i tuoi amici, cosa potrebbe succedere ai tuoi sintomi? Hai mai notato cambiamenti nei sintomi durante problemi relazionali?” • “Se non dormi abbastanza, cosa può succedere ai tuoi sintomi? Qualcuno vuole condividere cosa è successo quando ha avuto problemi a dormire?” <p>Potrebbe essere utile segnare le domande guida sulla lavagna a fogli per tornarci sopra più specificatamente durante il gruppo.</p>
8	<p>Basandovi su ciò di cui è stato discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare a delle cose che possono accadere oggi che potrebbero peggiorare i sintomi. Quindi chiedete ai partecipanti di individuare un'azione che potrebbe prevenire il peggioramento dei loro sintomi. Potreste fare il seguente esempio: “So che ho problemi a dormire quando bevo molta cola. La caffeina mi tiene sveglio e ciò mi rende irritabile tutto il giorno. Cercherò di ridurre le bevande con la caffeina ad una al giorno per migliorare il mio sonno e sentirmi meglio durante la giornata.”.</p> <p>Potrebbe essere utile ripassare qualcuno dei fattori che peggiorano i sintomi della dispensa cosicché i partecipanti possano essere guidati ad identificare un'azione che possa prevenire il peggioramento dei sintomi. È utile scrivere sulla lavagna a fogli il nome e l'azione indicata da ogni partecipante per prevenire il peggioramento dei sintomi.</p> <p>Chiedete ad un co-conduttore o ad un altro operatore di aiutare i partecipanti a scrivere la risposta nella propria dispensa.</p>

9	Ripassate la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della lezione. Date enfasi ai punti chiave indicati nel riquadro della dispensa: “Conoscere cosa peggiora i sintomi può aiutarti a gestire meglio la tua malattia mentale.”
10	Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l’obiettivo personale, e 2) fare qualcosa per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con l’aiuto degli operatori su entrambe le parti del compito. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione.
11	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

Sessione 1: *Cosa peggiora i sintomi della malattia mentale?*

Nessuno conosce la causa delle malattie mentali o perché alcune persone sviluppano una malattia mentale ed altre no. Molti scienziati sostengono che la malattia mentale abbia una natura biologica ma sia anche influenzata dallo stress.

Quando una persona ha una malattia mentale, alcune cose possono peggiorarne i sintomi. Per esempio:

- Bere alcol
- Usare sostanze stupefacenti
- Alti livelli di stress
- Non assumere le medicine regolarmente
- Non avere nulla da fare
- Relazioni tese con amici, familiari o operatori
- Non riposare abbastanza

È utile alle persone sapere cosa peggiora i propri sintomi. Alcune cose sono evitabili come bere o assumere sostanze. Altre cose possono essere migliorate trovando strade per la gestione dello stress o per riposare meglio.

Sapere cosa peggiora i tuoi sintomi può aiutarti a gestire meglio la malattia

Se hai una malattia mentale, quale azione puoi intraprendere per fare in modo che i sintomi non peggiorino?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

Sessione 1: *Cosa peggiora i sintomi della malattia mentale?*

Mostra questo foglio all'operatore.

Parte 1 del compito a casa: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore di qualche fattore della lista nella dispensa di oggi che abbia peggiorato i tuoi sintomi. Prima della prossima lezione cerca di fare un passo che impedisca ai tuoi sintomi di peggiorare.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante sulla parte 1 e la parte 2 del compito a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

Sessione 2: *Cosa migliora i sintomi della malattia mentale?*

Obiettivo della sessione: I partecipanti individueranno almeno una cosa che potrebbe peggiorare i sintomi della loro malattia mentale.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 1 del Modulo 3, "Cose che peggiorano la malattia mentale") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato di cosa può peggiorare i sintomi della malattia mentale".
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, ai partecipanti era stato chiesto di fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e di intraprendere un'azione che possa aiutarli a gestire meglio i propri sintomi. Ripassando gli obiettivi, può essere utile fare una lista dei "prossimi passi" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli. Sarebbe inoltre d'aiuto aggiornare la carta dell'obiettivo che è appesa nella stanza, come descritto nella guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, step 4.
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni.
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi parleremo di ciò che può migliorare i sintomi della malattia mentale."

7	<p>A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l'operatore nel condurre la lezione. La dispensa è importante anche perché torna a casa con l'utente cosicché possa mostrare agli altri operatori e ai propri familiari i punti principali affrontati in gruppo. Potete cominciare con il paragrafo introduttivo, andando avanti con la lista di fattori che possono migliorare i sintomi. Leggete la lista ad alta voce o chiedete di farlo ad un partecipante. Discutete ogni fattore della lista ponendo delle domande guida per ognuno. Potreste non avere il tempo di discutere ogni fattore in dettaglio ma cercate di soffermarvi sui sintomi che i pazienti possono aver sperimentato con più probabilità. Potreste anche chiedere ai partecipanti di condividere la loro esperienza su come i loro sintomi siano stati migliorati da quel fattore. Alcuni esempi di domande guida usando la lista della dispensa sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Quante persone assumono la terapia così come prescritta? Avete notato di sentirvi meglio quando assumete la terapia regolarmente?” • “Quando vi mantenete attivi o fate cose che vi piacciono, come vi sentite? Per esempio dopo aver dormito bene, vi siete sentiti più felici e meno depressi?” • “Quando passate del tempo con amici o familiari avete notato miglioramenti nei vostri sintomi?” • “Quanto aiuta i vostri sintomi mantenere il livello di stress basso e riposare a sufficienza?” <p>Potrebbe essere utile segnare le domande guida sulla lavagna a fogli per tornarci sopra più specificatamente durante il gruppo.</p>
8	<p>Basandovi su ciò di cui è stato discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare a delle cose che possono fare per aiutare a migliorare i propri sintomi. Il conduttore potrebbe fare il seguente esempio: “So che quando sono attivo e faccio cose che mi piacciono, mi sento felice e meno depresso. Cercherò di fare un'attività al giorno che mi renda felice, per potermi sentire meglio”. Potrebbe essere utile ripassare qualcuno dei fattori che migliorano i sintomi descritti nella dispensa cosicché i partecipanti possano essere guidati ad identificare un'azione che possa aiutare il miglioramento dei sintomi. È utile scrivere sulla lavagna a fogli il nome e l'azione indicata da ogni partecipante per aiutare il miglioramento dei sintomi. Chiedete ad un co-conduttore o ad un altro operatore di aiutare i partecipanti a scrivere la risposta nella propria dispensa.</p>
9	<p>Ripassate la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della lezione. Date enfasi ai punti chiave indicati nel riquadro della dispensa: “Conoscere cosa migliora i sintomi può aiutarti a gestire meglio la tua malattia mentale.”</p>
10	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l'obiettivo personale, e 2) fare qualcosa per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con l'aiuto degli operatori su entrambe le</p>

	parti del compito. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione.
11	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

Sessione 2: *Cosa peggiora i sintomi della malattia mentale?*

Come discusso durante la lezione precedente, nessuno conosce la causa delle malattie mentali o perché alcune persone sviluppano una malattia mentale ed altre no. Molti scienziati sostengono che la malattia mentale abbia una natura biologica ma sia anche influenzata dallo stress.

Quando una persona ha una malattia mentale, alcune cose possono migliorarne i sintomi. Per esempio:

- Assumere la terapia
- Mantenersi attivi
- Avere buone relazioni con parenti, amici e operatori
- Mantenere bassi i livelli di stress
- Riposare a sufficienza
- Fare attività divertenti
- Avere una pianificazione della giornata

Cosa pensi che aiuti di più le persone quando hanno una malattia mentale?

Sapere cosa migliora i sintomi può aiutarti a gestire meglio la tua malattia mentale.

Se hai una malattia mentale, quale azione puoi intraprendere per fare in modo che i sintomi migliorino?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 3: *Gestire i sintomi della malattia mentale*

Sessione 2: *Cosa migliora i sintomi?*

Mostra questo foglio all'operatore.

Parte 1 del compito a casa: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Se hai esperienza di sintomi della malattia mentale, decidi di mettere in pratica un'azione che possa migliorarli. Prima della prossima lezione cerca di fare un passo verso questa azione.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante sulla parte 1 e la parte 2 del compito a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa



Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

- **Sessione 1:** *Buone relazioni*
- **Sessione 2:** *Iniziare una conversazione*
- **Sessione 3:** *Mantenere una conversazione ascoltando*
- **Sessione 4:** *Mantenere una conversazione facendo domande*
- **Sessione 5:** *Fare complimenti*
- **Sessione 6:** *Suggerire attività da fare insieme*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Modulo 4: Costruire delle relazioni

Sessione 1: Buone relazioni

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno identificare 1) in quali relazioni si sentono a loro agio e 2) quali cambiamenti vorrebbero che ci fossero nelle loro relazioni. I cambiamenti potrebbero includere l'aumento del numero di relazioni o il miglioramento di quelle che già hanno.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 2 del Modulo , "Cosa migliora i sintomi della malattia mentale?") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come i sintomi della malattia mentale possono migliorare. Alcuni esempi sono prendere la terapia, abbassare lo stress e avere buone relazioni. Come compito per casa, vi era stato richiesto di riprendere i contenuti della dispensa con un operatore. Nel caso in cui aveste sperimentato qualche sintomo, avreste dovuto indagare qualche azione che vi avrebbe aiutato a migliorare i sintomi. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo".
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, i partecipanti hanno svolto un ulteriore passo in avanti verso il proprio obiettivo. Potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi"; in questo modo potete restituire il lavoro fatto e rinforzare il continuo lavoro nel perseguire i loro obiettivi e nell'intraprendere nuovi passaggi. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). Quando avete finito il lavoro di revisione, chiedete ai partecipanti di mettere i loro compiti (pinzati alla

	dispensa) nella scatola.
5	<p>Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "oggi parleremo di un nuovo argomento, la costruzione di relazioni". A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. Altrettanto importante è che i partecipanti possano portare a casa la dispensa, in modo che possano far vedere ai loro operatori di riferimento o familiari i punti principali svolti in gruppo.</p> <p>Nell'affrontare i contenuti della dispensa da svolgere in gruppo, potete farvi aiutare dalle seguenti domande: "perché avere buone relazioni può essere d'aiuto?" e "Potete farmi qualche esempio di relazione che le persone generalmente hanno" "In quali relazioni vi sentite meglio?" "quali relazioni vorreste cambiare?"</p>
6	<p>Potrebbe essere utile scrivere sulla lavagna a fogli mobili il nome di ogni partecipante e le relazioni che vorrebbe cambiare. Come detto prima i cambiamenti potrebbero riguardare la quantità (p.es. "mi piacerebbe avere più amici con cui fare le cose" oppure "mi piacerebbe avere un fidanzato") o la qualità (p.es. "Vorrei andare più d'accordo con mio fratello" oppure "Vorrei esser capace di parlare con le altre persone che frequentano la mia parrocchia"). Chiedere al co-conduttore di aiutare i partecipanti a scrivere le loro idee sulla dispensa.</p>
7	<p>Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Dare rilievo al tema-chiave scrivendolo nella pagina della dispensa "avere buone relazioni ti aiuta ad avere una vita più soddisfacente e a ridurre lo stress".</p>
8	<p>Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". A seconda delle abilità nella lettura, chiedere loro di leggere a turno il foglio dei "Compiti per Casa" attaccati alla dispensa. Ricordare che i compiti sono divisi in due parti: 1) pensare ad uno step successivo verso il proprio obiettivo personale e 2) fare qualcosa per perseguire ciò che si è imparato in gruppo oggi. Vedere i dettagli sul "Foglio Compiti per Casa". Ricordare ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti del compito. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione.</p>
9	<p>Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo.</p>

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 1: *Buone relazioni*

Avere delle persone con cui parlare e fare delle cose insieme è molto importante. Costruire buone relazioni può aiutare ad avere una vita migliore e a sentirsi bene con sé stessi. Inoltre gli altri potrebbero aiutarti a ridurre lo stress, con un conseguente miglioramento della salute fisica e mentale.

Potete avere buone relazioni con diverse persone. Di seguito alcuni esempi:

- Amici
- Familiari (come genitori, fratelli, sorelle, zii)
- Persone che vivono con te o con cui condividi un programma riabilitativo
- Membri della parrocchia
- Fidanzati/e
- Colleghi di lavoro
- Vicini di casa
- Operatori

Quali sono le relazioni che pensi vadano meglio per te?

Avere buone relazioni può aiutarti ad avere una vita migliore e a ridurre lo stress

Potresti sentire la necessità di fare qualche cambiamento nelle tue relazioni. Per esempio potresti essere interessato a conoscere più gente. Oppure vorresti costruire una relazione più stretta con chi conosci già.

Che tipo di cambiamento vorresti fare nelle tue relazioni?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 1: *Buone relazioni*

Fai vedere questo esercizio ad un operatore

Parte 1 del compito a casa: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Racconta all'operatore quali sono le relazioni che ti fanno stare meglio. Inoltre racconta come pensi di migliorare le tue relazioni, conoscendo più persone o favorendo rapporti più stretti con chi già frequenti. Se possibile fornisci maggiori dettagli. Per esempio con chi vorresti sviluppare una relazione più stretta? Cosa ti piacerebbe fare con lui/lei?

L'operatore scriverà una breve nota sottostante sulla parte 1 e la parte 2 del compito a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: Costruire delle relazioni

Sessione 2: Iniziare una conversazione

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno identificare alcuni buoni momenti e situazioni per iniziare una conversazione, e pensare ad argomenti utili per farlo. Ogni partecipante si eserciterà a iniziare una conversazione, seguendo i passaggi proposti.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 1 del Modulo 4, "Buone relazioni") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, dicendo ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come costruire buone relazioni, e di come queste possano aiutare le persone ad avere una vita migliore e ad abbassare lo stress" Come compito per casa, vi era stato richiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Inoltre vi era stato suggerito di rivedere la dispensa con un operatore per discutere di come si potrebbe fare per migliorare le proprie relazioni".
4	Verificare i compiti per casa raccogliendo dalla scatola quelli svolti e analizzandoli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Per riesaminare la parte 1 dei compiti per casa, rivedere i passaggi che le persone hanno fatto fino all'ultimo incontro. Potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi"; in questo modo potete restituire il lavoro fatto e rinforzare il continuo lavoro nel perseguire i loro obiettivi e nell'intraprendere nuovi passaggi. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). Per riesaminare la parte 2 del compito, riassumete le risposte scritte sul foglio compiti, che riguardano come i partecipanti hanno intenzione di migliorare le loro relazioni, come avere più amici, ridurre i litigi con il proprio fratello, essere capaci di parlare con gli altri parrocchiani, ecc... Quando avete finito il lavoro di revisione, chiedete ai partecipanti di mettere i loro compiti (pinzati alla dispensa) nella scatola.

5	<p>Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "oggi parleremo di come iniziare una conversazione". A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. Altrettanto importante è che i partecipanti possano portare a casa la dispensa, in modo che possano far vedere ai loro operatori di riferimento o familiari i punti principali svolti in gruppo. Nell'affrontare i contenuti della dispensa da svolgere in gruppo, potete farvi aiutare dalle seguenti domande: "dove vi piace chiacchierare con le altre persone?" "Con chi ti piacerebbe iniziare una conversazione?" "di cosa ti piacerebbe parlare?"</p>
6	<p>Insegnare l'abilità dell'iniziare una conversazione, usando i passaggi del social skill training. Scrivere sulla lavagna a fogli mobili i passaggi dell'"Iniziare una conversazione"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vedere brevemente il razionale dell'abilità 2. Leggere a voce alta i passaggi dell'abilità (chiedere ai partecipanti di farlo) e discutete brevemente dell'importanza del razionale e/o dell'importanza di ogni passaggio 3. Mostrate l'abilità e chiedete feedback ai partecipanti rispetto a ciò che avete eseguito nei vari passaggi 4. Coinvolgete un partecipante nel role play dell'abilità, usate la stessa situazione che avevate fatto vedere prima 5. Fornite feedback positivi. Siate precisi. Incoraggiate i compagni a fare a loro volta feedback positivi. 6. Fornite feedback correttivi, siate precisi. Il modo migliore invece per dare un feedback correttivo è suggerire come migliorare o "come il role play potrebbe essere fatto meglio" 7. Coinvolgete il partecipante in un secondo role play dell'abilità; le ragioni sono due: 1. Fare pratica nell'utilizzo dell'abilità, e 2. Implementare i feedback ricevuti 8. Fornite ulteriori feedback 9. Coinvolgete a turno gli altri partecipanti nel role play e utilizzate i feedback come dal punto 4 all'8 10. Sviluppate un "compito per casa" affinché i partecipanti possano allenare l'abilità fino al prossimo incontro. <p>Alcuni suggerimenti per il role play:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentarsi a una nuova persona che viene in comunità (o nel gruppo). Per es. "Ciao, mi chiamo Daniele. Quando sei arrivato?" oppure "Ti sta piacendo questo gruppo?" • Partecipare alla stessa attività "Ciao! Mi piace venire a giocare a bowling!" • Salutare qualcuno dopo un po' che non lo si vedeva "Ciao! È tanto che non ci vediamo! Dove sei stato?" • Ad un pranzo insieme "Mi piace mangiare la pasta a pranzo. E a te?"

	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare insieme qualcosa alla TV “Mi piace questo programma. Il mio personaggio preferito è..... E il tuo?” <p>L’organizzazione dei role play dipende dal livello di abilità sociali posseduto dai partecipanti. Per livelli più bassi è più facile fare role play con il conduttore quando si prova per la prima volta. Quando il livello è più alto, o quando i partecipanti hanno già un po’ di pratica rispetto l’abilità, è possibile lavorare in cerchio per fare il role play, in modo che ogni partecipante si eserciti quando è il suo turno, iniziando la conversazione con la persona seduta alla sua destra.</p>
7	<p>Riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno capito o cosa ne pensano dell’argomento del giorno. Sottolineate l’argomento chiave nello spazio della dispensa “saper iniziare una conversazione può aiutarti a conoscere nuove persone o a rinforzare le amicizie che già possiedi”.</p>
8	<p>Chiedete ai partecipanti un ulteriore impegno rispetto l’argomento trattato, definendo un “compito per casa”. A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di completare il foglio dei “compiti per casa” sulla dispensa. Ricordate che ci sono due parti sulla scheda: 1. Fare un passo verso il proprio obiettivo; 2. Fare qualcosa per implementare ciò che hai imparato oggi al gruppo. Vedere i dettagli sulla scheda dei “compiti per casa”. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti del compito. Ricordate al gruppo che durante il prossimo incontro ci sarà un momento in cui ascolterete come sono andati gli esercizi a casa.</p>
9	<p>Ringraziate tutti per la partecipazione e i contributi dati.</p>

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 2: *Iniziare una conversazione*

Iniziare una conversazione è un buon modo per conoscere altre persone. Inoltre è anche un buon sistema per stringere amicizia con persone che già conosci. Di solito la conversazione funziona meglio se scegli un momento e un luogo che possano andar bene anche per l'altra persona. Questo serve per mettere l'altro più a suo agio, lo predispone a chiacchierare.

Se qualcuno sta facendo qualcosa, o è irritato, potrebbe non aver voglia di parlare. Di solito è una buona idea provare a iniziare una conversazione con qualcuno che sia calmo e non così occupato a svolgere un compito.

Di seguito alcuni buoni momenti per iniziare una conversazione:

- Quando stai aspettando che inizi il gruppo
- Quando durante la giornata incontri qualcuno per la prima volta
- Quando stai pranzando con qualcuno
- Mentre stai giocando a carte
- Dopo aver visto un programma insieme alla TV o mentre state ascoltando la musica
- Mentre state facendo qualcosa insieme, come lavare i piatti o sparecchiare

Dove ti piacerebbe iniziare una conversazione?

Dopo aver scelto un momento e un luogo adeguati, la conversazione funziona meglio se segui alcuni passaggi.

Iniziare una conversazione:

1. Guardare la persona
2. Sorridere
3. Dire "ciao!"
4. Esplicitare l'argomento di cui vuoi parlare o fare delle domande

Se stai guardando qualcuno con cui vorresti parlare, potresti provare ad iniziare con qualcuno dei seguenti argomenti:

- Il tempo
- Lo sport
- Il cibo

- Un'attività che state facendo entrambi, come un hobby manuale
- Programmi televisivi
- Fare un complimento
- Fare una domanda del tipo “Cosa ne pensi di questo gruppo?” oppure “Ti piace questo piatto?” oppure “Cos’hai in programma per il fine settimana?”

Con chi vorresti provare a iniziare una conversazione? Con quale argomento ti piacerebbe provare?

Iniziare una conversazione può aiutarti a conoscere nuove persone o a stringere rapporti più stretti con chi già conosci

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: Costruire delle relazioni

Sessione 2: Iniziare una conversazione

Fai vedere questa scheda ad un operatore

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Allenati a iniziare una conversazione con il tuo operatore, usando i passaggi che hai imparato durante il gruppo. Pianifica come iniziare una conversazione con un'altra persona, prima del prossimo incontro.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante sulla parte 1 e la parte 2 del compito a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 3: *Mantenere una conversazione ascoltando*

Obiettivo della sessione: i partecipanti si eserciteranno a mantenere una conversazione ascoltando, attraverso l'utilizzo dei passaggi forniti di seguito.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 2 del Modulo 4, "Iniziare una conversazione") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, dicendo ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come il saper iniziare una conversazione possa aiutarvi ad conoscere nuove persone o a migliorare le vostre amicizie". Come compito per casa, vi era stato richiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Inoltre vi era stato suggerito di rivedere la dispensa con un operatore e di fare un po' di pratica provando a iniziare una conversazione con qualcuno entro questo incontro.
4	Verificare i compiti per casa raccogliendo dalla scatola quelli svolti e analizzandoli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Per riesaminare la parte 1 dei compiti per casa, rivedere i passaggi che le persone hanno fatto fino all'ultimo incontro. Potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi"; in questo modo potete restituire il lavoro fatto e rinforzare il continuo lavoro nel perseguire i loro obiettivi e nell'intraprendere nuovi passaggi. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). Per riesaminare la parte 2 del compito, riassumete le note lasciate dall'operatore sulla scheda e promuovete una discussione sulle esperienze che i partecipanti hanno avuto nell'iniziare una conversazione. Sottolineate tutti i successi e analizzate le difficoltà incontrate nel portare a termine il compito. Quando avete finito il lavoro di revisione, chiedete ai partecipanti di mettere i loro compiti (pinzati alla dispensa) nella

	scatola.
5	<p>Presentate il programma della giornata dicendo qualcosa del tipo “Oggi parleremo di come mantenere viva una conversazione. Un modo utile per fare ciò è ascoltare attentamente l’altra persona e farle vedere che state ascoltando”. A seconda delle abilità di lettura del gruppo potete distribuire le dispense oppure utilizzare questa guida per insegnare al gruppo. Nel rivedere insieme il contenuto della dispensa, come guida potete utilizzare alcune semplici domande, come le seguenti: “Sapete come sia un buon ascoltatore?” e “Quando conversate con qualcuno, vi fa piacere che l’altro ascolti?” oppure “Perché secondo voi è una buona idea ascoltare l’altra persona quando si sta conversando?” e infine “Vi piacerebbe che la conversazione durasse più a lungo?”.</p>
6	<p>Insegnate l’abilità dell’“ascoltare” usando i passaggi del social skill training. Scrivete i seguenti passaggi dell’ “Ascoltare” sulla lavagna a fogli mobili.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegate brevemente il rationale dell’abilità 2. Leggete i passaggi dell’abilità ad alta voce (o chiedete ad un partecipante di farlo) e velocemente discutete il rationale e/o l’importanza di ogni passaggio. 3. Fate vedere l’abilità e chiedete feedback ai partecipanti rispetto a ciò che avete fatto in ogni passaggio. 4. Coinvolgete un partecipante nel rifare il role play dell’abilità, usando la stessa situazione che avevate fatto vedere prima. 5. Fornite feedback positivi. Siate precisi. Incoraggiate i compagni a fare a loro volta feedback positivi. 6. Fornite feedback correttivi, siate precisi. Il modo migliore invece per dare un feedback correttivo è suggerire come migliorare o “come il role play potrebbe essere fatto meglio” 7. Coinvolgete il partecipante in un secondo role play dell’abilità; le ragioni sono due: 1. Fare pratica nell’utilizzo dell’abilità, e 2. Implementare i feedback ricevuti 8. Fornite ulteriori feedback 9. Coinvolgete a turno gli altri partecipanti nel role play e utilizzate i feedback come dal punto 4 all’8 10. Sviluppate un “compito per casa” affinché i partecipanti possano allenare l’abilità fino al prossimo incontro. <p>Alcuni suggerimenti per i role play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ascoltare qualcuno che racconta cosa gli piace fare o il programma TV che gli piace guardare • Ascoltare qualcuno che racconta cosa ha fatto nel fine settimana • Ascoltare qualcuno che dice quale sia il suo cibo preferito • Ascoltare qualcuno che parla della compagna di stanza

	L'organizzazione dei role play dipende dal livello di abilità sociali posseduto dai partecipanti. Per livelli più bassi è più facile fare role play con il conduttore quando si prova per la prima volta. Quando il livello è più alto, o quando i partecipanti hanno già un po' di pratica rispetto l'abilità, è possibile lavorare in cerchio per fare il role play, in modo che ogni partecipante si eserciti quando è il suo turno, ascoltando la persona seduta alla sua destra. I feedback vanno dati solo all'"ascoltatore"
7	Riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno capito o cosa ne pensano dell'argomento del giorno. Sottolineate l'argomento chiave nello spazio della dispensa "far vedere al tuo interlocutore che lo stai ascoltando aiuta a mantenere viva la conversazione".
8	Chiedete ai partecipanti un ulteriore impegno rispetto l'argomento trattato, definendo un "compito per casa". A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di completare il foglio dei "compiti per casa" sulla dispensa. Ricordate che ci sono due parti sulla scheda: 1. Fare un passo verso il proprio obiettivo; 2. Fare qualcosa per implementare ciò che hai imparato oggi al gruppo. Vedere i dettagli sulla scheda dei "compiti per casa". Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti del compito. Ricordate al gruppo che durante il prossimo incontro ci sarà un momento in cui ascolterete come sono andati gli esercizi a casa.
9	Ringraziate tutti per la partecipazione e i contributi dati.

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 3: *Mantenere viva la conversazione ascoltando*

Per mantenere viva la conversazione, può essere utile far vedere al tuo interlocutore che sei attento a quello che dice.

Puoi far vedere che stai ascoltando seguendo questi passaggi:

Ascoltare

1. Guarda la persona
2. Sorridi e annuisci oppure dici “uh-huh” mentre l’altro parla
3. Ripeti le cose principali che l’altro dice oppure fai un commento

Far vedere al tuo interlocutore che sei attento a quello che dice può essere utile per mantenere viva la conversazione

Con chi ti piacerebbe avere una conversazione più lunga? Di cosa gli piace parlare?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 3: mantenere viva la conversazione ascoltando

Fai vedere questa scheda ad un operatore

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Esercitati nell'abilità di ascoltare con un operatore, usando i passaggi imparati oggi nel gruppo. Programma come utilizzare l'abilità dell'ascoltare in una conversazione con qualcuno, prima del prossimo incontro.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 4: *Mantenere la conversazione facendo domande*

Obiettivo della sessione: i partecipanti si eserciteranno a mantenere viva la conversazione facendo domande, usando i passaggi forniti.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 3 del Modulo 4, "mantenere la conversazione ascoltando") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, dicendo ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come sia possibile mantenere viva la conversazione, mostrando al nostro interlocutore che lo stiamo ascoltando. Questo può essere utile per conoscere meglio le persone". Ricordate ai partecipanti i loro compiti per casa dicendo qualcosa del tipo "vi era stato richiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Inoltre vi era stato suggerito di rivedere la dispensa con un operatore e di fare un po' di pratica sull'abilità di ascoltare qualcuno prima di questo incontro".
4	Verificare i compiti per casa raccogliendo dalla scatola quelli svolti e analizzandoli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Per riesaminare la parte 1 dei compiti per casa, rivedere i passaggi che le persone hanno fatto fino all'ultimo incontro. Potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi"; in questo modo potete restituire il lavoro fatto e rinforzare il continuo lavoro nel perseguire i loro obiettivi e nell'intraprendere nuovi passaggi. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). Per riesaminare la parte 2 del compito, riassumete le note lasciate dall'operatore sulla scheda e promuovete una discussione sulle esperienze che i partecipanti hanno avuto rispetto l'uso dell'abilità del saper ascoltare durante la conversazione. Sottolineate tutti i successi e analizzate le difficoltà incontrate nel portare a termine il compito. Quando avere finito il lavoro di revisione, chiedete ai partecipanti di mettere i

	loro compiti (pinzati alla dispensa) nella scatola.
5	<p>Presentate il programma della giornata dicendo qualcosa del tipo “oggi parleremo ancora di come si possa fare per mantenere viva la conversazione. Un modo è saper ascoltare, come abbiamo detto nello scorso incontro. Un altro modo può essere il fare delle domande”. A seconda delle abilità di lettura del gruppo potete distribuire le dispense oppure utilizzare questa guida per insegnare al gruppo. È importante anche che i partecipanti possano portare a casa con sé la dispensa, in modo da poterla rivedere le cose fatte nel gruppo con i propri operatori. Nel rivedere insieme il contenuto della dispensa, come guida potete utilizzare alcune semplici domande, come le seguenti: “quando parlate con qualcuno, vi piace fare qualche domanda?” “vorreste allungare la conversazione con lui/lei?”</p>
6	<p>Insegnate l’abilità del “fare domande” usando i passaggi del social skill training. Scrivete i seguenti passaggi del “fare domande” sulla lavagna a fogli mobili.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegate brevemente il razionale dell’abilità 2. Leggete i passaggi dell’abilità ad alta voce (o chiedete ad un partecipante di farlo) e velocemente discutete il razionale e/o l’importanza di ogni passaggio. 3. Fate vedere l’abilità e chiedete feedback ai partecipanti rispetto a ciò che avete fatto in ogni passaggio. 4. Coinvolgete un partecipante nel rifare il role play dell’abilità, usando la stessa situazione che avevate fatto vedere prima. 5. Fornite feedback positivi. Siate precisi. Incoraggiate i compagni a fare a loro volta feedback positivi. 6. Fornite feedback correttivi, siate precisi. Il modo migliore invece per dare un feedback correttivo è suggerire come migliorare o “come il role play potrebbe essere fatto meglio” 7. Coinvolgete il partecipante in un secondo role play dell’abilità; le ragioni sono due: 1. Fare pratica nell’utilizzo dell’abilità, e 2. Implementare i feedback ricevuti 8. Fornite ulteriori feedback 9. Coinvolgete a turno gli altri partecipanti nel role play e utilizzate i feedback come dal punto 4 all’8 10. Sviluppate un “compito per casa” affinché i partecipanti possano allenare l’abilità fino al prossimo incontro. <p>Alcuni suggerimenti per i role play si trovano nella dispensa negli “esempi di domande da fare”. Di seguito qualche idea aggiuntiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando qualcuno dice che gli piace guardare la TV, chiedergli quali programmi preferisce • Quando qualcuno racconta di avere un animale, chiedergli che razza e come si chiama • Quando qualcuno dice che gli piace mangiare il gelato, chiedergli quali

	<p>gusti gli piacciono</p> <p>L'organizzazione dei role play dipende dal livello di abilità sociali posseduto dai partecipanti. Per livelli più bassi è più facile fare role play con il conduttore quando si prova per la prima volta. Quando il livello è più alto, o quando i partecipanti hanno già un po' di pratica rispetto l'abilità, è possibile lavorare in cerchio per fare il role play, in modo che ogni partecipante si eserciti quando è il suo turno, a fare domande alla persona seduta alla sua destra.</p>
7	<p>Riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno capito o cosa ne pensano dell'argomento del giorno. Sottolineate l'argomento chiave nello spazio della dispensa "far vedere al tuo interlocutore che lo stai ascoltando aiuta a mantenere viva la conversazione".</p>
8	<p>Chiedete ai partecipanti un ulteriore impegno rispetto l'argomento trattato, definendo un "compito per casa". A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di completare il foglio dei "compiti per casa" sulla dispensa. Ricordate che ci sono due parti sulla scheda: 1. Fare un passo verso il proprio obiettivo; 2. Fare qualcosa per implementare ciò che hai imparato oggi al gruppo. Vedere i dettagli sulla scheda dei "compiti per casa". Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti del compito. Ricordate al gruppo che durante il prossimo incontro ci sarà un momento in cui ascolterete come sono andati gli esercizi a casa.</p>
9	<p>Ringraziate tutti per la partecipazione e i contributi dati.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 4: *Mantenere viva la conversazione facendo domande*

Qualche volta potresti desiderare di intrattenere una conversazione un po' più lunga. Saper fare domande è un buon modo per mantenere viva la conversazione. Ciò può avvenire quando ti dimostri interessato a ciò che gli altri stanno dicendo e vorresti saperne di più.

Quando stai parlando con qualcuno puoi usare i seguenti passaggi per fare domande:

Fare domande

1. Guarda la persona
2. Ascolta la persona
3. Chiedi alla persona qualcosa rispetto all'argomento di cui sta parlando

Di seguito alcuni esempi di possibili domande:

- Hai detto che ti piace giocare con i videogiochi. Quali preferisci?
- Dici che ti senti stressato. Cos'è che ti stressa?
- Mi hai raccontato che ti sei divertito questo finesettimana. Cosa hai fatto?
- Hai detto che hai iniziato un gruppo nuovo. Come si chiama? Quante persone ci sono?

Saper fare domande può aiutarti a tener viva la conversazione. Inoltre potrebbe aiutarti a conoscere meglio le persone.

Con chi ti piacerebbe intrattenere una conversazione più lunga?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: Costruire delle relazioni

Sessione 4: *Mantenere la conversazione facendo domande*

Fai vedere questa scheda ad un operatore

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Esercitati facendo domande ad un operatore, usando i passaggi imparati oggi nel gruppo . Programma come utilizzare l'abilità del fare domande in una conversazione con qualcuno, prima del prossimo incontro. L'operatore scriverà delle note rispetto la parte 1 e la parte 2 dei compiti per casa. Per favore porta questa scheda al prossimo incontro. Grazie.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 5: *Fare complimenti*

Obiettivo della sessione: i partecipanti impareranno a fare complimenti attraverso i passaggi forniti

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione del Modulo 4, "mantenere viva la conversazione facendo domande") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, dicendo ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come sia possibile mantenere viva la conversazione facendo domande. Questo può essere utile per conoscere meglio le persone". Ricordate ai partecipanti i loro compiti per casa dicendo qualcosa del tipo "vi era stato richiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Inoltre vi era stato suggerito di rivedere la dispensa con un operatore e di fare un po' di pratica sull'abilità di fare domande entro questo incontro".
4	Verificare i compiti per casa raccogliendo dalla scatola quelli svolti e analizzandoli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Per riesaminare la parte 1 dei compiti per casa, rivedere i passaggi che le persone hanno fatto fino all'ultimo incontro. Potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi"; in questo modo potete restituire il lavoro fatto e rinforzare il continuo lavoro nel perseguire i loro obiettivi e nell'intraprendere nuovi passaggi. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). Per riesaminare la parte 2 del compito, riassumete le note lasciate dall'operatore sulla scheda e promuovete una discussione sulle esperienze che i partecipanti hanno avuto rispetto l'uso dell'abilità del saper fare domande durante la conversazione. Sottolineate tutti i successi e analizzate le difficoltà incontrate nel portare a termine il compito. Quando avere finito il lavoro di revisione, chiedete ai partecipanti di mettere i

	loro compiti (pinzati alla dispensa) nella scatola.
5	<p>Presentate il programma della giornata dicendo qualcosa del tipo “negli ultimi incontri abbiamo parlato di come tener viva la conversazione. Oggi inizieremo a parlare di come sia possibile stringere legami più stretti. Un modo per ottenere ciò è saper fare un complimento”. A seconda delle abilità di lettura del gruppo potete distribuire le dispense oppure utilizzare questa guida per insegnare al gruppo. È importante anche che i partecipanti possano portare a casa con sé la dispensa, in modo da poter rivedere con i propri operatori le cose fatte nel gruppo. Nel rivedere insieme il contenuto della dispensa, come guida potete utilizzare alcune semplici domande, come le seguenti: “quando parli con qualcuno, ti fa piacere che ti faccia un complimento?” “a chi tra le persone a te più care ti piacerebbe fare un complimento?” “Su che cosa ti piacerebbe far loro un complimento?”</p>
6	<p>Insegnate l’abilità del “fare complimenti” usando i passaggi del social skill training. Scrivete i seguenti passaggi del “fare complimenti” sulla lavagna a fogli mobili.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegate brevemente il rationale dell’abilità 2. Leggete i passaggi dell’abilità ad alta voce (o chiedete ad un partecipante di farlo) e velocemente discutete il rationale e/o l’importanza di ogni passaggio. 3. Fate vedere l’abilità e chiedete feedback ai partecipanti rispetto a ciò che avete fatto in ogni passaggio. 4. Coinvolgete un partecipante nel rifare il role play dell’abilità, usando la stessa situazione che avevate fatto vedere prima. 5. Fornite feedback positivi. Siate precisi. Incoraggiate i compagni a fare a loro volta feedback positivi. 6. Fornite feedback correttivi, Siate precisi. Il modo migliore invece per dare un feedback correttivo è suggerire come migliorare o “come il role play potrebbe essere fatto meglio” 7. Coinvolgete il partecipante in un secondo role play dell’abilità; le ragioni sono due: 1. Fare pratica nell’utilizzo dell’abilità, e 2. Implementare i feedback ricevuti 8. Fornite ulteriori feedback 9. Coinvolgete a turno gli altri partecipanti nel role play e utilizzate i feedback come dal punto 4 all’8 10. Sviluppate un “compito per casa” affinché i partecipanti possano allenare l’abilità fino al prossimo incontro. <p>Nella dispensa sono presenti diversi suggerimenti di role play sul saper fare un complimento per qualcosa che si osserva dell’altro, o per qualcosa che l’altro ha fatto. Di seguito qualche idea aggiuntiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi piace il colore del tuo cappotto. Ti dona • Mi piacciono le tue scarpe

	<ul style="list-style-type: none"> • Sei veramente bravo a giocare a UNO • Mi piace questo maglione che ti sei fatta, veramente un bel lavoro! • La tua stanza è proprio ordinata • Ti ho visto aiutare Martina alla fermata dell'autobus. È stato molto gentile da parte tua <p>L'organizzazione dei role play dipende dal livello di abilità sociali posseduto dai partecipanti. Per livelli più bassi è più facile fare role play con il conduttore quando si prova per la prima volta. Quando il livello è più alto, o quando i partecipanti hanno già un po' di pratica rispetto l'abilità, è possibile lavorare in cerchio per fare il role play, in modo che ogni partecipante si eserciti quando è il suo turno, a fare un complimento alla persona seduta alla sua destra.</p>
7	<p>Riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno capito o cosa ne pensano dell'argomento del giorno. Sottolineate l'argomento chiave nello spazio della dispensa "Fare complimenti può aiutarti a stringere relazioni più strette".</p>
8	<p>Chiedete ai partecipanti un ulteriore impegno rispetto l'argomento trattato, definendo un "compito per casa". A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di completare il foglio dei "compiti per casa" sulla dispensa. Ricordate che ci sono due parti sulla scheda: 1. Fare un passo verso il proprio obiettivo; 2. Fare qualcosa per implementare ciò che hai imparato oggi al gruppo. Vedere i dettagli sulla scheda dei "compiti per casa". Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti del compito. Ricordate al gruppo che durante il prossimo incontro ci sarà un momento in cui ascolterete come sono andati gli esercizi a casa.</p>
9	<p>Ringraziate tutti per la partecipazione e i contributi dati.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 5: *Fare complimenti*

Fare complimenti è un buon modo per stringere relazioni più strette. Dimostra alle altre persone che notate le cose che sanno fare bene.

Potresti fare un complimento rispetto a qualcosa che osservi nell'altro, come:

- abbigliamento
- scarpe
- gioiello
- sorriso
- taglio di capelli

Ma puoi anche fare un complimento rispetto a qualcosa che l'altro fa:

- saper giocare bene a carte
- utilizzare qualche dote artistica
- aiutarti
- aiutare un'altra persona
- essere precisi o organizzati

Quando fai un complimento puoi seguire i seguenti passaggi:

Fare un complimento

1. guarda l'altra persona
2. sorridi
3. cerca di specificare cosa ti piace della persona

Fare un complimento può aiutarti a stringere relazioni più strette.

A chi ti piacerebbe fare un complimento? Che tipo di complimento vorresti fargli?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 5: *Fare complimenti*

Fai vedere questa scheda ad un operatore, che scriverà una breve nota rispetto i punti 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda compilata al prossimo incontro.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Esercitati facendo complimenti ad un operatore, usando i passaggi imparati oggi nel gruppo. Programma come utilizzare l'abilità del fare complimenti in una conversazione con qualcuno, prima del prossimo incontro.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 6: *Suggerire un'attività da fare insieme*

Obiettivo della sessione: i partecipanti si eserciteranno nel suggerire una attività da fare insieme, utilizzando i passaggi spiegati di seguito

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori.
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo.
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 5 del Modulo 4, "fare complimenti") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, dicendo ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come sia possibile stringere relazioni più strette facendo complimenti". Ricordate ai partecipanti i loro compiti per casa dicendo qualcosa del tipo "vi era stato richiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Inoltre vi era stato suggerito di rivedere la dispensa con un operatore e di fare un po' di pratica sull'abilità di fare un complimento entro questo incontro".
4	Verificare i compiti per casa raccogliendo dalla scatola quelli svolti e analizzandoli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Per riesaminare la parte 1 dei compiti per casa, rivedere i passaggi che le persone hanno fatto fino all'ultimo incontro. Potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi"; in questo modo potete restituire il lavoro fatto e rinforzare il continuo lavoro nel perseguire i loro obiettivi e nell'intraprendere nuovi passaggi. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). Per riesaminare la parte 2 del compito, riassumete le note lasciate dall'operatore sulla scheda e promuovete una discussione sulle esperienze che i partecipanti hanno avuto rispetto l'uso dell'abilità del saper fare domande durante la conversazione. Sottolineate tutti i successi e analizzate le difficoltà incontrate nel portare a termine il compito. Quando avere finito il lavoro di revisione, chiedete ai partecipanti di mettere i

	loro compiti (pinzati alla dispensa) nella scatola.
5	<p>Presentate il programma della giornata dicendo qualcosa del tipo “Oggi parleremo di come sia possibile stringere legami più stretti facendo qualcosa insieme. Faremo esercizio su come suggerire un’attività da fare insieme”. A seconda delle abilità di lettura del gruppo potete distribuire le dispense oppure utilizzare questa guida per insegnare al gruppo. È importante anche che i partecipanti possano portare a casa con sé la dispensa, in modo da poter rivedere con i propri operatori le cose fatte nel gruppo. Nel rivedere insieme il contenuto della dispensa, come guida potete utilizzare alcune semplici domande, come le seguenti: “cosa ti piace fare?” “conosci qualcuno a cui piaccia fare la tua stessa attività?” “che tipo di attività potresti proporre all’altra persona?”</p>
6	<p>Insegnate l’abilità del “proporre qualche attività da fare insieme” usando i passaggi del social skill training. Scrivete i seguenti passaggi del “proporre qualche attività da fare insieme” sulla lavagna a fogli mobili.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegate brevemente il razionale dell’abilità 2. Leggete i passaggi dell’abilità ad alta voce (o chiedete ad un partecipante di farlo) e velocemente discutete il razionale e/o l’importanza di ogni passaggio. 3. Fate vedere l’abilità e chiedete feedback ai partecipanti rispetto a ciò che avete fatto in ogni passaggio. 4. Coinvolgete un partecipante nel rifare il role play dell’abilità, usando la stessa situazione che avevate fatto vedere prima. 5. Fornite feedback positivi. Siate precisi. Incoraggiate i compagni a fornire a loro volta dei feedback positivi. 6. Fornite feedback correttivi, siate precisi. Il modo migliore invece per dare un feedback correttivo è suggerire come migliorare o “come il role play potrebbe essere fatto meglio” 7. Coinvolgete il partecipante in un secondo role play dell’abilità; le ragioni sono due: 1. Fare pratica nell’utilizzo dell’abilità, e 2. Implementare i feedback ricevuti 8. Fornite ulteriori feedback 9. Coinvolgete a turno gli altri partecipanti nel role play e utilizzate i feedback come dal punto 4 all’8 10. Sviluppate un “compito per casa” affinché i partecipanti possano allenare l’abilità fino al prossimo incontro. <p>Nella dispensa sono presenti diversi suggerimenti di role play sul saper proporre qualche attività da fare insieme, come ad esempio “se a due persone piace stare all’aperto, potrebbero fare una passeggiata insieme”. Di seguito qualche idea aggiuntiva per i role play:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A entrambi piace leggere. Ti piacerebbe venire con me in biblioteca per guardare insieme dei libri da leggere?

	<ul style="list-style-type: none"> • A entrambi ci piace giocare a carte. Vorresti fare una partita a Scala 40 con me oggi pomeriggio? • A entrambi piace camminare. Ti piacerebbe venire a camminare al parco con me domenica mattina? <p>L'organizzazione dei role play dipende dal livello di abilità sociali posseduto dai partecipanti. Per livelli più bassi è più facile fare role play con il conduttore quando si prova per la prima volta. Quando il livello è più alto, o quando i partecipanti hanno già un po' di pratica rispetto l'abilità, è possibile lavorare in cerchio per fare il role play, in modo che ogni partecipante si eserciti quando è il suo turno, a proporre qualche attività da fare insieme alla persona seduta alla sua destra.</p>
7	<p>Riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno capito o cosa ne pensano dell'argomento del giorno. Sottolineate l'argomento chiave nello spazio della dispensa "proporre qualche attività da fare insieme può aiutarti a stringere relazioni più strette".</p>
8	<p>Chiedete ai partecipanti un ulteriore impegno rispetto l'argomento trattato, definendo un "compito per casa". A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, chiedete loro di completare il foglio dei "compiti per casa" sulla dispensa. Ricordate che ci sono due parti sulla scheda: 1. Fare un passo verso il proprio obiettivo; 2. Fare qualcosa per implementare ciò che hai imparato oggi al gruppo. Vedere i dettagli sulla scheda dei "compiti per casa". Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un operatore su entrambe le parti del compito. Ricordate al gruppo che durante il prossimo incontro ci sarà un momento in cui ascolterete come sono andati gli esercizi a casa.</p>
9	<p>Ringraziate tutti per la partecipazione e i contributi dati.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 4: *Costruire delle relazioni*

Sessione 6: *Suggerire attività da fare insieme*

Un modo per costruire legami più stretti con qualcuno è fare qualche attività insieme. Questo aiuta a stare bene insieme con qualcuno e vi dà un argomento di cui parlare.

Quando le persone hanno un interesse in comune, è più facile pensare a una qualche attività da fare insieme. Per esempio:

- Se a due persone piace stare all'aperto, potrebbero fare una passeggiata insieme
- Se a due persone piacciono gli animali, potrebbero andare insieme allo zoo o al negozio di animali
- Se a due persone piace dipingere, potrebbero andare insieme ad un museo o trovarsi per dipingere
- Se a due persone piace la musica, potrebbero trovarsi per ascoltare insieme dei CD o per andare ad un concerto

Dopo che avete capito cosa piace fare alla persona che conoscete, potete utilizzare gli step 1 e 5 per suggerire un'attività da fare insieme

Fare qualcosa insieme potrebbe essere un modo per stringere relazioni più strette

Chi conosci che gli piace fare le stesse cose che piacciono a te? Che tipo di attività vorresti suggerire a questa persona?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 4: Costruire delle relazioni

Sessione 6: Suggestire un'attività da fare insieme

Fai vedere questa scheda ad un operatore.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'obiettivo su cui stai lavorando è:

Il passo su cui stai lavorando è:

L'operatore può aiutarti.

Parte 2: Discuti con l'operatore degli argomenti della dispensa di oggi. Esercitati proponendo ad un operatore una attività da fare insieme, usando i passaggi imparati oggi nel gruppo . Programma come utilizzare l'abilità del proporre una attività da fare con qualcuno, prima del prossimo incontro.

Per favore porta questa scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa



Modulo 5: *Usare i farmaci in modo efficace*

- **Sessione 1:** *A che scopo si prendono le medicine?*
- **Sessione 2:** *Quali sono gli effetti collaterali delle medicine?*
- **Sessione 3:** *Ottenere il massimo dalle medicine*
- **Sessione 4:** *Discutere con il dottore delle medicine*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Se l'argomento di una sessione viene ripetuto, è importante sviluppare ulteriori assegnazioni per casa. Come nei moduli precedenti, i compiti per casa comprendono due componenti: fare un passo verso un obiettivo e fare qualcosa di pratico relativo all'argomento della sessione.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 1: A che scopo si prendono le medicine?

Preparazione della sessione:

Questa sessione è considerevolmente più corta rispetto a quella sui farmaci dell'IMR originale ed è studiata per informare brevemente i partecipanti dei benefici delle medicine, i loro possibili effetti collaterali, l'importanza di assumerle regolarmente e sui consigli per discuterne con il dottore. Gli autori di questo adattamento raccomandano di leggere la sessione IMR originale per una migliore comprensione dell'argomento farmaci, inclusi gli effetti specifici (sia positivi che negativi) dei differenti tipi di medicine, suggerimenti per gli specifici effetti collaterali, la matrice decisionale per aiutare le persone a pesare i pro e i contro dell'assunzione delle medicine e le strategie comportamentali per aiutare le persone ad assumere i farmaci come prescritto (per esempio aiutarle ad introdurre l'assunzione delle medicine nella propria routine quotidiana).

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno almeno una ragione per cui le medicine sono utilizzate per trattare i sintomi della loro malattia mentale. Identificheranno quindi un modo in cui le medicine che prendono li aiutano.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 6 del Modulo 4, "Costruire relazioni") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato di attività che si possono fare con altre persone. (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, ai partecipanti era stato chiesto di fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e fare pratica chiedendo a qualcuno di eseguire una attività insieme. (5-10 minuti)

5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni. (1 minuto)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come “Oggi parleremo del perché si prendono le medicine.” (1-2 minuti)
7	<p>Distribuite le dispense della lezione di oggi. Leggete ad alta voce la lista o fatela leggere ad un partecipante. Discutete ogni elemento della lista facendo delle domande guida o che stimolino riflessioni. Potrebbe non esserci tempo per affrontare tutti gli elementi della lista in dettaglio ma cercate di soffermarvi sulle esperienze che con più probabilità hanno interessato i partecipanti. Potreste anche chiedere ai partecipanti di condividere la loro esperienza rispetto quel fattore. Alcuni esempi di domande guida, usando la lista della dispensa, sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Chi sa a cosa servono le medicine che prende?” • “Chi assume le proprie medicine ogni giorno? Ti sei sentito meglio prendendo le medicine ogni giorno?” • “Qualcuno ha mai provato ad interrompere le medicine e ha notato dei cambiamenti? Hai notato un peggioramento dei sintomi o una maggiore difficoltà di concentrazione, a lavorare sui tuoi obiettivi o insonnia?” <p>Potrebbe essere utile segnare le domande guida sulla lavagna a fogli per tornarci sopra più specificatamente durante il gruppo. (25-30 minuti per gli step 7 e 8)</p>
8	Basandovi su ciò di cui è stato discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare ai modi in cui le medicine li aiutano a migliorare i propri sintomi. Per esempio, alle persone che sentono le voci, le medicine possono aiutarli a farle andare via o a sentirle di meno. Alle persone che si sentono depresse, le medicine possono aiutarli a sentirsi meno tristi, avere più energie o prendere sonno più facilmente. (Informazioni più specifiche sugli effetti dei farmaci sono disponibili per gli operatori sulla dispensa “Uso efficace dei farmaci” dell’IMR originale. Chiedete ad un co-conduttore o ad un altro operatore di aiutare i partecipanti a scrivere la risposta nella propria dispensa. (tempo incluso nello step 7)
9	Ripassate la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della lezione. Date enfasi ai punti chiave indicati nel riquadro della dispensa: “Le medicine possono aiutare a migliorare i sintomi delle persone permettendo loro di vivere una vita felice e in salute.” (3-5 minuti)
10	Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l’obiettivo personale, e 2) fare qualcosa di pratico per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate

	<p>Ai partecipanti che possono lavorare con l'aiuto degli operatori su entrambe le parti del compito. Siate il più specifici possibile nell'aiutare le persone a decidere cosa faranno per compiere un passo in avanti verso il loro obiettivo e cosa faranno per seguire le informazioni apprese durante la lezione. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
11	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 1: A che scopo si prendono le medicine?

Quando le persone hanno una malattia mentale, in genere il dottore raccomanda di prendere delle medicine. Quando le persone prendono le medicine:

- I loro sintomi si presenteranno meno frequentemente e meno intensamente
- Si concentrano meglio e pensano più chiaramente
- Prendono sonno più facilmente e ottengono un migliore riposo
- Raggiungono un numero maggiore di obiettivi

Domande: Che medicine prendi? In che modo ti aiutano?

Le medicine possono aiutare a migliorare i sintomi delle persone permettendo loro di vivere una vita felice e in salute.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 1: A che scopo si prendono le medicine?

Mostra la dispensa e il foglio del compito a casa ad un operatore.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

L'obiettivo su cui sto lavorando è:

Lo step su cui sto lavorando è:

Parte 2: Usando le dispense, discuti con l'operatore circa una ragione per cui è importante prendere le medicine per i tuoi sintomi. L'operatore potrebbe voler vedere la tua prescrizione per sapere le medicine che stai prendendo. Successivamente potrà aiutarti a capire il motivo per cui ogni medicina è indicata per te.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante la Parte 1 e la Parte 2 della scheda dell'assegnazione pratica a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 2: Quali sono gli effetti collaterali delle medicine?

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno almeno uno degli effetti collaterali delle loro medicine.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 1 del Modulo 5, "A che scopo si prendono le medicine?") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato del perché si prendono le medicine per trattare i sintomi della malattia mentale." (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, ai partecipanti era stato chiesto di fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e di discutere con l'operatore su un motivo per cui è importante prendere le medicine per i sintomi. (5-10 minuti)
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni. (1 minuto)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi parleremo di alcuni effetti collaterali delle medicine." (1-2 minuti)
7	Distribuite le dispense della lezione di oggi. Leggete ad alta voce la lista o fatela leggere ad un partecipante. Discutete ogni elemento della lista facendo delle domande guida o che stimolino riflessioni. Potrebbe non esserci tempo per affrontare tutti gli elementi della lista in dettaglio ma cercate di soffermarvi sulle esperienze che con più probabilità hanno interessato i partecipanti.

	<p>Potreste anche chiedere ai partecipanti di condividere la loro esperienza rispetto a quel fattore. Alcuni esempi di domande guida usando la lista della dispensa sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Qualcuno ha mai notato dei cambiamenti spiacevoli nel proprio corpo dopo aver preso delle medicine?” • “Cosa fai quando sperimenti gli effetti collaterali delle medicine?” <p>Potrebbe essere utile segnare le domande guida sulla lavagna a fogli per tornarci sopra più specificatamente durante il gruppo. (25-30 minuti per gli step 7 e 8)</p>
8	<p>Basandovi su ciò di cui è stato discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare a qualche effetto collaterale sperimentato nel passato e alle azioni che possono mettere in atto se ne sperimenteranno ancora. Per esempio, per un effetto collaterale come l'incremento di peso potrebbero cambiare la propria dieta o aumentare l'esercizio fisico. Per un effetto collaterale come i tremori, potrebbero discutere con il dottore su un aggiustamento della dose o sulla prescrizione di un farmaco che blocchi i tremori. Chiedete ad un co-conduttore o ad un altro operatore di aiutare i partecipanti a scrivere la risposta nella propria dispensa. (Tempo incluso nello step 7)</p>
9	<p>Ripassate la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della lezione. Date enfasi ai punti chiave indicati nel riquadro della dispensa: “Le medicine psichiatriche possono causare effetti collaterali ma ci sono cose che possono essere fatte per diminuirli.” (3-5 minuti)</p>
10	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l'obiettivo personale, e 2) fare qualcosa per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con l'aiuto degli operatori su entrambe le parti del compito. Siate il più specifici possibile nell'aiutare le persone a decidere cosa faranno per compiere un passo in avanti verso il loro obiettivo e cosa faranno per seguire le informazioni apprese durante la lezione. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
11	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)</p>

Modulo 5: *Usare i farmaci in modo efficace*

Sessione 2: *Quali sono gli effetti collaterali delle medicine?*

La gran parte delle medicine possiedono qualche effetto collaterale. Questo significa che possono avere un effetto non piacevole sul corpo. Per esempio, le medicine contro le allergie possono far dormire di più alcune persone. Prendere le medicine antidolorifiche a stomaco vuoto può dare nausea a qualcuno. Anche le terapie usate per il trattamento dei sintomi della malattia mentale possono avere effetti collaterali. Alcuni esempi di frequenti effetti collaterali osservabili sono:

- Incremento di peso
- Bocca secca
- Stitichezza
- Vertigini
- Tremori
- Problemi di livello di glicemia nel sangue
- Problemi di colesterolo alto

Domande: Hai mai sperimentato un effetto collaterale? Quale?

Non tutte le persone che prendono le medicine sperimentano effetti collaterali. La tua reazione alla medicina dipende dal tipo e dalla dose della medicina. Dipende anche da altri fattori come il peso e l'età. Se stai prendendo anche altre medicine ciò potrebbe avere una ulteriore influenza. Molti effetti collaterali delle medicine sono temporanei, il che significa che spariscono con il tempo.

Domande: Quando hai sperimentato un effetto collaterale, cosa ti ha aiutato?

Le medicine psichiatriche possono causare effetti collaterali ma ci sono cose che possono essere fatte per diminuirli.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 2: Quali sono gli effetti collaterali delle medicine?

Mostra la dispensa e il foglio del compito a casa ad un operatore.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

L'obiettivo su cui sto lavorando è:

Lo step su cui sto lavorando è:

Parte 2: Usando le dispense, discuti con l'operatore delle medicine che prendi e se ti hanno dato degli effetti collaterali. L'operatore potrebbe voler vedere la tua prescrizione per sapere le medicine che stai prendendo e se ti hanno dato effetti collaterali in passato.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante la Parte 1 e la Parte 2 della scheda dell'assegnazione pratica a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 3: Ottenere il massimo dalle medicine

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno l'importanza di prendere le medicine in maniera regolare e corretta, così come prescritta dal loro dottore.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 2 del Modulo 5, "Quali sono gli effetti collaterali delle medicine?") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato degli effetti collaterali delle medicine usate per trattare i sintomi della malattia mentale e che ci sono cose che possono essere fatte per migliorarli." (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, ai partecipanti era stato chiesto di fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e di discutere con l'operatore delle medicine assunte e se hanno provocato effetti collaterali. (5-10 minuti)
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni. (1 minuto)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi parleremo di come ottenere il massimo dalle medicine." (1-2 minuti)
7	Distribuite le dispense della lezione di oggi. Leggete ad alta voce la lista o fatela leggere ad un partecipante. Discutete ogni elemento della lista facendo delle domande guida o che stimolino riflessioni. Potrebbe non esserci tempo di affrontare tutti gli elementi della lista in dettaglio ma cercate di soffermarvi sulle esperienze che con più probabilità hanno interessato i partecipanti. Potreste anche chiedere ai partecipanti di condividere la loro esperienza

	<p>rispetto quel fattore. Alcuni esempi di domande guida usando la lista della dispensa sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Chi conosce gli orari in cui assume le medicine ogni giorno?” • “Chi conosce il dosaggio delle medicine che prende?” • “Qualcuno ha mai parlato con il proprio dottore di fare dei cambiamenti alla terapia?” <p>Potrebbe essere utile segnare le domande guida sulla lavagna a fogli per tornarci sopra più specificatamente durante il gruppo. (25-30 minuti per gli step 7 e 8)</p>
8	<p>Basandovi su ciò di cui è stato discusso oggi, chiedete ai partecipanti di pensare alla propria routine con le medicine ad esempio agli orari e al dosaggio di assunzione. Chiedete ad un co-conduttore o ad un altro operatore di aiutare i partecipanti a scrivere la risposta nella propria dispensa. (Tempo incluso nello step 7)</p>
9	<p>Ripassate la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della lezione. Date enfasi ai punti chiave indicati nel riquadro della dispensa: “È importante assumere le medicine in maniera regolare e corretta così come prescritto dal dottore.” (3-5 minuti)</p>
10	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l’obiettivo personale, e 2) fare qualcosa per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con l’aiuto degli operatori su entrambe le parti del compito. Siate il più specifici possibile nell’aiutare le persone a decidere cosa faranno per compiere un passo in avanti verso il loro obiettivo e cosa faranno per seguire le informazioni apprese durante la lezione. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
11	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 5: *Usare i farmaci in modo efficace*

Sessione 3: *Ottenere il massimo dalle medicine*

Per ottenere i maggiori vantaggi dalla terapia, è importante assumerla ogni giorno alla stessa ora. Allo stesso modo è importante non saltarne alcuna assunzione. Se dovessi scordare una dose dillo all'operatore o al dottore per sapere cosa fare. Non prendere ulteriori medicine se non te l'ha consigliato il medico.

Alcune persone ritengono che sia giusto interrompere le medicine quando non hanno più sintomi o se sperimentano effetti collaterali. Questa però può non rivelarsi una buona idea. È importante prendere le medicine regolarmente perché impediscono ai sintomi di tornare o peggiorare. Se hai effetti collaterali dalle medicine puoi parlare con il tuo dottore per sapere se è il caso di aggiungerne altre che possano migliorare gli effetti collaterali o se è il caso di cambiarne tipo e dosaggio.

È importante assumere le medicine in maniera regolare e corretta così come prescritto dal dottore.

Domanda: Quali sono le strategie che ti aiutano a prendere le medicine regolarmente e correttamente?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 3: Ottenere il massimo dalle medicine

Mostra la dispensa e il foglio del compito a casa ad un operatore.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

L'obiettivo su cui sto lavorando è:

Lo step su cui sto lavorando è:

Parte 2: Usando le dispense, discuti con l'operatore delle medicine che prendi, sugli orari e i dosaggi. L'operatore potrebbe voler vedere la tua prescrizione per sapere queste informazioni.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante la Parte 1 e la Parte 2 della scheda dell'assegnazione pratica a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 4: Discutere con il dottore delle medicine

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno l'importanza di fare domande al dottore riguardo le proprie medicine e faranno pratica attraverso il role play.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente (Sessione 3 del Modulo 5, "Ottenere il massimo dalle medicine") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato dell'importanza di prendere le medicine in maniera regolare e corretta." (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. In questo caso, ai partecipanti era stato chiesto di fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e di discutere con l'operatore delle medicine assunte, gli orari e i dosaggi. (5-10 minuti)
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni. (1 minuto)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi parleremo di come fare domande sulla propria terapia al medico." (1-2 minuti)
7	Distribuite le dispense della lezione di oggi. Leggete ad alta voce la lista o fatela leggere ad un partecipante. Discutete ogni elemento della lista facendo delle domande guida o che stimolino riflessioni. Potrebbe non esserci tempo di affrontare tutti gli elementi della lista in dettaglio ma cercate di soffermarvi sulle esperienze che con più probabilità hanno interessato i partecipanti. Potreste anche chiedere ai partecipanti di condividere la loro esperienza rispetto quel fattore. Alcuni esempi di domande guida usando la lista della

	<p>dispensa sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Qualcuno di voi ha mai fatto delle domande al dottore sulla propria terapia?” Seguito da: “Cosa gli avete chiesto?” • “Qualcuno di voi si è mai sentito in difficoltà o a disagio a parlare col dottore delle medicine?” <p>Potrebbe essere utile segnare le domande guida sulla lavagna a fogli per tornarci sopra più specificatamente durante il gruppo. (25-30 minuti per gli step 7 e 8)</p>
8	<p>Molti partecipanti gioveranno dal fare pratica attraverso un role play su come fare domande al dottore. Chiedete ad un volontario o due (dipende dal tempo a disposizione) di partecipare al role play. L’operatore può fare il ruolo del dottore mentre i partecipanti interpretare sé stessi. Incoraggiate ogni partecipante a partecipare al role play pensando ad almeno una domanda che vorrebbero fare al dottore sulle proprie medicine, usando la lista presente sulla dispensa come guida. Gli operatori che supportano individualmente i partecipanti potrebbero dover fare da coach durante il role play. (Tempo incluso nello step 7)</p>
9	<p>Ripassate la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della lezione. Date enfasi ai punti chiave indicati nel riquadro della dispensa: “Il modo migliore per conoscere le proprie medicine e fare domande al dottore.” (3-5 minuti)</p>
10	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l’obiettivo personale, e 2) fare qualcosa di pratico per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate ai partecipanti che posso lavorare con l’aiuto degli operatori su entrambe le parti del compito. Siate il più specifici possibile nell’aiutare le persone a decidere cosa faranno per compiere un passo in avanti verso il loro obiettivo e cosa faranno per seguire le informazioni apprese durante la lezione. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
11	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 4: Discutere con il dottore delle medicine

È importante conoscere il più possibile le medicine che prendi. Per esempio è importante sapere come le medicine possono aiutarti e gli effetti collaterali che possono avere. Il modo migliore di farlo è ponendo domande al dottore.

Di seguito trovi alcune domande da poter porre al dottore:

- In che modo queste medicine mi aiutano?
- Quanto ci mettono per dare degli effetti?
- Che effetti collaterali posso aspettarmi da queste medicine?
- Cosa si può fare se noto degli effetti collaterali?
- Cosa succede se le medicine non funzionano?
- Altre:

Alcune persone preferiscono scriversi le domande prima di incontrare il dottore.

Il modo migliore di conoscere le proprie medicine è fare domande al dottore.

Domanda: Quali domande sulle tue medicine vorresti fare al dottore?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 5: Usare i farmaci in modo efficace

Sessione 4: Discutere con il dottore delle medicine

Mostra la dispensa e il foglio del compito a casa ad un operatore.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

L'obiettivo su cui sto lavorando è:

Lo step su cui sto lavorando è:

Parte 2: Usando le dispense, discuti con l'operatore su almeno una domanda che vorresti fare al dottore rispetto alla tua terapia. L'operatore può aiutarti a fare pratica di come fare questa domanda al dottore durante la prossima visita.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante la Parte 1 e la Parte 2 della scheda dell'assegnazione pratica a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa



Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

- **Sessione 1:** *Ragioni per cui le persone fanno uso di droghe e alcol*
- **Sessione 2:** *Problemi che la droga e l'alcol possono causare*
- **Sessione 3:** *Vivere in modo sobrio*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Se l'argomento di una sessione viene ripetuto, è importante sviluppare ulteriori assegnazioni per casa. Come nei moduli precedenti, i compiti per casa comprendono due componenti: fare un passo verso un obiettivo e fare qualcosa di pratico relativo all'argomento della sessione.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 1: *Ragioni per cui le persone fanno uso di droghe e alcol*

Preparazione della sessione: I ricercatori stimano che almeno il 50% delle persone con malattie mentali abbia un problema di abuso di sostanze. Nel sottogruppo di persone con disabilità nello sviluppo e malattie mentali, tuttavia, l'abuso di sostanze non è un problema così grande. Questo modulo, quindi, è più breve del modulo IMR originale e ha un obiettivo più limitato. L'obiettivo è quello di informare brevemente i partecipanti sugli effetti generali delle sostanze e di far notare che le sostanze possono peggiorare i sintomi delle malattie mentali, cioè contribuire alle ricadute. Questo modulo può essere utile anche per i partecipanti che non utilizzano sostanze, perché può rafforzare la loro determinazione a continuare a evitarne l'utilizzo. Questo modulo offrirà inoltre ai partecipanti l'opportunità di porre dei quesiti sulle sostanze.

Per una migliore comprensione delle questioni relative all'uso di droghe e alcol nelle persone con malattie mentali, i conduttori trarranno beneficio dalla consultazione del modulo IMR originale¹, che fornisce ulteriori informazioni, tra cui gli effetti di sostanze specifiche, la valutazione dei pro e dei contro della sobrietà, la gestione delle situazioni ad alto rischio, la ricerca di nuovi modi per soddisfare le proprie esigenze e l'elaborazione di un piano personale di sobrietà. Avere una comprensione più completa dell'abuso di sostanze e aiutare le persone a superare i problemi in quest'area è particolarmente importante per i medici che lavorano con i clienti con problemi di abuso di sostanze.

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno almeno una delle ragioni per le quali le persone fanno uso di droghe e alcol.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (<i>Sessione 4 del Modulo 5, "Parlare dei farmaci con il proprio medico"</i>) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultimo incontro. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta

¹ Mueser K.T., Gingerich S. (2009), *Illness Management and Recovery Program*, SAMHSA; edizione italiana a cura di G. Soro, I. Boggian, B. Mattioli, S. Merlin, SIRP, 2015 : <http://www.riabilitazionepsicosociale.it/wordpress/archives/829>

	abbiamo discusso dell'importanza di parlare dei farmaci con il proprio medico". Come assegnazione pratica per casa, vi è stato chiesto di esaminare la dispensa con un operatore o familiare. Vi è stato anche chiesto di lavorare per fare un altro passo verso il vostro obiettivo".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa prelevandoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercando di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. Sarebbe utile fare una lista dei "passi successivi" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento alla fine della lezione, rafforzare il loro lavoro costante sugli obiettivi e intraprendere i passi successivi con la loro prossima assegnazione pratica per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella "obiettivi" (i dettagli specifici sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, Passo 4</i>).
5	Dopo aver esaminato i compiti, chiedete ai partecipanti di inserire la loro scheda, allegata alla dispensa, nel loro raccoglitore personale.
6	Stabilire l'ordine del giorno della sessione odierna, dicendo ad esempio: "Oggi passeremo a un nuovo argomento, e parleremo dell'uso di alcol e droghe".
7	A seconda delle capacità di lettura dei partecipanti, è possibile distribuire il materiale didattico o usarlo come guida per condurre la sessione. Nell'esaminare il contenuto della dispensa durante la lezione, è possibile utilizzare delle domande-guida, come segue: <p>"Che cosa sapete di come l'alcol colpisce le persone? Che cosa sapete di come le droghe influenzano le persone?"</p> <p>"Avete sentito qualche notizia o letto qualcosa sui giornali riguardo alle persone che bevono o fanno uso di droghe?"</p>
8	Riassumete brevemente la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno appreso o quale pensano che sia il punto centrale della discussione di oggi. Sottolineate il punto chiave riportato sulla dispensa: "Le persone bevono e fanno uso di droghe per motivi diversi".
9	Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete ai partecipanti di prendere visione della scheda dell'assegnazione pratica per casa allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per dare seguito a ciò che oggi si è imparato in gruppo. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con un membro dello staff su entrambe le parti dell'assegnazione. Spiegate ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Dispensa per il partecipante

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 1: *Ragioni per le quali le persone fanno uso di droghe e alcol*

Bere alcolici è un fatto comune. Ecco alcuni esempi di bevande alcoliche:

- Birra
- Vino
- Liquori, superalcolici o bevande miste

Anche il consumo di droghe è un fatto comune. Ecco alcuni esempi di sostanze:

- Marijuana
- Cocaina "Crack"
- Cocaina in polvere
- Metamfetamine
- Eroina
- LSD
- Ecstasy

Le persone fanno uso di droghe e alcol per motivi diversi. Ecco alcune ragioni comuni:

- Per socializzare e integrarsi con le altre persone
- Per festeggiare
- Perché si sentono bene
- Per fronteggiare i momenti di malessere
- Per distrarsi dai problemi
- Per noia

Le persone bevono e fanno uso di droghe per motivi diversi.

Sebbene l'uso di droghe e alcol possa far sentire le persone momentaneamente a proprio agio, può anche causare problemi. Nella prossima sessione, impareremo a conoscere i problemi più comuni che la droga e l'alcol possono causare.

Domanda: Hai mai frequentato persone che bevevano alcol o facevano uso di droghe?
Che effetto ha su di loro?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 1: *Ragioni per cui le persone fanno uso di droghe e alcol*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale cui state lavorando è: _____.

Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della dispensa di oggi e identifica un motivo per il quale alcune persone bevono alcolici o utilizzano droghe.

L'operatore o il familiare di supporto scriverà la sua risposta in una breve nota sulla parte 1 e sulla parte 2 qui sotto. Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 2: *Problemi che la droga e l'alcol possono causare*

Obiettivo della sessione: I partecipanti impareranno che la droga e l'alcol possono causare una ricaduta dei loro sintomi (cioè, l'uso di sostanze può causare un ritorno o un peggioramento dei loro sintomi). I partecipanti saranno anche in grado di identificare uno dei problemi aggiuntivi che la droga e l'alcol possono causare.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (<i>Sessione 2 del Modulo 6, "Motivi per i quali le persone fanno uso di droghe e alcol"</i>) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato di alcune delle ragioni per le quali le persone bevono e fanno uso di droghe, come socializzare, integrarsi, fronteggiare il senso di depressione, la noia, ecc."
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa prelevandoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercando di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. Sarebbe utile fare una lista dei "passi successivi" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento alla fine della lezione, rafforzare il loro lavoro costante sugli obiettivi e intraprendere i passi successivi con la loro prossima assegnazione pratica per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella "obiettivi" (i dettagli specifici sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, Passo 4</i>).
5	Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire la loro scheda, allegata alla dispensa, nel loro raccoglitore personale.

6	Stabilire l'ordine del giorno della sessione odierna, dicendo per esempio: "Oggi parleremo di alcuni dei problemi che la droga e l'alcol possono causare".
7	<p>A seconda delle capacità di lettura dei partecipanti, è possibile distribuire il materiale didattico o usarlo come guida per condurre la sessione. Nell'esaminare il contenuto della dispensa durante la lezione, è possibile utilizzare delle domande-guida, come segue:</p> <p>"Che cosa sapete di come l'alcol colpisce le persone? Che cosa sapete di come le droghe influenzano le persone?"</p> <p>"Avete sentito qualche notizia o letto qualcosa sui giornali riguardo alle persone che bevono o fanno uso di droghe?"</p> <p>Può essere utile registrare su una lavagna a fogli mobili le risposte ad alcune delle domande.</p>
8	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno appreso o quale pensano che sia il punto centrale del gruppo di oggi. Sottolineate il punto chiave riportato nel riquadro della dispensa: "Le droghe e l'alcol possono ostacolare una vita felice e sana. Possono anche causare un peggioramento dei sintomi della malattia mentale".
9	Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete ai partecipanti di prendere visione della scheda dell'assegnazione pratica per casa allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per dare seguito a ciò che oggi si è imparato in gruppo. Siate il più possibile specifici nell'aiutare gli utenti a decidere quale passo intraprendere per raggiungere i loro obiettivi e quale azione intraprendere per seguire le informazioni fornite in gruppo. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 2: *Problemi che la droga e l'alcol possono causare*

Le ragioni per le quali le persone amano bere sono ben note, come ad esempio farle sentire bene, o perché questo fornisce una temporanea fuga dall'infelicità e dalla noia. Ma la droga e l'alcol possono anche causare dei problemi alle persone.

L'uso di droghe e alcol può causare:

- Problemi con amici, coinquilini o familiari
- Difficoltà nel fare il proprio lavoro o studiare
- Non prendersi cura di se stessi (come fare la doccia, lavarsi i denti, mangiare, indossare vestiti puliti)
- Problemi con la polizia
- Problemi di salute (come problemi epatici, HIV, epatite C)
- Trascurare i problemi medici che già si hanno (come il diabete e la pressione alta)
- Problemi di denaro
- Dipendenza fisica o emotiva

L'uso di droghe e alcol può causare ancora più problemi alle persone con malattie mentali. Chi soffre di malattie mentali è particolarmente sensibile agli effetti delle droghe e dell'alcol. Anche piccole quantità di alcol o droghe possono causare un ritorno o un aggravamento dei sintomi. La droga e l'alcol interferiscono anche con i farmaci usati per curare per le malattie mentali.

Droghe e alcol possono ostacolare una vita felice e sana. Possono anche causare un peggioramento dei sintomi della malattia mentale.

Domanda: Avete mai conosciuto qualcuno con problemi di alcol o droga? Che cosa è successo?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 2: *Problemi che la droga e l'alcol possono causare*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale stai lavorando è: _____.

Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della dispensa di oggi e identifica un motivo per il quale alcune persone bevono alcolici o utilizzano droghe.

L'operatore o il familiare di supporto scriverà la sua risposta in una breve nota sulla parte 1 e sulla parte 2 qui sotto. Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Guida per l'operatore

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 3: *Vivere in modo sobrio*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno almeno un motivo personale per condurre una vita sobria.

Step della sessione:

1	Quando i partecipanti entrano nella stanza, invitateli a consegnare le assegnazioni pratiche per casa completate, per metterle nell'apposito contenitore. Distribuite i raccoglitori personali.
2	Date il benvenuto ai partecipanti.
3	Ripassate la sessione precedente (<i>Sessione 3 del Modulo 6, "Problemi che le droghe e l'alcol possono causare"</i>) chiedendo ai partecipanti che cosa ricordano dell'ultimo incontro. Integrate uno o più dei punti principali che i partecipanti eventualmente non ricordano di menzionare, ad esempio "L'ultima volta abbiamo parlato di alcuni dei problemi che le droghe e l'alcol possono causare, come i problemi nei rapporti e di salute. Possono anche causare il ritorno o l'aggravamento dei sintomi della malattia mentale".
4	Verificate l'assegnazione degli esercizi per casa prelevandoli dal contenitore e visionandoli. Esaminate brevemente ciascuno di essi ad alta voce, lodando tutti gli sforzi, e cercando di risolvere eventuali problemi incontrati durante il completamento del compito. Sarebbe utile fare una lista dei "passi successivi" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli mobili, in modo da potervi fare riferimento alla fine della lezione, rafforzare il loro lavoro costante sugli obiettivi e intraprendere i passi successivi con la loro prossima assegnazione pratica per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella "obiettivi" (i dettagli specifici sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, Passo 4</i>).
5	Dopo aver esaminato le assegnazioni, chiedete ai partecipanti di inserire la loro scheda, allegata alla dispensa, nel loro raccoglitore personale.
6	Stabilite l'ordine del giorno della sessione odierna dicendo qualcosa per esempio: "Oggi parleremo di alcuni dei problemi che la droga e l'alcol possono causare".

7	<p>Distribuite la dispensa o utilizzatela come traccia per condurre la sessione. Nell'esaminare il contenuto della dispensa durante l'attività, è possibile utilizzare delle domande-guida, come segue:</p> <p>"Quali sono alcuni dei benefici della sobrietà? In che modo conoscere questi benefici aiuta le persone a rimanere sobrie?"</p> <p>"Quali sono alcuni dei problemi che si possono evitare se non si bevono alcolici o non si utilizzano droghe?"</p> <p>"Conoscete qualcuno che ha smesso di bere o di fare uso di droghe? Come è migliorata la sua vita?"</p> <p>Può essere utile registrare su una lavagna a fogli mobili le risposte ad alcune delle domande.</p>
8	<p>Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti che cosa hanno appreso o quale pensano che sia il punto centrale del gruppo di oggi. Sottolineate il punto chiave riportato nel riquadro della dispensa: "Condurre una vita sobria aiuta le persone a gestire la propria malattia mentale e a raggiungere i propri obiettivi".</p>
9	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire l'apprendimento facendo un compito a casa. Chiedete ai partecipanti di prendere visione della scheda dell'assegnazione pratica per casa allegata alla dispensa, e ricordate loro che il compito per casa è suddiviso in due parti: 1) fare un passo (o più di un passo) verso un obiettivo personale e 2) fare qualcosa per dare seguito a ciò che oggi si è imparato in gruppo. Siate il più possibile specifici nell'aiutare gli utenti a decidere quale passo intraprendere per raggiungere i loro obiettivi e quale azione intraprendere per seguire le informazioni fornite in gruppo. Dite ai partecipanti che non vedete l'ora di sapere come è andata con le assegnazioni pratiche per casa, quando vi rivedrete per l'incontro successivo.</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 3: *Vivere in modo sobrio*

Le persone affette da malattie mentali sono molto sensibili agli effetti dell'alcol e delle droghe. Ciò significa che anche piccole quantità di alcol e droghe possono causare il ritorno o l'aggravamento dei sintomi. Questa è la ragione principale per cui raccomandiamo che le persone che soffrono di malattie mentali sviluppino uno stile di vita sobrio. Essere sobri aiuterà anche in altri modi, come tenersi in buona salute, evitare problemi con la polizia, mantenere delle buone relazioni, e risparmiare denaro.

Se al momento non fate uso di droghe e alcol, complimenti! Continuate così.

Se attualmente avete problemi con alcol e droghe, vi invitiamo a pensare di smettere. È molto difficile limitarsi a ridurre le dosi, perché l'utilizzo anche di una piccola quantità di solito fa sì che le persone vogliano assumerne di più.

Alcune persone hanno problemi da uso di droga e alcol, ma non sono pronte a smettere completamente. Se si beve o si consuma droga, ma non si è pronti a smettere completamente di farne uso, si può comunque fare un buon primo passo riducendo la quantità di alcol che si beve o la quantità di droghe che si assumono.

Condurre una vita sobria aiuta le persone a gestire la propria malattia mentale e a raggiungere i propri obiettivi.

Potrebbe essere utile creare un piano di sobrietà. È possibile utilizzare lo schema nella pagina seguente per pianificare come:

- Continuare a stare lontano da droghe e alcool
- Smettere di bere e di utilizzare droghe
- Ridurre il consumo di droghe e alcolici

Piano di sobrietà
1. Quale può essere una ragione per la quale la mia vita sarebbe migliore se non bevessi o non facessi uso droghe?
2. Quale può essere una situazione ad "alto rischio" in cui potrei essere tentato di bere o fare uso di droghe?
3. Come posso affrontare la situazione "ad alto rischio" (descritta nel punto 2)?
4. Cosa posso fare per divertirmi o stare meglio, oltre a bere o assumere droghe?

Se avete intenzione di smettere, è importante avere un aiuto esterno. Potete chiedere al vostro operatore di partecipare a un programma di trattamento studiato appositamente per le persone che desiderano apportare cambiamenti al loro consumo di droghe e alcol. Molte persone trovano utile anche frequentare gruppi di auto-aiuto (es., Alcolisti Anonimi).

Avete mai conosciuto qualcuno che ha smesso o ridotto il consumo di alcol o l'assunzione di droghe? Qual è stato il motivo? Che cosa li ha aiutati a smettere o a ridurre il consumo?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 6: *Uso di alcol e droghe*

Sessione 3: *Vivere in modo sobrio*

Mostra la dispensa a un operatore o a un familiare di supporto.

Parte 1: Fai un passo verso un obiettivo personale. L'obiettivo al quale stai lavorando è quello di _____.

Il passo al quale stai lavorando è: _____.

Il tuo operatore o un familiare di supporto possono darti una mano.

Parte 2: Discuti con il tuo operatore o familiare di supporto della dispensa di oggi. Prova a indicare al tuo operatore un motivo per il quale può essere una buona idea condurre una vita sobria.

L'operatore o il familiare di supporto scriverà la sua risposta in una breve nota sulla parte 1 e sulla parte 2 qui sotto. Si prega di portare questo foglio al prossimo gruppo.

Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa



Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

- **Sessione 1:** *Valutare quali possono essere i trigger di una ricaduta*
- **Sessione 2:** *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 1*
- **Sessione 3:** *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 2*
- **Sessione 4:** *Cosa fare quando si nota un segnale precoce*
- **Sessione 5:** *Fare un piano di prevenzione delle ricadute*
- **Sessione 6:** *Condividere il proprio piano di prevenzione delle ricadute con altre persone*
- **Sessione 7:** *Far pratica nell'utilizzo del proprio piano di prevenzione delle ricadute*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Se l'argomento di una sessione viene ripetuto, è importante sviluppare ulteriori assegnazioni per casa. Come nei moduli precedenti, i compiti per casa comprendono due componenti: fare un passo verso un obiettivo e fare qualcosa di pratico relativo all'argomento della sessione.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 1: *Valutare quali possono essere i trigger di una ricaduta*

Preparazione della sessione: questo modulo aiuta i partecipanti ad analizzare le precedenti esperienze di ricaduta in funzione di costruire un piano di prevenzione delle ricadute. Il conduttore aiuta i partecipanti ad identificare i trigger, i segnali precoci, e i passi da compiere per prevenire le ricadute o ridurre la gravità delle ricadute quando avvengono. I partecipanti sono incoraggiati a coinvolgere familiari, altri operatori, e qualsiasi altra persona di supporto, nella lettura del manuale, nel partecipare all'incontro (dove possibile), nel contribuire alla creazione del piano di prevenzione delle ricadute, nel prendersi un ruolo nel piano, e nell'aiutare a far pratica sui passaggi previsti nel piano. Ogni partecipante dovrebbe avere una copia del suo piano e dovrebbe fornire la scheda a tutti coloro che sono coinvolti nel piano. Una copia può essere inserita anche nella cartella clinica.

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno identificare un evento o una situazione trigger che hanno portato in passato ad una ricaduta. Inoltre dovranno identificare qualcosa che possono fare in futuro per evitare i trigger o per fronteggiarli nel momento in cui non possono essere evitati.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (Ultima sessione del Modulo 6 , " Vivere in modo sobrio ") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come vivere in modo sobrio possa aiutarvi a ridurre alcuni problemi, come il rischio di ricaduta. Se non bevi o non assumi droghe potresti continuare a stare fuori dal giro di abuso. Se al contrario bevi o assumi qualche droga, potresti ricadere. Come compito per casa, vi era stato richiesto di riprendere i contenuti della dispensa con un operatore e di provare a discutere

	con lui le motivazioni per cui sarebbe stata una buona idea provare a rimanere sobri. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Ora inizieremo con il prossimo argomento". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo, potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)
5	Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella (1 min)
6	Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "oggi parleremo di un nuovo argomento, come ridurre le ricadute. Durante questo primo incontro andremo ad analizzare quali sono i trigger di una ricaduta". (1 min)
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. (28-30 min). È importante incoraggiare i partecipanti a confrontarsi sulle ricadute avvenute in passato a raccontare cosa è successo quando c'è stata una ricaduta. Per aiutare i partecipanti a comprendere il concetto di "trigger" potete utilizzare, oltre alla dispensa, la lettura ad alta voce di alcuni esempi, chiedendo ai partecipanti se si riconoscono in quell'esperienza. Di seguito ci sono alcune domande che potete fare sempre ad alta voce:</p> <p>"Quando litigo con la mia compagna di stanza, è molto stressante. Qualche volta i miei sintomi peggiorano".</p> <p>"Ho notato che quando vado a letto tardi e non dormo abbastanza, tendo ad avere una ricaduta".</p> <p>"Quando nella mia vita si presenta qualche cambiamento mi stresso. Come quando un amico se ne va dalla comunità, o cambia qualche operatore nell'equipe. Se non so gestire lo stress i miei sintomi peggiorano".</p> <p>"Qualche volta decido che, siccome mi sento meglio, posso fare a meno di prendere i miei farmaci. Ma alla lunga i sintomi ricominciano".</p> <p>"Se ritorno a bere birre ogni sera, mi ritrovo dritto in ospedale".</p>
8	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Per molti pazienti il passaggio principale è proprio quello di imparare a identificare quali siano i loro trigger. Inoltre può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa: "conoscere gli eventi trigger di una ricaduta avvenuta in passato può essere utile per ridurre le ricadute in futuro". (3-5 min)

9	<p>Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i “Compiti per Casa”. Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo: 1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana, 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante vorrebbe fare con l’operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)</p>
10	Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1min)

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 1: *Valutare quali possono essere i trigger di una ricaduta*

I sintomi di una malattia mentale non sono sempre gli stessi, anche per la persona stessa. Qualche volta i sintomi possono essere assenti. Qualche altra possono essere medi. Ma qualche volta sono proprio forti.

Quando i sintomi ritornano, o sono più intensi del solito, di solito si dice “avere una ricaduta” o un “episodio” di malattia. Alcune persone riescono ad identificare un particolare evento o situazione che sembra aver provocato la ricaduta in passato. Questo evento o situazione sono definiti “Trigger” della ricaduta. Di seguito alcuni esempi comuni di trigger:

- Quando le persone stano vivendo un momento molto stressante
- Quando le persone smettono di assumere i farmaci
- Quando le persone fanno uso di droghe e alcool

Una volta individuati i momenti trigger che in passato ti hanno portato ad una ricaduta, puoi anche valutare come porti in modo diverso rispetto quelle situazioni quando si ripresentano. Per esempio, se noti che lo stress è per te un trigger, potresti imparare qualche tecnica di rilassamento per la prossima volta in cui ti sentirai in una situazione stressante. Se hai osservato che bere birre con gli amici è stato un trigger, puoi provare a pianificare qualche altra attività da fare con gli amici che non implichi il bere.

Conoscere quali trigger hanno portato in passato ad una ricaduta, può ridurre il rischio di ricadute future.
--

Domande:

- Hai avuto qualche ricaduta in passato?
- Sei in grado di identificare qualche situazione o evento trigger?
- Cosa potresti fare per evitare il trigger?
- Quando non è possibile evitarlo, cosa potresti fare per gestire la situazione in modo diverso?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 1: *Valutare quali possono essere i trigger di una ricaduta*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte2: racconta all'operatore quale secondo te è stato un trigger che in passato ha portato ad una ricaduta. Discuti con l'operatore come potresti evitare quella situazione, o come fronteggiarla in modo diverso nel caso in cui si ripresentasse.

L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Cosa posso fare per aiutare il paziente a raggiungere il suo obiettivo?
2. Quale trigger ha individuato il paziente?
3. Come potrebbe fare il paziente ad evitare il trigger o fronteggiarlo nel caso in cui si presentasse in futuro?

Guida per l'operatore

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 2: *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 1*

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno identificare 1-3 segnali precoci più comuni che hanno sperimentato in passato

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (individuare i trigger di una ricaduta) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come imparare a riconoscere le situazioni e gli eventi che sembrano aver portato ad una ricaduta in passato. Questi eventi si chiamano "trigger". Sapere cosa ha portato ad una ricaduta in passato, può aiutare a ridurre il rischio di ricaduta in futuro. Qualche volta è possibile evitare i trigger. Se invece non si può evitare, puoi imparare come gestire diversamente la situazione in modo che non conduca ad una ricaduta. Come compito per casa, vi era stato richiesto di riprendere i contenuti della dispensa con un operatore e di provare a discutere con lui quali potrebbero essere i trigger che avete sperimentato in passato, e cosa avreste potuto fare per evitarli o gestirli diversamente. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Ora parleremo di come sono andati i compiti per casa". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo, potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)

5	Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella. (1 min)																
6	Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "l'argomento di oggi è come identificare i segnali precoci; questo è il primo di due incontri su questo tema". (1 min)																
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. (28-30 min). È importante incoraggiare i partecipanti a confrontarsi sulle ricadute avvenute in passato a raccontare cosa è successo quando c'è stata una ricaduta. Per aiutare i partecipanti a comprendere il concetto di "segnali precoci" potete utilizzare, oltre alla dispensa, la lettura ad alta voce di alcuni esempi, chiedendo ai partecipanti se si riconoscono in quell'esperienza. Di seguito una tabella con esempi che potete leggere ad alta voce.</p> <p style="text-align: center;">Esempi di segnali precoci di crisi più comuni</p> <table border="1" data-bbox="352 824 1441 2024"> <thead> <tr> <th data-bbox="352 824 592 936">Segnali precoci</th> <th data-bbox="592 824 1441 936">Esempi individuali</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="352 936 592 1122">Sentirsi tesi o nervosi</td> <td data-bbox="592 936 1441 1122">Mentre stavo uscendo per una passeggiata mi sono sentito nervoso. Era come se le macchine andassero troppo veloci, tanto da sentire che sarebbe potuto esserci un incidente da un momento all'altro.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1122 592 1227">Mangiare meno o di più</td> <td data-bbox="592 1122 1441 1227">All'inizio ho iniziato saltando la colazione. Poi sono passata al pranzo. Ho perso peso sebbene non fossi a dieta.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1227 592 1373">Diminuzione del bisogno di dormire</td> <td data-bbox="592 1227 1441 1373">All'inizio della ricaduta, non sentivo più il bisogno di dormire. Stavo sveglio tutta la notte per lavorare.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1373 592 1592">Difficoltà nel sonno, dormendo troppo o troppo poco</td> <td data-bbox="592 1373 1441 1592">Mi sentivo stanco e stavo male finché non andavo a dormire. Ma non so perché una volta a letto non riuscivo ad addormentarmi. Ero esausto tutto il tempo.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1592 592 1738">Sentirsi depressi o un po' ritirati</td> <td data-bbox="592 1592 1441 1738">Ho iniziato a credere che nel mio lavoro non ci fosse nulla di buono, e che io non ero una brava persona. Non mi piaceva più fare nulla. Il mio umore continuava a scendere.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1738 592 1883">Smettere di assumere i farmaci</td> <td data-bbox="592 1738 1441 1883">Ho smesso di prendere le mie medicine. Ho gettato tutte le boccette. Ho smesso di andare al mio gruppo di supporto.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1883 592 2024">Difficoltà di concentrazione</td> <td data-bbox="592 1883 1441 2024">Fare un'attività artistica in genere mi rilassa. Ma non riuscivo più a concentrarmi abbastanza per poter dipingere. La mia mente vagava.</td> </tr> </tbody> </table>	Segnali precoci	Esempi individuali	Sentirsi tesi o nervosi	Mentre stavo uscendo per una passeggiata mi sono sentito nervoso. Era come se le macchine andassero troppo veloci, tanto da sentire che sarebbe potuto esserci un incidente da un momento all'altro.	Mangiare meno o di più	All'inizio ho iniziato saltando la colazione. Poi sono passata al pranzo. Ho perso peso sebbene non fossi a dieta.	Diminuzione del bisogno di dormire	All'inizio della ricaduta, non sentivo più il bisogno di dormire. Stavo sveglio tutta la notte per lavorare.	Difficoltà nel sonno, dormendo troppo o troppo poco	Mi sentivo stanco e stavo male finché non andavo a dormire. Ma non so perché una volta a letto non riuscivo ad addormentarmi. Ero esausto tutto il tempo.	Sentirsi depressi o un po' ritirati	Ho iniziato a credere che nel mio lavoro non ci fosse nulla di buono, e che io non ero una brava persona. Non mi piaceva più fare nulla. Il mio umore continuava a scendere.	Smettere di assumere i farmaci	Ho smesso di prendere le mie medicine. Ho gettato tutte le boccette. Ho smesso di andare al mio gruppo di supporto.	Difficoltà di concentrazione	Fare un'attività artistica in genere mi rilassa. Ma non riuscivo più a concentrarmi abbastanza per poter dipingere. La mia mente vagava.
Segnali precoci	Esempi individuali																
Sentirsi tesi o nervosi	Mentre stavo uscendo per una passeggiata mi sono sentito nervoso. Era come se le macchine andassero troppo veloci, tanto da sentire che sarebbe potuto esserci un incidente da un momento all'altro.																
Mangiare meno o di più	All'inizio ho iniziato saltando la colazione. Poi sono passata al pranzo. Ho perso peso sebbene non fossi a dieta.																
Diminuzione del bisogno di dormire	All'inizio della ricaduta, non sentivo più il bisogno di dormire. Stavo sveglio tutta la notte per lavorare.																
Difficoltà nel sonno, dormendo troppo o troppo poco	Mi sentivo stanco e stavo male finché non andavo a dormire. Ma non so perché una volta a letto non riuscivo ad addormentarmi. Ero esausto tutto il tempo.																
Sentirsi depressi o un po' ritirati	Ho iniziato a credere che nel mio lavoro non ci fosse nulla di buono, e che io non ero una brava persona. Non mi piaceva più fare nulla. Il mio umore continuava a scendere.																
Smettere di assumere i farmaci	Ho smesso di prendere le mie medicine. Ho gettato tutte le boccette. Ho smesso di andare al mio gruppo di supporto.																
Difficoltà di concentrazione	Fare un'attività artistica in genere mi rilassa. Ma non riuscivo più a concentrarmi abbastanza per poter dipingere. La mia mente vagava.																

	<table border="1"> <tr> <td>Pensare che le persone ce l'abbiano con te</td> <td>Era come se le persone dietro al bancone del fast food stessero parlando di me. Sembrava mi prendessero in giro. E non riuscivo a capire il perché.</td> </tr> <tr> <td>Sentire voci</td> <td>All'inizio la voce non era forte. Qualche volta diceva solo il mio nome.</td> </tr> <tr> <td>Utilizzare droghe e alcool</td> <td>Di solito non bevo. Ma quando è iniziata la ricaduta, mi ritrovavo a bere un paio di birre ogni notte. Penso che stessi solo cercando di migliorare il mio umore.</td> </tr> <tr> <td>Aumentare le spese o lo shopping</td> <td>Ho usato tutti i miei soldi e ne ho chiesti in prestito a molti amici. Ho comprato cose che non erano necessarie.</td> </tr> <tr> <td>Sopravvalutare le proprie abilità</td> <td>Pensavo di avere uno spiccato senso dell'orientamento tanto da poter camminare nel più grande parco fuori città. È risultato essere circa 5 km fuori strada e io mi sono proprio perso.</td> </tr> </table>	Pensare che le persone ce l'abbiano con te	Era come se le persone dietro al bancone del fast food stessero parlando di me. Sembrava mi prendessero in giro. E non riuscivo a capire il perché.	Sentire voci	All'inizio la voce non era forte. Qualche volta diceva solo il mio nome.	Utilizzare droghe e alcool	Di solito non bevo. Ma quando è iniziata la ricaduta, mi ritrovavo a bere un paio di birre ogni notte. Penso che stessi solo cercando di migliorare il mio umore.	Aumentare le spese o lo shopping	Ho usato tutti i miei soldi e ne ho chiesti in prestito a molti amici. Ho comprato cose che non erano necessarie.	Sopravvalutare le proprie abilità	Pensavo di avere uno spiccato senso dell'orientamento tanto da poter camminare nel più grande parco fuori città. È risultato essere circa 5 km fuori strada e io mi sono proprio perso.
Pensare che le persone ce l'abbiano con te	Era come se le persone dietro al bancone del fast food stessero parlando di me. Sembrava mi prendessero in giro. E non riuscivo a capire il perché.										
Sentire voci	All'inizio la voce non era forte. Qualche volta diceva solo il mio nome.										
Utilizzare droghe e alcool	Di solito non bevo. Ma quando è iniziata la ricaduta, mi ritrovavo a bere un paio di birre ogni notte. Penso che stessi solo cercando di migliorare il mio umore.										
Aumentare le spese o lo shopping	Ho usato tutti i miei soldi e ne ho chiesti in prestito a molti amici. Ho comprato cose che non erano necessarie.										
Sopravvalutare le proprie abilità	Pensavo di avere uno spiccato senso dell'orientamento tanto da poter camminare nel più grande parco fuori città. È risultato essere circa 5 km fuori strada e io mi sono proprio perso.										
8	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Per molti pazienti il passaggio principale è proprio quello di imparare a identificare i propri segnali precoci di ricaduta. Inoltre può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa. (3-5 min)										
9	Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo: 1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana, 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante vorrebbe fare con l'operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)										
10	Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1min)										

Dispensa per il partecipante

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 2: *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 1*

Cosa sono i segnali precoci di ricaduta?

Sebbene le persone facciano del loro meglio per evitarlo, i sintomi potrebbero tornare portando ad una ricaduta. Alcune ricadute possono risolversi velocemente, ma altre possono svilupparsi gradualmente per più giorni o settimane.

Quando sta iniziando una ricaduta, molte persone notano piccoli cambiamenti nel loro comportamento, nelle emozioni e nei pensieri. Quando si ricorda cosa è successo prima di una ricaduta, spesso si accorgono che questi piccoli cambiamenti erano i primi segnali del fatto che stava iniziando una ricaduta. Essi vengono comunemente chiamati "segnali precoci di ricaduta"

Esempi di segnali precoci di ricaduta:

Cambiamenti nel comportamento:

- Ritiro sociale (stare da solo)
- Smettere di prendere le medicine o non andare più dal medico
- Usare droghe o alcool
- Diventare impulsivi (per esempio spendendo molti soldi)
- Mangiare di più o di meno
- Dormire troppo o troppo poco

Cambiamenti nelle emozioni o nel tono dell'umore

- Sentirsi irritabili o più sensibili
- Sentirsi tesi o nervosi
- Sentirsi tristi o depressi
- Aver paura che le persone ce l'abbiano con te
- Sopravvalutare le tue abilità

Cambiamenti nel modo di pensare o sentire

- Problemi di concentrazione
- Problemi nel seguire una conversazione o a focalizzarsi su un argomento
- Sentire voci che altre persone non sentono

I segnali precoci di ricaduta sono un piccoli cambiamenti che indicano che potrebbe iniziare una ricaduta e che è il momento di agire.
--

Domande: hai avuto qualcuno tra questi segnali precoci più comuni?Quale?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 2: *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte1*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte2: racconta all'operatore quale secondo te è stato un tuo segnale precoce di ricaduta. Chiedi all'operatore se anche lui ha notato qualche tuo segnale precoce di cui tu non eri consapevole. L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivi in che modo, questa settimana, puoi aiutare il paziente a fare un altro passaggio verso il suo obiettivo

2. Scrivi una lista di quali segnali precoci ha individuato il tuo paziente. Fai un asterisco vicino a quelli più importanti.

Guida per l'operatore

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 3: *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 2*

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno identificare i loro personali segnali precoci di ricaduta sperimentati in passato. Possono identificare qualcuno (un operatore, un familiare o un amico) che li aiuti ad individuare quei segnali precoci e che li supporti nel gestirli nel caso in cui si presenti di nuovo una ricaduta.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (individuare i segnali precoci di ricaduta Parte 1) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "la volta scorsa abbiamo parlato di come individuare i segnali precoci di ricaduta. Si tratta di piccoli cambiamenti che le persone notano PRIMA che si sviluppi una ricaduta. Se le persone si attivano appena individuano i segnali precoci, hanno più possibilità di prevenire la ricaduta, prima che accada. Come compito per casa, vi era stato richiesto di riprendere i contenuti della dispensa con un operatore e di provare a individuare con lui quali tra i più comuni segnali di ricaduta avete vissuto in passato, incluso quelli che ha annotato il vostro operatore. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Poi parleremo di come sono andati i compiti per casa". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo, potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)

5	Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella (1 min)
6	Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "nel gruppo di oggi parleremo ancora di come individuare i segnali precoci di una ricaduta. Ci focalizzeremo però su quei segnali precoci che non sono così comuni. Inoltre parleremo di quali altre persone possano aiutarvi con i vostri segnali precoci". (1 min)
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. (25-30 min). È importante incoraggiare i partecipanti a confrontarsi sulle ricadute avvenute in passato a raccontare cosa hanno notato appena prima che avvenga una ricaduta. Per aiutare i partecipanti a comprendere il concetto di "segnale personale di ricaduta" potete utilizzare, oltre alla dispensa, la lettura ad alta voce di alcuni esempi, chiedendo se qualcuno suona loro familiare o se hanno un'esperienza simile da raccontare. Di seguito alcuni esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprare molti biglietti della lotteria • Vestire completamente in nero • Non rispondere al telefono • Improvvisamente tagliare i capelli molto corti • Iniziare a preoccuparsi rispetto ad un determinato programma TV o ad un film • Iniziare a preoccuparsi per le arti marziali • Perdersi in un quartiere conosciuto • Truccarsi eccessivamente
8	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Per molti pazienti il passaggio principale è proprio quello di imparare a identificare quali siano i loro segnali precoci personali, unici di ricaduta. Per molti inoltre può aiutare l'identificare qualcuno che possa supportarli con i segnali precoci. Come conduttore, può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa. (3-5 min)
9	Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo: 1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana, 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante vorrebbe fare con l'operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)
10	Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 3: *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 2*

Segnali precoci personali di ricaduta

Alcune persone hanno dei segnali precoci che non sono così comuni. Per esempio, una persona può avere come segnale precoce il fatto di vestirsi per molti giorni con gli stessi indumenti. Un'altra che fischiotta in continuazione.

Alcune persone sviluppano dei segnali precoci che sono unici, che valgono solo per loro, individuali

Domande: hai mai sperimentato un segnale precoce che gli altri non hanno ? Se sì, quale?

Ottenere aiuto in caso di segnali precoci di ricaduta

Le persone non sono sempre consapevoli quando provano un qualche segnale precoce di ricaduta. Per esempio qualcuno potrebbe non riconoscere che in questo periodo è irritabile in modo insolito. Al contrario, potrebbe pensare che gli altri siano particolarmente fastidiosi.

Un operatore, un familiare o un amico spesso notano che c'è qualcosa di diverso o che non è come al solito. Possono quindi essere molto utili nel sondare i segnali precoci quando necessario.

Per esempio, Alice non nota che quando sta iniziando una ricaduta sta molto tempo da sola in camera. Tuttavia suo fratello se ne accorge, e l'aiuta a comprendere che quando si isola, è uno dei suoi segnali precoci. Quando Alice o suo fratello si accorgono che lei passa molto tempo da sola nella sua stanza, ne parlano insieme e contattano gli operatori per chiedere aiuto affinché lei non abbia una ricaduta.

Domanda: chi può aiutarti ad individuare i tuoi segnali precoci e a chiedere aiuto quando ne hai bisogno?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 3: *Individuare i segnali precoci di ricaduta. Parte 2*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte 2: racconta all'operatore quale secondo te è stato un tuo segnale precoce personale di ricaduta. Chiedi all'operatore se anche lui ha notato qualche tuo segnale precoce di cui tu non eri consapevole. Inoltre discuti con l'operatore su chi può aiutarti ad individuare i tuoi segnali precoci e se necessario a chiedere aiuto.

L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivi cosa hai fatto questa settimana per aiutare il paziente a fare un ulteriore passo verso il suo obiettivo

2. Scrivi ogni segnale precoce di ricaduta che il paziente ha sperimentato

3. Chi può aiutare il paziente ad individuare i suoi segnali precoci e se necessario a chiedere aiuto?

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 4: *Cosa fare quando si identifica un segnale precoce di ricaduta*

Preparazione della sessione: questo tema necessita di due sessioni per essere completato

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno identificare 1-3 che possono mettere in atto per gestire i segnali precoci di ricaduta

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (individuare i segnali precoci di ricaduta Parte 2) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "durante gli ultimi due incontri abbiamo parlato di come imparare a valutare se state iniziando ad avere una ricaduta. I cambiamenti nel vostro modo di comportarvi, pensare o sentire si chiamano "segnali precoci di ricaduta". Alcuni di questi segnali sono comuni a più persone, come smettere di prendere la terapia, o stare molto tempo da soli. Altri invece sono specifici di quell'individuo, come vestire completamente di nero (quando di solito si indossano anche altri colori) o perdersi in un quartiere che si conosce bene. Imparare ad individuare i propri segnali precoci, può essere utile per agire in modo da prevenire la ricaduta prima che accada. Come compito per casa, vi era stato richiesto di riprendere i contenuti della dispensa con un operatore, di fare una lista dei vostri segnali precoci individuali e di identificare qualcuno che possa aiutarvi a individuare i segnali e se necessario possa chiedere aiuto. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Poi parleremo di come sono andati i compiti per casa". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo,

	potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)								
5	Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella. (1 min)								
6	Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "l'argomento di oggi è cosa fare quando si individua un segnale precoce". (1 min)								
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. (25-30 min). Nella discussione su cosa fare quando si presenta un segnale precoce, può essere utile chiedere ai partecipanti cosa hanno fatto quando se ne è presentato uno in passato o quando stava iniziando una ricaduta. Per dare ai partecipanti più suggerimenti su come possano comportarsi, può essere utile oltre alla dispensa, anche leggere ad alta voce qualche esempio di problemi e possibili soluzioni. Scegliete nella tabella che segue, gli esempi in base a ciò che i pazienti vi hanno raccontato delle loro esperienze passate di ricaduta:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Problema</th> <th>Possibile soluzione</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Assumere la terapia in modo irregolare</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Essere sicuri di avere della terapia di scorta • Fare un piano per prendere la prossima dose il prima possibile • Fare un piano per prendere il dosaggio rimanente in maniera più regolare • Chiedere un aiuto nel ricordarti di prendere la terapia • Usare delle strategie come mettere le medicine vicino allo spazzolino da denti o scrivendo un post-it </td> </tr> <tr> <td>Bere, usare droghe o assumere farmaci da banco</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Togliere da casa o dalla tua stanza alcool, droghe o farmaci da banco • Individuare altre attività che puoi fare e che non prevedano il bere, o l'assumere droghe • Partecipare ad un gruppo di Alcolisti Anonimi o ad un altro gruppo di supporto • Contatta l'equipe del CSM • Valuta di parlare con un operatore del SERD o di partecipare ai loro incontri </td> </tr> <tr> <td>Sentirsi molto</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Identificare la fonte dello stress. Alcune delle più comuni sono: </td> </tr> </tbody> </table>	Problema	Possibile soluzione	Assumere la terapia in modo irregolare	<ul style="list-style-type: none"> • Essere sicuri di avere della terapia di scorta • Fare un piano per prendere la prossima dose il prima possibile • Fare un piano per prendere il dosaggio rimanente in maniera più regolare • Chiedere un aiuto nel ricordarti di prendere la terapia • Usare delle strategie come mettere le medicine vicino allo spazzolino da denti o scrivendo un post-it 	Bere, usare droghe o assumere farmaci da banco	<ul style="list-style-type: none"> • Togliere da casa o dalla tua stanza alcool, droghe o farmaci da banco • Individuare altre attività che puoi fare e che non prevedano il bere, o l'assumere droghe • Partecipare ad un gruppo di Alcolisti Anonimi o ad un altro gruppo di supporto • Contatta l'equipe del CSM • Valuta di parlare con un operatore del SERD o di partecipare ai loro incontri 	Sentirsi molto	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare la fonte dello stress. Alcune delle più comuni sono:
Problema	Possibile soluzione								
Assumere la terapia in modo irregolare	<ul style="list-style-type: none"> • Essere sicuri di avere della terapia di scorta • Fare un piano per prendere la prossima dose il prima possibile • Fare un piano per prendere il dosaggio rimanente in maniera più regolare • Chiedere un aiuto nel ricordarti di prendere la terapia • Usare delle strategie come mettere le medicine vicino allo spazzolino da denti o scrivendo un post-it 								
Bere, usare droghe o assumere farmaci da banco	<ul style="list-style-type: none"> • Togliere da casa o dalla tua stanza alcool, droghe o farmaci da banco • Individuare altre attività che puoi fare e che non prevedano il bere, o l'assumere droghe • Partecipare ad un gruppo di Alcolisti Anonimi o ad un altro gruppo di supporto • Contatta l'equipe del CSM • Valuta di parlare con un operatore del SERD o di partecipare ai loro incontri 								
Sentirsi molto	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare la fonte dello stress. Alcune delle più comuni sono: 								

	stressati	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eventi di vita (perdita di un caro, perdita del lavoro, perdita di un reddito) ○ Cambiamenti nella routine ○ Discussioni o conflitti ○ Cambiamenti in una relazione (rottura di una relazione sentimentale, ricominciare con un nuovo psichiatra) ○ Veloce aumento di responsabilità ○ Dover interrompere un'attività piacevole del tempo libero come fare sport, dipingere o cucinare <ul style="list-style-type: none"> ● Fare un piano per ridurre quel tipo di stress, come eliminare qualche responsabilità, pianificare una routine prevedibile, o risolvere un conflitto personale ● Fare un piano per fronteggiare meglio lo stress esistente, attraverso tecniche di rilassamento, parlare di ciò che si prova con il proprio psicoterapeuta, impegnarsi in attività ricreative
	Aver bisogno di più terapia	<ul style="list-style-type: none"> ● Chiamare il medico o l'infermiere per parlare di quale farmaco si potrebbe aumentare per evitare una ricaduta ● Fissare un appuntamento il prima possibile (se la telefonata non è abbastanza)
	Aver bisogno di più supporto	<ul style="list-style-type: none"> ● Fare un piano per passare più tempo con le persone che sono di supporto, come un operatore, un amico o un familiare ● Far parte di un'attività che ti piace della comunità, come un incontro della parrocchia, volontariato, gruppo di supporto dei pari, gruppi al servizio.
<p>Fate vedere l'abilità di chiamare un operatore, rispetto al saper spiegare un segnale precoce, usando gli step 1 e 2 della dispensa. Poi usate il role play in modo che i partecipanti possano far pratica sull'uso dell'abilità.</p>		
8	<p>Riassumere brevemente la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Per molti pazienti il passaggio principale è proprio quello di imparare a identificare quali siano i loro segnali precoci. Può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa. (3-5 min)</p>	
9	<p>Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo:</p>	

	<p>1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana, 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante vorrebbe fare con l'operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)</p>
10	Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 4: *Cosa fare quando si identifica un segnale precoce di ricaduta*

Step 1 Parlare con qualcuno di cui ci si fida

Quando identifichi un segnale precoce di ricaduta e agisci velocemente, hai davvero una buona probabilità di prevenire la ricaduta. Inoltre, anche se la ricaduta si verifica, delle azioni precoci di solito possono renderla meno grave e di durata più breve.

Quando individui un segnale precoce, parla il prima possibile con qualcuno di cui ti fidi, come un operatore, un familiare o un amico. Molte ricadute avvengono quando le persone smettono di prendere la loro terapia, sono sotto stress, o abusano di sostanze come alcolici, droghe o medicinali da banco.

Inoltre è importante avere in mente le seguenti domande quando stai parlando con qualcuno dei tuoi segnali precoci:

1. Qual è il segnale precoce che hai individuato?
2. Stai prendendo regolarmente la tua terapia e partecipando al tuo trattamento?
3. Hai bevuto, usato droghe o altri farmaci da banco?
4. Ti senti molto stressato?
5. Hai bisogno di più terapia o di un tipo diverso di farmaco?
6. Hai bisogno di più supporto?

Step 2 Fare qualcosa per risolvere i problemi

Quando parli con un operatore, un familiare o un amico, decidi come risolvere i problemi che ti causano i segnali precoci. Di seguito alcuni esempi:

- Se hai smesso di prendere le medicine fai un piano per ricominciare a prenderle a dosi regolari
- Se hai bevuto fai un piano per togliere i liquori da casa e pensa ad altre attività che puoi fare e che non comprendano il bere
- Se sei troppo stressato perchè hai avuto un aumento veloce di responsabilità, fai un piano per ridurre le tue responsabilità, almeno temporaneamente
- Se ti senti troppo sotto stress a causa di una discussione o un litigio, chiedi aiuto per risolvere il conflitto
- Se una situazione inevitabile ti causa stress usa le tecniche di rilassamento, come la respirazione addominale o il rilassamento muscolare, per fronteggiare meglio lo stress

Step 3 Tieni d'occhio i segnali precoci fino a quando non migliorano

Una volta che hai individuato i segnali precoci e hai fatto i passaggi per risolvere i problemi, è davvero importante che tu tenga d'occhio i segnali precoci. Potrebbe essere una buona idea incontrare settimanalmente o più spesso un operatore, un familiare o un amico, finché non si vedono netti miglioramenti nei segnali precoci.

Agendo velocemente sui segnali precoci e ottenendo aiuto dagli altri, è possibile evitare una ricaduta

Domande:

- Sei stato capace in passato di evitare una ricaduta agendo quando ti eri accorto di un segnale precoce? Se sì cosa hai fatto?
- Chi può aiutarti con i segnali precoci? Individua un operatore, un familiare o un amico

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 4: *Cosa fare quando si identifica un segnale precoce di ricaduta*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte 2: racconta all'operatore quale secondo te è stato un tuo segnale precoce di ricaduta (guarda i capitoli precedenti della dispensa sull'identificare i segnali precoci). Fai un role play per allenarti su come vorresti parlare con l'operatore se tu (o l'operatore) noti che stai avendo un segnale precoce. L'operatore ti guiderà nel role play utilizzando le domande presenti nella dispensa.

L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivi cosa hai fatto questa settimana per aiutare il paziente a fare un ulteriore passo verso il suo obiettivo
2. Scrivi cosa è successo quando hai fatto il role play su come parlare dei propri segnali precoci
3. Sei tu l'operatore che il paziente può contattare nel caso in cui abbia un segnale precoce? Se no, chi potrebbe individuare?

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 5: *Fare un piano di prevenzione delle ricadute*

Preparazione della sessione: questo argomento si basa sui contenuti dei precedenti incontri (identificare i trigger, identificare i segnali precoci, rispondere ai segnali precoci). Aiutare ogni partecipante a sviluppare un piano di prevenzione potrebbe richiedere due sessioni.

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno sviluppare un piano individuale di prevenzione delle ricadute

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (cosa fare quando si individuano i segnali precoci di ricaduta) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "nell'ultimo incontro abbiamo parlato di cosa fare quando si individua un segnale precoce: 1) parlarne con qualcuno di cui ci si fida; 2) fare delle cose che risolvano i problemi; 3) tener d'occhio i segnali precoci finchè non migliorano. Come compito per casa, vi era stato richiesto di riprendere i contenuti della dispensa con un operatore e di allenarvi su come spiegare che avete individuato un segnale precoce. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Poi parleremo di come sono andati i compiti per casa". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo, potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)

5	Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella (1 min)				
6	Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "l'argomento di oggi è fare un piano di prevenzione delle ricadute". (1 min)				
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come canovaccio (25-30 min). Per dare ai partecipanti più suggerimenti su come possano comportarsi, può essere utile oltre alla dispensa, anche leggere ad alta voce qualche esempio di problemi e possibili soluzioni. Scegliete nella tabella che segue, gli esempi in base a ciò che i pazienti vi hanno raccontato delle loro esperienze passate di ricaduta:</p>				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="344 707 568 770">Problema</th> <th data-bbox="568 707 1447 770">Possibile soluzione</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="344 770 568 1173">Assumere la terapia in modo irregolare</td> <td data-bbox="568 770 1447 1173"> <ul style="list-style-type: none"> • Essere sicuri di avere della terapia di scorta • Fare un piano per prendere la prossima dose il prima possibile • Fare un piano per prendere il dosaggio rimanente in maniera più regolare • Chiedere un aiuto nel ricordarti di prendere la terapia • Usare delle strategie come mettere le medicine vicino allo spazzolino da denti o scrivendo un post-it </td> </tr> </tbody> </table>	Problema	Possibile soluzione	Assumere la terapia in modo irregolare	<ul style="list-style-type: none"> • Essere sicuri di avere della terapia di scorta • Fare un piano per prendere la prossima dose il prima possibile • Fare un piano per prendere il dosaggio rimanente in maniera più regolare • Chiedere un aiuto nel ricordarti di prendere la terapia • Usare delle strategie come mettere le medicine vicino allo spazzolino da denti o scrivendo un post-it
	Problema	Possibile soluzione			
	Assumere la terapia in modo irregolare	<ul style="list-style-type: none"> • Essere sicuri di avere della terapia di scorta • Fare un piano per prendere la prossima dose il prima possibile • Fare un piano per prendere il dosaggio rimanente in maniera più regolare • Chiedere un aiuto nel ricordarti di prendere la terapia • Usare delle strategie come mettere le medicine vicino allo spazzolino da denti o scrivendo un post-it 			
Bere, usare droghe o assumere farmaci da banco	<ul style="list-style-type: none"> • Togliere da casa o dalla tua stanza alcool, droghe o farmaci da banco • Individuare altre attività che puoi fare e che non prevedano il bere, o l'assumere droghe • Partecipare ad un gruppo di Alcolisti Anonimi o ad un altro gruppo di supporto • Contatta l'equipe del CSM • Valuta di parlare con un operatore del SERD o di partecipare ai loro incontri 				
Sentirsi molto stressati	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare la fonte dello stress. Alcune delle più comuni sono: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eventi di vita (perdita di un caro, perdita del lavoro, perdita di un reddito) ○ Cambiamenti nella routine ○ Discussioni o conflitti ○ Cambiamenti in una relazione (rottura di una relazione sentimentale, ricominciare con un nuovo psichiatra) 				

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Veloce aumento di responsabilità ○ Dover interrompere un'attività piacevole del tempo libero come fare sport, dipingere o cucinare ● Fare un piano per ridurre quel tipo di stress, come eliminare qualche responsabilità, pianificare una routine prevedibile, o risolvere un conflitto personale ● Fare un piano per fronteggiare meglio lo stress esistente, attraverso tecniche di rilassamento, parlare di ciò che si prova con il proprio psicoterapeuta, impegnarsi in attività ricreative
	Aver bisogno di più terapia	<ul style="list-style-type: none"> ● Chiamare il medico o l'infermiere per parlare di quale farmaco si potrebbe aumentare per evitare una ricaduta ● Fissare un appuntamento il prima possibile (se la telefonata non è abbastanza)
	Aver bisogno di più supporto	<ul style="list-style-type: none"> ● Fare un piano per passare più tempo con le persone che sono di supporto, come un operatore, un amico o un familiare ● Far parte di un'attività che ti piace della comunità, come un incontro della parrocchia, volontariato, gruppo di supporto dei pari, gruppi al servizio.
	<p>Fate vedere l'abilità di chiamare un operatore, rispetto al saper spiegare un segnale precoce, usando gli step 1 e 2 della dispensa. Poi usate il role play in modo che i partecipanti possano far pratica sull'uso dell'abilità.</p>	
8	<p>Riassumere brevemente la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Per molti pazienti il passaggio principale è proprio quello di imparare a identificare quali siano i loro segnali precoci. Può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa. (3-5 min)</p>	
9	<p>Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo: 1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana; 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante vorrebbe fare con l'operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)</p>	
10	<p>Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1min)</p>	

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 5: *Fare un piano di prevenzione delle ricadute*

Preparazione per fare un piano di prevenzione delle ricadute

Negli scorsi incontri di questo modulo, avete fatto molte cose utili a costruire un piano di prevenzione delle ricadute. Di seguito un riassunto di ciò che è stato fatto finora:

1. Hai pensato alle ricadute avute in passato e hai individuato le situazioni e gli eventi che sembrano aver influito sulla ricaduta. Questi vengono chiamati “Trigger”
2. Hai imparato come individuare piccoli cambiamenti, pensieri e sensazioni che ti avvisano che sta iniziando una ricaduta. E questi vengono chiamati “segnali precoci di ricaduta”
3. Hai imparato a parlare con qualcuno di cui ti fidi quando individui qualche segnale precoce e decidi di agire per risolvere il problema che potrebbe essere la causa dei segnali. Inoltre hai imparato a tener d’occhio quel segnale precoce finchè non migliora.

Mettere insieme un piano

Nel costruire un piano di prevenzione delle ricadute, può essere utile parlare con una persona di cui ti fidi come un operatore, un familiare o un amico. Questi possono aiutarti a ricordare alcuni dettagli di ciò che ti ha aiutato nelle situazioni passate e darti dei suggerimenti sulle cose da fare quando si ripresenta un segnale precoce. Inoltre possono anche far parte del piano di prevenzione. Nella prossima pagina un esempio di piano di prevenzione delle ricadute compilato:

Piano prevenzione ricadute di Mario Rossi

A. Indica gli eventi o le situazioni trigger che hai avuto in passato:

1. Il mio compagno di stanza si è trasferito; mi mancava fare le cose con lui.
2. Ho smesso di prendere la terapia

B. Ricorda i segnali precoci che hai sperimentato in passato

1. Litigavo con le persone
2. Mi sentivo stressato

C. Cosa penso mi possa aiutare quando sperimento un segnale precoce di ricaduta

1. Se litigo con qualcuno, potrei parlare con un operatore su come poter esprimere il mio punto di vista senza discutere
2. Se ho smesso di prendere i farmaci, ho bisogno di ricominciare a prenderli regolarmente
3. Se mi sento stressato, potrei fare qualcosa ogni giorno per rilassarmi, come fare una passeggiata o trovarmi un'occupazione artistica

D. Chi vorrei mi aiutasse se avessi dei segnali precoci, e cosa vorrei che facesse

1. Il mio compagno di stanza Filippo potrebbe avvisarmi quando si accorge che sono particolarmente irritabile con le persone
2. Il mio operatore Andrea potrebbe aiutarmi a ricordare di prendere quotidianamente la terapia
3. Mio fratello Samuele potrebbe venire a fare una passeggiata con me o guardare la TV, per aiutarmi a rilassarmi

E. Chi vorrei fosse contattato in caso di emergenza

1. Psichiatra: Dott. Mancuso
2. Operatore: Andrea Lucchi
3. Fratello Samuele
4. Amico Enrico Verdi

Piano prevenzione ricadute di Mario Rossi

A. Indica gli eventi o le situazioni trigger che hai avuto in passato:

- 1.
- 2.
- 3.

B. Ricorda i segnali precoci che hai sperimentato in passato

- 1.
- 2.
- 3.

C. Cosa penso mi possa aiutare quando sperimento un segnale precoce di ricaduta

- 1.
- 2.
- 3.

D. Chi vorrei mi aiutasse se avessi dei segnali precoci, e cosa vorrei che facesse

1. Parlare con qualcuno di cui mi fido. Questa persona è:
2. Fare un piano per risolvere i problemi che hanno causato i segnali precoci. Usa le stesse idee che hai elencato nella parte C
3. Tieni d'occhio i segnali precoci finchè non migliorano

E. Chi vorrei fosse contattato in caso di emergenza

Avere un piano di prevenzione può aiutarti a prevenire una ricaduta

Domanda: cosa pensi ti potrebbe maggiormente aiutare per evitare una ricaduta?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 5: *Fare un piano di prevenzione delle ricadute*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte 2: racconta all'operatore come si costruisce un piano di prevenzione delle ricadute. Chiedigli qualche suggerimento su ciò che potresti inserire nel tuo piano. L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivi cosa hai fatto questa settimana per aiutare il paziente a fare un ulteriore passo verso il suo obiettivo
2. Usa la scheda in bianco del piano di prevenzione delle ricadute che trovi nella dispensa, e inserisci i suggerimenti individuati nella discussione con il paziente
3. Come operatore, che ruolo potresti avere nel piano di prevenzione delle ricadute del tuo paziente?

Guida per l'operatore

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 6: *Condividere il proprio piano di prevenzione delle ricadute con altre persone*

Preparazione della sessione: nell'incontro precedente, i partecipanti hanno sviluppato il loro piano di prevenzione delle ricadute. Assicuratevi che, durante questo incontro, ognuno abbia la sua copia del piano di prevenzione. Quando se ne andranno da questa sessione avranno bisogno di un'ulteriore copia del piano da dare anche al loro operatore, o ad un amico o familiare, che sono coinvolti nel piano. Gli accordi potrebbero prevedere anche che una copia venga inserita in cartella clinica. I pazienti infine potranno tenere una loro copia, o prenderne una in più da appendere in casa, ad esempio sul frigo.

Obiettivo della sessione: ogni partecipante sceglierà almeno una persona con cui vorrebbe condividere il proprio piano di prevenzione delle ricadute. Faranno un role play su come potrebbero spiegarlo alla persona interessata, rivedendo i passaggi del piano che la coinvolge.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (fare un piano di prevenzione delle ricadute) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "Nell'ultimo incontro abbiamo costruito il piano di prevenzione delle ricadute, che conteneva 5 passaggi: trigger, segnali precoci, cosa aiuta quando sperimenti un segnale precoce, cosa vuoi che le persone facciano per aiutarti, e chi contattare in caso di emergenza. Come compito per casa, vi era stato richiesto di rivedere il piano di prevenzione delle ricadute con il vostro operatore e di chiedergli qualche suggerimento da inserire nel piano finora compilato. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Poi parleremo di come sono andati i compiti per casa". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Dall'analisi dei compiti potrebbe essere necessario rivedere i piani di prevenzione di alcuni partecipanti. Per esempio l'operatore potrebbe aver trovato anche un altro segnale precoce, o essersi offerto di assumere un ruolo più attivo nella gestione dei segnali precoci, oppure aver

	<p>identificato qualche altro supporto per l'utente. Ogni elemento significativo può essere aggiunto nel piano. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo, potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)</p>
5	<p>Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella (1 min)</p>
6	<p>Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "nel gruppo di oggi parleremo ancora di come condividere il piano di prevenzione delle ricadute con altre persone. Quando le persone sanno del vostro piano e di cosa possono fare per aiutare, sono più preparate a supportarvi nel prevenire le ricadute". (1 min)</p>
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. (25-30 min). Dopo aver letto la dispensa, incluso l'esempio di Mario, che ha condiviso il suo piano con un operatore, il fratello e due amici, preparate un role play, dove voi fate vedere come sia possibile condividere con qualcuno il piano di prevenzione delle ricadute, utilizzando gli steps identificati nella dispensa. Potete anche utilizzare il piano di Mario (visto precedentemente in gruppo) o usare uno dei piani dei partecipanti. Poi promuovete dei role play in cui i pazienti fanno esercizio di come potrebbero condividere il loro piano di prevenzione con qualcuno che hanno coinvolto nel piano stesso. In alternativa, se avete a disposizione un buon numero di operatori, questi possono lavorare individualmente o con una coppia di partecipanti per aiutarli a far pratica su come condividere il piano con altri.</p>
8	<p>Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa. (3-5 min)</p>
9	<p>Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo: 1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana, 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante vorrebbe fare con l'operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)</p>
10	<p>Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1 min)</p>

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 6: *Condividere il proprio piano di prevenzione delle ricadute con altre persone*

Può essere davvero molto utile avere un operatore, un familiare, un amico o qualche altro supporto che faccia parte del vostro piano di prevenzione delle ricadute e che lo condivida.

Un volta che hai ricevuto una serie di suggerimenti da inserire nel piano di prevenzione, e che hai scritto una copia definitiva, è importante poterla condividere con altre persone ed eventualmente chiedere loro se siano disponibili ad avere un ruolo specifico nella realizzazione del piano.

Per esempio, dopo aver scritto il piano di prevenzione delle ricadute, Mario ha chiesto al suo operatore, al suo compagno di stanza, a suo fratello e a due amici di leggere il piano. Ha poi chiesto all'operatore di aiutarlo a ricordarsi di assumere giornalmente la terapia, se se ne fosse dimenticato, e gli ha chiesto di poter parlare con lui nel caso in cui si sentisse triste. Ha chiesto al suo compagno di stanza di fargli notare se iniziava a rimanere troppo tempo in camera da solo, e ha chiesto a due amici di fare qualche attività piacevole con lui. Alla fine ha chiesto a suo fratello Samuele di accompagnarlo in chiesa la domenica.

Dopo aver parlato di Mario, ognuno è stato d'accordo nell'aiutarlo a mettere in pratica il suo piano di prevenzione delle ricadute. Mario ha dato a tutti una copia del piano e ne ha tenuto una per sé.

Passaggi per condividere con qualcuno il proprio piano di prevenzione delle ricadute

1. Dire alla persona "Mi piacerebbe mi aiutassi a prevenire una crisi"
2. Dare alla persona una copia del proprio piano di prevenzione delle ricadute e chiederle di leggerlo
3. Chiedere alla persona se vuole far parte del piano. Dire in maniera specifica ciò che vorresti facesse.
4. Se la persona è d'accordo ringraziarla

Un operatore, un familiare e/o un amico possono aiutarti a mettere in pratica il tuo piano di prevenzione delle ricadute
--

Domanda: a chi vorresti chiedere di aiutarti a mettere in pratica il tuo piano di prevenzione delle ricadute?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 6: *Condividere il proprio piano di prevenzione delle ricadute con altre persone*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte 2: condividi con l'operatore il tuo piano di prevenzione delle ricadute. Chiedigli di entrare a far parte dell'attuazione del piano. Parlagli delle altre persone che vorresti coinvolgere nel piano, e pensa a come fare. Potrebbe essere utile fare un role play su come condividere il tuo piano con queste persone. L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivi cosa hai fatto questa settimana per aiutare il paziente a fare un ulteriore passo verso il suo obiettivo
2. Cosa è successo quando il paziente ti ha parlato del suo piano di prevenzione e ti ha chiesto di farne parte? Che ruolo ti sei preso?
3. Quali altre persone il paziente vorrebbe coinvolgere? Quando potrebbe essere un buon momento per farlo?

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 7: *Far pratica con il piano di prevenzione delle ricadute*

Preparazione della sessione: nello scorso incontro i partecipanti hanno fatto dei role play su come avrebbero potuto fare a coinvolgere altri nel proprio piano di prevenzione, e su come chiedere a queste persone di assumersi un compito nel piano. Questa sessione richiede di fare un passo ulteriore rispetto al piano di prevenzione delle ricadute, chiedendo ai partecipati di mettere in pratica i passaggi del loro piano. Questo per due motivi: 1) affrontare i problemi che possono emergere dal piano e 2) aumentare la dimestichezza dei partecipanti con i passaggi, confidando che possano metter in atto il piano quando ce ne sarà necessità

Obiettivo della sessione: i partecipanti dovranno far pratica su ogni passaggio del loro piano di prevenzione delle ricadute

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuire i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti al gruppo. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente (condividere il piano di prevenzione delle ricadute) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato, ad esempio "Nell'ultimo incontro ci siamo esercitati su come condividere il piano di prevenzione delle ricadute. Come compito per casa, vi era stato richiesto di rivedere il piano di prevenzione delle ricadute con il vostro operatore e di chiedergli di partecipare all'attuazione del piano. L'operatore vi ha anche chiesto quali altre persone volete coinvolgere nel piano. Inoltre vi era stato chiesto di lavorare su un altro piccolo passo verso il vostro obiettivo. Poi parleremo di come sono andati i compiti per casa". (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Annotate quali persone i partecipanti hanno scelto di coinvolgere nel piano e assicuratevi che ciò sia avvenuto. Quando condivideranno il piano con queste persone? I partecipanti hanno copie a sufficienza del loro piano per poterle lasciare a queste persone? I partecipanti vorrebbero avere un supporto o fare più pratica nell'approcciare queste persone? Nel discutere i passaggi fatti verso il raggiungimento del proprio obiettivo,

	potrebbe essere d'aiuto fare sulla lavagna a fogli mobili una lista per ogni partecipante dei suoi "prossimi passi" in modo che possiate ritornare ai vari passaggi fino alla fine degli incontri, per monitorare l'andamento dei compiti per casa. Potete anche fare riferimento e aggiornare la tabella degli "obiettivi" (nello specifico andare nella guida per operatori Modulo 2, sessione 1, Step 4). (5-10 min)
5	Dopo aver visto insieme i compiti per casa, chiedete ai partecipanti di riporre i loro compiti (pinzati alla dispensa) dentro la loro cartella (1 min)
6	Definire l'agenda del giorno dicendo qualcosa del tipo "nel gruppo di oggi faremo pratica sulle parti del vostro piano di prevenzione delle ricadute. Se pratici il tuo piano in anticipo, puoi scoprire se funziona. Far pratica ora inoltre può aiutarti anche ad avere maggior dimestichezza nell'utilizzarlo in futuro per prevenire una ricaduta". (1 min)
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti potete distribuire le dispense o utilizzare queste indicazioni come guida per insegnare al gruppo. (25-30 min). parlando di come far pratica per il piano di prevenzione delle ricadute, può essere utile utilizzare l'esempio dell'esercitazione antincendio, come un modo per far pratica su come comportarsi nel caso in cui ci fosse un incendio. L'esercitazione rende le persone più sicure nell'implementare il piano, e le aiuta a sentirsi più calme quando suona l'allarme anti-fumo, perché sanno cosa devono fare.</p> <p>Dopo aver guardato la dispensa, che include anche un esempio di come Mario fa pratica con i passaggi del suo piano, lavorate con il role play per far vedere come mettere in pratica ogni passaggio del piano. Potete utilizzare sia gli step previsti nel piano di Mario, sia quelli di un partecipante. Poi sviluppate dei role play in cui i partecipanti possono allenarsi su come mettere in pratica il piano. L'operatore può interpretare la parte delle altre persone. In alternativa, se sono presenti un numero di operatori sufficiente, è possibile lavorare individualmente o con un paio di pazienti per aiutarli ad esercitarsi sui passaggi del piano.</p>
8	Rivedere la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sia il tema principale dell'incontro. Può essere utile ripetere il tema principale scritto nel riquadro della dispensa. (3-5 min)
9	<p>Chiedere ai partecipanti un ulteriore lavoro nel fare i "Compiti per Casa". Distribuite e discutete la scheda dei compiti di questo incontro, che dovrebbe essere allegata alla dispensa. Fate completare gli spazi bianchi in questo modo:</p> <p>1. Essere il più chiari possibile nel definire il passo verso il proprio obiettivo, che il paziente vuole fare durante questa settimana, 2. Descrivere in modo preciso cosa il partecipante dovrebbe fare con l'operatore, per rivedere le informazioni o allenare le abilità imparate durante la sessione odierna. Ricordare che ascolterete come sono andati i compiti durante la prossima lezione. (5-10 min)</p>
10	Ringraziare tutti per la partecipazione e i contributi dati al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 7: *Far pratica con il piano di prevenzione delle ricadute*

Ora che hai sviluppato un piano di prevenzione delle ricadute e lo hai condiviso con altri, è il momento di imparare a mettere in pratica come vuoi implementarlo.

Far pratica sul tuo piano può aiutarti a capire se funziona e darti tempo per sistemare eventuali problemi. Far pratica inoltre ti aiuta ad essere più fiducioso di poter usare il piano in futuro se fosse necessario. Il tuo operatore, un familiare, gli amici o qualsiasi altra persona può aiutarti a fare pratica.

Per esempio Mario ha fatto pratica seguendo questi passaggi del suo piano:

- ha chiesto al suo compagno di stanza se stava passando troppo tempo da solo in camera
- ha chiesto al suo amico Daniele di giocare a carte
- ha telefonato a suo fratello Samuele per chiedergli di accompagnarlo in chiesa domenica
- ha raccontato al suo operatore come si sentiva

Mario ha scoperto qualche problema nel suo piano, come non avere il numero di cellulare di suo fratello Samuele. Dopo un po' di pratica e dopo aver sistemato i problemi, Mario si è sentito molto più abile e in possibilità di utilizzare il suo piano in futuro. Ha messo una copia della scheda sul frigo, e una seconda vicino al telefono. Inoltre ha deciso di fare pratica una volta al mese.

Un operatore, un familiare o un amico potrebbero aiutarti nel far pratica nell'utilizzare il tuo piano di prevenzione delle ricadute. Questo potrebbe aiutarti a superare qualche problema e ad aumentare la tua dimestichezza nell'usarlo.

Domande: quali passaggi del tuo piano di prevenzione delle ricadute vorresti esercitare?
Chi potrebbe aiutarti?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 7: *Ridurre le ricadute*

Sessione 6: *Far pratica con il piano di prevenzione delle ricadute*

Fai vedere la dispensa al tuo operatore.

Parte 1: fai un altro passo verso il tuo obiettivo. Il tuo operatore può aiutarti. Questa è la cosa che vorresti fare: _____

(l'operatore scrive nello spazio bianco)

Parte 2: condividi con l'operatore il tuo piano di prevenzione delle ricadute. Chiedigli di far pratica su uno o due passaggi di attuazione del tuo piano. Il tuo operatore può preparare un role play per fare pratica sul passaggio che lo coinvolge direttamente. Dopo esserti allenato con l'operatore parlagli degli altri passaggi che vorresti provare e programmate come fare. L'operatore scriverà una breve annotazione di seguito per la parte 1 e 2 dei compiti per casa. Per favore porta la scheda al prossimo incontro. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivi cosa hai fatto questa settimana per aiutare il paziente a fare un ulteriore passo verso il suo obiettivo
2. Su quali passaggi del piano di prevenzione avete lavorato? Che role play hai preparato?
3. Il paziente, su quali altri passaggi del piano avrebbe necessità di lavorare? Quando potrebbe farlo? C'è bisogno di coinvolgere altre persone?



Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

- **Sessione 1:** *Cos'è lo stress?*
- **Sessione 2:** *Segnali che indicano che siamo sotto stress*
- **Sessione 3:** *Prevenire lo stress*
- **Sessione 4:** *Strategie per gestire lo stress*
- **Sessione 5:** *Respirazione rilassata*
- **Sessione 6:** *Usare il rilassamento muscolare*
- **Sessione 7:** *Immaginare una scena di pace*
- **Sessione 8:** *Fare un piano per gestire lo stress*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Se l'argomento di una sessione viene ripetuto, è importante sviluppare ulteriori assegnazioni per casa. Come nei moduli precedenti, i compiti per casa comprendono due componenti: fare un passo verso un obiettivo e fare qualcosa di pratico relativo all'argomento della sessione.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 1: *Gestire lo stress*

Preparazione della sessione: Lo stress può contribuire ai sintomi e alle ricadute per le persone con un disturbo psichiatrico. Gestire lo stress efficacemente, comunque, può ridurre i sintomi e aiutare nella prevenzione delle ricadute ed è spesso una componente fondamentale del Piano Anti-ricaduta delle persone. Questo modulo aiuta le persone a riconoscere i diversi tipi di stress e ad identificare i loro segnali personali che indicano che sono sotto stress. Inoltre fornisce una varietà di strategie che possono essere usate per fronteggiare lo stress. Praticare le strategie di coping sia in gruppo sia come parte per i compiti a casa può aiutare i partecipanti a diminuire i sintomi e il distress e aumentare la loro abilità nel gestire la malattia e godersi la vita.

Lo stress è una parte naturale della vita. Nessuno ha una vita libera dallo stress e probabilmente nessuno la vorrebbe. Infatti, lo stress può essere associato al provare nuove attività e al fare cambiamenti positivi nella propria vita. I conduttori non dovrebbero dare il messaggio che lo stress vada evitato. Invece, dovrebbero convenire con gli utenti che ci sono molti modi per gestire lo stress e padroneggiarlo efficacemente mentre perseguono i loro obiettivi e fanno passi verso una vita felice e sana.

Obiettivo della sessione: I partecipanti saranno capaci di identificare almeno una situazione in cui si sono sentiti sotto stress.

Passi della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, istruiteli nel completare a turno la tabella designata con i compiti per casa. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Pratica Il tuo piano di prevenzione ricadute") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultimo incontro. Completate ogni punto non fornito da loro, ad esempio "Nell'ultimo incontro avete praticato come attuare il Vostro Piano Anti-Ricadute. Per compito a casa vi era stato chiesto di praticare uno o due passi del Piano Prevenzione Ricadute con un operatore. In aggiunta, vi era stato chiesto di lavorare su di un altro passo verso il raggiungimento del vostro obiettivo. Poi parleremo su come sono avvenuti I compiti a casa." (3-5 min)

4	<p>Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni completate nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Notate i passi che ogni partecipante ha praticato e assicuratevi che questo sia avvenuto.</p> <p>Con chi ha praticato i vari passaggi la persona? Avrebbero il piacere di avere un supporto aggiuntivo per completare i passi? Sono pronti per affrontare altri passi del loro piano? Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per fare una lista con il “prossimo passo” di ciascun partecipante per raggiungere ciascuno il proprio obiettivi così che alla fine del gruppo potete identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella <i>Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, step #4</i>). (5-10 min)</p>
5	<p>Dopo che le assegnazioni sono state riviste, chiedete ai partecipanti di mettere i loro compiti (i quali sono pinzati alla dispensa) nei loro raccoglitori. (1 min)</p>
6	<p>Imposta l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo “ Stiamo iniziando un nuovo modulo. Il tema del giorno è “Cos'è lo stress? E quali situazioni sono stressanti per ognuno di noi?” (1 min)</p>
7	<p>In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire il manuale o usarlo come guida per insegnare al gruppo (25-30 min). Usate le domande alla fine per facilitare la discussione sulle esperienze di stress dei partecipanti.</p>
8	<p>Brevemente riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sui punti principali dell'incontro. Potrebbe essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva della dispensa. (5 min)</p>
9	<p>Chiedete ai partecipanti di svolgere un'assegnazione per casa. Distribuite e discutete la scheda dell'assegnazione pratica a casa. Siate chiari e specifici sui passi che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo, questa settimana. Siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con l'operatore per utilizzare le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che siete ansiosi di sapere come andrà, e che vorrete sentirlo raccontare quando torneranno in gruppo. (5-10 min)</p>
10	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)</p>

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 1: *Cos'è lo stress?*

Lo stress è un termine che le persone usano spesso per descrivere una sensazione di **pressione** o **tensione**. Le persone possono dire che sono “sotto stress” o che si sentono “stressate” quando devono affrontare situazioni o eventi stimolanti.

Lo stress è una parte naturale della vita. Tutti hanno avuto qualcosa di stressante. Lo stress può provenire da qualcosa di positivo (come traslocare in un nuovo appartamento, avere un nuovo lavoro o avere una nuova relazione). Lo stress può essere causato da qualcosa di negativo (come essere annoiati, avere una discussione con qualcuno o essere vittima di un reato). Ogni esperienza come condividere spazio con altra gente, essere di corsa, o avere a che fare con persone maleducate può anche essere stressante.

Lo stress è una sensazione di pressione o tensione che viene quando si affrontano situazioni stimolanti.
--

Domande:

- Quale tipo di situazione vi fa sentire sotto stress?
- Come vi sentite quando siete sotto stress?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 1: *Cos'è lo stress?*

Mostrate la dispensa e il foglio dell'esercitazione ad un operatore.

Parte 1: fate un passo verso il vostro obiettivo. Un operatore potrebbe aiutarvi.

Questo è quello che dovrete avere intenzione di fare prima della prossima sessione:

(Il conduttore o un operatore potrà completare lo spazio)

Parte 2: rivedete con un operatore la dispensa e identificate una situazione della settimana scorsa in cui avete sperimentato stress.

Un operatore scriverà una breve nota sotto la parte 1 e la parte 2 dell'assegnazione per casa.

Per favore, riportate il foglio al prossimo gruppo! Grazie.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivete qui sotto cosa avete fatto per aiutare l'utente a fare un passo in direzione del suo obiettivo.

2. Brevemente descrivete una situazione successa questa settimana in cui l'utente ha sperimentato stress:

Guida per l'operatore

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 2: *Segnali che indicano che siamo sotto stress*

Obiettivo della sessione: i partecipanti saranno in grado di individuare almeno un segnale per identificare che sono sotto stress.

Passi della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, chiedete a turno di consegnare la scheda relativa alle assegnazioni per casa. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Cosa vi fa sentire sotto stress") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti principali che non sono stati detti, come "Nell'ultimo gruppo vi è stato chiesto di identificare almeno una situazione in cui avete sperimentato stress. In aggiunta, potete lavorare attuando un altro passo verso l'obiettivo. Poi parleremo come sono venuti i vostri compiti per casa". (3-5 min).
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni, completate la tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvete i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Notate i passi che ogni partecipante ha praticato e assicuratevi che questo sia avvenuto. Con chi ha praticato i vari passaggi la persona? Avrebbero il piacere di avere un supporto aggiuntivo per completare i passi? Sono pronti per affrontare altri passi del loro piano? Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per fare una lista con il "prossimo passo" di ogni partecipante per raggiungere il suo obiettivo così che potete riguardare alla fine del gruppo per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella Guida per l'operatore, Module 2, Class 1, step #4). (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai membri di mettere i loro compiti (che sono stati pinzati nella dispensa) nei raccoglitori. (1 min)
6	Tracciate l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo "Continueremo la nostra discussione sullo stress. Oggi la sessione verterà su "Segnali che indicano che siamo sotto stress". (1 min)

7	In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o utilizzarla come guida per insegnare al gruppo (25-30 min). Usate le domande sotto per facilitare la discussione sui segnali di stress dei partecipanti.
8	Brevemente riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sui punti principali dell'incontro. Potrebbe essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva della dispensa. (3-5 min)
9	Chiedete alle persone di proseguire la sessione facendo "Un compito per casa". Distribuite e discutete il foglio della pratica a casa per questa sessione, che potrebbe essere pinzato alla dispensa. Completate gli spazi del foglio "Assegnazione pratica per casa" come segue: siate chiari sui passi specifici che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo, questa settimana. Siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con gli operatori per rispondere con le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che sarete ansiosi di sentire i loro compiti per casa quando torneranno in gruppo. (5-10 min)
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 2: *Segnali che indicano che siamo sotto stress*

Quando le persone sono sotto stress, lo sentono fisicamente ed emotivamente. Questo condiziona i loro pensieri, umore e comportamento. Alcune persone mostrano solo segni fisici di stress, come tensione muscolare, mal di testa e problemi di sonno. Altre hanno problemi di concentrazione o diventano irritabili, ansiose o depresse. Alcune persone potrebbero mordersi o mangiarsi le unghie. Ogni persona ha la propria risposta allo stress.

Essere consapevoli dei propri segnali personali di stress può essere molto di aiuto, perché una volta che avete realizzato che siete sotto stress potete cominciare a fare qualcosa sullo stesso.

Potete usare una checklist nella prossima pagina per identificare i vostri segnali di stress personali.

Essere consapevoli dei vostri segnali di stress può aiutarvi a fare passi per prevenire che peggiori.

Domanda: avete notato segnali di stress la scorsa settimana? Quali erano?

Segnali di stress Checklist

Mettete un segno vicino ai segnali che avete notato quando vi sentite sotto stress:

- mal di testa
- sudorazione
- aumento battito cardiaco
- dolori toracici
- cambio di appetito
- difficoltà di addormentamento
- aumentato bisogno di sonno
- tremori
- problemi digestivi
- mal di stomaco
- bocca secca
- problemi di concentrazione
- rabbia per cose di poco conto
- irritabilità

- ___ ansietà o nervosismo
- ___ sentirsi irrequieti o agitati
- ___ piangere
- ___ dimenticanze
- ___ facilità agli incidenti
- ___ usare alcol o droghe (o cercarle)
- ___ altro:
.....

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 2: *Segnali che indicano che siamo sotto stress*

Mostrate la dispensa e il foglio dell'assegnazione ad un operatore.

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Un operatore potrebbe aiutarvi. Questo è quello che dovrete fare prima del prossimo gruppo:

(il conduttore o un operatore compilerà gli spazi)

Parte 2: Rivedete la dispensa con un operatore e identificate almeno un segnale di stress che avete sperimentato recentemente. L'operatore scriverà una breve nota di seguito sulla Parte 1 e la Parte 2 dell'assegnazione a casa. Per favore, porta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa _____

1) Scrivete sotto cosa ha aiutato l'utente a compiere i passi verso il proprio obiettivo questa settimana.

2) Descrivete brevemente un segnale di stress che l'utente ha sperimentato nell'ultima settimana:

Guida per l'operatore

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 3: *Prevenire lo stress*

Obiettivo della sessione: Ogni partecipante identificherà almeno una strategia che utilizzerà per prevenire lo stress.

Passi della sessione:

1	Come i partecipanti entrano in gruppo, chiedete a turno di completare la tabella designate con le loro assegnazioni per casa. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente (“Segnali che siete sotto stress”) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell’ultima sessione. Completate i punti principali che non sono stati detti, come “Nell’ultimo gruppo avete appreso i comuni segnali che le persone hanno sotto stress. Per la pratica a casa dovete identificare almeno un segnale personale che vi indica che siete sotto stress. Per l’assegnazione pratica a casa, vi viene chiesto di lavorare facendo un altro passo verso l’obiettivo. Poi parleremo di come sono venute le vostre pratiche.” (3-4 min)
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni, completate la tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Nel discutere i passi verso gli obiettivi, potrebbe essere utile utilizzare una lavagna a fogli mobili per fare una lista dei “prossimi passi” verso l’obiettivo di ciascun partecipante così che potete riguardare alla fine del gruppo per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella Guida per l’operatore, Module 2, Class 1, step #4). (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai membri di mettere i loro compiti (che sono stati pinzati nella dispensa) nei raccoglitori. (1 min)
6	Tracciate l’ordine del giorno dicendo qualcosa tipo “ Continueremo la nostra discussione sullo stress. Oggi la sessione verterà su “Prevenire lo stress”. (1 min)
7	In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la

	dispensa o utilizzarla come canovaccio per condurre il gruppo (25-30 min). Usate le domande sotto per facilitare la discussione sui differenti modi per prevenire lo stress. Coprire questo argomento potrebbe richiedere più tempo che una sola sessione.
8	Brevemente riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sui punti principali dell'incontro. Potrebbe essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva della dispensa (3-5 min)
9	Chiedete alle persone di proseguire la sessione facendo "Un compito per casa". Distribuite e discutete il foglio della pratica a casa per questa sessione, che potrebbe essere pinzato alla dispensa. Completate gli spazi del foglio "Assegnazione pratica per casa" come segue: siate chiari sui passi specifici che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo questa settimana. Siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con gli operatori per rispondere con le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che sarete ansiosi di sentire i loro compiti per casa quando torneranno in gruppo. (5-10 min)
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 3: *Prevenire lo stress*

Ci sono parecchie cose che le persone possono fare per prevenire lo stress in primo luogo.

1. Capire le strategie usate per le situazioni che hanno causato stress in passato

Se avete trovato una situazione stressante in passato, probabilmente vi causerà stress anche in futuro. Può essere una buona idea pensare a differenti modi per trattare le situazioni stressanti, così che non lo siano altrettanto in futuro.

Esempi:

- Se vi sentite irritati quando prendete il bus nell'ora di punta, provate a prenderlo in un momento meno trafficato.
- Se vi sentite nervosi in un ascensore affollato, potete provare a praticare a respirazione profonda.
- Se le occasioni importanti di riunioni familiari vi fanno sentire tesi, provate a prendervi delle piccole pause allontanandovi dal gruppo.

Domande:

Qual è un esempio di situazione in passato che vi ha causato stress?

Quale può essere una strategia per gestire la situazione, in modo che non sia così stressante in futuro?

2. Sviluppare una routine nel fare attività piacevoli

Fare attività piacevoli routinariamente aiuta a prevenire lo stress. Persone diverse si divertono con diverse cose, così è importante cercare quello che vi piace fare.

Esempi:

- Esercizio. Come fare una passeggiata o alzare pesi
- Lavorare o fare volontariato
- Ascoltare musica
- Suonare uno strumento musicale
- Fare lavori artistici

- Leggere
- Cucinare
- Scrivere
- Hobbies, come maglieria o costruire modellini o fare puzzle

Una volta che avete trovato quello che vi piace, fate un piano per farlo regolarmente, meglio quotidianamente o 2-3 volte alla settimana.

Domande:

Quali attività della lista vi piace fare, o quali trovate rilassanti?

Come potreste partecipare in queste attività una volta a settimana o più spesso?

3. Costruire un solido sistema di supporto

E' utile avere un sistema di supporto di persone che siano incoraggianti e supportive.

Potete fare attività divertenti con loro come modo per evitare lo stress. Se cominciate a sperimentare stress, potete parlarne con loro rispetto ai come vi sentite, su quello che vi aiuta a ridurre lo stress. E qualche volta le persone nel vostro sistema di supporto hanno buone idee su come gestire le situazioni di stress.

Esempi:

Chi sono i membri del vostro sistema di supporto?

Date un esempio di una persona con cui vi sentite a vostro agio a parlare se vi sentite sotto stress.

4. Usare tecniche di rilassamento regolarmente

Quando le persone praticano tecniche di rilassamento regolarmente, ad esempio ogni giorno, tengono lo stress lontano. Nella prossima sessione del programma, potete apprendere di più sulle tecniche di rilassamento.

- Respiro rilassante
- Rilassamento muscolare
- Immaginare una scena di pace

Domande:

Siete pronti a praticare una tecnica di rilassamento?

Quale?

Quanto spesso la praticate?

Ci sono molte cose che potete fare per evitare lo stress.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 3: *Prevenire lo stress*

Mostrate la dispensa e il foglio assegnazione pratica per casa ad un operatore.

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Un operatore potrebbe aiutarvi. Questo è quello che dovrete fare prima del prossimo gruppo:

(il conduttore o un operatore compilerà gli spazi)

Parte 2: Rivedete la dispensa con un operatore e fate un piano con un operatore per usare una delle strategie per prevenire lo stress nella settimana che entra. E' meglio usare queste strategie con regolarità, ad esempio quotidianamente o 2-3 volte a settimana. L'operatore scriverà una breve nota di seguito sulla Parte 1 e la Parte 2 dell'assegnazione a casa. Per favore, porta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

- 1) Scrivete sotto cosa ha aiutato l'utente a compiere i passi verso il proprio obiettivo questa settimana.

- 2) Aiutate i residenti a scegliere una strategie per prevenire lo stress. Scrivete sotto le strategie e notate quando e dove il residente pianifica di mettere in atto la strategia nella settimana che entra. Se l'utente utilizza la strategia, per favore annotatelo.

Guida per l'operatore

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 4: *Strategie per gestire lo stress*

Obiettivo della sessione: Ogni partecipante identificherà almeno una strategia che potrà usare per gestire lo stress.

Passi della sessione:

1	Come i partecipanti entrano in gruppo, chiedete di consegnare le schede con le loro assegnazioni per casa. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Prevenire lo stress") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti principali che non sono stati detti, come "Nell'ultimo gruppo avete appreso alcune strategie per prevenire lo stress. Per l'assegnazione pratica a casa, vi è stato chiesto di fare un piano con un operatore dell'equipe per usare una delle strategie per prevenire lo stress nella settimana che entra. Vi è stato anche chiesto di lavorare facendo un altro passo verso l'obiettivo. Poi parleremo di come sono venute le vostre pratiche" (3-4 min)
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni, completate la tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Nel discutere i passi verso gli obiettivi, potrebbe essere utile utilizzare una lavagna a fogli mobili per fare una lista dei "prossimi passi" verso l'obiettivo di ciascun partecipante così che potete riguardare alla fine della classe per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1). (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai membri di mettere i loro compiti (che sono stati pinzati alla dispensa) nei raccoglitori. (1 min)
6	Tracciate l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo "Continueremo la nostra discussione sullo stress. Oggi la sessione verterà sulle "Strategie per gestire lo stress" (1 min)
7	In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o utilizzarla come guida per insegnare al gruppo (25-30 min). Usate le

	domande riportate di seguito per facilitare la discussione sulle strategie che i partecipanti possono usare per gestire lo stress. Trattare questo argomento potrebbe richiedere più tempo che una sola sessione.
8	Brevemente riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sui punti principali dell'incontro. Potrebbe essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva della dispensa (3-5 min)
9	Chiedete alle persone di proseguire la sessione facendo "Un compito per casa". Distribuite e discutete il foglio della pratica a casa per questa sessione, che potrebbe essere pinzato alla dispensa. Completate gli spazi del foglio "Assegnazione pratica per casa" come segue: siate chiari sui specifici passi che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo questa settimana; 2 Siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con gli operatori per rispondere con le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che sarete ansiosi di sentire i loro compiti per casa quando torneranno in gruppo . (5-10 min)
10	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Modulo 8: Fronteggiare lo stress

Sessione 4: Strategie per gestire lo stress

Gestire efficacemente lo stress è importante per vivere una vita felice e salutare e per raggiungere i propri obiettivi personali. Alcuni esempi di strategie per gestire lo stress includono:

1. Parlare con qualcuno dello stress che state sperimentando

“Quando ho imballato le mie cose per andare in un altro posto, ho cominciato ad avere mal di testa e problemi di sonno. Ho chiamato mia sorella e le ho detto quanto mi sentivo stressata. Mi ha detto che si era sentita così l’ultima volta che si era trasferita. Questo ha fatto una grande differenza.”

2. Usare un auto-dialogo positivo

“Prima, quando mi sentivo sotto stress, ero solito insultarmi e pensare che non ne sarei uscito. Ora cerco di pensare in maniera più positiva. Dico a me stesso: è difficile, ma posso farcela!” oppure “Se faccio un passo alla volta, sarò capace di padroneggiarlo. E’ difficile farlo, qualche volta, ma mi fa sentire meglio con me stesso”.

3. Fare attività significative

“Sono una persona che ama la musica, mi metto le mie cuffiette e lo stress del giorno vola via. Posso farlo in treno per distrarmi durante le lunghe distanze”.

“Mi piace giocare a carte. Quando non ho nessuno con cui giocare, faccio il solitario. Mi rilassa.”

Usare strategie di coping, come parlare con qualcun, ascoltare musica, o avere un hobby, può aiutarvi a gestire efficacemente lo stress.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 4: *Strategie per gestire lo stress*

Mostrate la dispensa e il foglio assegnazione pratica per casa ad un operatore.

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Un operatore potrebbe aiutarvi. Questo è quello che dovrete fare prima del prossimo gruppo:

(il conduttore o un operatore compilerà gli spazi)

Parte 2: Rivedete la dispensa con un operatore e fate un piano con un operatore per usare una delle strategie per gestire lo stress nella settimana che entra.

E' meglio che usate queste strategie di regola, ad esempio quotidianamente o 2-3 volte a settimana. L'operatore scriverà una breve nota di seguito sulla Parte 1 e la Parte 2 dell'assegnazione a casa. Per favore, porta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivete come avete aiutato l'utente a fare un passo verso il suo obiettivo questa settimana.
2. Aiutate l'utente a usare una strategia per gestire lo stress. Scrivete di seguito e annotate quando e dove l'utente ha pianificato di usare questa strategia nella settimana che viene. Se l'utente ha usato la strategia, annotatelo.

Guida per l'operatore

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 5: *Respirazione rilassata*

Obiettivo della sessione: Ogni partecipante identificherà almeno una strategia di rilassamento che potrà usare per gestire lo stress.

Passi della sessione:

1	Come i partecipanti entrano in gruppo, chiedete di consegnare la scheda con le loro assegnazioni. Distribuite la dispensa. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Strategie per gestire lo stress") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti principali che non sono stati detti, come "Nell'ultimo gruppo avete appreso alcune strategie per gestire lo stress. Per l'assegnazione pratica a casa, vi è stato chiesto di fare un piano con un operatore dell'equipe per usare una delle strategie per gestire lo stress nella settimana che entra. Per l'assegnazione a casa, vi è stato anche chiesto di lavorare facendo un altro passo verso l'obiettivo. Poi parleremo di come sono venute le vostre pratiche". (3-4 min)
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni, completate la tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Nel discutere i passi verso gli obiettivi, potrebbe essere utile utilizzare una lavagna a fogli mobili per fare una lista dei "prossimi passi" verso l'obiettivo di ciascun partecipante così che potete riguardare alla fine della classe per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1). (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai membri di mettere i loro compiti (che sono stati pinzati nella dispensa) nei raccoglitori. (1 min)
6	Tracciate l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo "Continueremo la nostra discussione sulle strategie per gestire lo stress e ci focalizzeremo sulle tecniche di rilassamento. Apprenderemo una tecnica di rilassamento chiamata "respiro rilassante". (1 min)

7	In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o utilizzarla come guida per insegnare al gruppo (25-30 min). Usate le domande sotto per facilitare la discussione sulle strategie che i partecipanti possono usare per gestire lo stress. Discutere questo argomento potrebbe richiedere più tempo che una sola sessione.
8	Fate almeno una pratica di respiro rilassante con i partecipanti seguendo i passi nella dispensa. Chiedete ai partecipanti cosa hanno notato nel loro corpo e come si sentono dopo aver fatto l'esercizio ". (10 min)
9	Brevemente riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sui punti principali dell'incontro. Potrebbe essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva della dispensa (3-5 min)
10	Chiedete alle persone di proseguire la sessione facendo "Un compito per casa". Distribuite e discutete il foglio della pratica a casa per questa sessione, che potrebbe essere pinzato alla dispensa. Completate gli spazi del foglio "Assegnazione pratica per casa" come segue: siate chiari sui specifici passi che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo questa settimana. Siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con gli operatori per rispondere con le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che sarete ansiosi di sentire i loro compiti per casa quando torneranno in gruppo . (5-10 min)
11	Ringraziate tutti per avere partecipato e contribuito al gruppo. (1 mi

Dispensa per il partecipante

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 5: *Respirazione rilassata*

Alcune persone trovano utile utilizzare strategie di rilassamento per gestire lo stress.

Quello che segue è un esempio di persone che hanno riconosciuto quali situazioni sono stressanti per loro e hanno usato delle strategie per gestire efficacemente queste situazioni.

Lisa: “Per me, è molto stressante cercare di arrivare puntuale. Inizio a sentirmi ansiosa e irritabile. Qualche volta mi viene il mal di testa. Così cerco di pianificare in anticipo per quanto è possibile e mi concedo più tempo. Alla sera mi preparo i vestiti per andare al lavoro. Mi alzo almeno un'ora prima e cerco di partire presto per prendere l'autobus. Così non mi sento ansiosa. Posso rilassarmi a mio modo e iniziare il giorno sentendomi fresca.

“Di sicuro, non posso pianificare ogni cosa. Alcune volte l'autobus è in ritardo o le condizioni della strada sono brutte. Quando sento che comincio a sentirmi ansiosa, faccio alcuni respiri profondi per rilassarmi. Alcune volte uso un auto-dialogo positivo. Mi dico “Ho fatto un ottimo record al lavoro arrivando puntuale e facendo bene il mio lavoro. E' tutto ok. Sono in ritardo solo una volta ogni tanto. Il mio capo non mi ha mai detto che era preoccupato per questo. Semplicemente rilassati! Funziona per me.”

Di seguito nella dispensa, troverete una scheda che vi aiuterà ad esercitarvi con il respiro rilassante.

Usare strategie di rilassamento, come il respiro rilassante, può aiutarvi a gestire efficacemente lo stress e godervi la vita.

Respirazione rilassata

L'obiettivo di questo esercizio è di rallentare il vostro respiro, specialmente l'espirazione.

Passi:

- 1) Scegliete una parola che voi associate al rilassamento, come CALMA o RELAX o PACE.
- 2) Inspirate dal naso e espirate lentamente dalla bocca. Tenete respiri normali, non profondi.
- 3) Mentre espirate, dite la parola rilassante che avevate scelto. Ditelo lentamente, così "c-a-a-a-a-a-l-m-a" o "r-e-e-e-l-a-x".
- 4) Fate una pausa dopo aver espirato e prima di fare un nuovo respiro. Se non è troppo distraente, conta fino a 4 prima di iniziare ogni nuovo respiro.
- 5) Ripetete l'intera sequenza 10 o 15 volte.

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 6: *Usare il rilassamento muscolare*

Obiettivo della sessione: Molte persone usano tecniche di rilassamento per aiutarsi a gestire lo stress. I tre principali tipi di tecniche di rilassamento sono il respiro rilassante, il rilassamento muscolare e immaginare scene di pace. Questa sessione si focalizza sull'utilizzo del rilassamento muscolare.

Passi del Rilassamento Muscolare

L'obiettivo di questo esercizio è di allungare e sciogliere dolcemente i muscoli per ridurre la rigidità e la tensione. L'esercizio inizia dalla testa e va verso i piedi. Potete condurre questo esercizio mentre siete seduti su un sedia.

Passi:

- 1) **Stringere le spalle:** Stringete entrambe le spalle . Provate a toccare le vostre orecchie con le spalle. Lasciate cadere le spalle dopo la contrazione. Ripetete 3-5 volte.
- 2) **Allungare le braccia in alto:** alzate entrambe le braccia sopra la vostra testa. Intrecciate le dita come se formaste un cestino, con i palmi verso il basso (verso il pavimento). Allungate le braccia verso il soffitto o allungatele davanti a voi. Ripetete 3-5 volte.
- 3) **Tensione stomaco:** tirate i muscoli dello stomaco verso la schiena fino a che riuscite a resistere. Sentite la tensione e resistete per 10 secondi. Poi lasciate andare i muscoli e lasciate che lo stomaco si rilassi, ancora e ancora. Sentite la pesante ma confortevole sensazione allo stomaco.
- 4) **Alzate le ginocchia:** raggiungete e afferrate le ginocchia con una o entrambe e mani. Tirare su le ginocchia verso il petto (più vicino al petto in modo che sia comodo). Tenete su le vostre ginocchia per un paio di secondi, prima di portare i piedi al pavimento. Raggiungete e afferrate il ginocchio sinistro con una o entrambe le mani. Tenetelo per alcuni secondi. Ripetete la sequenza per 3-5 volte.
- 5) **Piedi e caviglie:** lasciate i vostri piedi e allungate le gambe. Ruotate le vostre caviglie e piedi, 3-5 volte in una direzione, poi 3-5 volte nell'altra direzione.

Domande:

Avete mai allungato i muscoli quando vi sentivate stressati? Vi è stato d'aiuto?

C'è un esempio di situazione comune nella vostra vita in cui potete usare il rilassamento muscolare per aiutarvi a diminuire la tensione nel vostro corpo?

Usare il rilassamento muscolare potrebbe aiutarvi a gestire efficacemente lo stress.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 6: Rilassamento muscolare

Mostrate la dispensa e il foglio della pratica ad un operatore.

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Un operatore potrebbe aiutarvi. Questo è quello che dovrete fare prima del prossimo gruppo:

(il conduttore o un operatore compilerà gli spazi)

Parte 2: Rivedete la dispensa con un operatore e fate un piano per esercitarvi con il rilassamento muscolare nella vostra residenza, nei prossimi giorni. Quale può essere un momento tipico in cui ti senti stressato/a?

Per esempio vi sentite stressati al mattino quando vi state preparando per la giornata? Siete stressati quando state aspettando per cenare? Tenete a mente che solitamente è più efficace se usate sia il respiro che il rilassamento muscolare di base, ad esempio quotidianamente o 2-3 volte per settimana.

L'operatore scriverà una breve nota di seguito sulla Parte 1 e la Parte 2 dell'assegnazione a casa. Per favore, porta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1. Scrivete qui sotto cosa ha aiutato l'utente a fare passi verso il suo obiettivo.

2. Aiutate l'utente a praticare il rilassamento muscolare. Poi aiutate l'utente a pianificare la pratica del rilassamento muscolare. Scrivete e annotate quando e dove l'utente pianifica di usare questa strategia nella settimana prossima. Se l'utente usa il respiro rilassante, per favore annotatelo.

Guida per l'operatore

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 7: *Immaginare una scena di pace*

Obiettivo della sessione: Ogni partecipante praticherà l'immaginazione di una scena di pace nella sessione e identificherà una situazione dove immaginare una scena di pace che potrebbe aiutarlo a gestire lo stress.

Passi della sessione:

1	Come i partecipanti entrano in gruppo, chiedete di consegnare la scheda con le loro assegnazioni. Distribuite la dispensa. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Rilassamento Muscolare") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti principali che non sono stati detti, come "Nell'ultimo gruppo avete appreso come usare il rilassamento muscolare per gestire lo stress. Per l'assegnazione pratica a casa, vi è stato chiesto di praticare il rilassamento muscolare con un operatore dell'equipe e di pianificare con lui la pratica del rilassamento muscolare da solo nella settimana. Per l'assegnazione a casa, vi è stato anche chiesto di lavorare facendo un altro passo verso l'obiettivo. Poi parleremo di come sono venuti i vostri esercizi". (3-4 min)
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni, completate la tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Nel rivedere le loro pratiche dell'utilizzo del rilassamento muscolare per gestire lo stress, chiedete ai partecipanti quando e dove hanno utilizzato le tecniche di rilassamento. Chiedete anche come il fatto di usare il rilassamento muscolare abbia condizionato il loro livello di stress. Nel discutere i passi verso gli obiettivi, potrebbe essere utile utilizzare una lavagna a fogli mobili per fare una lista dei "prossimi passi" verso l'obiettivo di ciascun partecipante così che potete riguardare alla fine del gruppo per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella Guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, step 4). (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai membri di mettere i loro compiti (che sono stati pinzati alla dispensa) nei raccoglitori. (1 min)

6	Tracciate l'ordine del giorno dicendo qualcosa del tipo " Continueremo la nostra discussione sullo strategie per gestire lo stress e ci focalizzeremo sulla tecnica chiamata "Immaginare una scena di pace". (1 min)
7	In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o utilizzarla come guida per insegnare al gruppo (20 min). Per prima cosa, potrebbe essere utile rivedere i passi di immaginare una scena rilassante e praticarla insieme per aiutare i partecipanti a sentirsi più rilassati nell'iniziare la sessione di oggi. Rivedete il respiro rilassante e/o il rilassamento muscolare aiuterà anche i membri del gruppo ad apprendere le tecniche più a fondo e fornirà un'altra opportunità per usare il respiro o il rilassamento muscolare divenendo rilassati. Poi, rivedete i passi della nuova tecnica, immaginare una scena di pace, fatela vedere, poi guidate la classe in un esercizio dove i partecipanti praticano loro stessi.
8	<p>Usate le domande nella dispensa per facilitare la discussione. Se avanza tempo, impostate un role playing di una situazione reale dove i partecipanti potrebbero usare l'immaginazione di una scena di pace per gestire lo stress.</p> <p>Per esempio, se un partecipante dice che si sente stressato per via di una telefonata molto tesa con sua sorella, potete fare un role-play simulando la telefonata, seguito da un esercizio di visualizzazione di una scena rilassante.</p> <p>Se un partecipante dice che si sente stressato quando è molto occupato al lavoro, potete impostare un role play di come potrebbe praticare l'immaginare una scena di pace nell'ambiente di lavoro. Se un altro partecipante dice che si sente stressato dopo una discussione con la compagna di stanza, potete fare un breve role-play sull'argomento di discussione, seguito dalla dimostrazione di come dire alla compagna di stanza che avete bisogno di una pausa, poi guidate la classe nella pratica dell'immaginare una scena rilassante.</p> <p>Quando guidate i partecipanti nella pratica dei passi per immaginare una scena rilassante, chiedete loro cosa hanno notato nel loro corpo e come si sentono dopo l'esercizio di immaginazione. (10 min)</p>
9	Brevemente riassumete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano sui punti principali dell'incontro. Potrebbe essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva della dispensa. (3-5 min)
10	Chiedete alle persone di proseguire la sessione facendo "Un compito per casa". Distribuite e discutete il foglio della pratica a casa per questa sessione, che potrebbe essere pinzato alla dispensa. Completate gli spazi del foglio "Assegnazione pratica per casa" come segue: siate chiari sui specifici passi che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo questa settimana; siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con gli operatori per rispondere con le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che sarete ansiosi di sentire i loro compiti per casa quando torneranno in gruppo. (5-10 min)
11	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 7: *Immaginare una scena di pace*

Molte persone usano tecniche di rilassamento per aiutarsi a gestire lo stress. I tre principali tipi di tecniche di rilassamento sono il respiro rilassante, il rilassamento muscolare e immaginare scene di pace. Questa sessione si focalizza sull'utilizzo dell'immaginazione di una scena di pace.

I passi di Immaginare una Scena Rilassante

L'obiettivo di questa tecnica è di "lasciarsi andare" da una situazione stressante ad una più calma e rilassante.

Passi:

1. Scegliete una scena che trovate di pace, calma e riposante. Se avete difficoltà a pensare ad una scena, considerate le seguenti:
 - . in spiaggia
 - . in un prato
 - . vicino ad una cascata
 - . andare in bicicletta
 - . in un percorso di montagna
 - . in canoa o barca
 - . viaggiare in treno
 - . in una cabina
 - . vicino ad un fiume
 - . in un attico lontano dalla grande città
 - . in fattoria
2. Dopo avere scelto la scena di pace, immagina più dettagli possibili, usando tutti i sensi.
3. A cosa assomiglia la scena? Quali sono i colori? C'è luce o buio? Quali forme ci sono nella scena? Se è una scena naturale, quali alberi o fiori vedete? Quali animali? Se è una scena cittadina, quali tipi di costruzioni? Quali tipi di auto?
4. Quali suoni ci sono nella vostra scena di pace? Potete sentire l'acqua o il rumore delle foglie? La brezza? Le persone? Sono suoni di animali o uccelli?

5. Cosa sentite con il senso del tatto? Ci sono tessuti? E' freddo o caldo? Potete sentire la brezza?
6. Quali odori nella vostra scena di pace? Oceano? Il profumo di un cibo che si sta cucinando? Profumo di fiori?
7. Concedetevi almeno 5 minuti per questa tecnica di rilassamento.
8. Siate indifferenti ai pensieri stressanti e tenete la vostra attenzione sulla scena di pace.

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 8: *Fare un piano per gestire lo stress*

Obiettivo della sessione:

Ogni partecipante identificherà cosa gli è stato più utile in questo modulo. Userà tutte le informazioni per mettere insieme un piano per gestire lo stress, che include quattro elementi: situazioni stressanti di cui essere consapevoli, segnali che indicano che la persona è sotto stress, strategie per prevenire lo stress e strategie per fronteggiarlo se viene.

Se c'è tempo, sarà chiesto ai partecipanti di fare un role-play su un passo del loro piano. Alcuni esempi di possibili role-play includono: role-play su come accorgersi se sono sotto stress o come chiedono a qualcuno di fare una passeggiata per prevenirlo o come approccerebbero un operatore per dirgli che si stanno sentendo stressati rispetto una particolare situazione o evento.

Passi della sessione:

1	Come i partecipanti entrano in gruppo, chiedete a turno di consegnare la scheda con le loro assegnazioni. Distribuite la dispensa. (1-2 min)
2	Dare il benvenuto al gruppo (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Immaginare una scena rilassante") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti principali che non sono stati detti, come "Nell'ultimo gruppo avete appreso come praticare "Immaginare una scena rilassante" per gestire lo stress. Per l'assegnazione pratica a casa, vi è stato chiesto di praticare questa tecnica con un operatore dell'equipe e di pianificare con lui la pratica dell'Immaginare una scena rilassante" nella settimana. Per l'assegnazione a casa, vi è stato anche chiesto di lavorare facendo un altro passo verso l'obiettivo. Poi parleremo di come sono venuti i vostri esercizi". (3-5 min)
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni, completate la tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati esperiti completando i compiti. Nel rivedere le loro pratiche dell'utilizzo della tecnica "Immaginare una scena rilassante" per gestire lo stress, chiedete ai partecipanti quando e dove hanno utilizzato questa tecnica di rilassamento. Chiedete anche come usare "Immaginare una scena rilassante" abbia condizionato il loro livello

	<p>di stress.</p> <p>Nel discutere i passi verso gli obiettivi, potrebbe essere utile utilizzare una lavagna a fogli mobili per fare una lista dei “prossimi passi” verso l’obiettivo di ciascun partecipante così che potete riguardare alla fine del gruppo per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Potete anche aggiornare e fare riferimento alla scheda obiettivi (specifici dettagli sono citati nella Guida per l’operatore, Modulo 2, Sessione 1, step 4). (5-10 min)</p>
5	<p>Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai membri di mettere i loro compiti (che sono stati pinzati alla dispensa) nei raccoglitori. (1 min)</p>
6	<p>Tracciate l’ordine del giorno dicendo qualcosa tipo “Oggi finiremo la nostra discussione sulle strategie per gestire lo stress. Faremo un piano per applicare le cose che avete trovato utili. Se abbiamo tempo, proveremo ad usare uno dei passi del nostro piano”. (1 min)</p>
7	<p>In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o utilizzarla come guida per insegnare al gruppo. Per prima cosa, potrebbe essere utile iniziare la sessione praticando una delle tecniche apprese precedentemente, come respiro rilassante, il rilassamento muscolare o immaginare una scena di pace. Questo non aiuta solo i membri del gruppo a rilassarsi, ma potrebbe essere anche di aiuto per apprendere le tecniche più approfonditamente e fornire un’ulteriore opportunità per collegare l’utilizzo delle tecniche e il sentirsi rilassati. (5 min)</p>
8	<p>Usate la dispensa per aiutare le persone a definire un piano per la gestione dello stress in futuro. Questo implica identificare cosa hanno trovato più di aiuto nelle sessioni passate e poi scrivere il loro piano negli spazi del loro foglio di lavoro. Se c’è tempo, considerate di fare un role-play individuale su come i partecipanti useranno il loro piano. Alcuni esempi di possibili role-play includono: come possono accorgersi che sono sotto stress o come chiedere a qualcuno di fare un giro per prevenire lo stress come possono dire ad un operatore che si sentono stressati per una particolare situazione o evento. (20-25 min)</p>
9	<p>Brevemente riassumete la sessione chiedendo cosa hanno appreso o quali pensano siano i punti principali della sessione. Se può essere di aiuto ripetere i punti contenuti nella tabella riassuntiva nella dispensa.</p>
10	<p>Chiedete alle persone di proseguire la sessione facendo “Un compito per casa”. Distribuite e discutete il foglio della pratica a casa per questa sessione, che potrebbe essere pinzato alla dispensa. Completate gli spazi del foglio “Assegnazione pratica per casa” come segue: siate chiari sui passi specifici che ogni partecipante dovrà compiere in direzione del suo obiettivo, questa settimana; siate chiari su cosa esattamente dovranno fare con gli operatori per rispondere con le informazioni o le abilità che hanno appreso. Dite che sarete ansiosi di sentire i loro compiti per casa quando torneranno in gruppo. (5-10 min)</p>
11	<p>Ringraziate tutti per la partecipazione e per aver contribuito alla sessione. (1’)</p>

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 8: *Fare un piano per gestire lo stress*

Nell'ultima sessione avete appreso importanti informazioni sullo stress. Ora è un buon momento per metterle insieme. Questa dispensa contiene un foglio di lavoro che potete usare per fare un piano complessivo per prevenire e gestire lo stress. Dopo , abbiamo incluso un foglio di esempio. Ogni persona farà il proprio piano individualizzato.

PIANO PER GESTIRE LO STRESS
1. Situazioni stressanti di cui sono consapevole:
2. Segnali che sono sotto stress:
3. Le mie strategie per PREVENIRE lo stress:
4. Le mie strategie per GESTIRE lo stress:

ESEMPIO: Il piano di gestione dello stress di Ross Smith

1. Situazioni stressanti di cui sono consapevole:
 - a. Correre per arrivare presto la mattina
 - b. Entrare in discussione con la mia compagna di stanza
2. Segnali che sono sotto stress:
 - a. Mi sento accaldato e sudato
 - b. Mi sento nervoso e preoccupato
3. Le mie strategie per PREVENIRE lo stress:
 - a. Darmi tempo per arrivare presto al mattino
 - b. Pianificare di fare qualcosa di piacevole ogni giorno, come fare una passeggiata o ascoltare musica
4. Le mie strategie per GESTIRE lo stress:
 - a. Fare la respirazione rilassante
 - b. Parlare con il mio amico Alex per dirgli come mi sento

Domande:

- Cosa farai oggi per gestire lo stress se arriva?
- Cosa farai domani per prevenirlo?

Fare un piano per gestire lo stress può aiutare a prevenire le crisi.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 8: *Fronteggiare lo stress*

Sessione 8: *Fare un piano per la gestione dello stress*

Mostrate la dispensa e il foglio della pratica ad un operatore.

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Un operatore potrebbe aiutarvi. Questo è quello che dovrete fare prima del prossimo gruppo:

(il conduttore o un operatore compilerà gli spazi)

Parte 2: Rivedete la dispensa con un operatore e andate al “Piano per la gestione dello stress”. Poi scegliete qualcosa dal vostro piano che potete fare domani. Decidete dove e quando lo farete. Dite all’operatore se vi serve aiuto.

L’operatore scriverà una breve nota di seguito sulla Parte 1 e la Parte 2 dell’assegnazione a casa. Per favore, porta questo foglio al prossimo gruppo. Grazie!

Nome del partecipante _____

Nome dell’operatore _____

Data e ora dell’assegnazione pratica per casa

1. Scrivete qui sotto cosa avete fatto per aiutare l’utente a fare passi verso il suo obiettivo.

2. Aiutate l’utente a fare qualcosa rispetto al suo “Piano di gestione dello stress”. Scrivete e annotate quando e dove l’utente pianifica di usare questa strategia. Usate dei suggerimenti se lo dimentica. Se l’utente fa qualcosa del “Piano per la gestione dello stress”, per favore annotatelo.

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

- **Sessione 1:** *Identificare i sintomi disturbanti*
- **Sessione 2:** *Fronteggiare l'ansia*
- **Sessione 3:** *Fronteggiare la depressione*
- **Sessione 4:** *Fronteggiare la rabbia*
- **Sessione 5:** *Migliorare l'attenzione e la concentrazione*

Prima sessione: identificare i sintomi che ti infastidiscono.

In questa sessione l'operatore aiuterà i partecipanti a identificare i sintomi che li infastidiscono maggiormente. L'operatore sceglierà quindi quali abilità di fronteggiamento insegnare nelle sessioni successive.

Sessioni rimanenti: sviluppare delle abilità di fronteggiamento per sintomi specifici.

Il *Modulo 9* originale del programma *IMR* ("Fronteggiare problemi e sintomi persistenti") affronta 11 sintomi. Per questo adattamento, sono stati selezionati 4 dei sintomi più comuni. Se i partecipanti al programma dovessero avere problemi con altri sintomi, come sentire le voci o avere problemi legati al sonno, questi possono essere affrontati facendo riferimento al modulo *IMR* originale (<http://www.riabilitazionepsicosociale.it/wordpress/archives/829>).

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Se l'argomento di una sessione viene ripetuto, è importante sviluppare ulteriori assegnazioni per casa. Come nei moduli precedenti, i compiti per casa comprendono due componenti: fare un passo verso un obiettivo e fare qualcosa di pratico relativo all'argomento della sessione.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Preparazione generale per questo modulo

Molte persone con disturbi mentali fanno esperienza di sintomi persistenti, come sentire le voci o sentirsi depressi, pur seguendo tutte le raccomandazioni circa il trattamento, inclusa l'assunzione della terapia. Alcune volte questi sintomi sono lievi o di natura benigna (per esempio ascoltare voci basse e dal contenuto neutrale e che non interferiscono con le attività della persona), ma a volte sono disturbanti (per esempio sentire voci alte e critiche, imperative o spaventose, che interferiscono con ciò che sta facendo la persona).

Le persone possono apprendere strategie per fronteggiare una varietà di sintomi persistenti. Ovviamente, saranno più motivate a lavorare sui sintomi che sono maggiormente disturbanti. Usare strategie di fronteggiamento efficaci aiuta le persone a:

- diminuire la gravità dei sintomi
- diminuire lo stress causato dai sintomi
- aumentare le proprie capacità di ottenere risultati.

Si noti che questo modulo è stato creato per aiutare i partecipanti a sviluppare strategie di fronteggiamento per sintomi persistenti piuttosto che acuti. I sintomi acuti (cioè i sintomi che compaiono per la prima volta, tornano dopo un periodo di pausa o peggiorano improvvisamente quando invece sono normalmente lievi) sono spesso un segnale precoce di ricaduta e dovrebbero essere valutati e trattati piuttosto che "fronteggiati".

Questo modulo è basato sui seguenti principi di "training delle abilità di fronteggiamento":

1. Guida la persona ad identificare un sintomo persistente che sperimenta.
2. Approfondisci l'esperienza personale del sintomo attraverso domande del tipo: "Quando si presenta più spesso il sintomo?", "Quando si presenta più raramente?", "Quanto ti disturba?", "Con quali attività interferisce?".
3. Esplora cosa già attualmente fa la persona per fronteggiare il sintomo e valuta l'efficacia della strategia attuata attraverso domande del tipo: "Quale strategia stai usando per il fronteggiamento?", "Quanto frequentemente la usi?", "Quanto funziona bene?".
4. Aumenta il successo dell'attuale strategia di fronteggiamento. Per esempio aiuta la persona ad utilizzare l'abilità di fronteggiamento più frequentemente o in più

situazioni, rende le strategie attuali più efficaci o include il supporto di un operatore o di un familiare che aiutino a rendere più frequente o più efficace l'utilizzo della strategia.

5. Insegna un'abilità di fronteggiamento nuova. Spesso è una buona idea avere a disposizione due abilità di fronteggiamento per ogni sintomo disturbante cosicché, se una dovesse fallire o non fosse possibile utilizzarla (ad esempio non è possibile utilizzare le cuffie come distrattori dalle voci mentre si sta facendo un colloquio di lavoro), la persona ha a disposizione un'altra abilità da poter utilizzare.

Per insegnare una nuova abilità di fronteggiamento di un sintomo:

1. Descrivete brevemente una abilità di fronteggiamento e il suo razionale.
2. Mostrate l'abilità di fronteggiamento dimostrando come utilizzereste l'abilità.
3. Costruite un role play con la persona per fare pratica dell'abilità di fronteggiamento in gruppo.
4. Date feedback e offrite possibilità aggiuntive di fare role play, se necessario.
5. Sviluppate un programma con la persona per fare pratica dell'abilità di fronteggiamento da solo/a, includendo posto e orario.
6. Raccogliete feedback alla lezione successiva circa l'esperienza della pratica dell'abilità di fronteggiamento da solo/a. Se è necessario modificate l'abilità per renderla più facile ed efficace.
7. Incoraggiate la pratica dell'abilità finché non diventi una "seconda pelle".

Il *Modulo 9* originale del programma *IMR* ("Fronteggiare problemi e sintomi persistenti") affronta 11 sintomi. Per questo adattamento, sono stati selezionati 4 dei sintomi più comuni. Se i partecipanti al programma dovessero avere problemi con altri sintomi, come sentire le voci o insonnia, questi possono essere affrontati facendo riferimento al modulo *IMR* originale (<http://www.riabilitazionepsicosociale.it/wordpress/archives/829>).

Guida per l'operatore

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 1: *Identificare i sintomi disturbanti*

Obiettivo della sessione: Ogni partecipante identificherà specifici sintomi persistenti che lo/la disturbano maggiormente.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 min)
3	Ripassate la sessione precedente ("Fare un piano di fronteggiamento dello stress") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato. (3-5 min)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Fate attenzione ad entrambe le parti dell'assegnazione pratica a casa: fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo e mettere in pratica ciò che è stato appreso in gruppo. Nella discussione degli step necessari per raggiungere l'obiettivo potrebbe essere utile utilizzare una lista di step per ogni partecipante scritta su una lavagna a fogli in modo tale da poter riferirsi a questi ultimi quando è necessario identificare l'assegnazione pratica a casa. Ci si può anche riferire e aggiornare la carta dell'obiettivo che è appesa nella stanza, come descritto nella guida per l'operatore, Modulo 2, Sessione 1, step 4. (5-10 min)
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. Ricordate loro che costruiranno gradualmente il raccoglitore con le dispense man-mano che partecipano alle lezioni. (1 min)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Oggi affronteremo un nuovo modulo "Fronteggiare i sintomi". La nostra prima sessione verterà sull'identificazione dei sintomi che vi disturbano maggiormente". (1 min)
7	A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l'operatore nel condurre la lezione. (25-30 min). Se sono utilizzate come guida, può essere utile scrivere i punti principali su una lavagna. E' importante

	<p>incoraggiare una discussione aperta sui sintomi che le persone esperiscono, quando si presentano più frequentemente, quando meno frequentemente, con quali attività interferiscono, quali strategie di fronteggiamento sono usate più frequentemente e quanto funzionano bene.</p>
8	<p>Per aiutare i partecipanti a comprendere i concetti descritti nelle dispense può essere utile completarle leggendo alcuni dei seguenti esempi ad alta voce, chiedendo se suonano familiari:</p> <p>“Quando discuto con il mio compagno di stanza mi stresso molto. A volte mi sento più depresso e nervoso.”</p> <p>“Ho notato che quando rimango sveglio/a fino a tardi o non mi riposo abbastanza, tendo ad avere più sintomi. I miei pensieri cominciano a correre e divento irritabile.”</p> <p>“Quando c’è un cambiamento nella mia vita mi stresso molto. Ad esempio quando un amico se ne va o c’è un cambiamento nello staff. Se non riduco lo stress, i miei sintomi potrebbero peggiorare. Ad esempio comincio a rimanere di più nella mia stanza e non voglio parlare con nessuno.”</p> <p>“A volte decido che dal momento in cui mi sento meglio, non ho più bisogno delle medicine. Dopo un po' che li ho sospesi i sintomi però ricominciano. Comincio a diventare sospettoso con tutti e penso di non piacere a nessuno.”</p> <p>“Se ricomincio a bere birra ogni sera, finirò di nuovo in ospedale”.</p>
9	<p>Riassumete brevemente la sessione ascoltando (verbalmente o sulla lavagna bianca) i sintomi che i partecipanti hanno indicato come maggiormente disturbanti. Mettete un asterisco a fianco al sintomo che le persone identificano come più problematico. Fate sapere al gruppo che vi focalizzerete sullo sviluppo di strategie di fronteggiamento per quei sintomi nelle settimane a venire. Potrebbe essere d’aiuto ripetere il punto contenuto nel riquadro riassuntivo della dispensa.</p>
10	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Chiedete ai partecipanti di andare al foglio “Pratica a casa” spillata alla dispensa. Ricordate loro che ci sono due parti del compito “Pratica a casa”: 1) procedere di un passo (o più di un passo) verso l’obiettivo personale, e 2) fare qualcosa per ripassare ciò che si è appreso in gruppo oggi. Ricordate ai partecipanti che possono lavorare con l’aiuto degli operatori su entrambe le parti del compito. Siate il più specifici possibile nell’aiutare le persone a decidere cosa faranno per compiere un passo in avanti verso il loro obiettivo e cosa faranno di pratico per seguire le informazioni apprese durante la lezione. Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
11	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)</p>
12	<p>In questo modulo c’è materiale solo per i sintomi che i partecipanti alle sessioni JEVS identificano più comunemente (ansia, depressione, rabbia, concentrazione). Altri sintomi possono essere affrontati utilizzando il materiale</p>

presente sul manuale originale IMR nel Modulo 9. Dopo la sessione fate una lista dei sintomi riportati dai partecipanti come maggiormente disturbanti.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 1: *Identificare i sintomi disturbanti*

Cosa sono i sintomi persistenti?

Alcuni sintomi della malattia mentale sono persistenti. Questo significa che si presentano nonostante l'assunzione delle medicine e la messa in pratica di altre raccomandazioni per il trattamento.

Di seguito alcuni esempi di sintomi persistenti comuni:

- Sentirsi depresso o triste
- Sentirsi ansioso o preoccupato
- Arrabbiarsi molto o perdere il controllo della rabbia
- Avere problemi a concentrarsi o nell'attenzione
- Sentire voci quando non sta parlando nessuno

Alcuni sintomi sono leggeri e non interferiscono con le attività delle persone. Ad esempio a volte le persone si sentono ansiose ma ciò non interferisce sul modo in cui fanno le cose. Altre persone sentono delle voci gran parte del tempo ma sono facili da ignorare.

Alcuni sintomi possono essere fastidiosi e possono incidere sulla qualità di vita. Per esempio alcune persone perdono il controllo della propria rabbia e compromettono le proprie relazioni. Altre persone hanno dei pensieri molto forti che qualcuno possa fargli del male e sono riluttanti a lasciare le proprie stanze per andare a fare shopping o a visitare degli amici.

Cosa possono fare le persone che hanno dei sintomi persistenti?

La buona notizia è che le persone possono apprendere strategie per fronteggiare i sintomi persistenti. Queste strategie aiutano a continuare a perseguire obiettivi personali importanti e ad avere una buona qualità di vita, nonostante la presenza di sintomi che potrebbero non andare via completamente.

Ogni persona è differente e nessuna ha la stessa esperienza con i sintomi. Di seguito c'è una lista che può aiutarti ad identificare il sintomo persistente che ti disturba maggiormente.

Lista dei sintomi persistenti

Segna con un simbolo i sintomi di cui fai esperienza più spesso e che ti infastidiscono maggiormente o influiscono sulle tue attività.

SINTOMO	SPESSE HO QUESTO SINTOMO	QUESTO SINTOMO MI INNERVOSISCE O IMPEDISCE DI FARE DELLE COSE
Problemi di concentrazione o attenzione		
Ansia		
Depressione		
Rabbia		
Insonnia		
Isolamento sociale		
Mancanza di interesse o piacere		
Sentire le voci o vedere cose		
Pensieri sospettosi		
Usare alcol o droga		

Domande: Quale sintomo sperimenti regolarmente? Quale di questi sintomi ti causa più stress?

Sviluppare strategie di fronteggiamento dei sintomi persistenti può aiutare le persone a ridurre lo stress e a migliorare la propria qualità di vita.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Mostra la dispensa ad un operatore.

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che farò (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Discuti con un operatore di almeno un sintomo che hai individuato come disturbante tra quelli presenti nella lista dei sintomi persistenti. Fornisci un esempio recente di come e quando un sintomo ti ha disturbato o ha interferito con ciò che avevi bisogno o volevi fare. Se riesci, dì all'operatore quando il sintomo ti disturba di più (per esempio ad un certo orario della giornata o in alcune situazioni o ambienti) e quando ti infastidisce di meno.

L'operatore scriverà una breve nota sottostante la Parte 1 e la Parte 2 della scheda dell'assegnazione pratica a casa.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione. Grazie!

Guida per l'operatore

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare l'ansia*

Nota: La dispensa descrive 4 abilità di fronteggiamento dell'ansia. A seconda delle capacità e degli interessi dei membri del gruppo, è possibile insegnare solo una o due abilità per sessione. Per questo motivo questa sessione potrebbe necessitare di più incontri (2-4) per essere completata. Una "Scheda per l'assegnazione pratica a casa" vuota è presente alla fine della dispensa. L'operatore dovrebbe farne delle copie e usarle ad ogni incontro per sviluppare nuovi compiti da eseguire a casa.

Obiettivo della sessione: I partecipanti dovrebbero scambiarsi brevi esperienze sulla sensazione d'ansia e impareranno almeno una abilità per fronteggiarla. Per imparare un'abilità di fronteggiamento è necessario che l'operatore descriva prima gli step dell'abilità, dimostri poi l'abilità, organizzi dei role play fra i partecipanti per praticare l'abilità in gruppo e infine sviluppi dei compiti a casa per la generalizzazione e l'esercizio dell'abilità.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente ("Identificare i sintomi disturbanti") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato. (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Fate attenzione ad entrambe le parti dell'assegnazione pratica a casa: fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo mettendo in pratica ciò che è stato appreso in gruppo. Nella discussione degli step necessari per raggiungere l'obiettivo potrebbe essere utile utilizzare una lista di step per ogni partecipante scritta su una lavagna a fogli in modo tale da poter riferirsi a questi ultimi quando è necessario identificare l'assegnazione pratica a casa.

	Aggiornate la lista degli step per raggiungere l'obiettivo segnando gli step completati, aggiungendone di nuovi o scomponendo gli step più complessi in più semplici. (5-10 minuti)
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. (1 minuto)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Durante la scorsa lezione abbiamo identificato i sintomi disturbanti. Oggi apprenderemo una abilità per fronteggiare l'ansia, che è uno dei sintomi più disturbanti che avete identificato." (1 minuto)
7	A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l'operatore nel condurre la lezione. (25-30 minuti). Se sono utilizzate come guida, può essere utile scrivere i punti principali su una lavagna. E' importante incoraggiare una discussione aperta sui sintomi che le persone esperiscono, quando si presentano più frequentemente, quando meno frequentemente, con quali attività interferiscono, quali strategie di fronteggiamento sono usate più frequentemente e quanto funzionano bene.
8	<p>Insegnate una o due abilità utilizzando gli step seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Descrivete brevemente una abilità di fronteggiamento e il suo razionale. b) Mostrate l'abilità di fronteggiamento dimostrando come utilizzereste l'abilità. c) Costruite un role play per la persona per fare pratica dell'abilità di fronteggiamento in gruppo. d) Date feedback e offrite possibilità aggiuntive di fare role play se necessario. e) Sviluppate un programma con la persona per fare pratica dell'abilità di fronteggiamento da solo/a, includendo posto e orario. f) Raccogliete feedback alla lezione successiva circa l'esperienza della pratica dell'abilità di fronteggiamento da solo/a. Se è necessario modificate l'abilità per renderla più facile ed efficace. g) Incoraggiate la pratica dell'abilità finché non diventi una "seconda pelle". <p>Tenete a mente che una volta che i membri del gruppo hanno identificato le proprie esperienze personali con l'ansia (per esempio: "Mi sento nervoso quando sono costretto/a ad aspettare per molto tempo") potete riferirvi proprio alle medesime esperienze durante i role play (per esempio: "Facciamo pratica di come dovrete utilizzare l'abilità di fronteggiamento del parlare con qualcuno mentre il vostro coinquilino vi interrompe" o "Facciamo pratica di come usare la tecnica di rilassamento di fare respiri profondi quando siete costretti ad aspettare"). Potrebbe essere utile fare un elenco delle esperienze dei partecipanti al gruppo con l'ansia per potersi riferire a quest'ultime nelle sessioni successive che trattano le strategie di fronteggiamento. Quando insegnate le abilità di fronteggiamento,</p>

	pianificate in anticipo come modellizzerete l'abilità presentata (per esempio dando una breve e specifica spiegazione di come userete l'abilità "parlare a qualcuno delle vostre sensazioni"). Proseguite ideando dei role play che siano rilevanti per ogni partecipante, basati sugli esempi che vi hanno precedentemente fornito.
9	Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di "Pratica a casa". Distribuite e discutete il foglio di assegnazione pratica a casa di questa lezione che dovrebbe essere spillato alla dispensa. Un operatore dovrebbe riempire gli spazi vuoti del foglio di assegnazione pratica a casa come segue: 1) Scrivendo gli step specifici che ogni partecipante farà verso il proprio obiettivo questa settimana. 2) Scrivendo esattamente cosa farà ogni partecipante con l'operatore per fare pratica dell'attività appresa durante la lezione.
10	Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. Ricordate ai partecipanti di usare la scatola per consegnare i compiti alla prossima lezione. (5-10 minuti)
11	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare l'ansia*

Cosa è l'ansia?

Tutti ci sentiamo ansiosi qualche volta. Quando le persone sono ansiose spesso provano paura, nervosismo o preoccupazione. Essi sentono segni fisici come la tensione muscolare, mal di testa, tremori, palpitazioni o difficoltà a respirare.

L'ansia diventa un problema quando si presenta spesso o impedisce di fare delle cose. Alcune persone possono sentirsi molto ansiose durante alcune situazioni e compiere cose estreme per evitarle. Per esempio, Giovanni si sente molto ansioso quando parla di fronte a tante persone e perciò rimane spesso chiuso nella sua stanza. Lo stare chiusi spesso nella propria stanza interferisce con le cose importanti della sua vita come andare a divertirsi o compiere dei passi in avanti per ottenere un lavoro.

Domanda:

Quali sono una o due situazioni che ti fanno sentire molto ansioso o preoccupato?

Cosa si può fare per fronteggiare l'ansia?

Ci sono molte abilità diverse per fronteggiare l'ansia. Potresti già utilizzarne qualcuna. In ogni caso è una buona idea conoscere almeno due abilità per fronteggiare l'ansia in modo tale che se non funziona una in una determinata situazione tu possa utilizzare l'altra.

Di seguito qualche esempio di abilità di fronteggiamento dell'ansia:

- Parla con qualcuno del tuo sistema di supporto per fargli sapere le tue sensazioni. Per esempio potresti parlarne con un amico, un membro della famiglia, un operatore o un compagno di stanza. Quando ne parli con una persona utilizza gli step seguenti:
 - Guarda la persona negli occhi.
 - Sii specifico circa la situazione che ti provoca ansia.
 - Di alla persona come ti senti (per esempio, "ansioso" o "nervoso" o "preoccupato" o impaurito").
 - Se possibile, dai suggerimenti alla persona su cosa può fare per farti sentire meno ansioso.
- Usa delle tecniche di rilassamento per rimanere calmo, come un respiro profondo

e rilassante, il rilassamento muscolare o immagina una scena rasserenante. Altre attività rilassanti includono ascoltare la musica, fare una passeggiata o un disegno.

- Fai un piano per fare qualcosa nella situazione che ti mette in ansia. Organizza il piano in piccoli step. Per esempio, Maria era ansiosa nel completare una richiesta di lavoro e continuava a rimandarla. Ha deciso di completare la prima domanda lunedì, la seconda martedì, la terza mercoledì e così via... Un altro esempio riguarda Luisa che era nervosa al pensiero di chiamare la sorella. Ha programmato la telefonata per sabato e martedì e venerdì ha fatto pratica con un operatore su cosa dirle e come dirglielo.
- Lavora con un membro del tuo gruppo di supporto su un piano per esporti gradualmente ad una situazione che ti rende ansioso. Di seguito un esempio su come Gabriele è diventato più sereno nel prendere l'autobus:
 - Gabriele e l'operatore hanno aspettato l'autobus insieme alla fermata e hanno guardato le persone salire e scendere dall'autobus.
 - Dopo che Gabriele si è sentito più tranquillo sono saliti insieme all'operatore sull'autobus e sono scesi alla fermata successiva.
 - Dopo che Gabriele si è sentito più tranquillo ha aspettato l'autobus con un operatore ma è salito da solo ed è sceso alla fermata successiva. Un altro operatore lo attendeva alla fermata successiva.
 - Dopo che Gabriele si è sentito più tranquillo ha preso l'autobus assieme all'operatore per brevi percorsi. Successivamente l'ha preso da solo con un operatore che lo attendeva alla fermata della discesa.

Domande:

- Cosa fai già per fronteggiare l'ansia?
- Quale nuova abilità ti piacerebbe imparare ad usare?

Puoi imparare delle abilità per fronteggiare l'ansia che ti facciano sentire più sereno.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare l'ansia*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare l'ansia.

Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Scheda aggiuntiva dell'assegnazione pratica per casa da utilizzare per le sessioni multiple

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare l'ansia*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare l'ansia.

Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 3: *Fronteggiare la depressione*

Nota: La dispensa descrive 6 abilità di fronteggiamento della depressione. A seconda delle capacità e degli interessi dei membri del gruppo, è possibile insegnare solo una o due abilità per sessione. Per questo motivo questa sessione potrebbe necessitare di più incontri (3-6) per essere completata. Una "Scheda per l'assegnazione pratica a casa" vuota è presente alla fine della dispensa. L'operatore dovrebbe farne delle copie e usarle ad ogni incontro per sviluppare nuovi compiti da eseguire a casa.

Obiettivo della sessione: I partecipanti dovrebbero scambiarsi brevi esperienze sul sentirsi depressi (usando il proprio linguaggio per descrivere cosa intendono per "depressione") e impareranno almeno una abilità per fronteggiarla. Per imparare un'abilità di fronteggiamento è necessario che l'operatore descriva prima gli step dell'abilità, dimostri l'abilità, organizzi dei role play fra i partecipanti per praticare l'abilità in gruppo e infine sviluppi dei compiti a casa per la generalizzazione e l'esercizio dell'abilità.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente ("Fronteggiare l'ansia") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato. (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Fate attenzione ad entrambe le parti dell'assegnazione pratica a casa: fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo mettendo in pratica ciò che è stato appreso in gruppo. Nella discussione degli step necessari per raggiungere l'obiettivo potrebbe essere utile utilizzare una lista di step per ogni partecipante scritta su una lavagna a fogli in modo tale da poter riferirsi a

	<p>questi ultimi quando è necessario identificare l'assegnazione pratica a casa. Aggiornate la lista degli step per raggiungere l'obiettivo segnando gli step completati, aggiungendone di nuovi o scomponendo gli step più complessi in più semplici. (5-10 minuti)</p>
5	<p>Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. (1 minuto)</p>
6	<p>Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come "Durante la scorsa lezione abbiamo appreso abilità di fronteggiamento dell'ansia. Oggi apprenderemo una abilità per fronteggiare la depressione, che è uno dei sintomi che avete identificato come più disturbante durante la prima sessione di questo modulo." (1 minuto)</p>
7	<p>A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l'operatore nel condurre la lezione. (25-30 minuti). Se sono utilizzate come guida, può essere utile scrivere i punti principali su una lavagna. E' importante incoraggiare una discussione aperta sui sintomi che le persone esperiscono, quando si presentano più frequentemente, quando meno frequentemente, con quali attività interferiscono, quali strategie di fronteggiamento sono usate più frequentemente e quanto funzionano bene.</p>
8	<p>Insegnate una o due abilità utilizzando gli step seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Descrivete brevemente una abilità di fronteggiamento e il suo razionale. Mostrate l'abilità di fronteggiamento dimostrando come utilizzereste l'abilità. Costruite un role play per la persona per fare pratica dell'abilità di fronteggiamento in gruppo. Date feedback e offrite possibilità aggiuntive di fare role play se necessario. Sviluppate un programma con la persona per fare pratica dell'abilità di fronteggiamento da solo/a, includendo posto e orario. Raccogliete feedback alla lezione successiva circa l'esperienza della pratica dell'abilità di fronteggiamento da solo/a. Se è necessario modificate l'abilità per renderla più facile ed efficace. Incoraggiate la pratica dell'abilità finché non diventi una "seconda pelle". <p>Tenete a mente che una volta che i membri del gruppo hanno identificato le proprie esperienze personali con la depressione (per esempio: "Mi sento triste quando mia sorella mi promette di venirmi a trovare ma poi non lo fa" o "Mi sento giù quando non ho niente da fare") potete riferirvi proprio alle medesime esperienze durante i role play (per esempio: "Facciamo pratica come dovreste utilizzare l'abilità di fronteggiamento di parlare con qualcuno quando vostra sorella non viene a trovarvi" o "Facciamo pratica di come usare la tecnica di pianificazione delle attività della giornata quando vi sentite giù perché non avete niente da fare"). Potrebbe essere utile fare un elenco delle esperienze dei partecipanti al gruppo con la depressione per potersi riferire a quest'ultime nelle sessioni successive che trattano le</p>

	strategie di fronteggiamento della depressione.
9	<p>Tenete a mente che una volta che i membri del gruppo hanno identificato le proprie esperienze personali con la depressione (per esempio: “Mi sento triste quando mia sorella mi promette di venirmi a trovare ma poi non lo fa” o “Mi sento giù quando non ho niente da fare”) potete riferirvi proprio alle medesime esperienze durante i role play (per esempio: “Facciamo pratica come dovreste utilizzare l’abilità di fronteggiamento di parlare con qualcuno quando vostra sorella non viene a trovarvi” o “Facciamo pratica di come usare la tecnica di pianificazione delle attività della giornata quando vi sentite giù perché non avete niente da fare”). Potrebbe essere utile fare un elenco delle esperienze dei partecipanti al gruppo con la depressione per potersi riferire a quest’ultime nelle sessioni successive che trattano le strategie di fronteggiamento della depressione.</p>
10	<p>Di seguito trovate qualche idea per mostrare e fare il role playing di ognuna delle abilità della dispensa:</p> <p><u>Parlare a qualcuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Con l’aiuto di un co-conduttore o un membro del gruppo, dimostrate come si può parlare a qualcuno dei propri sintomi depressivi o della propria tristezza seguendo i passi dell’abilità. Pianificate in anticipo quali sentimenti esprimerete, quali situazioni descriverete brevemente e in che modo utilizzerete l’aiuto del co-conduttore. • <u>Role playing:</u> Chiedete ad un membro del gruppo di fornire un esempio di quando si è sentito triste (o usate le parole utilizzate per descrivere sintomi depressivi) e usate la situazione citata nel role playing con voi, seguendo i passi dell’abilità. <p><u>Usare tecniche di rilassamento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Descrivete una situazione in cui si potrebbe utilizzare una tecnica di rilassamento per migliorare i sentimenti di tristezza o depressione. Pianificate in anticipo quale tecnica di rilassamento descriverete. Descrivete ciò che farete mentre dimostrate l’abilità. “Ecco cosa farò per immaginarmi una scena serena...” • <u>Role playing:</u> Chiedete ai membri del gruppo quale tecnica di rilassamento pensano che sarebbe maggiormente d’aiuto utilizzare quando si sentono tristi (o utilizzate le loro parole per descrivere sentimenti di tristezza). Chiedete ai membri del gruppo di dimostrare come utilizzerebbero la tecnica. Le tecniche di rilassamento sono state affrontate in dettaglio nel Modulo 8, i membri del gruppo dovrebbero essere in grado di motivare gli altri membri del gruppo sull’utilizzo della tecnica che preferiscono (per esempio, “Ecco come utilizzerei la tecnica della respirazione rilassata...” o “Ecco quale sarebbe la scena serena che mi immaginerei...” <p><u>Pianifica gli obiettivi per le attività quotidiane</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Descrivete come pianifichereste le attività quotidiane se doveste fronteggiare dei sintomi depressivi. Rendetele molto semplici includendo

attività che i membri del gruppo possono considerare familiari. Per esempio, potreste voler dimostrare come pianificare il sabato, organizzando un'attività alla mattina, una al pomeriggio e una alla sera. Aiutate i membri del gruppo ad identificare almeno una attività piacevole da inserire nella programmazione. Aiutateli anche ad individuare una persona da poter invitare alle attività pianificate. A seconda delle abilità di scrittura il conduttore del gruppo o l'operatore dovrebbe scrivere su un foglio le proposte di ciascun membro.

Identificare delle cose che possano essere divertenti e fare piani per cominciare a farle di routine

- **Modeling:** Descrivete una attività divertente e come vorreste fare per renderla di routine. Rendetela molto semplice scegliendo un'attività che i membri del gruppo possono considerare familiare. Per esempio, se vi piace dipingere, parlate di come potreste inserire questa attività due volte alla settimana nella vostra programmazione. Se vi piace cucinare, parlate di come si prepara una buona lasagna per il pranzo della domenica!
- **Role playing:** Chiedete ai membri del gruppo cosa li diverte fare. Chiedete loro anche se ci sono attività divertenti che facevano ed hanno smesso di fare. Usate dei suggerimenti come: passeggiare nella natura, fare attività artistiche, ascoltare la musica, suonare della musica, cantare, ballare, fare shopping, cucinare ecc. Chiedete ai membri del gruppo di identificare uno o due step da poter compiere per ricominciare a fare le cose divertenti che facevano in passato. Aiutateli cominciando con piccoli passi.

Contrastare la mancanza di appetito

- **Modeling:** Parlate al gruppo di una esperienza durante la quale avete perso l'appetito. Molti di noi hanno perso l'appetito in qualche momento della propria vita sia come un sintomo di tristezza o depressivo ma anche per problemi di stomaco o intestinali. Se non avete mai perso l'appetito, impostate la discussione nei termini di "Ecco cosa preparerei se..." Includete esempi di tipi di cibi che mangereste (ad esempio zuppe, toast, polpa di mela, banana, riso, purè) dicendo che ne mangereste piccole porzioni e senza fretta.
- **Role playing:** Chiedete ai membri del gruppo di pensare a come sarebbe se perdessero l'appetito ("non aver voglia di mangiare"). Che tipo di cibo apprezzerebbero comunque? Utilizzate suggerimenti se necessario, ad esempio: Quale è la tua pietanza per la colazione preferita? E per pranzo? E per la cena? E per una merenda?

Utilizzare il pensiero positivo

- **Modeling:** Raccontate al gruppo di una esperienza di pensieri negativi durante un periodo depressivo o di tristezza (oppure pensieri ansiosi o di preoccupazione). Identificate quindi il pensiero positivo che vi ha aiutato a contrastare quello negativo. Se non avete avuto una esperienza del genere, improntate la discussione nei termini di: "Questa è la situazione che mi provocherebbe pensieri negativi e questi sono i pensieri positivi che utilizzerei per contrastarli". Utilizzate una

	<p>situazione specifica ma non troppo seria, se possibile. Per esempio, “Una volta mi sono sentito molto giù al lavoro perché pensavo non stessi facendo le cose bene. “Sono un fallimento!”, mi dicevo. Ho deciso di utilizzare un pensiero positivo e mi sono detto: “Potrò non star facendo tutto alla perfezione ma sto facendo molte cose bene. Sto mantenendo tutti gli appuntamenti con i miei pazienti e molti si sentono meglio dopo aver parlato con me.” Un altro esempio: “Non riesco a star dietro ai lavori di casa. Continuavo a pensare: “Sono disordinato e sono senza speranza, è tutto in disordine!” Ecco in che modo ho utilizzato il pensiero positivo per aiutarmi ad essere più ottimista: “Posso non essere perfetto nelle pulizie ma riesco a lavare i piatti ogni sera e a gettare la spazzatura. Riesco comunque a mantenere gli impegni domestici più importanti.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Role playng: Chiedete ai membri del gruppo se si sentono depressi o scoraggiati per qualcosa e se hanno pensieri negativi. Se non forniscono un esempio attuale chiedetene uno del passato. Se non forniscono un esempio del passato chiedete loro un esempio generico che possa riguardare altre persone (ad esempio, sentirsi scoraggiati circa la gestione delle proprie relazioni, lavoro o finanze). Che tipo di pensieri negativi hanno? Quali sono i pensieri positivi che potrebbero fare per contrastare quelli negativi? Supportate suggerimenti di pensieri positivi fra i membri del gruppo. A seconda delle abilità di scrittura dei membri del gruppo, chiedete loro di scrivere i pensieri positivi che farebbero (utilizzando anche l’assistenza di co-conduttori o altri operatori) e suggerite loro di tenerli nel portafoglio o in un posto dove possano consultarli spesso.
11	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di “Pratica a casa”. Distribuite e discutete il foglio di assegnazione pratica a casa di questa lezione che dovrebbe essere spillato alla dispensa. Un operatore dovrebbe riempire gli spazi vuoti del foglio di assegnazione pratica a casa come segue: 1) Scrivendo gli step specifici che ogni partecipante farà verso il proprio obiettivo questa settimana. 2) Scrivendo esattamente cosa farà ogni partecipante con l’operatore per fare pratica dell’attività appresa durante la lezione.</p>
12	<p>Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
13	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)</p>

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 3: *Fronteggiare la depressione*

Cosa è la depressione?

La depressione è quando le persone hanno un umore molto basso, quando si sentono molto tristi o “giù”. I sintomi più frequenti sono:

- Umore triste
- Mangiare molto o poco
- Dormire molto o poco
- Sentirsi stanchi o senza energie
- Non riuscire a fare cose che in genere sono piacevoli
- Sentirsi senza aiuto, senza speranza e senza valore
- Sentirsi in colpa per cose di cui non si è responsabili
- Avere problemi a concentrarsi o a prendere decisioni
- Avere pensieri suicidari o compiere gesti suicidari

Tutte le persone sperimentano dei sentimenti di tristezza in qualche momento della loro vita, specialmente quando accade qualcosa di spiacevole a sé stessi o a qualcuno vicino. Questi sentimenti acquistano un significato diverso se nascono senza motivo o durano molto.

È importante ricordare che se ci si sente profondamente depressi o si comincia a pensare di farsi del male o di porre fine alla propria vita, si dovrebbe contattare un professionista della salute mentale immediatamente o cercare i servizi di emergenza. Solo in assenza di sintomi così gravi si possono utilizzare le strategie di fronteggiamento per migliorare il proprio umore.

Domande:

- Ti sei mai sentito depresso/a?
- Che parole utilizzeresti per descrivere come ti sei sentito/a?

Abilità per fronteggiare la depressione

Esistono molte diverse abilità per fronteggiare la depressione. Potreste già essere abituati ad utilizzarne qualcuna. In ogni caso è sempre meglio conoscere almeno un paio di abilità di fronteggiamento della depressione cosicché se una non dovesse funzionare in una determinata situazione, ne avete un'altra a disposizione.

Di seguito alcuni esempi di abilità di fronteggiamento della depressione:

- Parlare con qualcuno del tuo sistema di supporto sociale per fargli sapere le tue sensazioni. Per esempio potresti parlarne con un amico, un membro della famiglia, un operatore o un compagno di stanza. Quando ne parli con una persona utilizza gli step seguenti:
 - Guarda la persona negli occhi.
 - Di alla persona come ti senti (per esempio, “triste” o “depresso” o “giù”).
 - Se esiste una situazione che ti fa sentire depresso, raccontala.
 - Se possibile, dai suggerimenti alla persona su cosa può fare per farti sentire meno depresso oppure chiedigli consigli su cosa fare.
- Usare tecniche di rilassamento per mantenere la calma e sentirsi più speranzoso. Esempi di tecniche di rilassamento sono il respiro rilassante, il rilassamento muscolare o immaginare una scena serena. Altre attività rilassanti includono ascoltare la musica, fare una passeggiata o un disegno.
- Programmare obiettivi per le attività quotidiane
 - Cominciare con una o due attività e costruire gradualmente una pianificazione più completa
 - Includere attività piacevoli da fare ogni giorno, anche brevi. Ti aiuterà a guardare al futuro più serenamente.
 - Chiedi a qualcuno di accompagnarti in qualche attività. Potrebbe essere più semplice seguire la pianificazione se c'è qualcun altro coinvolto. Inoltre è più divertente fare attività con altre persone.
- Identificare attività piacevoli del passato e fare una pianificazione per ricominciare a svolgerle nuovamente. Potrebbe essere utile cominciare con piccoli passi. Per esempio, se in genere ti diverte fare ricette complicate, potresti cominciare a farne una semplice.
- Contrastare la perdita di appetito mangiando piccole porzioni di cibo che ti piace e farlo lentamente.
- Utilizzare il pensiero positivo che significa pensare positivamente alle cose. Potresti dirti cose come: “Questo è un periodo difficile ma lo sto comunque attraversando” o “Lo posso affrontare” o “Ci sono molte persone che mi sostengono”. Ricordati gli obiettivi raggiunti. Non ti concentrare sugli errori fatti o sulle cose andate storte.

Domande

- Cosa stai già facendo per fronteggiare la depressione?
- Quale nuova abilità sei più curioso/a di provare?

Puoi apprendere abilità per fronteggiare la depressione e goderti di più la vita.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare la depressione*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare la depressione. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Scheda addizionale dell'assegnazione pratica per casa da utilizzare per le sessioni multiple

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare la depressione*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare la depressione. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Scheda addizionale dell'assegnazione pratica per casa da utilizzare per le sessioni multiple

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare la depressione*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare la depressione. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 4: *Fronteggiare la rabbia*

Nota: La dispensa descrive 4 abilità di fronteggiamento della rabbia. A seconda delle capacità e degli interessi dei membri del gruppo, è possibile insegnare solo una o due abilità per sessione. Per questo motivo questa sessione potrebbe necessitare di più incontri (2-4) per essere completata. Una "Scheda per l'assegnazione pratica a casa" vuota è presente alla fine della dispensa. L'operatore dovrebbe farne delle copie e usarle ad ogni incontro per sviluppare nuovi compiti da eseguire a casa.

Obiettivo della sessione: I partecipanti dovrebbero scambiarsi brevi esperienze sul sentirsi arrabbiati (usando il proprio linguaggio per descrivere la rabbia) e impareranno almeno una abilità per fronteggiarla. Per imparare un'abilità di fronteggiamento è necessario che l'operatore descriva prima gli step dell'abilità, dimostri l'abilità, organizzi dei role play fra i partecipanti per praticare l'abilità in gruppo e infine sviluppi dei compiti a casa per la generalizzazione e l'esercizio dell'abilità.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente ("Fronteggiare la depressione") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato. (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Fate attenzione ad entrambe le parti dell'assegnazione pratica a casa: fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo mettendo in pratica ciò che è stato appreso in gruppo. Nella discussione degli step necessari per raggiungere l'obiettivo potrebbe essere utile utilizzare una lista di step per ogni partecipante scritta su una lavagna a fogli in modo tale da poter riferirsi a questi ultimi quando è necessario identificare l'assegnazione pratica a casa. Aggiornate la lista degli step per raggiungere l'obiettivo segnando gli step completati, aggiungendone di nuovi o scomponendo gli step più complessi in più semplici. (5-10 minuti)

5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. (1 minuto)
6	<p>Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come “Durante la scorsa lezione abbiamo appreso abilità di fronteggiamento della depressione.</p> <p>Oggi apprenderemo un’abilità per fronteggiare la rabbia, che è uno dei sintomi che avete identificato come disturbante durante la prima sessione di questo modulo.” (1 minuto)</p>
7	<p>A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l’operatore nel condurre la lezione. (25-30 minuti). Se sono utilizzate come guida, può essere utile scrivere i punti principali su una lavagna.</p> <p>E’ importante incoraggiare una discussione aperta sui sintomi che le persone esperiscono, quando si presentano più frequentemente, quando meno frequentemente, con quali attività interferiscono, quali strategie di fronteggiamento sono usate più frequentemente e quanto funzionano bene.</p>
8	<p>Insegnate una o due abilità di fronteggiamento della rabbia utilizzando gli step seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Descrivete brevemente una abilità di fronteggiamento e il suo razionale. b) Mostrate l’abilità di fronteggiamento dimostrando come utilizzereste l’abilità. c) Costruite un role play per la persona per fare pratica dell’abilità di fronteggiamento in gruppo. d) Date feedback e offrite possibilità aggiuntive di fare role play se necessario. e) Sviluppate un programma con la persona per fare pratica dell’abilità di fronteggiamento da solo/a, includendo posto e orario. f) Raccogliete feedback alla lezione successiva circa l’esperienza della pratica dell’abilità di fronteggiamento da solo/a. Se è necessario modificate l’abilità per renderla più facile ed efficace. g) Incoraggiate la pratica dell’abilità finché non diventi una “seconda pelle”.
9	<p>Tenete a mente che una volta che i membri del gruppo hanno identificato le proprie esperienze personali con la rabbia (per esempio: “Esco dai gangheri quando il mio coinquilino mi interrompe” o “Mi arrabbio quando l’operatore mi dice di aspettare”) potete riferirvi proprio alle medesime esperienze durante i role play (per esempio:</p> <p>“Facciamo pratica come dovrete utilizzare l’abilità di fronteggiamento di parlare con qualcuno quando il vostro coinquilino vi interrompe” o “Facciamo pratica di come usare la tecnica di rilassamento di fare respiri profondi quando mi chiedono di aspettare”).</p> <p>Potrebbe essere utile fare un elenco delle esperienze dei partecipanti al gruppo con la rabbia per potersi riferire a quest’ultime nelle sessioni successive che trattano le strategie di fronteggiamento della rabbia.</p>

	<p>Di seguito trovate qualche idea per mostrare e fare il role playing di ognuna delle abilità della dispensa:</p> <p><u>Identificare i fattori scatenanti della rabbia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Con l'aiuto di un co-conduttore o un membro del gruppo, dimostrate come si può parlare a qualcuno dei fattori scatenanti la rabbia. Pianificate in anticipo quali sentimenti esprimerete, quali situazioni descriverete brevemente e in che modo utilizzerete l'aiuto del co-conduttore. • <u>Role playing:</u> Chiedete ad un membro del gruppo di fornire un esempio di una situazione che è stata causa scatenante la rabbia e usate la situazione citata nel role play con voi. <p><u>Riconoscere i sintomi precoci</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Descrivete una situazione in cui si evidenziano i sintomi precoci di rabbia. Pianificate in anticipo quale sintomo e quale situazione descriverete. • <u>Role playing:</u> Chiedete ai membri del gruppo un esempio di situazione in cui hanno riconosciuto i sintomi precoci di rabbia e usate la situazione descritta in un role-play con voi. <p><u>Strategie per mantenere la calma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Descrivete una o due strategie per mantenere la calma che sono nella dispensa. Pianificate in anticipo quale strategia e quale situazione descriverete. • <u>Role playing:</u> Chiedete ai membri del gruppo un esempio di situazione in cui sarebbe stato necessario utilizzare una strategia per mantenere la calma e usate la situazione descritta in un role-play con voi. <p><u>Esprimere sentimenti di rabbia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Con l'aiuto di un co-conduttore o un membro del gruppo, dimostrate come si possono esprimere sentimenti di rabbia a qualcuno, seguendo gli step dell'abilità. Pianificate in anticipo quali sentimenti esprimerete, quali situazioni descriverete brevemente e in che modo utilizzerete l'aiuto del co-conduttore. • <u>Role playing:</u> Chiedete ai membri del gruppo un esempio di situazione in cui esprimere sentimenti di rabbia a qualcuno e usate la situazione descritta in un role-play con voi.
11	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di "Pratica a casa". Distribuite e discutete il foglio di assegnazione pratica a casa di questa lezione che dovrebbe essere spillato alla dispensa. Un operatore dovrebbe riempire gli spazi vuoti del foglio di assegnazione pratica a casa come segue: 1) Scrivendo gli step specifici che ogni partecipante farà verso il proprio obiettivo questa settimana. 2) Scrivendo esattamente cosa farà ogni partecipante con l'operatore per fare pratica dell'attività appresa durante la lezione.</p>

12	Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. (5-10 minuti)
13	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)

Dispensa per il partecipante

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 4: *Fronteggiare la rabbia*

Cosa è la rabbia?

La rabbia fa parte della vita. Le cose non vanno sempre come vorremmo e le situazioni possono sembrare ingiuste. Alcune situazioni ci provocano più rabbia o disappunto rispetto ad altre, come l'essere messi sotto pressione per fare qualcosa che non vogliamo fare. Alcune persone si sentono molto spesso arrabbiate o irritabili e possono sentirsi oltraggiate da situazioni relativamente banali.

Domande:

- Ti sei mai sentito/a arrabbiato/a?
- Quali parole utilizzeresti per descrivere come ti sei sentito?

Abilità per fronteggiare la rabbia

Esistono molte differenti abilità per fronteggiare la rabbia. Potresti già usarne una. In ogni caso è sempre una buona idea conoscere almeno due abilità per fronteggiare la rabbia cosicché se una non dovesse funzionare in una determinata situazione, puoi sempre utilizzare l'altra.

Di seguito alcuni esempi di abilità di fronteggiamento della rabbia:

1. Identificare i fattori scatenanti la rabbia (quelle situazioni o persone che ti fanno arrabbiare). Alcuni esempi di situazioni che fanno arrabbiare le persone sono:
 - Qualcuno ti passa avanti in una fila.
 - Qualcuno ti mangia la merenda che hai comprato per te stesso.
 - Il tuo coinquilino non fa le faccende domestiche.
 - Un membro della tua famiglia si è scordato del tuo compleanno.

Conoscere i nostri fattori scatenanti può aiutarci ad evitare alcune situazioni che ci rendono rabbiosi e ci aiuta a essere più preparati ad avere a che fare con i sentimenti di rabbia quando arrivano.

2. Riconoscere i segnali precoci che ti dicono che stai cominciando ad arrabbiarti.

Alcuni esempi di segnali precoci sono:

- Tachicardia o palpitazioni
- Stringere il pugno
- Sudare
- Muovere il piede
- Alzare la voce

Quando noti i primi segnali di rabbia puoi prenderti del tempo per controllare la situazione e pensare a cosa fare.

3. Mettere in pratica strategie per rimanere calmo quando sei arrabbiato. Alcuni esempi di strategia per rimanere calmo sono:

- Contare fino a dieci prima di rispondere
- Distrarsi
- Lasciare la situazione
- Cambiare discorso educatamente

Quando rimani calmo riesci a pensare più chiaramente e ad esprimerti meglio.

4. Imparare ad esprimere i sentimenti di rabbia direttamente e brevemente. I seguenti passi possono essere d'aiuto:

- I. Guarda la persona negli occhi parlando chiaramente e piano.
- II. Spiega alla persona cosa ha fatto o detto per farti arrabbiare.
- III. Spiega alla persona come ti senti. Sii sintetico.
- IV. Suggestisci come si potrebbe evitare la stessa situazione in futuro.

Esprimere i tuoi sentimenti di rabbia o disappunto aiuta l'altra persona a capire il tuo punto di vista. Fare un suggerimento costruttivo può evitare che la situazione si verifichi ancora in futuro.

Domande:

- Cosa fai già per fronteggiare la rabbia?
- Quale nuova abilità sei curioso/a di provare di più?

Puoi apprendere abilità per fronteggiare la rabbia ed essere più calmo nella vita.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 9: Fronteggiare i sintomi

Sessione 2: Fronteggiare la rabbia

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare la rabbia. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Scheda addizionale dell'assegnazione pratica per casa da utilizzare per le sessioni multiple

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Fronteggiare la rabbia*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per fronteggiare la rabbia. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitati nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 5: *Migliorare l'attenzione e la concentrazione*

Nota: La dispensa descrive 3 abilità per migliorare l'attenzione e la concentrazione. A seconda delle capacità e degli interessi dei membri del gruppo, è possibile insegnare solo una o due abilità per sessione. Per questo motivo questa sessione potrebbe necessitare di più incontri (1-2) per essere completata. Una "Scheda per l'assegnazione pratica a casa" vuota è presente alla fine della dispensa. L'operatore dovrebbe farne delle copie e usarle ad ogni incontro per sviluppare nuovi compiti da eseguire a casa.

Obiettivo della sessione: I partecipanti dovrebbero scambiarsi brevi esperienze sull'aver avuto difficoltà a mantenere l'attenzione e la concentrazione (usando il proprio linguaggio per descriverle, ad esempio "avere problemi a rimanere attenti o concentrati") e impareranno almeno una abilità per migliorare attenzione e concentrazione. Per imparare un'abilità di fronteggiamento è necessario che l'operatore descriva prima gli step dell'abilità, dimostri l'abilità, organizzi dei role play fra i partecipanti per praticare l'abilità in gruppo e infine sviluppi dei compiti a casa per la generalizzazione e l'esercizio dell'abilità.

Step della sessione:

1	Appena i partecipanti entrano in gruppo, dite loro di porre nell'apposita scatola i compiti a casa completati che sono allegati ai fogli della dispensa della lezione precedente. Distribuite i raccoglitori. (1-2 minuti)
2	Date il benvenuto ai partecipanti alla lezione. (1-2 minuti)
3	Ripassate la sessione precedente ("Fronteggiare la rabbia") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non hanno menzionato. (3-5 minuti)
4	Prendete in considerazione i compiti a casa completati raccolti e riposti nella scatola ed esaminateli. Scorreteli velocemente uno per uno ad alta voce, apprezzando gli sforzi e risolvendo i problemi avuti nel completare il compito. Fate attenzione ad entrambe le parti dell'assegnazione pratica a casa: fare un passo in avanti verso il proprio obiettivo mettendo in pratica ciò che è stato appreso in gruppo. Nella discussione degli step necessari per raggiungere l'obiettivo potrebbe essere utile utilizzare una lista di step per ogni partecipante scritta su una lavagna a fogli in modo tale da poter riferirsi a questi ultimi quando è necessario identificare l'assegnazione pratica a casa. Aggiornate la lista degli step per raggiungere l'obiettivo segnando gli step completati, aggiungendone di nuovi o scomponendo gli step più complessi in

	più semplici. (5-10 minuti)
5	Dopo aver corretto i compiti, chiedete ai partecipanti di mettere i compiti (allegati al foglio delle dispense) nel proprio raccoglitore. (1 minuto)
6	Programmate la lezione di oggi dicendo qualcosa come “Durante la scorsa lezione abbiamo appreso abilità di fronteggiamento della rabbia. Oggi apprenderemo abilità per migliorare l’attenzione e la concentrazione, che è uno dei sintomi che avete identificato durante la prima sessione di questo modulo.” (1 minuto)
7	A seconda del livello di abilità nella lettura dei partecipanti, le dispense possono essere usate leggendole ad alta voce o come una guida per l’operatore nel condurre la lezione. (25-30 minuti). Se sono utilizzate come guida, può essere utile scrivere i punti principali su una lavagna. È importante incoraggiare una discussione aperta sui sintomi che le persone esperiscono, quando si presentano più frequentemente, quando meno frequentemente, con quali attività interferiscono, quali strategie di fronteggiamento sono usate più frequentemente e quanto funzionano bene.
8	Insegnate una o due abilità per migliorare l’attenzione e la concentrazione utilizzando gli step seguenti: <ul style="list-style-type: none"> a) Descrivete brevemente una abilità di fronteggiamento e il suo razionale. b) Mostrate l’abilità di fronteggiamento dimostrando come utilizzereste l’abilità. c) Costruite un role play per la persona per fare pratica dell’abilità di fronteggiamento in gruppo. d) Date feedback e offrite possibilità aggiuntive di fare role play se necessario. e) Sviluppate un programma con la persona per fare pratica dell’abilità di fronteggiamento da solo/a, includendo posto e orario. f) Raccogliete feedback alla lezione successiva circa l’esperienza della pratica dell’abilità di fronteggiamento da solo/a. Se è necessario modificate l’abilità per renderla più facile ed efficace. g) Incoraggiate la pratica dell’abilità finché non diventi una “seconda pelle”.
9	Tenete a mente che una volta che i membri del gruppo hanno identificato le proprie esperienze personali con la perdita di attenzione e concentrazione (per esempio: “Mi sento frustrato quando non riesco a concentrarmi su quel che viene detto” o “Mi sento ansioso quando ho difficoltà a mantenere l’attenzione”) potete riferirvi proprio alle medesime esperienze durante i role play, per esempio: “Facciamo pratica di come dovrete utilizzare l’abilità di fronteggiamento di parlare con qualcuno chiedendogli di andare più lentamente o di ripetere ciò che hanno detto” o “Facciamo pratica di come usare la tecnica di minimizzare le fonti di distrazione quando si ha difficoltà a mantenere la concentrazione”. Potrebbe essere utile fare un elenco delle esperienze dei partecipanti al gruppo sulla perdita di attenzione e concentrazione per potersi riferire a quest’ultime nelle sessioni successive che trattano le strategie per migliorare attenzione e concentrazione.

10	<p>Di seguito trovate qualche idea per mostrare e fare il role playing di ognuna delle abilità della dispensa:</p> <p><u>Chiedere a qualcuno di parlare piano o ripetere</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Con l'aiuto di un co-conduttore o un membro del gruppo, dimostrate come si può chiedere a qualcuno di parlare piano o ripetere, utilizzando gli step dell'abilità sulla dispensa. Pianificate in anticipo quali frasi direte, quali situazioni descriverete brevemente e in che modo utilizzerete l'aiuto del co-conduttore. • <u>Role playing:</u> Chiedete ad un membro del gruppo di fornire un esempio di una situazione in cui è stato difficile mantenere l'attenzione e la concentrazione e usate la situazione citata nel role play con voi. <p><u>Minimizzare le distrazioni</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Descrivete ai membri del gruppo le cose che possono essere fonte di distrazione. Pianificate in anticipo quali fonti di distrazione e quali strategie per minimizzarle descriverete. • <u>Role playing:</u> Chiedete ai membri del gruppo un esempio di situazione in cui hanno sperimentato una distrazione e usate la situazione descritta in un role-play con voi. <p><u>Verificare la comprensione ripetendo cosa è stato detto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modeling:</u> Descrivete una o due frasi che possono essere dette che sono sulla dispensa. Pianificate in anticipo quale strategia e quale situazione descriverete. • <u>Role playing:</u> Chiedete ai membri del gruppo un esempio di situazione in cui sarebbe stato necessario utilizzare una frase di verifica della comprensione di quanto detto e usate la situazione descritta in un role-play con voi.
11	<p>Chiedete ai partecipanti di riprendere la lezione facendo il compito di "Pratica a casa". Distribuite e discutete il foglio di assegnazione pratica a casa di questa lezione che dovrebbe essere spillato alla dispensa. Un operatore dovrebbe riempire gli spazi vuoti del foglio di assegnazione pratica a casa come segue: 1) Scrivendo gli step specifici che ogni partecipante farà verso il proprio obiettivo questa settimana. 2) Scrivendo esattamente cosa farà ogni partecipante con l'operatore per fare pratica dell'attività appresa durante la lezione.</p>
12	<p>Dite ai partecipanti che leggerete i compiti a casa durante la prossima lezione. (5-10 minuti)</p>
13	<p>Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 minuto)</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 5: *Migliorare l'attenzione e la concentrazione*

Cosa si intende per attenzione e concentrazione?

È normale a volte sperimentare la difficoltà a mantenere l'attenzione nell'interazione con qualcuno o la concentrazione durante una lezione o sulle parole dette da altri. Altre volte capita di distrarsi a causa di cose che accadono attorno a noi come altre persone che parlano, rumori provenienti dall'esterno oppure dall'interno, come i nostri pensieri.

Domande:

- Ti sei mai distratto/a?
- Ti sei mai sentito/a di non essere in grado di comprendere ciò che qualcuno ti diceva?

Abilità per migliorare attenzione e concentrazione

Esistono molte differenti abilità per migliorare attenzione e concentrazione. Potresti già usarne una. In ogni caso è sempre una buona idea conoscere almeno due abilità per migliorare attenzione e concentrazione cosicché se una non dovesse funzionare in una determinata situazione, puoi sempre utilizzare l'altra.

Di seguito alcuni esempi di abilità per migliorare attenzione e concentrazione:

1. Chiedere a qualcuno di parlare più lentamente e di ripetere. Alcuni esempi di situazioni in cui potresti dover chiedere a qualcuno di andare più lentamente o di ripetere sono:
 - Qualcuno parla troppo velocemente.
 - Qualcuno parla di qualcosa che non capisci.
 - Qualcuno ti sta dando indicazioni poco chiare.

Chiedere a qualcuno di parlare più lentamente o di ripetere può aiutarci a mantenere l'attenzione e la concentrazione su ciò che ti viene comunicato.

Step dell'abilità:

- I. Guarda la persona negli occhi
- II. Chiedi "Puoi parlare più lentamente? Non ho capito ciò che mi hai detto."

Oppure: “Puoi ripetere quello che mi hai detto perché non sono riuscito a concentrarmi mentre parlavi.”

III. Ripeti alla persona quello che hai capito.

2. Minimizzare le distrazioni. Alcuni esempi di distrazioni sono:

- La radio è accesa mentre stai cercando di fare una conversazione telefonica.
- La TV è accesa mentre stai cercando di ascoltare un operatore che ti sta dando le istruzioni per preparare un pasto.
- Alcune persone stanno parlando ad alta voce a poca distanza mentre stai cercando di ascoltare l'operatore che ti sta illustrando una nuova abilità.

Minimizzare le distrazioni significa doversi concentrare su una cosa sola. Esempio: Accertati che la radio sia spenta mentre parli al telefono.

3. Verificare di aver compreso quanto ascoltato. Di seguito alcuni esempi di domande da poter porre:

- “Se ho capito bene hai detto... Giusto?”
- “Penso che intendi... Ho capito bene?”

Domande:

- Cosa fai già per migliorare attenzione e concentrazione?
- Quale nuova abilità sei curioso/a di provare di più?

Puoi apprendere abilità per migliorare attenzione e concentrazione ed essere più consapevole di cosa ti accade nella vita.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Migliorare l'attenzione e la concentrazione*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per migliorare attenzione e concentrazione. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitatevi nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

5. Cosa ho fatto per aiutare l'utente a fare un passo verso il proprio obiettivo personale?

6. Su quale abilità per migliorare l'attenzione e la concentrazione ho fatto esercizio con l'utente? Quando e dove avete fatto esercizio? Come è andata?

Scheda addizionale dell'assegnazione pratica per casa da utilizzare per le sessioni multiple

Modulo 9: *Fronteggiare i sintomi*

Sessione 2: *Migliorare l'attenzione e la concentrazione*

Parte 1: Fai un passo verso il tuo obiettivo personale. L'operatore può aiutarti.

Questo è ciò che hai deciso di fare durante la lezione (l'operatore riempie lo spazio):

Parte 2: Durante la sessione hai imparato una o più abilità per migliorare attenzione e concentrazione. Questa è l'abilità che hai scelto di praticare (l'operatore riempie lo spazio):

Esercitatevi nell'abilità con un operatore che scriverà una breve nota sottostante su come è andata l'esercitazione.

Per favore porta questo foglio alla prossima lezione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

5. Cosa ho fatto per aiutare l'utente a fare un passo verso il proprio obiettivo personale?

6. Su quale abilità per migliorare attenzione e concentrazione ho fatto esercizio con l'utente? Quando e dove avete fatto esercizio? Come è andata?



Modulo 10: *Farsi valere*

- **Sessione 1:** *Essere assertivi*
- **Sessione 2:** *Esprimere quello che ti piace*
- **Sessione 3:** *Fare sapere a qualcuno che ti ha fatto arrabbiare*
- **Sessione 4:** *Fare una richiesta*
- **Sessione 5:** *Rifiutare una richiesta*
- **Sessione 6:** *Fare complimenti*

Ciascuna sessione contiene la guida per l'operatore, la dispensa per il partecipante e una scheda delle assegnazioni pratiche per casa. Alcune sessioni possono essere completate in un unico incontro, altre possono richiedere due o più incontri.

Adattamento dell'*Illness Management and Recovery Toolkit* (SAMHSA),
a cura di Susan Gingerich e Kerry Arnold

Traduzione italiana a cura di Ileana Boggian, Bruna Mattioli, Silvia Merlin e Giovanni Soro

Guida per l'operatore

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 1: *Essere assertivi*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno e dimostreranno almeno una caratteristica dell'essere assertivi. I partecipanti aumenteranno la loro abilità di riconoscere quando sono assertivi.

Step della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, a rotazione chiedete dei loro compiti per casa nella casella designata. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Attenzione e concentrazione") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non sono stati forniti. (3-5 min)
4	Proseguite con i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni completate nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi quando sono stati incontrati completando i compiti. Fate attenzione ad entrambe le parti dei compiti: fare un passo verso l'obiettivo e mettere in pratica qualcosa che hanno appreso in gruppo. Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile una lavagna a fogli mobili per fare una lista dei prossimi step di ogni partecipante per raggiungere i loro obiettivi così che potete ritrovarli alla fine della sessione per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa. Notate quali obiettivi sono stati raggiunti, aggiungete nuovi obiettivi o suddivideteli in sotto-obiettivi.
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai partecipanti di mettere il loro compito (che è pinzato nella dispensa) nel loro raccoglitore. (1min)
6	Stabilite l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo "Nell'ultimo modulo abbiamo imparato l'abilità per gestire differenti sintomi come ansia e depressione. Stiamo iniziando un nuovo modulo sui modi di farsi valere. La sessione di oggi è su come essere assertivi. (1 min)
7	Prima di distribuire i raccoglitori chiedete ai partecipanti "Cosa significa essere assertivi?" con parole loro. Potete anche chiedere "Che azioni compiono le persone quando sono assertive? Scrivete le risposte su di una lavagna a fogli

	mobili.
8	In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. (25-30 min). Se la usate come guida, può essere utile scrivere i punti principali sulla lavagna a fogli mobili.
9	Rivedete le caratteristiche delle persone che sono assertive nella dispensa. Confrontate queste caratteristiche con la lista delle risposte date dai partecipanti nella lavagna a fogli mobili.
10	Rivedete i 4 elementi nella dispensa di come le persone assertive si esprimono . Chiedete ai partecipanti di dare un esempio di situazioni in cui si sono espressi in modo assertivo.
11	Chiedete ai partecipanti di proseguire la sessione facendo un' assegnazione "pratica per casa". Distribuite e discutete la scheda "Pratica per casa" per questa sessione, che dovrebbe essere pinzata nella dispensa. Un membro dello staff o il conduttore dovrebbe completare la scheda Assegnazione pratica per casa come segue: 1) scrivete i passi specifici che ogni partecipante dovrà fare per raggiungere il suo obiettivo; 2) scrivete esattamente cosa i partecipanti faranno con i membri dello staff per praticare i tratti assertivi che hanno imparato in gruppo.
12	Dite alle persone che non vedete l'ora di sentir parlare delle loro esercitazioni per casa quando torneranno al gruppo. (5-10 min)
13	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 1: *Essere Assertivi*

- Manifestare i loro sentimenti onestamente
- Parlare fermamente, ma con calma
- Esprimere spesso sentimenti positivi
- Dire “No” quando necessario
- Chiedere quello di cui si ha bisogno

Come si esprimono le persone assertive?

Tono e volume della voce: le persone assertive parlano con una voce ferma, ma non urlano o parlano duramente.

Contatto oculare: le persone assertive non guardano altrove o il pavimento. Guardano la persona.

Espressione facciale: Quello che mostra il volto di una persona rispecchia quello che sta provando. Questo significa che la persona sorride quando fa un complimento ma quando è arrabbiata o infelice avrà una espressione facciale diversa.

Distanza personale: le persone assertive non stanno troppo vicine o troppo lontane dalla persona con cui stanno parlando. Solitamente stanno almeno la lunghezza di un braccio in modo che l'altra persona non si senta soffocata o intimidita.

Domande:

- Conoscete delle persone assertive, nella vostra vita? Come si esprimono?
- In quali situazioni siete stati assertivi? Come vi siete espressi in modo assertivo?

Essere assertivi significa farsi valere in modo positivo.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 1: *Essere assertivi*

Parte 1: Fate un passo in direzione dei vostri obiettivi personali. Gli operatori possono aiutarvi. Durante la sessione, questo è quello che avete deciso per raggiungere i vostri obiettivi:

(L'operatore o un membro dello staff completa gli spazi durante la sessione)

Parte 2: In gruppo avete imparato uno e più modi per essere assertivi. Questo è l'aspetto che avete scelto di mettere in pratica a casa:

(L'operatore o un membro dello staff completa gli spazi durante la sessione)

Praticate la modalità assertiva con un membro dello staff, che scriverà una breve nota di come è avvenuta la pratica. Per favore portate questo foglio al prossimo gruppo.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

- 1) Cosa avete fatto per aiutare la persona a fare un passo verso il suo obiettivo personale?

- 2) Quale aspetto dell'essere assertivo avete messo in pratica con la persona? Quando e dove l'avete messo in pratica? Com'è andata?

Guida per l'operatore

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 2: *Dire a qualcuno quello che vi piace*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno delle situazioni dove potrebbe essere una buona idea dire a qualcuno quello che piace. Dopo che l'operatore ha mostrato l'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace", ogni partecipante proverà lui stesso l'abilità.

Passi della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, a rotazione chiedete di mettere i loro compiti per casa nella tabella designata. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Essere Assertivi") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non sono stati detti. (3-5 min)
4	<p>Controllate i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni complete nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvete i problemi, quando sono stati esperiti, completando i compiti.</p> <p>Fate attenzione ad entrambe le parti delle assegnazioni: fare un passo verso l'obiettivo e mettere in pratica qualcosa che hanno appreso in gruppo.</p> <p>Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per tenere traccia di ciascun obiettivo dei partecipanti e il loro "prossimo step" per raggiungere i loro obiettivi così che potete riferirvi a quanto scritto per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa alla fine della sessione. Notate quali obiettivi sono stati raggiunti, aggiungete nuovi obiettivi o suddivideteli in sotto-obiettivi. (5-10 min)</p>
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai partecipanti di mettere la loro assegnazione per casa (che viene pinzata nella dispensa) nel loro raccoglitore. (1min)
6	Stabilite l'agenda della sessione odierna dicendo qualcosa tipo "Nell'ultimo modulo abbiamo imparato parecchi elementi per essere assertivi. Oggi stiamo vedendo lo step dell'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace. Questa è un'ottima abilità da usare quando dobbiamo farci valere. (1 min)

7	A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. (25-30 min). Se la usate come guida, potrebbe essere utile scrivere i punti principali nella lavagna a fogli mobili.
8	Chiedete ai partecipanti di pensare in quali tipi di situazioni potrebbe essere una buona idea dire a qualcuno quello che ci piace. Potete fare una lista degli scenari nella lavagna in modo da poterli usare per i role-play più tardi.
9	Rivedete i passi dell'abilità nella dispensa. Utilizzate una scena fornita dai partecipanti per mostrare il passo dell'abilità. E' importante per i partecipanti vedere che l'operatore "fa da modello" per l'abilità prima di provarla.
10	<p>Dopo che avete mostrato l'abilità e avete ricevuto i feedback dai partecipanti (es, "Cosa ho fatto nel passo 1? Ho guardato la persona?"). Impostate il role-play per allenare i partecipanti, usando lo scenario identificato poco prima, o aiutando la persona a identificare un altro scenario che sia rilevante per lei.</p> <p>Usa i passi del social skill training come di seguito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingaggiate un partecipante per il role-play usando la scena rilevante per lui/lei. • Dopo la messa in scena del partecipante, date feedback positivi. Siate specifici. Incoraggiate feedback positivi da parte degli altri. • Se indicato, fornite suggerimenti per migliorare. Limitate i suggerimenti a uno o due. Siate specifici. Usate frasi tipo "ecco un'idea per far venire ancora meglio il role-play". • Ingaggiate il partecipante in un altro role-play per l'abilità per due ragioni: 1) per avere più pratica nell'utilizzo dell'abilità e 2) per incorporare suggerimenti per migliorare l'abilità. • Date ulteriori feedback, iniziando con i positivi.
11	Chiedete ai partecipanti di proseguire la sessione facendo le assegnazioni pratiche per casa. Distribuite e discutete i fogli per l'assegnazione pratica a casa per questa sessione, la quale può essere pinzata nella dispensa. Un membro dello staff o l'operatore completerà gli spazi vuoti nel foglio assegnazione per casa come di seguito: 1) Scrivete il passo specifico che ogni partecipante farà per raggiungere il suo obiettivo 2) trascrivete esattamente quello che i partecipanti faranno con i membri dello staff per praticare l'abilità imparata in gruppo.
12	Dite alle persone che non vedete l'ora di sentir parlare delle loro esercitazioni per casa quando torneranno al gruppo. (5-10 min)
13	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 2: *Dire a qualcuno quello che ci piace*

Un buon modo per farsi valere è dire direttamente cosa ci piace.

Altrimenti dovranno indovinare cosa volete dire e potrebbero sbagliarsi.

Se dite alle persone quello che vi piace o non vi piace, è più facile per loro aiutarvi ad ottenere quello che volete.

Qui ci sono alcuni esempi di situazioni in cui potrebbe essere una buona idea dire agli altri quello che ci piace:

- Se avete una preferenza per qualcosa. Per esempio, “Mi piace il gelato al cioccolato più che quello alla vaniglia”.
- Se volete o avete bisogno di qualcosa. Per esempio, “Mi piacerebbe che qualcuno mi aiutasse a fare questa ricetta”.
- State conoscendo qualcuno. Per esempio, “Mi piace ascoltare della musica. A te piace?”
- Volete che l’altro vi capisca meglio. Per esempio, “Mi piace fare una camminata dopo cena. Mi aiuta a rilassarmi prima di andare a letto”.
- Volete che qualcuno vi faccia sentire bene o a vostro agio o sicuri. Per esempio, “Se vado al negozio quando fa buio, mi sento più sicuro se qualcuno viene con me.”

Qualche volta avete bisogno di dire quello che non vi piace. Per esempio, “Non mi piacciono le persone che mi toccano” o “Non mi piacciono i cavoli” o “Non mi piace sedermi troppo vicino alle persone sul divano”.

Passi per “Dire a qualcuno cosa ci piace”

- 1) Guardate la persona.
- 2) Dite alla persona quello che vi piace.
- 3) Siate specifici.

Domanda:

- Nella scorsa settimana, quando avete detto a qualcuno quello che vi piace? Come l’avete detto?

Dire a qualcuno quello che ci piace è un buon modo per farsi valere.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 2: *Dire a qualcuno quello che vi piace*

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Gli operatori possono aiutarvi. Durante la sessione, questo è quello che decidete di fare per il raggiungimento del vostro obiettivo:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Parte 2: in gruppo avete imparato il passo dell'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace". Questa è la situazione che avete scelto in gruppo da praticare a casa:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Praticate l'abilità di "Dire a qualcuno quello che vi piace" con un operatore dell'equipe, che scriverà una breve nota sotto di come è venuta la pratica. Per favore portate il foglio alla prossima sessione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1) Cosa avete fatto per aiutare la persona a fare un passo verso il suo obiettivo personale?

2) Come avete aiutato l'utente a praticare l'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace"? Com'era la situazione? Quando e dove l'avete praticata? Com'è andata?

Guida per l'operatore

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 3: *Dire a qualcuno che ci ha fatto arrabbiare*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno delle situazioni dove potrebbe essere importante dire alle persone che ci hanno fatto arrabbiare. Dopo che l'operatore ha mostrato l'abilità "Dire a qualcuno che vi ha fatto arrabbiare", ogni partecipante proverà l'abilità lui stesso.

Passi della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, a rotazione mettete i loro compiti per casa nella tabella designata. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Dire a qualcuno quello che vi piace") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non sono stati detti. (3-5 min)
4	Controllate i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni complete nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi, quando sono stati esperiti, completando i compiti. Fate attenzione ad entrambe le parti dei compiti: fare un passo verso l'obiettivo e mettere in pratica qualcosa che hanno appreso in gruppo. Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per tenere traccia di ciascun obiettivo dei partecipanti e il loro "prossimo step" per raggiungere i loro obiettivi così che potete riferirvi a quanto scritto per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa alla fine della sessione. Notate quali obiettivi sono stati raggiunti, aggiungete nuovi obiettivi o suddivideteli in sotto-obiettivi (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai partecipanti di mettere la loro assegnazione per casa (che viene pinzata nella dispensa) nel loro raccoglitore. (1min)
6	Stabilite l'agenda della sessione odierna dicendo qualcosa tipo "Nell'ultimo modulo abbiamo imparato i passi per l'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace" perché poi le persone potranno conoscere quello che vi piace ed è più probabile che lo facciano ancora. E' molto importante dire alle persone quando

	non ci piace qualcosa o quando hanno fatto qualcosa che ci ha fatto arrabbiare. Possono poi sapere come state e possono provare a cambiare le loro azioni in futuro. Oggi stiamo vedendo il passo dell'abilità "Dire a qualcuno che vi ha fatto arrabbiare". Questa è un'altra ottima abilità da usare quando dobbiamo farci valere. (1 min)
7	A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. (25-30 min). Se la usate come guida, potrebbe essere utile scrivere i punti principali nella lavagna a fogli mobili.
8	Chiedete ai partecipanti di pensare in quali tipi di situazioni potrebbe essere importante dire a qualcuno che ci ha fatto arrabbiare. Potete fare una lista degli scenari nella lavagna in modo da poterli usare per i role-play più tardi.
9	Rivedete i passi dell'abilità nella dispensa.
10	Utilizzate una scena fornita dai partecipanti per mostrare il passo dell'abilità. E' importante per i partecipanti vedere che l'operatore "fa da modello" per l'abilità prima di provarla. Dopo che avete mostrato l'abilità, cercate di avere dei feedback dai partecipanti facendo domande tipo "Cosa ho fatto nel passo 1? Ho guardato la persona?".
11	Impostate il role-play per allenare i partecipanti, usando uno degli scenari identificati poco prima, o aiutando la persona a identificare un altro scenario che sia rilevante per lei. Usate i passi del social skill training come segue: <ul style="list-style-type: none"> • Ingaggiate un partecipante per il role-play usando la scena rilevante per lui/lei. • Dopo la messa in scena del partecipante, date feedback positivi. Siate specifici. Incoraggiate feedback positivi dagli altri. • Se indicato, fornite suggerimenti per migliorare. Limitate i suggerimenti a uno o due. Siate specifici. Usate frasi tipo "Ecco un'idea per far venire ancora meglio il role-play". • Ingaggiate il partecipante in un altro role-play per l'abilità per due ragioni: 1) per avere più pratica nell'utilizzo dell'abilità e 2) per incorporare suggerimenti per migliorare l'abilità. • Date ulteriori feedback, iniziando con i positivi. • Impegnate altri partecipanti nei role-play e date feedback e opportunità per prove aggiuntive come descritte sotto. • Sviluppate le "assegnazioni per casa" per usare le abilità prima della prossima sessione.

12	Chiedete ai partecipanti di proseguire la sessione facendo le assegnazioni pratiche per casa. Distribuite e discutete i fogli per l'assegnazione pratica a casa per questa sessione, la quale può essere pinzata nella dispensa. Un membro dello staff o l'operatore completerà gli spazi vuoti nel foglio assegnazione per casa come di seguito: 1) Scrivete il passo specifico che ogni partecipante farà per raggiungere il suo obiettivo 2) trascrivete esattamente quello che i partecipanti faranno con un operatore per praticare l'abilità imparata in gruppo.
13	Dite alle persone che non vedete l'ora di sentir parlare delle loro esercitazioni per casa quando torneranno al gruppo. (5-10 min)
14	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 3: *Dire a qualcuno che ci ha fatto arrabbiare*

Un altro buon modo per farvi valere è dire alle persone direttamente quando vi fanno arrabbiare. Altrimenti dovranno indovinare come ci sentiamo e potrebbero sbagliare.

Se dite alle persone quando vi fanno arrabbiare sarà più facile per loro capire come le loro azioni vi fanno sentire. Possono così provare a prevenire che succeda la stessa cosa in futuro.

Qui ci sono alcuni esempi di situazioni dove è importante dire a qualcuno che ti ha fatto arrabbiare:

- Vi siete sentiti mancare di rispetto da qualcosa detto da qualcuno. Per esempio, un vostro amico dice ad un'altra persona qualcosa che avevate confidato privatamente.
- I vostri sentimenti sono stati feriti da un'azione di qualcuno. Per esempio, la vostra compagna di stanza vi ha feriti quando era di cattivo umore.
- Vi sentite delusi perché qualcuno non ha mantenuto una promessa. Per esempio, un operatore vi aveva detto che sareste usciti per prendere un gelato venerdì sera, e poi ha cambiato idea.

Passi per "Dire a qualcuno che vi ha fatto arrabbiare"

- 1) Guardate la persona.
- 2) Parlate con calma e fermamente.
- 3) Dite alla persona cosa ha fatto che vi ha fatto arrabbiare. Siate specifici.
- 4) Suggeste come potrebbe prevenire che questo risucceda in futuro.

Domande:

- La scorsa settimana, quando avete detto a qualcuno che vi ha fatto arrabbiare? Come l'avete detto?

Dire alle persone che ci hanno fatto arrabbiare è un'importante modo per farci valere.
--

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 3: *Dire a qualcuno che ci ha fatto arrabbiare*

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Gli operatori possono aiutarvi. Durante la sessione, questo è quello che decidete di fare per il raggiungimento del vostro obiettivo:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Parte 2: in gruppo avete imparato il passo dell'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace". Questa è la situazione che avete scelto in gruppo da praticare a casa:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Pratica l'abilità di "Dire a qualcuno che vi ha fatto arrabbiare" con un operatore dell'equipe, che scriverà una breve nota sotto di come è venuta la pratica. Per favore porta il foglio alla prossima sessione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1) Cosa avete fatto per aiutare la persona a fare un passo verso il suo obiettivo personale?

2) Come avete aiutato l'utente a praticare l'abilità "Dire a qualcuno quello che vi piace"? Com'era la situazione? Quando e dove l'avete praticata? Com'è andata?

Guida per l'operatore

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 4: *Fare richieste*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno alcune situazioni dove è importante chiedere a qualcuno di fare qualcosa o di cambiare il suo comportamento.

Dopo che il conduttore ha mostrato l'abilità "Fare richieste" ogni partecipante praticherà l'abilità lui stesso.

Passi della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, a rotazione mettete i loro compiti per casa nella tabella designata. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Dire a qualcuno quello che vi piace") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non sono stati detti. (3-5 min)
4	Controllate i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni complete nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi, quando sono stati esperiti, completando i compiti. Fate attenzione ad entrambe le parti dei compiti: fare un passo verso l'obiettivo e mettere in pratica qualcosa che hanno appreso in gruppo. Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per tenere traccia di ciascun obiettivo dei partecipanti e il loro "prossimo step" per raggiungere i loro obiettivi così che potete riferirvi a quanto scritto per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa alla fine della sessione. Notate quali obiettivi sono stati raggiunti, aggiungete nuovi obiettivi o suddivideteli in sotto-obiettivi. (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai partecipanti di mettere la loro assegnazione per casa (che viene pinzata nella dispensa) nel loro raccoglitore. (1min)
6	Stabilite l'agenda della sessione odierna dicendo qualcosa tipo "Nell'ultimo modulo abbiamo imparato passi per l'abilità "Dire a qualcuno che vi ha fatto arrabbiare" perché poi le persone sapranno quando non ci piace qualcosa o quando hanno fatto qualcosa che ci ha fatto arrabbiare. E' anche importante essere specifici e diretti quando chiediamo a qualcuno di fare qualcosa o

	<p>cambiare un comportamento.</p> <p>Oggi stiamo vedendo il passo dell'abilità "Fare una richiesta". Questa è un'altra ottima abilità da usare quando dobbiamo farci valere. (1 min)</p>
7	<p>A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. (25-30 min). Se la usate come guida, potrebbe essere utile scrivere i punti principali nella lavagna a fogli mobili.</p>
8	<p>Chiedete ai partecipanti di pensare in quali tipi di situazioni potrebbe essere importante fare una richiesta a qualcuno. Potete fare una lista degli scenari nella lavagna in modo da poterli usare per i role-play più tardi.</p>
9	<p>Rivedete i passi dell'abilità nella dispensa.</p>
10	<p>Utilizzate una scena fornita dai partecipanti per mostrare il passo dell'abilità. E' importante per i partecipanti vedere che l'operatore "fa da modello" per l'abilità prima di provarla.</p> <p>Dopo che avete mostrato l'abilità, cercate di avere dei feedback dai partecipanti facendo domande tipo "Come ho fatto il passo 1? Ho guardato la persona?"</p>
11	<p>Dopo aver fatto da modello dell'abilità e ricevuto i feedback, impostate il role-play per allenare i partecipanti, usando uno degli scenari identificati poco prima, o aiutando la persona a identificare un altro scenario che sia rilevante per lei.</p> <p>Usate i passi del social skill training come segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingaggiate un partecipante per il role-play usando la scena rilevante per lui/lei. • Dopo la messa in scena del partecipante, date feedback positivi. Siate specifici. Incoraggiate feedback positivi dagli altri. • Se indicato, fornite suggerimenti per migliorare. Limitate i suggerimenti a uno o due. Siate specifici. Usate frasi tipo "Ecco un'idea per far venire ancora meglio il role-play". • Ingaggiate il partecipante in un altro role-play per l'abilità per due ragioni: 1) per avere più pratica nell'utilizzo dell'abilità e 2) per incorporare suggerimenti per migliorare l'abilità. • Date ulteriori feedback, iniziando con i positivi. • Impegnate altri partecipanti nei role-play e date feedback e opportunità per prove aggiuntive come descritte sotto. • Sviluppate le "assegnazioni per casa" per usare le abilità prima della prossima sessione.
12	<p>Chiedete ai partecipanti di proseguire la sessione facendo le assegnazioni pratiche per casa. Distribuite e discutete i fogli per l'assegnazione pratica a casa per questa sessione, la quale può essere pinzata nella dispensa. Un membro dello staff o l'operatore completerà gli spazi vuoti nel foglio assegnazione per casa come di seguito: 1) Scrivete il passo specifico che ogni partecipante farà per raggiungere il suo obiettivo 2) trascrivete esattamente quello che i partecipanti faranno con i membri dello staff per praticare l'abilità imparata in gruppo.</p>

13	Dite alle persone che non vedete l'ora di sentir parlare delle loro esercitazioni per casa quando torneranno al gruppo. (5-10 min)
14	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 4: *Fare richieste*

Un altro buon modo per farsi valere è chiedere direttamente alle persone di fare qualcosa o cambiare un loro comportamento. Quando fate una richiesta, è importante non usare un tono di voce autoritario. Quando fate una richiesta in modo positivo, le persone hanno una chiara idea di quello che volete facciano e sono più propensi a fare quello che avete richiesto.

Qui ci sono alcuni esempi di situazioni in cui sarebbe importante fare una richiesta a qualcuno:

- Avete bisogno che un'altra persona vi aiuti. Per esempio, chiedere ad un operatore di aiutarvi a completare a fare il bucato.
- Vi piacerebbe che una persona si unisse a voi per un'attività. Per esempio, chiedere ad un amico di venire al cinema con voi.
- Siete scocciati da un'azione compiuta da qualcuno e avete bisogno che si comporti diversamente. Per esempio, dire alla compagna di stanza di abbassare il volume della radio alla sera.

Passi per "Fare una richiesta"

- 1) Guardate la persona. Parlate con voce calma.
- 2) Dite esattamente alla persona cosa volete che faccia.
- 3) Usate frasi del tipo "Apprezzerai molto se tu fossi _____" o "Mi piacerebbe che tu _____"

Domande:

- La scorsa settimana, quando avete fatto una richiesta a qualcuno? Come l'avete fatta?

Fare richieste ad altri è un modo positivo per farci valere.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 4: *Fare richieste*

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Gli operatori possono aiutarvi. Durante la sessione, questo è quello che decidete di fare per il raggiungimento del vostro obiettivo:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Parte 2: in gruppo avete imparato il passo dell'abilità "Fare richieste". Questa è la situazione che avete scelto per esercitarvi a casa:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Pratica l'abilità di "Fare richieste" con un operatore dell'equipe, che scriverà una breve nota sotto di come è venuta la pratica. Per favore porta il foglio alla prossima sessione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1) Cosa avete fatto per aiutare la persona a fare un passo verso il suo obiettivo personale?

2) Come avete aiutato l'utente a praticare l'abilità "Dite a qualcuno quello che vi piace"? Com'era la situazione? Quando e dove l'avete praticata? Com'è andata?

Guida per l'operatore

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 5: *Rifiutare una richiesta*

Obiettivo della sessione: I partecipanti identificheranno alcune situazioni in cui è importante rifiutare una richiesta. Dopo che l'operatore ha mostrato l'abilità "Rifiutare richieste", ogni partecipante proverà l'abilità lui stesso.

Passi della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, a rotazione mettete i loro compiti per casa nella tabella designata. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Fare richieste") chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non sono stati detti. (3-5 min)
4	Controllate i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni complete nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi, quando sono stati esperiti, completando i compiti. Fate attenzione ad entrambe le parti dei compiti: fare un passo verso l'obiettivo e mettere in pratica qualcosa che hanno appreso in gruppo. Nel discutere i passi per raggiungere gli obiettivi, potrebbe essere utile usare una lavagna a fogli mobili per tenere traccia di ciascun obiettivo dei partecipanti e il loro "prossimo step" per raggiungere i loro obiettivi così che potete riferirvi a quanto scritto per identificare cosa andranno a fare nella loro pratica a casa alla fine della sessione. Notate quali obiettivi sono stati raggiunti, aggiungete nuovi obiettivi o suddivideteli in sotto-obiettivi. (5-10 min)
5	Dopo che le assegnazioni sono state viste, chiedete ai partecipanti di mettere la loro assegnazione per casa (che viene pinzata nella dispensa) nel loro raccoglitore. (1min)
6	Stabilite l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo "Nell'ultimo modulo abbiamo imparato passi per l'abilità "Fare richieste" perché è importante essere specifici e diretti quando chiediamo qualcosa a qualcuno o chiediamo di cambiare comportamento. E' importante anche essere specifici e diretti quando non possiamo o non vogliamo fare qualcosa che qualcuno ci ha chiesto. Oggi stiamo vedendo il passo dell'abilità "Rifiutare richieste". Questa è un'altra

	ottima abilità per farsi valere. (1 min)
7	A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. (25-30 min). Se la usate come guida, potrebbe essere utile scrivere i punti principali nella lavagna a fogli mobili.
8	Chiedete ai partecipanti di pensare in quali tipi di situazioni potrebbe essere importante fare una richiesta a qualcuno. Potete fare una lista degli scenari nella lavagna in modo da poterli usare per i role-play più tardi.
9	Rivedete i passi dell'abilità nella dispensa.
10	Utilizzate una scena fornita dai partecipanti per mostrare il passo dell'abilità. E' importante per i partecipanti vedere che l'operatore "fa da modello" per l'abilità prima di provarla. Dopo che avete mostrato l'abilità, cercate di avere dei feedback dai partecipanti facendo domande tipo "Come ho fatto il passo 1? Ho guardato la persona?".
11	Dopo aver fatto da modello dell'abilità e ricevuto i feedback, impostate il role-play per allenare i partecipanti, usando uno degli scenari identificati poco prima, chiedendo la persona a identificare un altro scenario che sia rilevante per lei. Usate i passi del social skills training come segue: <ul style="list-style-type: none"> • Ingaggiate un partecipante per il role-play usando la scena rilevante per lui/lei. • Dopo la messa in scena del partecipante, date feedback positivi. Siate specifici. Incoraggiate feedback positivi dagli altri. • Se indicato, fornite suggerimenti per migliorare. Limitate i suggerimenti a uno o due. Siate specifici. Usate frasi tipo "Ecco un'idea per far venire ancora meglio il role-play". • Ingaggiate il partecipante in un altro role-play per l'abilità per due ragioni: 1) per avere più pratica nell'utilizzo dell'abilità e 2) per incorporare suggerimenti per migliorare l'abilità. • Date ulteriori feedback, iniziando con i positivi. • Impegnate altri partecipanti nei role-play e date feedback e opportunità per prove aggiuntive come descritte sotto. Sviluppate le "assegnazioni per casa" per usare le abilità prima della prossima sessione.
12	Chiedete ai partecipanti di proseguire la sessione facendo le assegnazioni pratiche per casa. Distribuite e discutete i fogli per l'assegnazione pratica a casa per questa sessione, la quale può essere pinzata nella dispensa. Un membro dello staff o l'operatore completerà gli spazi vuoti nel foglio assegnazione per casa come di seguito: 1) Scrivete il passo specifico che ogni partecipante farà per raggiungere il suo obiettivo 2) trascrivete esattamente quello che i partecipanti faranno con i membri dello staff per praticare l'abilità

	imparata in gruppo.
13	Dite alle persone che non vedete l'ora di sentir parlare delle loro esercitazioni per casa quando torneranno al gruppo. (5-10 min)
14	Ringraziate tutti per aver partecipato e contribuito al gruppo. (1 min)

Dispensa per il partecipante

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 5: *Rifiutare una richiesta*

Un altro buon modo per farsi valere è dire "no" quando qualcuno ci chiede qualcosa che non possiamo o non vogliamo fare. Quando rifiutate una richiesta, è importante essere calmi e fermi. E' anche importante non essere duri o rudi, che potrebbe ferire i sentimenti della persona o farla arrabbiare. Quando rifiutate una richiesta in modo positivo, dovete evitare di fare qualcosa che non volete fare senza ferire i sentimenti della persona o causare una reazione di rabbia...

Qui ci sono alcuni esempi comuni di situazioni di quando potreste rifiutare una richiesta di qualcuno:

- Siete troppo occupati per aiutare qualcuno. Per esempio, la tua compagna di stanza vi chiede di aiutarla con la preparazione della cena e voi avete altri piani.
- Qualcuno vorrebbe che vi aggiungeste per una attività della quale non siete interessati o non in grado di fare. Per esempio, un amico vorrebbe che andaste a vedere un film horror e voi non amate questo tipo di film.
- Non vi sentite a vostro agio con quello che la persona vi ha chiesto. Per esempio, un compagno vi chiede in prestito del denaro ma voi state cercando di risparmiare per le vacanze. O qualcuno vorrebbe mettervi un braccio sulla spalla ma voi non vi sentite a vostro agio.

Passi per "Rifiutare richieste"

- 1) Guardate la persona. Parlate con voce calma e ferma.
- 2) Dite alla persona che non potete fare quello che vi ha chiesto.
- 3) Usate frasi come "Sono spiacente ma non posso farlo" o "Non sono in grado di farlo" o "Non mi sento a mio agio".
- 4) Includete una ragione che vi sembri appropriata.

Domande:

- La scorsa settimana, quando avete rifiutato una richiesta a qualcuno? Cosa avete detto?

Rifiutare richieste di altri è un modo chiaro per farsi valere.

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 5: *Rifiutare una richiesta*

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. Gli operatori possono aiutarvi. Durante la sessione, questo è quello che decidete di fare per il raggiungimento del vostro obiettivo:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Parte 2: in gruppo avete imparato il passo dell'abilità "Rifiutare richieste". Questa è la situazione che avete scelto in gruppo da praticare a casa:

(Il conduttore o un operatore completa gli spazi bianchi durante la sessione)

Esercitatevi sull'abilità di "Rifiutare richieste" con un operatore dell'equipe, che scriverà una breve nota su come è andata. Per favore porta la scheda alla prossima sessione.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

1) Cosa avete fatto per aiutare la persona a fare un passo verso il suo obiettivo personale?

2) Come avete aiutato l'utente a praticare l'abilità "Dite a qualcuno quello che vi piace"? Com'era la situazione? Quando e dove l'avete praticata? Com'è andata?

Guida per l'operatore

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 6: *Fare complimenti*

Obiettivo della sessione: I partecipanti praticheranno il fare complimenti, usando gli step forniti. Questa è l'ultima sessione del programma "Condurre una vita sana e felice", i partecipanti sono incoraggiati a farsi complimenti l'un l'altro su qualcosa che hanno apprezzato condividendo l'esperienza del fare gruppo insieme.

Passi della sessione:

1	Mentre i partecipanti entrano in gruppo, a rotazione mettete i loro compiti per casa nella tabella designata. Distribuite i raccoglitori. (1-2 min)
2	Date il benvenuto al gruppo. (1-2 min)
3	Rivedete la sessione precedente ("Rifiutare richieste", Sessione 5, modulo 10) chiedendo ai partecipanti cosa ricordano dell'ultima sessione. Completate i punti che non sono stati detti, dicendo qualcosa tipo "L'ultima volta abbiamo parlato di rifiutare richieste. Questo potrebbe aiutarvi a farvi valere e a prevenire situazioni in cui non vi sentite a vostro agio. Ricordate ai partecipanti dei compiti a casa, dicendo qualcosa "Vi è stato chiesto di lavorare su un altro passo verso il vostro obiettivo. Vi è stato chiesto anche di riguardare la dispensa con un operatore e di praticare l'abilità di rifiutare una richiesta prima della sessione di oggi.
4	Controllate i compiti per casa con la raccolta delle assegnazioni complete nella tabella e leggetele. Brevemente scorrete a voce alta le pratiche a casa, lodando tutti gli sforzi, e risolvendo i problemi, quando sono stati esperiti, completando i compiti. Nel rivedere la parte 1 dell'assegnazione per casa, rivedete il passo dell'obiettivo personale su cui i partecipanti hanno lavorato dall'ultima sessione. Sarebbe utile fare una lista di "ciascun passo" di ogni partecipante sulla lavagna a fogli mobili così potete tornare indietro alla fine della sessione per rinforzare che continuino a lavorare sui loro obiettivi e fare il prossimo passo. Potete anche riferirvi alla lavagna degli obiettivi (dettagli specifici sono citati nella guida dell'operatore, modulo 2, sessione 1, step 4). Nel rivedere la parte 2 dell'assegnazione per casa, rivedete la nota fatta dall'operatore e generate una discussione sull'esperienza dei partecipanti facendo domande durante la

	<p>conversazione. Lodate tutti gli sforzi e risolvete le difficoltà nel completare i compiti. Dopo che i compiti sono stati rivisti, chiedete ai partecipanti di mettere l'assegnazione (che è pinzata nella dispensa) nel raccoglitore.</p>
5	<p>Stabilite l'ordine del giorno dicendo qualcosa tipo "Nelle ultime sessioni abbiamo parlato di come farsi valere. Oggi vedremo come fare complimenti. Fare complimenti fa sapere alle persone cosa vi piace o apprezzate di loro. A seconda delle abilità di lettura dei partecipanti, potete distribuire la dispensa o usarla solamente come traccia per condurre la sessione. La dispensa è anche importante in quanto portandola a casa possono mostrare i punti salienti visti in gruppo agli operatori. Nel rivedere il contenuto della dispensa durante la sessione, potete usare le domande guida come qui di seguito: "Quando avete una conversazione con altre persone, vi piace che vi facciano dei complimenti? Voi amate ricevere complimenti? Su che cosa vi piacerebbe complimentarvi con lei o lui?"</p>
6	<p>Insegnate l'abilità del "Fare complimenti" usando i passi del social skill training. Scrivi i passi attuali di "Fare complimenti" nella lavagna fogli mobili.</p> <p>Passo 1: Rivedete brevemente il razionale dell'abilità.</p> <p>Passo 2: Leggete i passi dell'abilità a voce alta (o chiedete ai partecipanti di farlo)</p> <p>Passo 3: L'operatore mostra l'abilità e riceve i feedback dai partecipanti su come ha eseguito i passi.</p> <p>Passo 4: Fate eseguire il role play a un partecipante.</p> <p>Passo 5: Date feedback positivi. Siate specifici. Incoraggiate feedback positivi dai partecipanti.</p> <p>Passo 6: fornite feedback correttivi. Siate specifici. Il modo migliore per dare feedback correttivi è di dare dei suggerimenti per il miglioramento, usando un linguaggio come "Il role play sull'abilità potrebbe venire meglio se..."</p> <p>Passo 7: coinvolgete i partecipanti in un altro role play, per due ragioni: 1) i partecipanti faranno più pratica usando l'abilità, e 2) i partecipanti possono incorporare i feedback ricevuti.</p> <p>Passo 8: provvedete feedback aggiuntivi.</p> <p>Passo 9: coinvolgete altri partecipanti nei role-play e fornite feedback come nei passi 4-8.</p> <p>Passo 10: sviluppate un "compito per casa" usando le abilità prima della prossima sessione.</p> <p>La dispensa fornisce idee per i role-play per complimentarsi con le persone per cose che avete visto in loro e per cose che hanno fatto.</p> <p>Se questa è l'ultima sessione formale per i partecipanti, potete suggerire di fare i complimenti l'un l'altro durante il tempo che stanno assieme.</p> <p>Qui ci sono alcune idee per fare i complimenti alle persone alla fine del modulo (in gruppo o attività).</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Mi piace il modo in cui sorridi alle persone in gruppo. Sei molto

	<p>amichevole.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Mi piace il modo in cui mi ascolti quando parlo in gruppo. Mi fa stare bene.” • “Sei molto entusiasta durante la sessione. Ci dai energia.” • “Dici cose belle alle persone. Non hai mai criticato nessuno.” • “Hai avuto delle buone idee durante le sessioni.” • “Mi piace il tuo senso dell’umorismo. Mi fai sempre sorridere” <p>La realizzazione dei role- play dipende dal livello di abilità sociali dei partecipanti. Per bassi livelli di capacità, è più facile fare role play con gli operatori quando si pratica inizialmente l’abilità. Per alti livelli di capacità, o quando i membri hanno già fatto qualche pratica con l’abilità, è possibile fare un giro per realizzare i role play in modo che ogni partecipante a turno faccia un complimento alla persona alla sua destra.</p>
7	<p>Rivedete la sessione chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato o cosa pensano dei punti principali della sessione.</p> <p>Sottolineate i punti chiave nella tabella: “Fare complimenti vi aiuta a sviluppare relazioni più strette”.</p>
8	<p>Chiedete ai partecipanti di seguire la sessione facendo le “Assegnazioni per casa”.</p> <p>In relazione alle capacità di lettura dei partecipanti, chiedete a turno di leggere il foglio dei “Compiti per casa” allegato alla dispensa.</p> <p>Ricordate loro che ci sono due parti dell’assegnazione per casa: 1) fare un passo verso il proprio obiettivo personale e 2) fare qualcosa che hanno imparato nella sessione odierna. Guardate i dettagli sul foglio “Assegnazioni per casa”.</p> <p>Ricordate che devono provare con un operatore su entrambe le parti dell’assegnazione.</p> <p>Dite ai partecipanti che non vedete l’ora di sentire la riuscita delle loro assegnazioni per casa.</p>
9	<p>Ringraziate tutti per la partecipazione e per aver contribuito alla sessione.</p>

Dispensa per il partecipante

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 6: *Fare complimenti*

Un altro modo per costruire relazioni più strette è quello di fare dei complimenti. Questo mostra agli altri che notiamo i loro aspetti positivi.

Potete fare complimenti su qualcosa che vedete della persona, come:

- Abbigliamento
- Scarpe
- Gioielli
- Sorriso
- Taglio di capelli

Potete anche fare complimenti su qualcosa che hanno fatto, ad esempio:

- Fare bene un gioco
- Fare un lavoro artistico
- Aiutarvi
- Aiutare un'altra persona
- Essere ordinati o organizzati

Quando fate complimenti potete usare questi passi:

Fare complimenti:

1. Guardate l'altra persona.
2. Sorridete.
3. Siate specifici su cosa vi piace della persona.

Fare complimenti vi aiuta a sviluppare relazioni più strette.

A chi vorreste fare un complimento? Quale tipo di complimenti vorreste fare?

Scheda dell'assegnazione pratica per casa

Modulo 10: *Farsi valere*

Sessione 6: *Fare complimenti*

Mostrate questa dispensa all'operatore. L'operatore scriverà una breve nota sulla Parte 1 e sulla Parte 2 dell'assegnazione per casa.

Per favore portare il foglio completato alla prossima sessione.

Parte 1: Fate un passo verso il vostro obiettivo. L'obiettivo su cui state lavorando

Il passo su cui state lavorando è:

L'operatore può aiutarvi.

Parte 2: Parlate con l'operatore della lezione di oggi. Fate pratica nel fare complimenti con un operatore usando i passi che avete imparato nella sessione odierna. Fate un piano su come fare un complimento ad un'altra persona.

Nome del partecipante _____

Nome dell'operatore _____

Data e ora dell'assegnazione pratica per casa

Appendici

Scheda di monitoraggio degli obiettivi

Utilizzate questa scheda di registrazione dei progressi verso gli obiettivi, includendo i passi compiuti, quelli da compiere, nuovi obiettivi a breve termine e nuovi obiettivi di guarigione.

Nome: _____

Data in cui è stato impostato l'obiettivo di guarigione: _____

Obiettivo personale di guarigione: _____

Obiettivo personale di guarigione raggiunto (data): _____ Modificato (data): _____

Obiettivo a breve termine collegato all'obiettivo personale di guarigione:	Obiettivo a breve termine collegato all'obiettivo personale di guarigione:	Obiettivo a breve termine collegato all'obiettivo personale di guarigione:
Step: 1. 2. 3. 4.	Step: 1. 2. 3. 4.	Step: 1. 2. 3. 4.
Data inizio: _____	Data inizio: _____	Data inizio: _____
Data verifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Data verifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Data verifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto
Modificato/passaggio successivo:	Modificato/passaggio successivo:	Modificato/passaggio successivo:

Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto
Modificato/passo successivo:	Modificato/passo successivo:	Modificato/passo successivo:
Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto
Modificato/passo successivo:	Modificato/passo successivo:	Modificato/passo successivo:
Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto	Dataverifica: _____ Raggiunto? <input type="checkbox"/> Pienamente <input type="checkbox"/> Parzialmente <input type="checkbox"/> Affatto
Modificato/passo successivo:	Modificato/passo successivo:	Modificato/passo successivo:

Una volta completato il programma ...

Due o tre settimane prima di concludere l'attività, bisognerebbe dedicare da 2 a 4 sessioni per aiutare gli utenti a consolidare ciò che hanno appreso durante il programma e a pensare a quali strategie e abilità vorrebbero continuare a sviluppare. Si raccomandano delle sessioni individuali. Se il programma viene offerto in un formato di gruppo, i conduttori dovrebbero coinvolgere i partecipanti nella pianificazione dell'evento celebrativo finale, compresi gli inviti per amici e familiari. Gli operatori aiuteranno i partecipanti a pianificare i passi successivi da compiere per perseguire gli obiettivi di ripresa. Li aiuteranno inoltre a fare dei piani rispetto alle risorse aggiuntive alle quali vorrebbero accedere.

Per facilitare questo processo, gli operatori possono utilizzare la *Scheda di pianificazione dei passi successivi*.

Principali opzioni per il monitoraggio della fase post-intervento:

- 1) Creare uno spazio di gruppo per gli utenti che hanno seguito il programma, nel quale possano incontrarsi regolarmente (ad esempio, settimanalmente o mensilmente) per parlare dei progressi che stanno facendo con i loro obiettivi e dei passi successivi che vorrebbero intraprendere. All'occorrenza, possono essere ripresi alcuni moduli del programma.
- 2) Inviare gli utenti ad un gruppo di abilità sociali che li aiuterà a continuare a perseguire gli obiettivi dell'IMR. Ad esempio, possono essere indirizzati a un gruppo di social skills training, se vogliono acquisire più competenze per migliorare le loro relazioni, o a un programma di inserimento lavorativo supportato, se vogliono essere aiutati a trovare lavoro. Potrebbe essere necessario sviluppare nuovi gruppi per rispondere alle esigenze specifiche degli utenti. Ad esempio, il servizio potrebbe aver bisogno di sviluppare un gruppo di social skills training incentrato sulle abilità di amicizia e corteggiamento, o sulle abilità di fronteggiamento delle emozioni.
- 3) Continuare con il programma IMR presso un'altra agenzia e perseguire ulteriori obiettivi di ripresa. In questo caso, gli utenti dovrebbero essere supportati nel riassumere le seguenti informazioni per la nuova agenzia: gli obiettivi che si sono prefissati, i passi che hanno intrapreso verso tali obiettivi, i moduli del programma che hanno svolto, abilità apprese, piani di prevenzione delle ricadute sviluppati. Alcuni utenti possono anche scegliere di ripetere il programma IMR presso la stessa agenzia.

Scheda di pianificazione dei passi successivi

Congratulazioni per i progressi che hai fatto nel programma! Hai molto di cui essere fiero. A questo punto, le persone trovano spesso utile riassumere ciò che hanno imparato e i passi successivi che vorrebbero intraprendere.

1) In che modo i diversi moduli del programma ti sono stati d'aiuto?

Modulo		In che modo che questo modulo ti è stato d'aiuto?
1	Condurre una vita sana e felice	
2	Comprendere la malattia mentale	
3	Gestire i sintomi della malattia mentale	
4	Costruire delle relazioni	
5	Usare i farmaci in modo efficace	
6	Uso di alcol e droghe	
7	Ridurre le ricadute	
8	Fronteggiare lo stress	
9	Fronteggiare i sintomi	
10	Farsi valere	

- 2) Elenca una o due cose specifiche che puoi fare per continuare ad utilizzare le conoscenze o le abilità che hai imparato durante il programma.

- 3) Quali obiettivi personali hai identificato durante il programma? Quali passi hai intrapreso finora?

- 4) Quali sono i prossimi passi che farai per raggiungere i tuoi obiettivi?

- 5) Che tipo di supporto ti sarebbe utile per compiere i prossimi passi verso i tuoi obiettivi, sia da parte di singole persone che di un programma/servizio?

- 6) Rispetto a quali altri argomenti o abilità vorresti imparare qualcosa in più?

UNA VITA SANA E FELICE



Si attesta che

ha completato con successo il seguente modulo del
programma:

Congratulazioni!! Sei ad un passo dal raggiungere i tuoi obiettivi.

Per favore, scrivi con parole tue che cosa hai imparato in questa parte
del programma. Per esempio, pensi sia importante ciò che hai
imparato? Quali passi hai fatto verso i tuoi obiettivi?

UNA VITA SANA E FELICE



Si attesta che

ha completato con successo il programma

Una vita sana e felice

Congratulazioni!!

Per favore, scrivi con parole tue che cosa hai imparato dalla partecipazione a questo programma. Per esempio, qual è la cosa più importante che hai imparato? Cosa hai realizzato verso il tuo obiettivo? Che cosa pensi di fare dopo il tuo obiettivo?
