INDEPENDENCE through COMMUNITY ACCESS & NAVIGATION

Un intervento per il tempo libero supportato

MANUALE PER LA FORMAZIONE DEGLI OPERATORI

Temple University
Collaborative
On Community Inclusion of Individuals with Psychiatric Disabilities

www.tucollaborative.org

Un enorme grazie a tutti coloro che hanno partecipato al successo del programma ICAN!! Questi includono:

Bryan McCormick
COMHAR
Elwyn
Hall Mercer
Horizon House
Pathways to Housing

La ricerca sul programma ICAN e lo sviluppo di questo manuale sono stati resi possibili grazie ai finanziamenti e alle risorse del National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR grant numbers- 90RT5021, 90IF0086).
L'NIDILRR è un centro interno alla Administration for Community Living (ACL, Department Health and Human Services (HHS). Il contenuto di questo documento non riflette necessariamente le opinioni delle agenzie di finanziamento e non si dovrebbe dare per scontata l'approvazione da parte del Governo Federale.

Citazione raccomandata:

Snethen, G., & Snead, B. (2019) *ICAN: Independence through Community Access and Navigation Training Manual*. Temple University Collaborative on Community Inclusion.

Maggio 2019

Gretchen Snethen e Brandon Snead

ICAN:

Independence through Community Access & Navigation

Manuale per la formazione degli operatori

Traduzione e adattamento
a cura di

Cristina Pontarelli Irene Pontarelli Giovanni Soro

Temple University
Collaborative
On Community Inclusion of Individuals with Psychiatric Disabilities

www.tucollaborative.org

Indice

La *Temple University Collaborative on Community Inclusion* 7
Introduzione 8
Mission e vision dell'intervento ICAN 10
Attività ricreativa basata sulla comunità 11
Inclusione comunitaria 11
Recovery e attività ricreativa 11
L'attività ricreativa è una priorità 12
Uscite organizzate dal servizio 12
Supportare l'attvità ricreativa basata sulla comunità 13
Sostenibilità dell'attvità ricreativa basata sulla comunità 20
Malattie mentali gravi e attvità ricreativa basata sulla comunità 22
Considerazioni rispetto alla partecipazione all'attvità ricreativa 22
Benessere olistico 27
Benessere sociale 27
Benessere ambientale 29
Benessere emotivo 30
Benessere fisico 32
Implementazione dell'intervento ICAN 34
Teorie di base e modelli di prassi 34
Competenza 35
Il colloquio motivazionale 37
Prepararsi all'intervento ICAN 39
Flowchart dell'intervento ICAN 42
Valutazione e sviluppo dell'obiettivo 42
Fase dell'azione 49
Partecipazione supportata 54
Rivalutazione e sviluppo dell'obiettivo ampliato 56
Riferimenti bibliografici 59

Appendice 63
Creare e utilizzare un manuale di attività 63
Valutazione ICAN "penna e immagine" 64
Altri strumenti di valutazione 99
Schema dell'intervento ICAN 99
Riepilogo dell'incontro di valutazione ICAN 103
Modulo per l'analisi dell'attività 105
Note sull'intervento 108
Modulo per la *fidelity* 112
Modulo – Anticipazione ed elaborazione dell'attività 114

La *Temple University Collaborative on Community Inclusion*

La *Temple University Collaborative on Community Inclusion of Individuals with Psychiatric Disabilities* è un centro di ricerca e formazione riabilitativa, finanziato dal National Institute on Disability and Rehabilitation Research per condurre attività di ricerca e traduzione delle conoscenze più avanzate per migliorare le opportunità di inclusione comunitaria delle persone con disabilità psichiatriche.

La *Temple University Collaborative* cerca di:

- Affrontare gli ostacoli che impediscono alle persone con disabilità psichiatriche di partecipare alla vita delle loro comunità;
- Sviluppare i servizi e i supporti di cui gli utenti e le comunità necessitano per promuovere la piena integrazione in tutti gli aspetti della vita comunitaria;
- Ampliare la gamma di opportunità per le persone con disabilità psichiatriche di partecipare alla vita della loro comunità come membri attivi e alla pari.

Gran parte del lavoro della Collaborative è in risposta al crescente riconoscimento da parte di professionisti, utenti, amministratori e responsabili politici dell'importanza della partecipazione della comunità nella promozione sia della salute e del benessere delle persone con disabilità, che della salute economica e sociale della vita comunitaria.

Per ulteriori informazioni sulla *Temple University Collaborative*, contattateci all'indirizzo:

Phone: 215-204-6779

Fax: 215-204-3700

Email: tucollab@temple.edu

The Temple University Collaborative

1700 N. Broad Street, Suite 313
Philadelphia, PA 19122
www.tucollaborative.org

Introduzione

L'intervento ICAN (Independence through Community Access & Navigation) è stato sviluppato per assistere persone con malattie mentali gravi nei loro sforzi per superare le barriere alla partecipazione ad attività ricreative e di svago basate sulla comunità e per aumentare il coinvolgimento indipendente. La partecipazione ad attività significative può servire a migliorare il benessere e stabilire un'identità positiva. Le persone affette da malattie mentali hanno maggiori probabilità di riportare un impegno limitato nella comunità, e quindi meno opportunità per partecipare ad attività basate sulla comunità che migliorano la salute di un individuo.
L'intervento ICAN ha le potenzialità per supportare gli individui a identificare e utilizzare i punti di forza e le motivazioni personali per superare gli ostacoli alla partecipazione significativa.

Nel 2014, il *National Institutes of Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR)* ha finanziato due studi, un progetto focalizzato su persone con schizofrenia, e un progetto nell'ambito della *Temple University Collaborative on Community InClusion RRTC*, focalizzato su individui con gravi malattie mentali. Gli esiti mirati per entrambi gli studi includevano: cognizione, attività fisica, partecipazione alla comunità e sintomi negativi. L'intervento è stato sviluppato e implementato da terapisti ricreativi.

I terapisti ricreativi hanno competenze uniche che possono supportare gli individui nell'identificare attività personalmente significative e attingere alle risorse naturali per sviluppare le abilità per parteciparvi in maniera indipendente. Essi assumono un approccio basato sui punti di forza, che riconosce che tutti gli individui hanno il potenziale per impegnarsi nella comunità. Attraverso dei supporti individualizzati, le persone con condizioni di salute mentale possono partecipare ad attività ricreative e di svago che promuovono la crescita, l'indipendenza e un senso di identità.

L'intervento ICAN è stato progettato specificamente per essere utilizzato nei setting di salute mentale ambulatoriali. Secondo il *National Council for Therapeutic Recreation Certification*, circa il 37,5% dei professionisti della terapia ricreativa lavora con individui con diagnosi di condizioni di salute comportamentale/mentale, di cui il 9,7% lavora nei servizi ambulatoriali/diurni e il 15,5% a livello comunitario. La durata ridotta della permanenza in setting di salute comportamentale per acuzie rende difficili i supporti transitori. Il cambiamento di paradigma verso il *recovery* e l'inclusione sociale offre ai terapisti ricreativi l'opportunità di essere più coinvolti nella vita quotidiana di individui che vivono con condizioni di salute mentale e di utilizzare interventi di terapia ricreativa per sostenere l'indipendenza e la partecipazione alla comunità.

Orientamento a questo manuale

Questo manuale è pensato per costituire una guida per la formazione di professionisti che lavorano nei servizi di salute mentale di comunità. L'intervento è stato inizialmente sviluppato e facilitato da terapisti ricreativi; tuttavia, i concetti e le strategie possono essere utilizzati da una varietà di professionisti che mirano a sostenere la partecipazione alla comunità, in particolare nelle aree legate alle attività ricreative e al tempo libero.

Il manuale è organizzato in base ai seguenti argomenti:

1. Concetti chiave
    a. Attività ricreativa basata sulla comunità
    b. *Recovery*, barriere e partecipazione alla vita comunitaria
    c. Questioni cliniche e strategie a sostegno della partecipazione alla comunità
2. Intervento ICAN
    a. Teorie di base e modelli di prassi
    b. Impostare l'intervento
    c. Facilitare l'intervento
    d. Misurare gli esiti

Lungo tutto il manuale, ci sono una serie di casi esemplificativi che si basano su partecipanti reali agli studi sull'intervento ICAN. Questi casi-esempio sono progettati per aiutare il lettore a vedere meglio l'applicazione dei concetti presentati. Inoltre, ci sono esempi di casi con suggerimenti e domande per stimolare la discussione. Questi sono progettati per aiutare il lettore a pensare alle strategie di implementazione effettive.

Con lo sviluppo di questo manuale, abbiamo cercato di creare una guida di facile utilizzo. Tuttavia, ci sono delle limitazioni intrinseche a qualsiasi formato scritto. Pertanto, se siete interessati ad implementare o adattare l'intervento ICAN presso la vostra agenzia, non esitate a contattarci. Ci piacerebbe che questa risorsa fosse l'inizio di un dialogo sulle opportunità per promuovere l'inclusione nella comunità e mettere in connessione gli utenti con problemi di salute mentale con la loro comunità di appartenenza. La *Temple University Collaborative on Community Inclusion* è disponibile anche per la formazione e l'orientamento.

Gretchen Snethen, PhD, CTRS
Primary Investigator for ICAN & Associate Director for the TU Collaborative
…
TU Collaborative on Community Inclusion
1700 N Broad Street
Philadelphia, PA 19121
gsnethen@temple.edu

Mission e vision dell'intervento ICAN

Mission

L'intervento ICAN è stato progettato per aumentare la partecipazione degli adulti con malattie mentali alla vita della comunità. Questo intervento mira allo sviluppo della motivazione, della partecipazione indipendente alla comunità e all'aumento dell'interazione sociale negli adulti con malattie mentali. Le caratteristiche principali di questo intervento comprendono:

- l'identificazione delle attività comunitarie basate sugli interessi, lo sviluppo di obiettivi e il coordinamento delle fasi d'azione
- la co-partecipazione
- la partecipazione

Vision

- migliorare le abilità sociali
- aumentare l'interazione sociale
- aumentare la consapevolezza della comunità
- potenziare la capacità di 'muoversi' (ad esempio, utilizzare una mappa, utilizzare i mezzi pubblici, accedere ai servizi della comunità)
- migliorare le abilità di pianificazione e programmazione

Esiti secondari

- accrescere il benessere
- sviluppo dell'identità attraverso l'attività di partecipazione
- maggiore autostima attraverso esperienze di vita di successo

Attività ricreativa basata sulla comunità

In questa sezione, forniremo una panoramica sull'attività ricreativa basata sulla comunità, sull'importanza che questa ricopre per il percorso verso il *recovery* e per la salute mentale, sulle strategie per promuovere la partecipazione e altri concetti ad essa correlati.

L'attività ricreativa nella comunità è un tipo di attività che si svolge all'interno della società, al di fuori di casa e dei servizi di salute mentale. Queste attività spesso portano benefici per la salute, soprattutto se la partecipazione avviene con un'attenzione particolare al divertimento, all'intrattenimento e allo svago. Le persone con problemi di salute mentale hanno il diritto di partecipare alle opportunità di svago offerte dalle loro comunità, proprio come tutti gli altri. Poiché è importante considerare le preferenze personali relative al tipo di divertimento, le attività ricreative possono apparire diverse a seconda degli individui. Esempi di attività ricreative a livello comunitario includono il volontariato in un canile, le passeggiate in un parco, andare a giocare al bingo in un centro sociale, frequentare una palestra o partecipare ad un picnic organizzato da una comunità religiosa.

La promozione della partecipazione alle attività ricreative della comunità può essere usata come strategia d'intervento per promuovere l'indipendenza, migliorare la salute e aumentare la qualità della vita, e quindi anche il funzionamento personale e sociale. La partecipazione a queste attività, in ultima analisi, promuove il benessere olistico e funge da fonte di gioia. Queste attività possono anche ispirare un senso di appartenenza e di identità. Però le opportunità di benessere sono limitate quando ad esserlo sono anche le opportunità di svago nella comunità.

Inclusione comunitaria

In questo manuale si descrive l'attività ricreativa basata sulla comunità, con particolare attenzione all'inclusione all'interno della comunità stessa. La vera inclusione è qualcosa di più della partecipazione ad eventi ed attività; piuttosto, l'inclusione avviene quando gli individui hanno l'opportunità di sperimentare la loro comunità proprio come tutti coloro che non hanno una disabilità diagnosticata. Ciò include l'impegno in ruoli significativi, lo sviluppo di relazioni tra pari e la partecipazione ad attività in modo indipendente.

Recovery e attività ricreativa

L'attività ricreativa inclusiva basata sulla comunità può giocare un ruolo importante nel percorso di *recovery* della persona. Con il passaggio dall'istituzionalizzazione all'assistenza psichiatrica territoriale, anche l'esito del trattamento si è spostato dal miglioramento dei sintomi a un modello orientato al *recovery*. Anche se con il termine *recovery* spesso ci si riferisce alla possibilità che un individuo avrà di tornare alla sua vita prima della diagnosi, è più giusto definirlo come un processo in cui un individuo va oltre la diagnosi per vivere una vita piena e soddisfacente, non permettendo di essere identificato con la diagnosi stessa.

Il percorso di *recovery* può essere paragonato ad un viaggio. Questo viaggio può non presentarsi come una strada priva di ostacoli. Piuttosto, potrebbero esserci alti e bassi, successi e battute d'arresto. Durante il processo di *recovery* le persone trovano ciò che funziona meglio per loro. Con il tempo, si può riflettere e vedere quanta strada è stata percorsa, quanti pezzi di vita sono stati recuperati o rafforzati. Quali sono gli aspetti di una vita significativa e soddisfacente? È importante considerare come la ripresa può essere incoraggiata quando le

persone sono impegnate in attività significative e stimolanti per la propria salute, permettendosi una crescita personale in un ambiente che le sostiene.

L'attività ricreativa è una priorità

La partecipazione alle attività ricreative è importante per tutte le persone, indipendentemente dalle abilità presenti e dalle diagnosi. Troppo spesso lo svago viene messo in secondo piano rispetto ad altri servizi e ad altre aree di partecipazione nella comunità. Nella nostra società è comune considerare il tempo libero come una ricompensa da dare a sé stessi dopo il "lavoro vero". Il tempo libero, tuttavia, è un'importante area della vita delle persone con problemi di salute mentale; questa, inoltre, può svolgere un ruolo importante nel percorso di *recovery*.[3] Inoltre, il tempo libero può favorire lo sviluppo dell'identità, un maggiore impegno nell'attività fisica,[3,4] opportunità per la riduzione e il fronteggiamento dello stress[4] e l'impegno in attività significative.

Molti partecipanti all'intervento ICAN hanno espresso la necessità di trovare un lavoro o di guadagnare dei soldi, il che li ha lasciati disinteressati rispetto al prestare attenzione all'attività ricreativa basata sulla comunità. Il raggiungimento della stabilità finanziaria è una priorità rilevante, ma non deve ostacolare un confronto sulle attività ricreative. La partecipazione ad attività di svago può essere anche uno strumento per sostenere altri obiettivi. Il volontariato, ad esempio, può aiutare le persone a stabilire contatti/referenze professionali e ad aggiungere esperienze recenti ad un curriculum. Trovare un impiego volontario che corrisponda il più possibile alle ambizioni dell'utente, può permettergli di farsi un'idea migliore del lavoro. I corsi da bibliotecario possono sviluppare la capacità di lettura e l'alfabetizzazione informatica. Il giornalismo può aiutare le capacità di scrittura e di comunicazione. Camminare e fare esercizio fisico può aiutare una persona a prepararsi per lavori più impegnativi dal punto di vista fisico. Divertirsi può anche aiutare a ridurre lo stress derivante dalla ricerca o dall'iniziare un nuovo lavoro. È utile riflettere in modo originale sui diversi benefici che le attività ricreative e il tempo libero hanno.

I professionisti della salute mentale dovrebbero sostenere la partecipazione spontanea degli utenti alle attività ricreative della comunità. Questo può essere fatto educando gli utenti sull'impatto che il tempo libero può avere sul proprio percorso di *recovery* e sul proprio benessere. Si dovrebbero trovare attività ricreative che supportino il raggiungimento degli obiettivi. È importante lavorare con gli utenti per identificare gli interessi, per pianificare le gite e definire le modalità necessarie per continuare a partecipare, tutte componenti chiave dell'intervento ICAN che verrà descritto più avanti in questo manuale. I professionisti possono, inoltre, utilizzare lo schema dell'intervento come guida per incoraggiare la partecipazione autonoma alle attività ricreative.

Uscite organizzate dal servizio

È importante fare una distinzione tra le attività ricreative basate sulla comunità e le uscite organizzate dai servizi. È comune che il personale dei servizi decida quale uscita sarà utile per il maggior numero di persone e poi pianifichi l'evento. Gli utenti devono solo presentarsi il giorno dell'evento per parteciparvi. Questi eventi sono spesso divertenti e danno agli utenti e agli organizzatori l'opportunità di interagire in modo informale e possono rafforzare sia le relazioni terapeutiche che quelle tra pari. Anche se è molto utile che i servizi pianifichino attività ed escursioni, permettendo agli utenti di godersi del tempo con i propri coetanei in un

luogo sicuro, questa non è considerata un'attività ricreativa che favorisce l'inclusione nella comunità, in quanto non dà l'opportunità di promuovere l'indipendenza e di produrre gli effettivi benefici della partecipazione alle attività ricreative.

Le attività organizzate dai servizi non possono soddisfare tutti i diversi interessi presenti nei gruppi di persone con malattie mentali. Data la varietà degli interessi degli utenti e la diversità delle opportunità disponibili nelle comunità, non esiste un modo praticabile per fornire opportunità che soddisfino le preferenze di tutti. È necessario considerare tutti gli interessi che rimarrebbero inesplorati se le gite organizzate dai servizi fossero l'unica opportunità di partecipare alle attività ricreative.

Ancora, gli eventi organizzati dai servizi sono principalmente organizzati dal personale. Quando il personale pianifica le attività, agli utenti non viene data la possibilità di esercitare le abilità necessarie per una vera partecipazione autonoma. Alcuni esempi di abilità di pianificazione delle attività includono: dare priorità agli interessi, fare ricerche su ciò che è disponibile nella comunità, pianificare il tempo e le finanze, il trasporto e poi gli spostamenti. Queste abilità sono importanti per poter essere indipendenti nell'organizzare le attività ricreative e possono poi essere anche utilizzate in altre aree, come quelle relative alle relazioni e all'occupazione.

Infine, quando un gruppo di utenti partecipa ad attività organizzate nella comunità, queste sono tipicamente isolate. Gli utenti parlano per lo più tra di loro. Questo è molto diverso dall'avviare una conversazione con le persone ed interagire con queste, e dall'incontrare nuove persone con interessi simili. Purtroppo, un risultato inatteso delle uscite organizzate dai servizi è il rafforzamento della dipendenza da questi ultimi. Gli utenti possono convincersi di aver bisogno dei servizi per pianificare le uscite, limitando la loro fiducia nelle proprie capacità di pianificare e di impegnarsi in attività ricreative in modo indipendente. Per questo motivo, le attività organizzate dai servizi possono effettivamente scoraggiare l'attenzione che dev'essere posta al proprio percorso di *recovery*.

Supportare l'attività ricreativa basata sulla comunità

Il tempo libero e le attività di svago possono servire come strumenti per raggiungere e mantenere un'identità basata sul benessere. L'educazione al tempo libero è un processo che aiuta gli utenti a capire *dove*, *perché*, *come* e *con chi* partecipare alle attività ricreative. Questo può includere: aumentare la consapevolezza dei luoghi accessibili per partecipare ad attività di interesse; collegare il significato personale alle attività ricreative; comprendere le regole e le aspettative di partecipazione; sviluppare le abilità sociali necessarie per impegnarsi con gli altri durante l'attività.

Di seguito, sono riportati alcuni suggerimenti per l'operatore che lavora per incoraggiare la partecipazione al tempo libero e alle attività ricreative della comunità. Ogni sezione è accompagnata da alcune domande che potreste utilizzare nelle relazioni terapeutiche. Ci si aspetta che queste domande si inseriscano nel vostro modo di discutere con i partecipanti in modo naturale.

Cosa vuoi fare?

Identificare gli interessi

Per molte persone è difficile identificare ciò che vogliono fare nel tempo libero. Questo è particolarmente vero per le persone che hanno avuto limitate esperienze divertenti nella loro comunità. È importante essere pronti a sostenere gli utenti attraverso i processi di ricerca delle attività che vogliono fare veramente. Può essere utile chiedere informazioni sulle attività che possono aver svolto in precedenza. Questo potrebbe far nascere delle idee. Un'altra strategia è quella di avere un elenco delle possibili attività disponibili. Sapere quali sono le attività facilmente accessibili può aiutare gli individui a identificare o a restringere i loro interessi.

Possibili domande da porre:

Quali sono le tue cose preferite da fare?

Cosa ti piaceva fare da bambino, da adolescente o nell'ultimo periodo? Cosa c'era o c'è di divertente in quelle attività?

Cosa fanno i tuoi amici e la tua famiglia che ti sembra divertente?

Ci sono attività che vorresti provare e che non hai mai fatto prima?

Conosci la tua comunità

Grazie alle app e ai siti web, abbiamo una possibilità quasi infinita di trovare varie attività. Prendetevi un po' di tempo prima di lavorare con i partecipanti per familiarizzare con le attività che si svolgono nella comunità. Scoprite dove si svolgono gli eventi. Scoprite quali sono le aziende e i centri comunitari che ospitano le attività. Visitate i parchi, i caffè e i centri di aggregazione per vedere se pubblicano volantini e opuscoli. Di solito, le comunità hanno siti web o blog dove condividono queste informazioni. Nelle comunità più piccole, potreste dover familiarizzare con risorse come la biblioteca locale, i centri sociali o anche le comunità religiose. Una volta che si ha familiarità con le risorse, è possibile condividerle con i partecipanti e insegnare loro anche le competenze informatiche di base, in modo che possano trovare le informazioni in modo autonomo.

Possibili domande da porre:

Quali sono le aree della tua comunità in cui trascorri la maggior parte del tempo? Conosci gli eventi o le attività che vi si svolgono?

Dove trovi le cose da fare?

Quali sono le persone nella tua vita che fanno sempre cose divertenti? Come trovano le cose da fare?

Quali organizzazioni o siti web pubblicizzano cose divertenti da fare?

Aiutate gli utenti a identificare le persone e i luoghi che potranno fornire loro informazioni relative alle attività ricreative all'interno della comunità.

Perché vuoi farlo?

Identificare i valori

Aiutate le persone a identificare i valori associati al tempo libero. Iniziate a discutere delle persone, dei luoghi, delle cose che contano per loro. Associate questi valori agli obiettivi dell'attività. I valori personali possono servire da spinta per uscire e muoversi quando la motivazione è bassa. Non date per scontato di sapere perché un utente vuole partecipare ad un'attività.
L'esercizio fisico può migliorare la salute fisica e servire da buon esempio per i bambini.

Possibili domande da porre:

Cosa vorresti ottenere?

Cosa/chi è più importante per te?

Perché vuoi fare questa attività?

In che modo sarà utile per te, per la tua comunità o per le altre persone della tua vita?

Il volontariato può migliorare le competenze professionali, dare una mano per una causa importante e permettere di incontrare nuove persone. Quando si identificano i valori, è possibile considerare le varie ragioni per cui qualcuno potrebbe voler partecipare a un'attività.

Considerare i benefici olistici

Le attività condivise possono costruire relazioni. Apprendendo una nuova abilità si può allenare la mente. Stili di vita attivi possono ispirare gioia, fiducia e migliorare la salute fisica. Il tempo libero può aggiungere una struttura più organizzata alla propria giornata e permettere lo sviluppo di nuove abilità. Ciò permette di comprendere i vari benefici della partecipazione alle attività ricreative e aiutare gli utenti a capire come possono usare i loro interessi per migliorare il benessere e raggiungere obiettivi personali significativi.

Possibili domande da porre:

Queste sono le diverse abilità di cui potresti aver bisogno per partecipare a questa attività. C'è qualcosa che ti sorprende o ti preoccupa?

Ci sono aree in cui senti di aver bisogno di sostegno?

È più facile capire come questa attività potrebbe sostenere altri obiettivi che hai?

Creare un'analisi delle attività

L'analisi dell'attività offre l'opportunità di fare un esame approfondito di tutte le attività, valutando le competenze e le risorse necessarie per partecipare, oltre a possibili considerazioni formative.

Questa è distinta dalla valutazione degli interessi e degli obiettivi del partecipante, ma può fornire al facilitatore 1) informazioni su come supportare al meglio l'individuo e/o 2) idee su come collegare meglio l'attività ai risultati desiderati identificati dal partecipante. Ci sono diverse strategie che possono essere utilizzate per condurre un'analisi dell'attività.

A volte è utile suddividere le attività in termini di diverse abilità e/o comportamenti necessari per la partecipazione: cognitivi, emotivi, sociali e fisici. È utile anche suddividere le risorse necessarie per partecipare (ad esempio, finanze, trasporti, luogo, orari, ecc.). Una volta completata l'analisi dell'attività, le componenti possono essere presentate al partecipante in modo da aiutarlo a pianificare modalità di partecipazione attiva e strategie utili per sviluppare abilità e competenze.

Possibili domande da porre:

Cosa ti impedisce di fare le cose che ti interessano?

Hai detto che ti piace camminare ma che non lo fai da un po', cosa te lo impedisce?

Sai dove potresti partecipare a questa attività?

Identificare barriere e facilitatori

È importante riconoscere alcune sfide che possono essere affrontate, sia per l'individuo che tenta di impegnarsi nelle attività ricreative, sia per l'operatore che tende a incoraggiare lo svago. Un aspetto importante legato alla partecipazione sostenibile nella comunità è l'identificazione e il superamento delle barriere. La presenza di queste può impedire la partecipazione attiva e l'impegno nella comunità. Le barriere che possono impedire alle persone di provarci, possono essere diverse per ogni persona. Si possono, inoltre, distinguere in interne ed esterne all'individuo.

La tabella seguente mostra alcune delle barriere che i partecipanti all'intervento ICAN hanno incontrato.

Tabella 1 – Ostacoli comuni alla partecipazione

BARRIERE INTERNE	BARRIERE ESTERNE
Mancanza di motivazione	Assenza di sostegno sociale (nessuno con cui partecipare)
Bassa fiducia nelle proprie capacità	Trasporti insufficienti
Non conoscenza delle opportunità di ricreazione e di svago raggiungibili	Risorse finanziarie limitate
Ricadute e sfide legate ai sintomi	Stigma e discriminazione

Prendiamo, ad esempio, Midge: "Mi piacerebbe avere un'amica. Mi piacerebbe anche pranzare da McDonalds". Desideri semplici, eppure, questi obiettivi erano apparentemente irraggiungibili per Midge, una donna afroamericana di 54 anni. È noto che le persone con gravi malattie mentali sono sottoccupate e devono affrontare una serie di difficoltà finanziarie. Per Midge, questo era sicuramente vero. Una volta pagate le bollette, a Midge restavano solo 15 dollari da spendere durante la settimana, considerando anche l'acquisto di cibo.

Di solito, comprava il cibo al negozio all'angolo, e 15 dollari potevano bastarle per superare la settimana. Anche se il negozio all'angolo soddisfaceva le sue esigenze di base, non era il posto dove voleva andare. Voleva pranzare da McDonalds. Nonostante questo, non si presentava agli appuntamenti e non si impegnava ad andarci. Quando le è stato chiesto il motivo, ha confessato che per il viaggio di andata e ritorno in autobus avrebbe utilizzato un terzo delle sue risorse economiche. Avendo ben presente tale problema, ha lavorato con l'operatore per sviluppare i suoi obiettivi relativi alle attività ricreative. D'altronde, i facilitatori rappresentano quelle risorse interne o esterne che possono aiutare una persona a partecipare attivamente alle attività ricreative.

A volte, i facilitatori sono l'esatto opposto di una barriera (ad esempio, avere un pass per l'autobus è un facilitatore che bilancia la mancanza di denaro utile per il trasporto).

Tuttavia, i facilitatori non devono sempre essere rappresentati dal contrario delle barriere. Ciò vuol dire, ad esempio, che avere un amico con cui partecipare può aiutare a motivare un individuo a trovare mezzi di trasporto alternativi. Spesso è più facile identificare le barriere che potrebbero limitare la partecipazione.
I facilitatori possono aiutare sia il partecipante che gli operatori a capire meglio a quali risorse l'individuo può avere accesso. Può essere utile pensare a barriere e facilitatori come su una bilancia. Idealmente, gli individui vogliono avere più facilitatori che barriere. Sostenere i partecipanti nell'identificazione dei facilitatori può aumentare la motivazione a partecipare.

<u>Possibili domande da porre</u>:

Come hai superato questi problemi in passato?

Hai degli amici o dei familiari che potrebbero voler partecipare con te?

Come ti sposti di solito nella tua comunità?

Quali sono le abilità di cui sei più orgoglioso/a?

Tabella 2 – Facilitatori comuni alla partecipazione

FACILITATORI INTERNI	FACILITATORI ESTERNI
Interesse per l'attività	Supporto sociale tra pari
Autostima	Accesso ai trasporti
Capacità di svolgere l'attività	Risorse comunitarie gratuite e a basso costo
Abilità sociali	Gli ambienti di accoglienza che offrono risorse, insegnano un'attività e sostengono i partecipanti in base alle necessità
Conoscenza delle risorse	
Capacità di preventivare le finanze e il tempo	

Successi del progetto (e anche fallimenti)

Non è raro che le persone partecipino a un'attività e poi non pensino o non parlino dell'attività con nessuno. Tuttavia, l'atto di elaborare o parlare dell'esperienza può aiutare le persone a identificare ciò che è andato bene e ciò che potrebbero voler cambiare in futuro. Elaborare l'attività mentre si sta svolgendo o immediatamente dopo può aiutare gli individui a valutare il loro ruolo nel successo dell'attività stessa, invece di supporre che l'attività sia avvenuta 'attorno' all'individuo. Prendiamo, ad esempio, un individuo che chiede indicazioni in un museo e poi si reca a una mostra grazie a quelle indicazioni.

Possibili domande da porre:

Quali sono state le difficoltà? Come hai superato queste sfide?

In che modo il comportamento "specifico che il partecipante ha tenuto" ti ha aiutato a partecipare a questa attività?

Prenditi del tempo per pensare alle diverse parti dell'attività che ti sono piaciute. A chi racconterai di questa attività?

Come ti sentivi prima dell'attività? Come ti senti ora?

Senza elaborazione, l'individuo può ricordare che la mostra è stata piacevole, ma con l'elaborazione, l'individuo può ricordare che l'atto di chiedere indicazioni gli ha permesso di vedere la mostra. Durante l'elaborazione, è importante identificare le attività che sono andate bene. Concentrarsi in particolare su ciò che l'individuo ha fatto per contribuire alla realizzazione di questi successi. Chiedere all'individuo di scrivere o disegnare momenti piacevoli può aiutare a consolidare la memoria e aumentare la motivazione a partecipare di nuovo. Quando si presentano degli ostacoli o l'attività non è andata bene, è invece utile elaborare ciò che è successo. Assicuratevi di dedicare un po' di tempo a congratularvi con l'individuo per averci provato. Prendetevi del tempo per concentrarvi su ciò che i partecipanti potrebbero fare in futuro per assicurarsi che l'attività abbia successo.

Incoraggiare i supporti naturali

I supporti naturali sono identificati con quelle persone che non ricevono alcuna retribuzione. I supporti naturali, infatti, spesso includono amici, familiari, vicini e altre risorse della comunità. È ben noto che i supporti che gli individui ricevono dai professionisti della salute mentale possono diventare l'unico sostegno a cui l'individuo fa riferimento. Ma, per qualsiasi intervento progettato per sostenere la partecipazione attiva nella comunità, il professionista della salute mentale dovrebbe lavorare a fianco del partecipante per identificare le risorse sociali e comunitarie che contribuiranno a facilitare la partecipazione al di là dell'intervento.

I supporti naturali possono svolgere diversi ruoli. Possono servire come fonte di motivazione. Quando amici o familiari sono interessati ad attività simili, possono invitarci ad eventi o unirsi a noi per le attività che pianifichiamo. È più facile ignorare i piani quando non c'è nessuno a ricordare gli impegni presi o quando nessuno vi aspetta ad un evento o in un luogo in cui l'attività si svolgerà. Inoltre, condividere gli obiettivi e i successi con gli altri aiuta anche a promuovere una rete sociale di supporto grazie alla quale si può avere un posto per festeggiare i successi e trovare il modo di superare gli ostacoli. Questo può servire anche a ricordare l'importanza dell'impegno in attività significative. In questi modi, i supporti naturali possono anche essere un richiamo verso le responsabilità. Per i professionisti della salute mentale, è importante sostenere gli sforzi dei partecipanti per invitare altri a partecipare ad attività ricreative al fine di incoraggiare la partecipazione ad attività indipendenti. I supporti naturali possono anche aiutare gli individui ad elaborare l'esperienza. Nel contesto dell'intervento, è importante che l'operatore elabori l'esperienza con l'utente. Tuttavia, poiché l'obiettivo finale è la partecipazione autonoma, aiutare il partecipante a sviluppare le competenze per elaborare l'esperienza ludica con supporti naturali è uno degli obiettivi finali dell'intervento.

I supporti naturali nella comunità sono quelle risorse a cui chiunque può accedere quando partecipa o pianifica di partecipare a un'attività. Ciò include il personale di un'organizzazione, ad esempio un allenatore di squadre di calcio dilettantistiche. Una strategia importante per aumentare il potenziale successo è quella di incoraggiare gli individui ad identificare chi potrebbe essere di supporto nella comunità. Ad esempio, il personale di alcune strutture può indossare un colore, un'uniforme o un distintivo specifico che indica la disponibilità ad assistere gli utenti. Per la partecipazione ad alcune attività, ad esempio per il volontariato, è necessario contattare l'agenzia organizzatrice in anticipo.

È necessario, in questo caso, aiutare i partecipanti a identificare chi devono contattare e come trovare e-mail e numeri di telefono. Anche un autista di autobus può essere un supporto naturale. Comunicare all'autista la destinazione finale può aiutare la persona a fermarsi nel

luogo più appropriato e aiutarla a trovare le indicazioni stradali. Idealmente, i supporti naturali riducono la dipendenza dai professionisti della salute mentale e aumentano la partecipazione autonoma.

Gestione del tempo

La gestione del tempo è difficile per molte persone! Affrontare i problemi legati alla gestione del tempo in anticipo può aiutare a facilitare una partecipazione di successo. Se l'individuo non è abituato a presentarsi agli appuntamenti o a presentarsi in ritardo, è importante parlarne. Evitate di farlo vergognare, lavorate invece per individuare strategie per gestire meglio il tempo.

Calendari cartacei, biglietti dove vengono scritti gli appuntamenti o app/calendari per smartphone possono essere delle risorse utili. Offritevi di chiamare o inviare un messaggio alla persona prima dell'appuntamento fissato. Prendetevi il tempo necessario per capire meglio qual è l'organizzazione consueta del partecipante.
Ci possono essere alcuni giorni in cui l'utente è più disponibile o in cui ha più energie per partecipare alle attività ricreative o agli appuntamenti. Chi è nuovo all'uso dei mezzi pubblici può perdere l'autobus o sottovalutare il tempo necessario per compiere il tragitto.

Possibili domande da porre:

Hai difficoltà a gestire la tua agenda o manchi agli appuntamenti?

Quali sono alcune strategie che ti hanno aiutato a gestire i tuoi impegni in passato?

Come posso aiutarti a ricordare i tuoi appuntamenti?

Quali sono le attività che svolgi regolarmente?

Sostenete queste persone nel pianificare i percorsi e programmare i tempi, valutando il tempo extra per le deviazioni e il traffico. Alcuni partecipanti possono trovare più facile incontrarsi a casa loro o in un luogo dove passano molto tempo, come casa di un genitore o un centro di aggregazione sociale. Man mano che l'individuo si sente più a suo agio con il luogo in cui si svolgono le attività ricreative, si propone di incontrarsi lì. Incontrando le persone in un luogo adeguato, aumentano le possibilità di partecipazione.

Molte persone possono avere difficoltà a comunicare il motivo del ritardo o del non presentarsi alle sessioni del programma. Lavorate con i singoli individui per considerare cosa vorrebbero ottenere dalle sessioni e come vorrebbero strutturarle. Inoltre, assicuratevi che le attività pianificate e gli obiettivi ricreativi siano di interesse per il partecipante. La motivazione può essere rafforzata quando i partecipanti attribuiscono un significato personale e hanno autonomia nelle modalità di partecipazione.

Sostenibilità dell'attività ricreativa basata sulla comunità

Le attività ricreative sono considerate sostenibili quando i partecipanti sono motivati e in grado di partecipare autonomamente dopo il completamento dell'intervento. Questo manuale è stato sviluppato per incoraggiare i professionisti a incorporare pratiche mirate alla sostenibilità. Le attività sostenibili sono scelte liberamente dal partecipante e accessibili in base al trasporto e ai costi. Gli utenti devono sapere come pianificare e partecipare all'attività e sentirsi sicuri di potersi impegnare in modo indipendente. Dovrebbero avere ragioni personali significative per voler partecipare. In primo luogo, le attività ricreative dovrebbero essere divertenti. Potrebbero

anche essere significative perché ispirano la salute, sostengono il raggiungimento degli obiettivi e il percorso di *recovery*. Potrebbero offrire un'identità basata sul benessere, opportunità sociali e la possibilità di raggiungere obiettivi.

Nel tentativo di rendere sostenibile la partecipazione all'attività, l'operatore dell'intervento ICAN dovrebbe garantire che la partecipazione all'attività che avviene durante l'intervento rispecchi la modalità in cui l'individuo parteciperebbe in modo indipendente. Alcuni consigli per la sostenibilità includono: privilegiate l'ingresso gratuito o le tariffe agevolate per gli utenti; utilizzate i mezzi di trasporto che l'utente utilizzerebbe (non utilizzate il furgone del servizio); incoraggiate gli utenti a guidare le conversazioni con il personale, invitandoli anche a fare domande; non includetevi nelle conversazioni tra i vari partecipanti ed evitate di risolvere i problemi: prima lasciate che l'utente abbia l'opportunità di mostrare il controllo della situazione.

Malattie mentali gravi e attività ricreativa basata sulla comunità

Le malattie mentali gravi sono caratterizzate da disturbi della cognizione, disturbi emotivi o dell'umore, nonché da un funzionamento personale e sociale scarso[5]. Le diagnosi più comuni includono il disturbo bipolare, la depressione maggiore e la schizofrenia. Ci possono essere fattori legati al disturbo o alla diagnosi che influiscono sulla partecipazione attiva nella comunità[6]. Le malattie mentali gravi spesso presentano sintomi quali ansia, disturbi del pensiero e della percezione, disturbi dell'umore e deficit cognitivi. In generale, le disfunzioni sono presenti per un periodo abbastanza lungo, trattandosi di anni e non di mesi. Questa sezione fornisce una breve panoramica dei diversi sintomi e di come questi possono interagire con la partecipazione attiva ad attività ricreative nella comunità.

Questa non vuole essere una panoramica esaustiva dei sintomi della malattia mentale, né vuole sottolineare che in presenza di sintomi la persona non possa partecipare attivamente alle attività che si svolgono nella comunità. Ci possono essere, tuttavia, problemi comuni legati alla diagnosi che potrebbero influenzare negativamente la partecipazione. La comprensione di questa relazione può aiutare l'operatore a sostenere meglio la partecipazione indipendente alle attività di svago nella comunità.

È importante notare che, anche se gli individui possono presentare una diagnosi 'a vita', questo non dovrebbe impedire loro di vivere una vita piena e soddisfacente. Le persone con malattie mentali *possono* e *devono* partecipare a diverse attività all'interno della comunità. L'obiettivo dei servizi di salute mentale dovrebbe essere quello di sostenere questi individui nell'identificazione di attività significative, comprese le attività ricreative e di svago, e di sostenere la partecipazione indipendente alle stesse.

Passare del tempo nel parco può aiutarmi a gestire le voci:

Durante l'intervento ICAN, Donny sentiva spesso delle voci che gli dicevano di non andare a fare passeggiate nel parco. Le voci gli dicevano che non meritava di godersi il suo tempo libero e che camminare nel parco non era sicuro. Per sostenerlo, l'operatore del programma ICAN ha lavorato con lui per scrivere i vantaggi personali che aveva sperimentato camminando nel parco. Quando ha sperimentato le voci, ha guardato la lista dei vantaggi come fonte di motivazione. Questo lo ha aiutato a superare i suoi sintomi positivi e a continuare a partecipare ad una piacevole attività.

Considerazioni rispetto alla partecipazione all'attività ricreativa

Le persone con malattie mentali possono sperimentare una combinazione di sintomi positivi, sintomi negativi e disturbi cognitivi[10]. I sintomi variano rispetto all'intensità e alla durata. Anche il loro impatto sulla vita di un individuo e sulla sua partecipazione al tempo libero può variare notevolmente. Quando si sostengono gli individui nel migliorare la capacità di partecipazione autonoma alle attività di svago della comunità, è utile comprendere come i sintomi possono influire sulla partecipazione.

Spesso i manuali descrivono bene i sintomi dei vari disturbi, ma non spiegano tutto. Per questo, è importante che gli operatori della salute mentale lavorino con gli utenti per sviluppare strategie che favoriscano la partecipazione. Questo approccio non dovrebbe essere messo in stand-by quando i sintomi sono presenti, piuttosto, i partecipanti dovrebbero impegnarsi in

attività ricreative attuando delle strategie di gestione. Questo è utile perché i sintomi possono essere influenzati positivamente dalla partecipazione ad attività ricreative. Per esempio, si consideri il fatto che le persone con malattie mentali spesso hanno difficoltà a pianificare e organizzare le attività. Ciò può contribuire a far sì che questi si affidino ad altre persone per le opportunità di svago. Quindi, possono aspettarsi di essere invitati per qualche occasione e impegnarsi solamente in attività pianificate da altri. Questo limita la scelta e non dà l'opportunità di sviluppare le competenze necessarie per superare le difficoltà legate alla pianificazione. Invece di aspettare fino a quando non hanno acquisito abilità di pianificazione, il professionista deve considerare cosa succede quando i partecipanti ricevono il necessario sostegno e incoraggiamento per i loro sforzi per identificare un interesse e pianificare la partecipazione. Per fare questo, devono prendere coscienza degli ostacoli e attuare strategie per superarli. Inizialmente, questo può richiedere un sostegno diretto, ma man mano che raggiungono il successo, la fiducia verso sé stessi viene rafforzata e più si esercitano utilizzando nuove abilità, più queste vengono potenziate. Alla fine, avranno competenze e strategie necessarie per fare più cose in modo indipendente. Questo può alimentare la loro motivazione a provare nuove esperienze.

<u>Sintomi positivi</u>

I sintomi positivi sono più spesso riscontrati nei disturbi psicotici, ma possono comparire anche in casi gravi di disturbo bipolare o depressione maggiore. I sintomi positivi più comuni sono i deliri (cioè credere fortemente in idee o pensieri irrazionali, nonostante siano contraddetti da ciò che è generalmente accettato come realtà), le allucinazioni (cioè, percepire cose che gli altri non sono in grado di percepire - le allucinazioni visive e uditive sono le più comuni; tuttavia, tutti e 5 i sensi possono esserne colpiti), la disorganizzazione e la frammentazione del pensiero, il comportamento bizzarro e disorganizzato. I sintomi positivi, in particolare i pensieri intrusivi o deliranti, possono rendere più difficile la partecipazione alle attività comunitarie. Questi sintomi possono indurre gli individui a dubitare della loro capacità di partecipare a una determinata attività.

<u>Perché pianificare se il servizio fa le cose per me?</u>

Diversi partecipanti all'ICAN hanno riferito di non aver compreso l'importanza di pianificare le attività da soli dato che i servizi organizzavano molte uscite a cui potevano partecipare. È importante che i servizi offrano ai partecipanti l'opportunità di sperimentarsi nella comunità in un ambiente sicuro e confortevole, che includa personale e pari. Questo permette alle persone di provare cose nuove, di praticare attività, di socializzare e, potenzialmente, di aumentare il loro livello di comfort in un ambiente incentrato sullo svago.

Tuttavia, quando le persone si affidano agli eventi organizzati dal servizio, si perdono tutte le altre occasioni disponibili nella comunità. A lungo termine, le attività protette hanno meno probabilità di sostenere una partecipazione indipendente e continuativa. Fornendo il supporto per partecipare ad attività ricreative indipendenti, i servizi possono aiutare gli individui a sviluppare le competenze necessarie per pianificare e avviare i compiti, risolvere i problemi quotidiani che possono presentarsi e gestire le attività necessarie per una partecipazione di successo. In definitiva, questo sposta l'attenzione dal semplice divertimento allo sviluppo delle competenze attraverso attività divertenti.

Sintomi negativi

I sintomi negativi sono caratterizzati da una riduzione o perdita di qualcosa. In pratica, il soggetto non reagisce a quelle situazioni che negli altri suscitano emozioni, perde interessi ed energie, e tende a ridurre sempre più i propri rapporti sociali, fino all'isolamento. Questi sintomi hanno meno probabilità di essere ridotti con i farmaci comuni e possono avere un impatto sulla partecipazione nella comunità.

I sintomi negativi comuni includono: appiattimento affettivo (cioè riduzione dell'espressione emotiva); alogia (cioè povertà dell'eloquio); avolizione (cioè mancanza di desiderio, spinta a perseguire obiettivi importanti, apatia); anedonia (cioè ridotta capacità di provare e anticipare il piacere); sindrome amotivazionale (cioè ridotta motivazione); e asocialità (cioè mancanza di spinta e motivazione a impegnarsi in interazioni sociali, o una preferenza per le attività solitarie). Ci sono delle chiare implicazioni dei sintomi negativi nella probabilità che un individuo partecipi alla comunità. In particolare, l'anedonia e l'appiattimento affettivo possono ridurre gli effetti emotivi piacevoli che un individuo prova nel vivere un'esperienza positiva. Ciò non significa che non si goda l'attività, ma l'effetto emotivo può essere attenuato.

Pertanto, è importante prendere in considerazione strategie specifiche per sostenere gli individui nell'identificazione e nell'elaborazione dell'esperienza, che possono aiutarli a elaborare l'esperienza emotiva. Allo stesso modo, la sindrome amotivazionale può ridurre la spinta iniziale di un individuo a partecipare a un'attività.

Il potenziale delle attività ricreative

L'intervento ICAN è stato progettato per supportare gli individui nell'identificare e partecipare ad attività significative che siano piacevoli per loro. Questi tipi di attività hanno maggiori probabilità di produrre emozioni piacevoli. Provare emozioni piacevoli e essere motivati sono elementi tra loro in collegamento attraverso un circolo virtuoso. Vale a dire che se un individuo prova emozioni piacevoli durante e dopo la partecipazione a un'attività è probabile che la sua motivazione a partecipare nuovamente aumenti. Sostenere gli individui ad elaborare la loro esperienza emotiva dopo la partecipazione alle attività di svago può aiutare a prolungare l'esperienza di queste emozioni. Questo può essere fatto in diversi modi. Per esempio, un operatore può lavorare con l'individuo per sviluppare una serie di domande per riflettere sulla partecipazione successiva, oppure può incoraggiare il partecipante a scattare fotografie durante l'evento e a condividere l'esperienza e le relative sensazioni sui social media.

Decadimento cognitivo

La malattia mentale è associata a deficit cognitivi. In particolare, gli individui hanno difficoltà a elaborare le informazioni, difficoltà nella memoria, a pianificare il comportamento, organizzare le informazioni, a risolvere i problemi e a gestire i compiti. Di seguito è riportata una breve descrizione di come queste disabilità nel funzionamento cognitivo possano incidere sulla partecipazione alle attività ricreative nella comunità. Inoltre, vengono fornite informazioni sul potenziale delle attività ricreative per contribuire a migliorare il funzionamento.

Funzioni esecutive

Le funzioni esecutive costituiscono un insieme di funzioni cognitive, responsabile del comportamento e dell'autoregolazione. In particolare, la risoluzione dei problemi e la gestione dei compiti sono tutti aspetti delle funzioni esecutive che possono essere migliorate attraverso

un supporto mirato e attraverso la pianificazione e l'avvio dell'intervento ICAN, che stimola la partecipazione ad attività di svago e di tempo libero all'interno della comunità.

Pianificazione e avvio

Per partecipare in modo coerente alle attività ricreative della comunità, gli individui devono avere la capacità di pianificare l'attività e di organizzare il piano. Le persone affette da malattie mentali hanno difficoltà a pianificare e ad avviare un comportamento indipendente[7,8].
Queste difficoltà possono rendere difficile la partecipazione alle attività comunitarie, che richiede un sostegno mirato. Senza un sostegno, le persone possono rimanere isolate e partecipare a poche attività significative.

Potenziale della partecipazione alle attività ricreative

Tuttavia, identificando le attività di interesse, i partecipanti avranno probabilmente maggior successo nello sviluppo di abilità utili per pianificare e avviare comportamenti funzionali. Poiché di norma i trattamenti si focalizzano sulla gestione dei farmaci e sul training delle abilità della vita quotidiana, gli individui con malattie mentali potrebbero non riconoscere inizialmente il valore delle attività ricreative e del tempo libero.

Posso fumare qui?

Mentre assisteva a uno spettacolo di Shakespeare nel parco, un partecipante all'intervento ICAN ha chiesto all'operatore se poteva fumare. Questo ha fornito al professionista un'opportunità per indurlo a riflettere sui diversi risultati che potrebbero verificarsi. Pur non essendo contro le regole fumare nel parco, il pubblico era seduto lì vicino e c'erano diverse famiglie con bambini piccoli. Il partecipante ha compreso che le famiglie avrebbero potuto essere infastidite se avesse scelto di fumare proprio lì. Tuttavia, ha visto un gruppo che fumava vicino a una ringhiera che si trovava al lato del parco e più lontano dalla folla. Ha deciso che fumare laggiù sarebbe stato meno di disturbo per gli altri e avrebbe portato a un'esperienza più utile per lui.

Il problema posto durante l'attività ha fornito un'opportunità unica per elaborare le opzioni e sostenere il suo processo decisionale. Al termine dell'attività, l'operatore ha nuovamente discusso la situazione e ha chiesto al partecipante di riflettere sul suo processo di risoluzione dei problemi. Questo ha fornito l'opportunità di rafforzare la sua decisione e di costruire la fiducia per la partecipazione futura.

Andando ad identificare le attività in cui il partecipante può riconoscere i vantaggi legati alla partecipazione, è più probabile che l'intervento volto ad aumentare la capacità di pianificazione abbia successo.

Risoluzione dei problemi e gestione dei compiti

Le capacità di pianificazione sono utili ad un individuo per identificare i compiti necessari per la partecipazione attiva, così come la capacità di gestione di questi compiti e il rispondere a sfide inaspettate sono abilità necessarie per una partecipazione di successo nella comunità. Le difficoltà nel risolvere i problemi incidono sulla capacità di un individuo di partecipare pienamente alla comunità.[9] Questo è più comunemente noto come in relazione alla propria capacità di mantenere l'occupazione.[10] Le attività basate sulla comunità pongono una serie di situazioni in cui sono necessarie abilità di risoluzione dei problemi. Gli individui devono essere in grado di orientarsi nei trasporti per arrivare sul luogo dove si svolgerà l'attività; molti si affidano ai trasporti pubblici, il che può comportare una serie di ostacoli. In qualsiasi attività

svolta nella comunità, possono verificarsi ostacoli ed imprevisti. La capacità di adattarsi e di rispondere a questi eventi è necessaria per una partecipazione di successo. Quando gli individui si sentono impreparati a svolgere dei compiti o a risolvere i problemi, è più probabile che abbandonino la situazione o che la evitino completamente. La decisione di evitare compiti o potenziali problemi contribuisce ulteriormente all'isolamento e alle limitate opportunità di impegnarsi in attività significative.

Potenziale del tempo libero e delle attività di svago

Il partecipare ad attività ricreative dà la possibilità agli individui di sperimentare ed ampliare le abilità di risoluzione dei problemi in un ambiente in cui la posta in gioco è relativamente bassa. Ad esempio, una persona che visita un museo può trovarsi di fronte all'ostacolo di non avere il tempo di vedere tutti gli oggetti esposti. In questo scenario, l'unica conseguenza è che l'individuo potrebbe non vedere tutti gli oggetti o potrebbe non vederne uno tra i suoi preferiti. Tuttavia, il riuscire a risolvere il problema e a gestire il compito in questione può aumentare la sua fiducia nella propria capacità di soluzione dei problemi in futuro. Secondo la teoria dell'ampliamento e della costruzione delle emozioni positive[11], l'esperienza delle emozioni positive può ampliare la prospettiva dell'individuo, aumentando la sua capacità di vedere più opzioni di fronte alle sfide. Questo è in contrasto con la sensazione 'attacco/fuga' che si verifica quando gli individui provano prevalentemente emozioni spiacevoli. Lo svago fornisce un'opportunità per di provare emozioni piacevoli. Attraverso la partecipazione all'intervento ICAN, le persone vengono aiutate a risolvere i problemi che si presentano nella comunità. Ciò offre l'opportunità di riflettere su diverse opzioni e risultati con l'operatore e di elaborare decisioni di successo.

Benessere olistico

Spesso, le persone a cui viene diagnosticata una malattia mentale hanno problemi di salute e di benessere che vanno al di là delle caratteristiche associate alla diagnosi. Questi problemi sono spesso pervasivi e riguardano la vita quotidiana. Il benessere olistico comprende aree quali il benessere spirituale, emotivo, intellettuale, finanziario, ambientale, fisico e sociale. Le persone affette da malattie mentali spesso sperimentano livelli di benessere inferiori in diverse aree. Questo può essere correlato sia ai sintomi della malattia mentale discussi in precedenza, ma anche a barriere sociali e ambientali, e alle conseguenze dell'isolamento sociale.

Questa sezione fornisce una panoramica delle aree del benessere che vengono comunemente influenzate dalle malattie mentali. La descrizione di ciascuna di esse si concentra su come queste si collegano alla partecipazione nella comunità e su come l'attività ricreativa può essere utilizzata per sostenere gli individui al fine di migliorare gli esiti in queste aree e aumentare l'indipendenza e l'impegno in attività significative.

Benessere sociale

I problemi di salute mentale possono lasciare le persone isolate e farle sentire sole. In generale, gli individui affetti da malattie mentali interagiscono meno con la loro comunità e hanno meno relazioni significative rispetto alla popolazione generale.[12-14] I problemi di comunicazione e le limitate opportunità di interazione sociale possono contribuire all'esperienza della solitudine, che rappresenta una preoccupazione crescente per la salute degli individui *con* o *senza* malattie mentali.

Comunicazione

La disorganizzazione del pensiero può rendere difficile la comunicazione con gli altri da parte di persone affette da malattie mentali. Nei casi in cui la comunicazione verbale è gravemente compromessa, gli individui hanno difficoltà a rispondere a domande a risposta aperta e spesso non riescono ad avviare una conversazione. Questo ha un evidente impatto sullo sviluppo delle relazioni sociali, soprattutto quando agli individui non sono state insegnate le abilità per comunicare efficacemente. Inoltre, i tentativi di conversazione non riusciti in passato possono aumentare l'ansia di interagire con le persone. Pertanto, a causa di esperienze fallimentari precedenti, l'individuo può scegliere di isolarsi.

Potenziale del tempo libero e delle attività di svago

Le attività di svago nella comunità offrono opportunità di conversazione incentrata sugli interessi comuni. Identificando l'attività in anticipo, l'operatore può far sperimentare al partecipante come improntare una conversazione. Inoltre, le attività ricreative sono un argomento neutrale. Tutti i partecipanti hanno automaticamente qualcosa in comune. Ciò offre alla persona l'opportunità di condividere la propria esperienza e non di focalizzare la conversazione sulla malattia mentale.

Relazioni sociali e solitudine

La malattia mentale è legata alla diminuzione dei legami sociali e alla solitudine (Sündermann, Onwumere, Kane, Morgan, & Kuipers, 2014). Non solo le persone con malattie mentali riferiscono di avere meno legami sociali, ma anche di provare maggiori sentimenti di solitudine.

Questa solitudine è stata segnalata più volte dai partecipanti al programma ICAN. Molti hanno detto che il loro *case manager* o gli operatori sanitari erano i loro unici confidenti e che poche altre persone nella loro vita potevano essere considerate amici. Infatti, la maggior parte delle persone definisce come obiettivo quello di fare nuove amicizie o di rafforzare le relazioni già presenti. L'isolamento, reale o percepito, è anche associato a un aumento del rischio di mortalità precoce (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015), il che lo rende un aspetto fondamentale per gli operatori sanitari.

L'aumento delle relazioni sociali all'interno della popolazione può avere un impatto diretto sul funzionamento in generale. Pur essendo i membri della famiglia un'importante fonte di sostegno, gli individui affetti da malattie mentali che posseggono reti sociali non familiari più ampie presentano livelli di funzionamento più elevati.[15] La rete sociale non solo offre alle persone l'opportunità di interagire con gli altri e di rafforzare positivamente la presenza nella società, ma dà migliori risultati in termini di salute fisica ed emotiva.[16] La rete sociale fornisce alle persone l'opportunità di parlare dei fattori di stress o di altri problemi di salute. Dota inoltre le persone di un senso di appartenenza all'interno di una rete più ampia.

Potenziale del tempo libero e della ricreazione

Le attività ricreative nella comunità consentono l'avvicinarsi ad altri individui. Alcune attività, infatti, possono incoraggiare le interazioni dirette. Stare vicino agli altri può aiutare ad aumentare il proprio interesse a tessere relazioni sociali e a ridurre i sentimenti di solitudine. Inoltre, molte amicizie si sviluppano e/o si rafforzano attraverso la partecipazione alle attività piacevoli. Alcune relazioni esistenti in passato possono essersi allentate a causa della diagnosi di malattia mentale. Le attività ricreative offrono l'opportunità di invitare gli altri a partecipare a un'esperienza piacevole, svolgendo potenzialmente un ruolo chiave nello sviluppo della relazione.

Come risponderesti?

Un partecipante ti chiede se sei suo amico

Gli utenti dei servizi di salute mentale spesso identificano i membri del personale come loro amici. Questo aspetto può diventare ancora più confuso in quanto spesso gli operatori, durante i periodi di training, si impegnano in attività divertenti simili a quelle che si potrebbe fare con un amico.

Considerate come questi rapporti di assistenza sanitaria siano diversi dalle amicizie e come ciò possa essere comunicato in modo rispettoso a persone che potrebbero non avere molte altre relazioni significative. Questo tipo di conversazioni può ispirare discussioni sul significato dell'amicizia e su come le attività e gli interessi condivisi possano servire come punto di partenza per creare nuove amicizie.

Confini professionali

Stabilire dei confini professionali è importante, ma quando il lavoro presuppone il dover frequentare la comunità per svolgere attività divertenti, può rappresentare una sfida sia per gli utenti che per gli operatori. Verosimilmente, non sorprende che ci possa essere una certa confusione legata alla natura di questo tipo di relazione di aiuto. Spesso, con questo intervento si chiede al partecipante di pensare per la prima volta ad interessi ricreativi al di fuori delle opportunità offerte dal centro di salute mentale. La co-partecipazione è una componente importante dell'intervento; tuttavia, partecipare allo svago insieme può portare il partecipante a vedere l'operatore come un amico. L'operatore dovrebbe essere preparato ad usare questo elemento come un'opportunità di insegnamento su come definire rapporti di amicizia. Anche

se l'operatore può divertirsi a partecipare ad attività con un utente, l'amicizia non implica di solito l'essere pagato per frequentare qualcuno. È utile guidare i partecipanti in discussioni su come si potrebbero usare le attività per trovare amici o per aumentare le opportunità di vedere gli amici già presenti.

I problemi di confine possono verificarsi anche quando gli individui chiedono di fare cose che sono al di fuori delle aspettative professionali. Queste potrebbero includere: l'aiutare a fare la spesa, il prestare soldi, l'organizzare gli appuntamenti del medico o il trovare un lavoro. Sebbene gli utenti abbiano molte esigenze, è importante ricordare l'importanza di concentrarsi sulla partecipazione ad attività ricreative. Spesso gli utenti hanno già un'equipe di riferimento. Assicuratevi di ascoltare le sue esigenze, ma incoraggiate anche la persona a cercare il sostegno dai propri referenti.

Benessere ambientale

Il benessere ambientale si riscontra quando gli individui interagiscono positivamente con l'ambiente circostante. In parte, ciò comporta la volontà dell'individuo di partecipare al proprio ambiente, ma è necessario anche approfondire le risorse che contribuiscono a rendere possibile l'accesso al proprio ambiente. Molti fattori possono infatti influire sull'accesso alla comunità. Per gli utenti in sedia a rotelle, possiamo facilmente immaginare le potenziali barriere. Sappiamo che le scale rendono un edificio meno accessibile a chi ha problemi di mobilità. Ma non è l'unica barriera ambientale che incide sull'accessibilità. Il livello di reddito ha un impatto diretto sui fattori ambientali che contribuiscono a ridurre la qualità della vita di questa popolazione. Gli alloggi indipendenti per le persone con malattie mentali si trovano spesso in comunità più povere. Queste comunità hanno meno accesso alle risorse, tassi di criminalità più elevati e un capitale sociale più basso. Le risorse sono ulteriormente limitate se si considera la mobilità dei residenti con uno status socio-economico basso, in quanto gli individui con malattie mentali hanno spesso meno accesso alle risorse finanziarie. Pertanto, è più probabile che si affidino solo alle risorse all'interno della loro comunità. I quartieri con uno status socio-economico inferiore hanno meno negozi, meno risorse all'aperto (ad esempio, parchi, marciapiedi, ecc.), e tassi di criminalità più elevati. Le opportunità ricreative più accessibili permettono alle persone di partecipare in vari modi, invitano le persone ad usare le loro abilità e ad esprimere la loro personalità. Sono accessibili, il che per alcuni può significare a basso costo o gratuite. Sono raggiungibili con diversi mezzi di trasporto. Offrono diverse opportunità di partecipazione e forniscono risorse per sostenere la partecipazione delle persone.

I trasporti sono spesso una barriera. La mancanza di alternative al trasporto è stata indicata come una barriera alla partecipazione sociale, all'occupazione e all'attenzione al benessere fisico. Il trasporto può avvenire in diversi modi. Il trasporto pubblico è spesso una delle risorse più comuni. Altre risorse di trasporto possono essere un passaggio offerto da un amico, ambienti che promuovono la camminata sicura come mezzo di spostamento, o infrastrutture che supportano l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto (piste ciclabili e/o pedonali, punti per noleggio bici, ecc.). I quartieri in cui vivono persone con malattie mentali spesso hanno tassi di criminalità più elevati, che possono mettere a disagio le persone che camminano a piedi, specialmente la sera.

Anche gli ambienti naturali sono una risorsa importante che può aiutare a sostenere il benessere ambientale. Gli individui con malattie mentali identificano la partecipazione ad

attività nei parchi come qualcosa di importante ed esprimono il desiderio di aumentare la partecipazione in questo ambiente.[17]

Potenziale del tempo libero e della ricreazione

Lo svago può offrire l'opportunità di conoscere le risorse all'interno della propria comunità e di partecipare in modo più significativo all'interno del proprio ambiente. Anche se le barriere finanziarie alla partecipazione sono piuttosto reali, le comunità spesso offrono una serie di attività gratuite o a basso costo. I parchi sono una buona opzione per aiutare gli individui ad accedere alla natura. Spesso è capitato che i partecipanti all'intervento ICAN non fossero a conoscenza delle risorse presenti nel proprio quartiere o in quello limitrofo. Con un sostegno mirato, sono stati in grado di identificare le risorse di interesse e di sviluppare piani di partecipazione. Anche il trasporto attivo (ad es., a piedi o in bicicletta) può soddisfare molteplici esigenze. Per gli individui che amano camminare o andare in bicicletta, il trasporto attivo può essere sia un mezzo utile per lo svago che un mezzo di spostamento. Infatti, coloro che utilizzano il trasporto attivo si sentono più legati al loro ambiente.

Benessere emotivo

Il benessere emotivo implica la capacità dell'individuo di gestire lo stress e di esprimere efficacemente le emozioni piacevoli e spiacevoli. I sintomi negativi associati alle diagnosi di malattie mentali (descritti in precedenza) possono rendere più difficile il raggiungimento del benessere emotivo. Il senso di impotenza acquisito è un fattore che può influenzare la capacità di un individuo di sperimentare il benessere emotivo. Al contrario, un individuo con un elevato *locus of control* interno crede di avere il controllo delle proprie azioni e dei risultati raggiunti. Un alto livello di *locus of control* interno può essere il supporto di cui un individuo ha bisogno per prendere le decisioni necessarie per aumentare la partecipazione nella comunità.

Il senso di impotenza appreso

Il senso di impotenza appreso si presenta quando gli individui credono di non avere alcun controllo per evitare situazioni dolorose o indesiderabili. Questo spiega perché qualcuno potrebbe non uscire da una brutta situazione o non lavorare per migliorare una situazione, anche se ne ha le capacità. Può spiegare anche perché alcune persone sentono di aver bisogno di assistenza per le cose che sono in grado di fare da sole. Questo può far sì che le persone si affidino ai servizi e ad altri in una serie di contesti comunitari, comprese le attività ricreative e la partecipazione al tempo libero. Se qualcuno si sente impotente a cambiare la propria vita, perché dovrebbe lavorare per migliorare le relazioni, le situazioni abitative, le capacità lavorative o la salute e il benessere? Un esempio dell'intervento ICAN è stato il seguente. Quando lavorava con un partecipante specifico, l'operatore ha ripetutamente stimolato discussioni sugli obiettivi personali, ma con scarso successo. Poi, un giorno, il partecipante è arrivato in sessione e ha annunciato che avrebbe incontrato un nuovo *case manager* per discutere i suoi obiettivi. Eccitato, l'operatore chiese quali obiettivi avrebbe condiviso durante l'incontro. L'utente rispose che non conosceva ancora i suoi obiettivi perché il *case manager* non li aveva ancora assegnati.

Non posso più prendere in prestito libri dalla biblioteca

Una partecipante ha avuto vari ricoveri nella sua vita. Spesso, quando era ricoverata in ospedale, perdeva tutto perché lasciava il suo appartamento quando non poteva pagare l'affitto e il padrone di casa buttava tutto nella spazzatura. Perdeva vestiti, fotografie e, una volta, perse anche un libro preso in prestito in biblioteca.

Avida lettrice di biografie, afferma che perdere quel libro è stata un grande fallimento perché le piaceva molto leggere nel comfort della sua casa. Negli ultimi dieci anni, se voleva leggere, si sedeva in biblioteca. L'operatore l'ha incoraggiata a parlare con un bibliotecario di questo libro smarrito per chiedere se c'era qualcosa che poteva fare per riguadagnare la possibilità di prendere ancora in prestito dei libri.

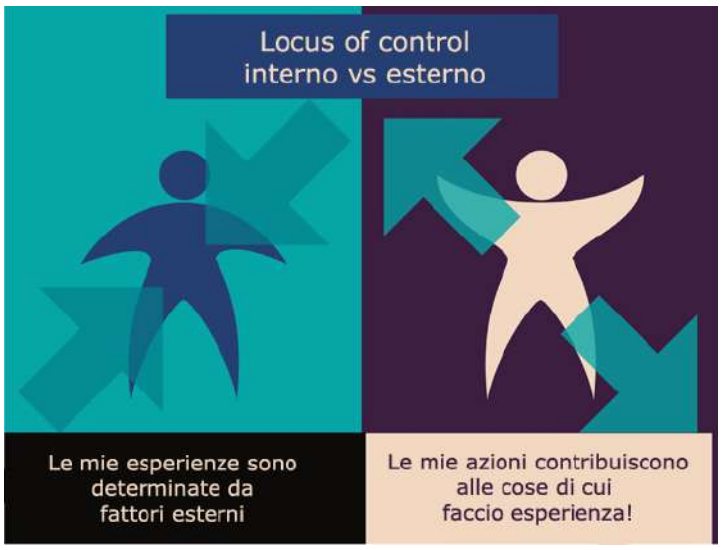
All'inizio ha esitato, dicendo che non aveva soldi per pagare la sanzione e che non voleva finire nei guai. Ma ha poi deciso che valeva la pena provare. Rimase scioccata nell'apprendere che non c'era nulla che le impedisse di prendere in prestito dei libri. Non c'era traccia di un libro smarrito. È possibile che quando ha perso il suo appartamento, qualcuno abbia restituito il libro al suo posto. L'ostacolo non è mai stato un libro perduto, ma l'assoluta convinzione di non poter prendere in prestito i libri e di non poterci fare nulla.

Spesso gli utenti dei servizi di salute mentale non considerano in modo indipendente come potrebbero migliorare la propria situazione. Non è raro che esprimano malcontento per la propria situazione di vita e finanziaria, ma che poi esprimano una difficoltà ad attuare il cambiamento nella propria vita. È bello per un servizio pianificare gite e attività, ma questo spesso può rinforzare l'impotenza stessa appresa dagli utenti. I partecipanti diventano dipendenti dal servizio, che dovrebbe invece prendere in considerazione la possibilità di coinvolgere i partecipanti nella pianificazione e nell'esecuzione degli eventi, dando loro l'opportunità di sentirsi responsabili e capaci di fare le cose in modo indipendente

Locus of control

Analogamente al concetto di impotenza appresa, avere un *locus of control* esterno sta a significare che l'individuo attribuisce le proprie esperienze a fattori che si verificano al di fuori di esso. Al contrario, un forte *locus of control* interno indica che si tende a credere che i propri sforzi possano influenzare i risultati.

Tuttavia, l'offerta di opportunità di svago e di partecipazione alla vita comunitaria può aumentare la fiducia dell'individuo nella sua capacità di impegnarsi con successo nella comunità.



Quando le persone credono che le loro azioni abbiano delle conseguenze reali, sono più riflessive e più propense ad agire in modo da portare a un beneficio percepito. Considerate lo studente che dà la colpa dei cattivi voti (risultato) a un insegnante ingiusto (fonte esterna). Non può cambiare il suo insegnante, quindi si sente condannato e non apporta cambiamenti. In alternativa, uno studente con un *locus of control* interno attribuirebbe la colpa per i cattivi voti (risultato) al tempo insufficiente dedicato allo studio (fonte interna). In questa situazione, egli crede di avere il potere di fare dei cambiamenti e migliorare i voti futuri. Questo non è semplicemente pensare negativamente o positivamente a una situazione, entrambi gli studenti provano emozioni spiacevoli per i voti scarsi, ma quello che dà la colpa a fonti esterne si sente sconfitto e incapace di risolvere situazioni future.

Potenziale del tempo libero e della ricreazione

La partecipazione alle attività ricreative può essere una delle aree più facili in cui gli utenti possono sperimentare l'esperienza di avere il controllo e di condurre la situazione. Tuttavia, è un'area di intervento che spesso viene trascurata da molti adulti, indipendentemente dalla disabilità. Quando gli individui partecipano a delle attività ricreative soddisfacenti, è più probabile che provino emozioni piacevoli. Sia attraverso la partecipazione di successo che attraverso il feedback di emozioni positive, gli individui possono aumentare il loro *locus of control* interno e diminuire i sentimenti di impotenza appresi.

Sono io o il mio problema di salute mentale?

Carl si pone questa domanda regolarmente. Spiega inoltre che vuole sapere se i problemi di memoria siano dovuti al suo disturbo o a qualcosa che può cambiare. Ha accettato il fatto che le difficoltà sono legate a questo, e che quindi la sua malattia mentale è qualcosa per cui non può fare nulla. Insieme all'operatore, Carl ha iniziato a lavorare all'implementazione di strategie per rafforzare la memoria. Ha cominciato a portare un'agenda tascabile dove scrivere il suo itinerario giornaliero e ha cominciato a rivedere ogni giorno il suo programma. Aggiunge anche delle note relative agli impegni quotidiani. Ha quindi notato che avere tutti i suoi appunti nello stesso posto, gli ha permesso di ricordare gli appuntamenti e le cose importanti per lui.

Benessere fisico

Le persone con disabilità psichiatriche hanno un'aspettativa di vita che va dai 13 ai 30 anni in meno rispetto alla popolazione generale[18,19]. Questo è, in primo luogo, attribuito all'alta incidenza di malattie fisiche che non sono correlate alle diagnosi di salute mentale. L'obesità, la sindrome metabolica e le malattie cardiovascolari hanno un'incidenza maggiore tra le persone con malattie mentali rispetto a quelle che non hanno una diagnosi[18]. Mentre i farmaci psicotropi, tra cui gli antidepressivi, gli stabilizzatori dell'umore e gli antipsicotici sono associati all'aumento di peso[18], stili di vita inadeguati come una dieta povera, l'inattività fisica e il comportamento sedentario rappresentano fattori di rischio comuni per le persone con malattie mentali[20].

Potenziale del tempo libero e della ricreazione

La maggior parte degli individui con psicopatologia non rispetta le linee guida per l'attività fisica (30 minuti di attività fisica moderata o sostenuta al giorno) e seguono uno stile di vita sedentario[21,22].

Uno stile di vita sedentario è tanto preoccupante quanto il fatto di non rispettare le linee guida sull'attività fisica, in quanto entrambi sono un fattore di rischio indipendente per l'obesità e le malattie cardiovascolari[23].

La maggior parte dell'attività fisica, svolta dalla popolazione generale è legata a spostamenti da un luogo all'altro in maniera occasionale[24,25].

Voglio poter camminare senza perdermi

Daniel voleva passare più tempo fuori, ma non era sicuro di quali attività volesse fare. Così ha pensato che recarsi a piedi nei posti dove doveva andare lo avrebbe aiutato a costruire una possibilità di svago nella sua giornata. Ha lavorato con l'operatore per creare un percorso e una mappa che gli permettessero di passeggiare tra casa sua e il centro di salute mentale. Ha guadagnato la fiducia di poter camminare nel parco in modo indipendente, il che gli ha dato l'opportunità di camminare per circa 6 km al giorno. Alla fine, ha iniziato a programmare delle camminate nel parco per passare ancora più tempo all'aperto.

Potenziale del tempo libero e della ricreazione

L'attività di svago nella comunità offre l'opportunità di uscire di casa e di praticare una leggera attività fisica. Oltre alla partecipazione ad attività accessorie, l'esercizio fisico nel tempo libero offre l'opportunità di partecipare ad un'attività fisica moderata o sostenuta. Essendo queste attività piacevoli, hanno maggiori probabilità di essere sostenibili, portando a cambiamenti duraturi. Alcune attività ricreative possono essere utilizzate per aiutare gli individui a sviluppare la resistenza e, in ultima analisi, a impegnarsi per obiettivi di salute fisica.

Implementazione dell'intervento ICAN

Questa sezione del manuale, fornisce una panoramica delle basi teoriche dell'intervento e di come applicarlo. Lungo tutto il capitolo ci sono esempi dell'intervento e delle domande per il lettore sulle quali riflettere per capire come procedere durante il percorso.

In questa sezione troviamo, in primo luogo, una rassegna delle basi teoriche e dei modelli di riferimento, che sono specificatamente attinenti all'implementazione e allo sviluppo dell'intervento ICAN, ma che possono essere applicate trasversalmente in tutti gli interventi e servizi di salute mentale. Nello specifico, abbiamo esaminato la teoria dell'autodeterminazione, il modello dell'Individual Placement and Support e il colloquio motivazionale. I lettori potranno notare che questi concetti e strategie possono rappresentare delle risorse efficaci nel promuovere qualsiasi tipo di partecipazione ad attività nella comunità.

Questa sezione è seguita da una specifica descrizione dei concetti e strategie iniziali che aiuteranno l'operatore ad applicare l'intervento con successo. Come per tutto il nostro documento, se trovate che voi o la vostra agenzia desiderate ulteriore supporto per lo sviluppo e l'implementazione di una vostra versione dell'intervento ICAN, non esitate a contattare la Temple University Collaborative (tucollab@temple.edu).

Teorie di base e modelli di prassi

Teoria dell'autodeterminazione

Comprendere la motivazione è un elemento sostanziale nel processo di cambiamento all'interno dell'individuo. Le prime teorie del comportamento suggerivano che le persone sono motivate solo dai bisogni fisiologici (ad esempio, ho fame quindi mangio), tuttavia, questo potrebbe non spiegare un range di comportamenti che si manifestano nelle persone. Così, i teorici iniziarono a porre maggiore attenzione sia alle motivazioni intrinseche che a quelle estrinseche, estendendo il campo dei bisogni umani al di là dei bisogni fisiologici, includendo anche quelli psicologici e suggerendo che questi sono necessari per l'ottimale funzionamento umano. La teoria dell'autodeterminazione è un quadro concettuale che spiega il benessere psicologico. Sebbene i bisogni psicologici possano essere concettualizzati in molti modi, Deci e Ryan[26] li suddividono in autonomia, competenza e bisogno di stare in relazione. Tuttavia, in accordo con la teoria dell'autodeterminazione, ci sono tre elementi essenziali dei bisogni psicologici:

Autonomia

L'autonomia riguarda l'abilità degli individui di scegliere e sostenere attività nelle quali si è coinvolti. Alcuni si riferiscono a questa come un "agente causale" che motiva le persone ad intraprendere attività di interesse[27]. La promozione dell'autonomia nella salute mentale è coerente con il modello centrato sul *recovery*[28-30], infatti i professionisti dovrebbero promuovere l'autonomia rispetto ad alcune decisioni sul trattamento. Includere l'autonomia negli obiettivi di trattamento per gli individui con malattia mentale promuove il benessere, gli stati di umore positivo e aumenta l'aderenza al trattamento. McCann[31] suggerisce che incoraggiare le persone affette da schizofrenia a partecipare ad attività che sono significative per la persona, come ad

esempio gli hobby, può aumentare complessivamente la motivazione. Identificare le attività ricreative e gli interessi da coltivare nel tempo libero promuove intrinsecamente l'autonomia, nella misura in cui gli individui sono incoraggiati a scegliere attività che siano significative per loro, piuttosto che per il terapista. Mediante l'incoraggiamento alla partecipazione ad attività basate sugli interessi del soggetto e garantendo esperienze di successo attraverso la co-partecipazione, si ha, inoltre, un aumento dell'autoefficacia[32], la quale aiuta a interiorizzare le attività, rendendo più probabile la partecipazione indipendente a queste ultime.

Competenza

La competenza si riferisce alla padronanza dell'individuo all'interno di una data situazione e all'abilità di prevederne il risultato. La competenza e la padronanza sono concetti collegati, ma non sinonimi. La competenza è inoltre legata ai seguenti elementi.

Ci sono fattori estranei alla stabilizzazione dei sintomi che sono particolarmente importanti per incrementare la partecipazione alla vita sociale[33]. Bengtsson-Tops[34] hanno visto come la competenza spieghi molta più varianza (40%) rispetto ad atre variabili, come il bisogno di cure e supporto, la rete sociale, il lavoro e il reddito, nell'espressione sintomatologica. Similmente, i sintomi affettivi come ansia e umore depresso, sono associati ad uno scarso senso di padronanza, tuttavia, mediante l'incremento della competenza e della partecipazione ad attività importanti per la persona, si può osservare una riduzione di questi sintomi e un incremento della competenza percepita. È straordinario osservare che l'aumento della competenza sia associato un incremento dell'accesso all'interazione sociale[34]. Nello specifico, se aumentano la competenza percepita e il *locus of control* interno, aumenta la probabilità di interazioni nella rete sociale. Allo stesso modo, una interazione sociale efficace funge da feedback positivo dell'esperienza stessa, facendo aumentare il senso di competenza. Pertanto, aiutare gli utenti ad avere esperienze di successo nella socializzazione (per esempio, nei setting sociali) potrebbe aiutarli ad aumentare il senso di competenza percepito[35].

La disponibilità e la partecipazione ad attività significative (lavoro, hobby, attività ricreative, volontariato, *advocacy*, istruzione) forniscono agli individui non solo esperienze di padronanza ma anche di stati emotivi positivi[29]. Il piacere si verifica quando la persona è intrinsecamente motivata a partecipare alle attività[36]. Csikszentmihalyi[37] suggerisce che l'esperienza ottimale si verifica quando c'è un equilibrio tra le abilità di una persona e la sfida che deve affrontare. Tuttavia, esiste una relazione tra la partecipazione ad attività significative, sfide gestibili, acquisizione di competenza e padronanza, piacere e motivazione intrinseca; suggerendo una relazione diretta tra la partecipazione ad attività piacevoli nel tempo libero e lo sviluppo dell'autodeterminazione.

Bisogno di stare in relazione

È descritto come il bisogno di un individuo di stare in contatto con gli altri. Questo concetto può essere esteso al di là delle relazioni sociali e implica il bisogno di essere importante nella relazione, il bisogno individuale di trarre beneficio delle interazioni sociali e anche di credere che il suo contributo nella relazione sia importante. Data la limitata partecipazione alle attività sociali, l'isolamento cronico e l'ansia sociale delle persone con malattia mentale, i professionisti della salute mentale hanno la necessità di poter usufruire di interventi che aiutano gli utenti a incrementare le interazioni sociali. Le attività piacevoli e ricreative devono essere in linea con le

qualità sociali della persona che si appresta a svolgerle, e devono essere fonte di opportunità per lo sviluppo della rete sociale[38]. Le persone con malattia mentale che sono più soddisfatte delle loro attività di svago hanno più probabilità di avere alti livelli di integrazione e interazione sociale[39], inoltre, è anche più probabile che queste interazioni avvengano fuori dal contesto familiare[40]. Le persone che vivono più vicine ai centri urbani hanno un migliore accesso alle risorse e ai servizi della comunità, di conseguenza hanno più probabilità di avere una alta integrazione e soddisfazione sociale, suggerendo che le aree urbane offrono più opportunità per la socializzazione, in quanto offrono maggiori possibilità di accedere all'intrattenimento, trovare persone con interessi comuni e di mantenere l'anonimato rispetto alle loro condizioni psicologiche.

Considerate le barriere strutturali e di politiche sociali che, in molti casi, impediscono alle persone con schizofrenia di lavorare, la partecipazione a delle attività ricreative offre loro la possibilità di interfacciarsi con persone con interessi comuni e di avere delle relazioni sociali piacevoli. Rispetto alla popolazione generale, le persone con problemi psichiatrici riportano una minore partecipazione alle attività ricreative e un minor supporto sociale, fattore, questo, molto importante, in quanto positivamente correlato alla percezione soggettiva della qualità della vita[41]. Offrendo la possibilità di partecipare a gruppi di attività basati su interessi comuni dei partecipanti, le persone con malattia mentale hanno l'opportunità di incontrare altri individui che condividono quegli stessi interessi.

LE PERSONE CON MALATTIA MENTALE CHE SONO PIU' SODDISFATTE DELLE LORO ATTIVITA' DI SVAGO HANNO PIU' PROBABILITA' DI AVERE LIVELLI PIU' ALTI DI INTEGRAZIONE SOCIALE

LE ATTIVITA' RICREATIVE CHE SI SVOLGONO IN LUOGHI PUBBLICI E CHE IMPLICANO INTERESSI COMUNI SUPPORTANO LO SVILUPPO DELLE AMICIZIE

Anche se la co-partecipazione non equivale necessariamente a nuove amicizie, l'interazione sociale relativa alla partecipazione alle attività di svago aumenta il supporto sociale percepito[38]. Anche se la ricerca sostiene la relazione tra interazione sociale e attività collegate al lavoro[42], le interazioni sociali negli ambienti non strutturati attenuano l'impatto dello stress[43]. La socializzazione avviene in maniera informale nei setting ricreazionali. L'inclusione della tematica del tempo libero nell'ambito della riabilitazione psichiatrica incoraggia le interazioni sociali e promuove la normalizzazione[44], dando all'utente la possibilità di conoscere altre persone e di ricevere supporto professionale per coltivare la creazione di nuove relazioni, se desiderate. Infatti, le attività ricreative che si svolgono in luoghi pubblici e basate su interessi

comuni tra le persone favoriscono la nascita di amicizie[45]. In accordo con la teoria dell'autodeterminazione, l'operatore deve lavorare in collaborazione con il destinatario dell'intervento per supportare la sua autonomia. Per fare questo, è importante che l'utente comprenda e condivida gli obiettivi e le finalità del trattamento, in modo tale da compiere delle scelte rispetto gli obiettivi[30].

Il modello dell'Individual Placement and Support

ICAN è un intervento di supporto alla gestione del tempo libero, perciò, naturalmente, si basa sul modello dell'Individual Placement and Support (IPS), che fu originariamente messo a punto come intervento di supporto al lavoro[46]. La partecipazione supportata è parte integrante di questo intervento. Il lavoro supportato è una pratica evidence-based che utilizza l'IPS. Gli elementi essenziali del modello sono: la partecipazione avviene nel contesto reale, l'attività è scelta autonomamente, la ricerca del lavoro e il collocamento sono rapidi, il supporto illimitato e integrato[47]. In questo tipo intervento, l'uso del modello IPS integra le preferenze e la scelta degli utenti nelle decisioni professionali[47]. La letteratura suggerisce che l'utilizzo dell'IPS nell'ambito del lavoro migliora la qualità della vita, nonché il funzionamento e la soddisfazione in aree al di fuori dall'ambiente lavorativo[48]. Le interazioni sociali, come il funzionamento sociale, sono delle aree di funzionamento della vita che si possono estendere ad altri ruoli; infatti, è probabile che la maggiore partecipazione alla vita sociale e il miglior funzionamento sociale si estendano ad altre aree del funzionamento personale.

Bond[47] descrive le cinque aree target del modello IPS nel lavoro supportato: (1) lavoro competitivo come obiettivo, (2) integrazione tra riabilitazione e salute mentale, (3) attenzione alle preferenze degli utenti, (4) valutazione continua e completa, e (5) supporto senza limiti di tempo. L'intervento ICAN si basa su principi cardine simili, partendo dal presupposto che le attività ricreative protette (ad esempio, attività rivolte specificatamente a soggetti con schizofrenia) non aiutano a sviluppare abilità trasferibili in un ambiente non protetto. Come l'intervento del lavoro supportato, questo intervento fa affidamento sulla comunicazione tra l'equipe (*case manager* e tutti gli altri membri dell'equipe). La comunicazione degli obiettivi e dei progressi tra i componenti dell'equipe, come in ogni setting di assistenza sanitaria, è essenziale[38], pertanto l'operatore che si occupa dell'intervento per la data persona sarà responsabile della comunicazione degli obiettivi e dei progressi con il *case manager* e il resto dell'equipe.

Il colloquio motivazionale

È una forma di colloquio che aiuta il professionista a comprendere le azioni delle persone rispetto a specifici comportamenti ed incrementa la motivazione intrinseca dei partecipanti al cambiamento del comportamento che è incongruente con il proprio sistema di valori[49]. Il colloquio motivazionale parte dal presupposto secondo cui, in presenza delle condizioni e del supporto appropriati[49], ogni persona possieda in sé le competenze per svilupparsi in una direzione positiva.

Il ruolo dell'operatore è di elicitare nella persona le argomentazioni che promuovono il cambiamento, piuttosto che usare uno stile direttivo o educativo, in modo analogo al processo di internalizzazione della motivazione della teoria dell'auto-determinazione[50]. Quattro sono i principi cardine del colloquio motivazionale: 1) esprimere empatia, 2) ampliare la frattura interiore, 3) aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento, 4) supportare l'autoefficacia.

Esprimere empatia

L'empatia implica la capacità di assumere la visione del mondo dalla prospettiva dell'altro e ha il potere di promuovere il cambiamento del comportamento. In pratica, l'operatore esprime empatia attraverso l'ascolto riflessivo, confermando sia i messaggi impliciti che espliciti espressi dai partecipanti. In questo modo, l'operatore può aiutare il partecipante ad articolare la realtà interiore che guida pensieri, emozioni e comportamenti[49].

Ampliare la frattura interiore

L'ampliamento della frattura interiore promuove il desiderio di cambiamento, sfruttando le ragioni del cambiamento significative per la persona e aiutando a prendere consapevolezza della discrepanza tra il comportamento attuale e quello desiderato[49]. I professionisti lavorano con le persone per identificare gli obiettivi salienti e i valori intrinseci, quindi guidano le conversazioni mentre l'utente identifica l'incongruenza tra la situazione attuale e quella desiderata. Generando una percezione interna di discrepanza è più probabile che aumenti la motivazione personale al cambiamento, rispetto alla percezione di una coercizione da parte fonti esterne[49].

Aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento

La resistenza al cambiamento è prevista e quindi rispettata come parte integrante del processo di cambiamento. Anche con una motivazione significativa, il cambiamento può rivelarsi difficile. Invece di sfidare la resistenza, il terapeuta può incoraggiare la persona a esplorare i sentimenti di resistenza, creando l'opportunità di scoprire risposte e soluzioni[49].

Supportare l'autoefficacia

La fiducia nella capacità di avere successo è una parte fondamentale del processo di cambiamento. Il livello di autoefficacia sperimentato ha un ruolo significativo nel modo in cui gli individui affrontano obiettivi, compiti e sfide[49]. La convinzione dell'operatore che l'utente avrà successo può aumentare l'autoefficacia di quest'ultimo. In definitiva, tuttavia, il desiderio di cambiare, la convinzione e le fasi di azione scelte devono essere selezionate e guidate dalla persona che deve affrontare il cambiamento[49].

Prepararsi all'intervento ICAN

La ricerca del personale giusto

L'intervento ICAN è stato originariamente condotto da terapisti ricreativi[1]. Questa figura professionale è formata per usare le attività del tempo libero e ricreative come strumento per promuovere il benessere olistico. I terapisti ricreativi possono essere adatti per questo tipo di intervento perché sono esperti nell'aiutare le persone a superare gli ostacoli e le barriere alla partecipazione nella comunità, utilizzando i punti di forza e di interesse come fattori motivanti. Sebbene questo intervento possa essere applicato da professionisti della salute mentale, può essere utile consultare un terapista ricreativo per sviluppare e adattare l'intervento alle esigenze dell'utenza. I terapisti ricreativi hanno una formazione specifica sui potenziali benefici del tempo libero e delle attività ricreative, e hanno familiarità con le strategie da utilizzare per sostenere la partecipazione indipendente alla ricreazione basata sulla socializzazione. Per questo intervento i professionisti candidati sono stati valutati in base della loro convinzione sui benefici olistici associati alla partecipazione alle attività svolte nel tempo libero e alla loro esperienza nel campo della salute mentale. Di seguito sono riportati alcuni possibili dettagli che potreste includere nel colloquio di selezione e le domande che potreste porre ai candidati.

Tabella 3 - Domande per la selezione dello staff

CARATTERISTICHE E QUALITÁ	DOMANDE
Essere consapevoli e desiderosi di conoscere le risorse della comunità	Per te sono importati le attività ricreative basate sulla comunità? In che modo?
Abilità di problem-solving creativo	Cosa sono per te le attività ricreative da svolgere in gruppo?
Disponibilità a fornire servizi nella comunità	Pensa ad un momento in cui la partecipazione a delle attività è stata particolarmente difficile; come hai fatto a superare la sfida?
Conoscenza dei benefici per la salute legati alle attività ricreative e al tempo libero	In che modo la partecipazione ad attività ricreative può supportare le persone con malattia mentale? In che modo la partecipazione indipendente alle attività può favorire il processo di *recovery*?

[1] Si tratta di un profilo professionale ancora poco conosciuto e poco diffuso nel nostro Paese, anche se alcune università italiane hanno iniziato a istituire dei Master di I livello in Terapia Ricreativa [N.d.T.].

Formazione del personale

È importante che gli operatori comprendano che cosa andranno a fare con gli utenti e perché è così importante. Questo manuale fornisce risorse e informazioni che possono essere utilizzate nella formazione del personale. Inoltre, la *Temple University Collaborative on Community Inclusion* può fornire supporto per la formazione del personale e/o lo sviluppo di materiali didattici.

Selezione dei partecipanti

Nella ricerca iniziale sono stati selezionati degli utenti affetti da malattia mentale (diagnosi di schizofrenia, disturbo bipolare e/o depressione) che ricevevano un trattamento ambulatoriale presso i centri di salute mentale. Ogni partecipante ha avuto circa 44 ore di contatto diretto con l'operatore per un periodo di circa sei mesi. Questo è stato pensato per consentire un maggiore supporto durante la prima parte dell'intervento; mentre, man mano che ci si avvicina alla fine dell'intervento i partecipanti acquisiscono la fiducia e le abilità necessarie per partecipare alle attività in modo indipendente, la richiesta di supporto è di conseguenza minore. Le sessioni settimanali erano così strutturate: mese 1-2 per 3 ore, mesi 3-4 per 2 ore, mesi 5-6 per un'ora.

Va ricordato che, coerentemente con il modello IPS, questo intervento è progettato per essere erogato senza limiti di tempo. Se un partecipante migliora a tal punto da non aver più bisogno di questo tipo di intervento, sarà importante aiutare lo stesso a stabilire obiettivi continui su cui lavorare in modo indipendente. L'operatore dovrebbe comunicare questi obiettivi al *case manager* in modo che questi possa continuare a rinforzare gli obiettivi nel trattamento.

Creare e raccogliere risorse

È importante che lo staff si riservi del tempo da dedicare alla conoscenza delle risorse della propria comunità. Poiché le finanze sono spesso un ostacolo alla partecipazione alle attività, bisogna cercare opportunità gratuite o offerte a un costo ridotto. Qualche volta c'è la possibilità di usufruire di sovvenzioni o agevolazioni.

Durante l'implementazione dell'intervento, è stato sviluppato il manuale ICAN PLAY. Questo manuale di risorse della comunità documenta gli eventi e le attività locali che potrebbero interessare i partecipanti. Il manuale funge da risorsa per gli operatori quando cercano di mettere in connessione le persone con i vari interessi, nonché da strumento per ispirare e suscitare interessi tra i partecipanti. Di seguito è riportata una breve descrizione delle sezioni del manuale. Per scaricare una copia del manuale ICAN PLAY che abbiamo sviluppato per l'intervento ICAN, potete visitare il sito web della TU Collaborative. Una risorsa più dettagliata sulla creazione di questo manuale è inclusa nell'*Appendice*.

Sezioni del manuale ICAN PLAY:

1. Una breve spiegazione di come il tempo libero può influire sulla salute e sul benessere generale;
2. Numeri di telefono e siti web per ricevere aiuto rispetto a questioni che possono portare a problemi di salute, come smettere di fumare, dipendenza, abuso, essere senza fissa dimora, insicurezza alimentare e aiuto in caso di crisi;
3. La maggior parte del manuale pubblicizza eventi e attività locali gratuite e a basso costo, con icone facili da riconoscere per le informazioni importanti, compreso ciò che era gratuito o facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici; e

4. Mappe per aiutare le persone a conoscere la città.

I partecipanti ricevono una copia del manuale all'inizio dell'intervento. Tuttavia, se la stampa del manuale è troppo costosa, è possibile utilizzare una scheda sintetica delle risorse stagionali.

Assessment e strumenti di valutazione

Gli strumenti di valutazione possono essere sostanzialmente divisi in due categorie: gli strumenti di pianificazione e di valutazione degli *outcome*. La fase di pianificazione sarà centrata sugli interessi della persona e sull'identificazione di barriere e facilitatori allo svolgimento dell'attività scelta. L'appendice riporta un esempio di strumento di valutazione degli interessi, sviluppato dagli autori, e che verrà spiegato nel dettaglio nella prossima sezione. La valutazione degli esiti dovrebbe mirare a quelli che sono gli obiettivi più rilevanti per il partecipante, ma anche a quegli obiettivi che i professionisti si sono posti. Questo intervento è stato sviluppato per aumentare la partecipazione alla vita comunitaria (in particolare la partecipazione alle attività ricreative e di tempo libero), aumentare l'attività fisica riducendo la sedentarietà, migliorare le abilità cognitive e ridurre i sintomi negativi. Inoltre, si possono avere come esiti: riduzione della solitudine, miglioramenti del processo di *recovery* e aumento delle emozioni positive, tra gli altri. Nell'appendice è incluso un elenco di potenziali strumenti di valutazione.

Flow-chart dell'intervento di ICAN

Pre-intervento		
Formazione degli operatori, sviluppo dei materiali	Identificazione delle attività ricreative offerte dalla comunità	Definizione degli strumenti da usare per raccogliere e registrare le informazioni sui partecipanti
Reclutamento		
Operatori		Partecipanti
Fase I: valutazione e pianificazione		
Educazione al tempo libero	Identificazione degli interessi, punti di forza e di debolezza, identificazione delle convinzioni personali rispetto al tempo libero	Pianificazione dell'attività
Fase II: co-partecipazione		
Elaborazione dell'attività	Strategie che incoraggiano la partecipazione continua	Valutazione continua
Fase III: partecipazione indipendente		
Partecipazione indipendente	Rimozione graduale e continua del supporto dell'operatore	Valutazione continua
Rivalutazione		
Valutazione dei progressi verso l'obiettivo	Valutazione degli interessi e aggiustamento degli obiettivi	Valutazione e documentazione degli esiti

Valutazione e sviluppo dell'obiettivo

In questa fase dell'intervento gli obiettivi sono: costruire l'alleanza terapeutica, identificare gli interessi, le barriere e le convinzioni personali riguardo alle attività da svolgere nel tempo libero. L'operatore, in questo momento, mira a convincere l'utente dei benefici delle attività ricreative sul benessere olistico.

L'alleanza terapeutica

Prima di iniziare la fase di valutazione, l'operatore dovrebbe creare un'alleanza terapeutica con l'utente e offrire una psicoeducazione sull'intervento ICAN. Spesso le persone con malattia mentale sono già beneficiare di interventi basati sul *recovery*, inclusi interventi per la gestione del lavoro, del benessere fisico, dei farmaci; tuttavia, questa potrebbe essere la prima volta che si trovano ad affrontare un intervento, con rapporto uno a uno con un professionista della salute mentale, basato sugli interessi da coltivare nel tempo libero e a stabilire degli obiettivi collegati a questo ambito.

Pertanto, potrebbe apparire imbarazzante, o per lo meno insolito. Per questo, quando si introduce l'intervento possono essere utili delle tecniche di educazione al tempo libero. Storicamente, la cultura occidentale ha minimizzato l'importanza delle attività piacevoli nel tempo libero, usandole spesso come ricompensa, o privandole come punizione. Per questo, lo svago è spesso visto come una ricompensa da guadagnare quando tutto il resto è fatto. Quando si introduce l'intervento, bisogna esplorare a fondo i pregiudizi e le credenze rispetto alla partecipazione alle attività ricreative e piacevoli, parlare dei benefici per la salute associati alla partecipazione e incoraggiare l'utente alla ricerca di quelli che sono i benefici personalmente significativi. Bisogna fare attenzione a non interrompere le conversazioni sul lavoro o su altre aree di socializzazione; piuttosto è utile riportare l'attenzione su come la partecipazione alle attività ricreative può avvenire insieme ad altre aree e può effettivamente integrarsi con altri obiettivi.

Assicurarsi che l'utente riconosca i vantaggi di impegnarsi in questo intervento è fondamentale; se questo non avviene sarà difficile che la persona si impegnerà attivamente. Questa può anche essere un'opportunità per enfatizzare la differenza tra partecipazione indipendente e partecipazione ad attività offerte dal servizio (descritte in precedenza). Infatti, si dovrebbero incoraggiare i partecipanti a identificare le differenze tra i due tipi di attività e i potenziali benefici che stanno perdendo impegnandosi solo in opportunità di svago organizzate dal servizio.

Assessment

L'intervento inizia con un'intervista semi-strutturata, durante la quale l'operatore e l'utente identificano gli interessi personali e i vincoli alla partecipazione. Durante tutta l'intervista, l'operatore dovrebbe utilizzare il colloquio motivazionale e rimanere centrato sulla scelta dell'utente. In accordo con i principi del colloquio motivazionale, l'operatore dovrebbe porre domande aperte e utilizzare l'ascolto attivo. Questo permetterà alle due parti di costruire un'alleanza e di creare un contesto dove l'operatore è interessato all'utente come persona e non come paziente affetto da problemi di salute mentale. Porre domande aperte è essenziale per condurre un colloquio motivazionale, tuttavia, si deve tenere in considerazione che i sintomi negativi della schizofrenia posso rendere difficile all'utente rispondere, quindi bisogna porle dando un punto di riferimento specifico; questo dovrebbe facilitare il processo di risposta nell'utente. Questa intervista aiuta l'operatore a farsi un'idea di come si svolgono le giornate dell'utente, ma anche a costruire un'alleanza terapeutica.

Esempi di domande aperte

- *Che cosa fai solitamente nel weekend?*
- *Dove passi la maggior parte del tempo, a casa o fuori?*
- *Che tipo di attività ti piace fare?*
- *A chi piace fare queste attività, oltre a te?*
- *Ti va di parlarmi delle cose che ti piacevano e che ora non fai più?*
- *Chi sono le persone che vedi regolarmente?*
- *Chi sono le persone più importanti per te?*
- *Perché queste persone sono importanti per te?*

Classificazione internazionale del funzionamento, disabilità e salute (ICF) e valutazione

Dopo che l'operatore si sarà fatto un'idea della giornata tipo dell'utente e di quali sono i suoi interessi, si può procedere a compilare la parte della valutazione ICF specifica sulla partecipazione comunitaria; questa valutazione fornisce alcune aree mirate alle quali una persona può rispondere. Questo strumento spinge la persona a discutere degli interessi passati e attuali. Fornisce inoltre all'utente l'opportunità di discutere i fattori che possono contribuire ai ridotti livelli di partecipazione e se egli si ritiene soddisfatto del suo attuale livello di partecipazione. In aggiunta, durante questa discussione possono essere identificate le barriere o i facilitatori alla partecipazione.

Nel momento in cui l'utente identifica delle specifiche aree di interesse è importante porre delle domande aperte all'interno dell'intervista ICF, per permettere alla persona di esporre i propri interessi, aiutando così l'operatore a comprenderli.

L'attenzione specifica sugli interessi personali potrebbe risultare strana all'utente in quanto, solitamente, nei servizi di salute mentale l'attenzione è rivolta alla gestione dei sintomi della malattia. Per questo, in un primo momento, l'utente potrebbe non riconoscere l'importanza di aumentare la partecipazione alle attività ricreative. A questo scopo, è fondamentale la fase di psicoeducazione sui benefici associati alla socializzazione, ponendo anche l'accento sui modi in cui questi benefici possono trasferirsi in altre aree della vita. Dato che inizialmente un partecipante potrebbe non riconoscere l'importanza dell'aumento della partecipazione ad attività specifiche, questa discussione sull'importanza del tempo libero

Scoprire gli interessi

Per tutti i partecipanti l'intervento ICAN inizia domandando quali solo i loro interessi passati e attuali per il tempo libero. Per Calvin non è stato diverso, quando è stato programmato il primo incontro, commentò in maniera del tutto spontanea che il colloquio non sarebbe durato a lungo, perché lui non aveva nessun interesse di svago. L'incontro per definire quali fossero i suoi interessi durò circa due ore, perché a Calvin interessavano molte cose, camminare, giocare a basket, fare yoga, assistere a spettacoli e concerti, tra le molte altre attività. Al termine dell'incontro, dichiarò semplicemente: "Non sapevo di essere interessato a così tante cose; quando nessuno ti chiede cosa vuoi fare è difficile capire dove vuoi andare".

può aiutare a identificare obiettivi più generali e funzionali che un paziente può identificare (ad esempio, essere più attivi fisicamente, avere più amici, essere più indipendenti, ecc.). In appendice, viene riportato lo strumento usato per questa valutazione; si può notare che vengono usate parole semplici ed immagini per consentire una maggiore comprensione da parte di coloro che potrebbero avere problemi di alfabetizzazione e difficoltà a concentrarsi.

Valutazione dello stato di salute per l'attività fisica

Per i partecipanti che sono interessati all'attività fisica come attività da svolgere, potrebbe essere necessario procedere con questa valutazione. Infatti, a seconda del partecipante e dell'attività scelta potrebbe rendersi necessario sottoporsi ad un esame medico specifico. Indipendentemente dall'esame medico, prima di fare un'attività fisica intensa ci sono dei passaggi che l'utente dovrebbe compiere per avvicinarsi all'obiettivo. Ad esempio, se un partecipante desidera correre in una gara di 10 km, ma attualmente non è un corridore, sarebbe importante sottoporsi alla valutazione medica dell'idoneità all'attività fisica per ridurre al minimo i rischi. Tuttavia, il partecipante potrebbe iniziare l'allenamento con un programma di camminata, poiché questa è un'attività a basso rischio. In *Appendice* è disponibile un link al Physical Activity Readiness Questionnaire.

Casi studio: Assessment

Il caso di Laura	**Il caso di Ray**
Laura è una giovane afroamericana di 37 anni, vive con sua figlia adolescente, mentre il resto della sua famiglia vive lontano. Ha un'amica molto stretta, che considera come una sorella, conosce molte persone, ma non se la sente di invitare qualcuna di queste per svolgere delle attività. Arriva alla prima sessione di terapia desiderosa di condividere tutte le cose che vorrebbe cambiare nella sua vita. Parla molto velocemente e salta da un argomento all'altro, le piacerebbe migliorare la sua salute fisica, è anche interessata a imparare a usare un computer, scrivere un diario e alla fotografia. Nel complesso, vorrebbe trascorrere meno tempo a casa e diminuire gli scoppi di rabbia. Ha intenzione di lavorare a tutte queste cose entro l'anno, che ha nominato "L'anno della crescita"; ha preso in considerazione questi obiettivi per "molto tempo" e ha iniziato a lavorare ad alcuni di essi. Partecipa agli incontri di gestione della rabbia presso un centro di salute mentale, si è iscritta in palestra, ha un abbonamento scontato per via del basso reddito e ha comprato un diario. Partecipa alle	Ray è un afroamericano di mezza età, alto e magro. Vive solo e riferisce di sentire spesso la solitudine. È gentile, il suo modo di parlare è lento e manca di espressività emotiva, anche se spiega che è desideroso di provare cose nuove. Quando gli viene chiesto se ha degli obiettivi, dice che ancora non li conosce perché il suo *case manager* non gli ha detto su cosa lavorare. Man mano che la conversazione procede, condivide che vorrebbe migliorare la sua forma fisica, divertirsi di più e sviluppare nuove amicizie. Vive fuori dal centro città, vicino a un grande parco, dove a volte passeggia la mattina e la sera. Durante le passeggiate, incontra i vicini, che descrive come "amichevoli". Li saluta quando li incontra per strada, ma riferisce di non avere amici. L'unica persona con cui interagisce regolarmente è sua madre e usa i mezzi pubblici disponibili nelle vicinanze per farle visita. Il servizio di riferimento offre delle uscite settimanali che gli piacciono molto e che reputa delle adeguate opportunità di svago. Durante il colloquio chiede: "Perché dovrei voler pianificare le attività da solo,

attività della sua parrocchia, frequentandola almeno due volte alla settimana. Il suo quartiere è servito dai mezzi di trasporto pubblici, che le piace usare. Vive in una zona attiva con parchi, ristoranti e negozi nelle vicinanze, si sente al sicuro durante il giorno, ma si trova a disagio nel suo quartiere dopo il tramonto.

quando il servizio lo fa per me?" Ogni settimana si iscrive alle uscite e si diverte sempre. Le sue attività preferite da svolgere con il suo servizio sono la partecipazione a produzioni teatrali, bowling e picnic.

Casi studio: Assessment

Quesiti da considerare
Quali interessi ricreativi basati sulla comunità sono stati espressi da Laura e Ray?
Identificate i potenziali benefici per il benessere olistico associati a ciascun interesse espresso.
Come possono Laura e Ray utilizzare i loro interessi per migliorare le aree di benessere che hanno espresso?
Considerate la disponibilità di ogni partecipante a prendere parte alle attività e a lavorare agli obiettivi.
Quali potenziali ostacoli e facilitatori vedete che potrebbero riguardare la partecipazione alle attività ricreative?
Come potrebbe rispondere l'operatore alla domanda di Ray sul perché è necessario pianificare da sé le proprie attività ricreative?

Sviluppo dell'obiettivo

Utilizzando le informazioni raccolte durante la valutazione iniziale, si lavora con il partecipante per identificare gli obiettivi rispetto alle attività scelte. Continuando a usare i principi del colloquio motivazionale, ci assicuriamo che gli obiettivi siano veramente originati dal partecipante, piuttosto che dall'operatore. I sostenitori del colloquio motivazionale suggeriscono che utilizzare questa modalità di colloquio promuove l'identificazione degli obiettivi basati sull'interesse della persona, la motivazione del partecipante a perseguire gli obiettivi e l'identificazione di barriere e facilitatori[62].

Se il partecipante identifica più interessi basati sulla comunità, l'operatore dovrebbe aiutarlo a stabilire le priorità negli obiettivi. Dopo l'identificazione degli obiettivi primari, il partecipante e l'operatore identificheranno le fasi di azione di coordinamento necessarie per raggiungere gli obiettivi, inclusa una tempistica stimata per il raggiungimento degli obiettivi. Questo può includere anche l'identificazione delle abilità che il partecipante dovrà sviluppare per la partecipazione. È fondamentale considerare i possibili vincoli e dei modi per superare ognuno di essi; questi vincoli possono riguardare i seguenti aspetti: finanze, trasporti, stigma percepito e conoscenza delle risorse. Durante l'intervento, si avverrà la rivalutazione di interessi, obiettivi e fasi di azione per garantire che riflettano ancora gli interessi dei partecipanti.

Al fine di garantire che le fasi di azione e gli obiettivi a lungo termine siano realizzabili, utente e professionista devono lavorare insieme per stabilire i tempi in cui la persona può lavorare agli

obiettivi. Ciò include un periodo di tempo per la co-partecipazione con l'operatore e per la partecipazione indipendente. Al fine di garantire il raggiungimento degli obiettivi a lungo termine si deve collaborare per darsi un tempo per raggiungere gli obiettivi; questo deve includere sia il tempo per la co-partecipazione alle attività sia il tempo per la partecipazione indipendente. Stabilire una tempistica serve a mantenere la motivazione dell'utente a raggiungere i diversi aspetti dell'obiettivo. Tuttavia, bisogna comunicare che questa tempistica è flessibile, perché è possibile che si presenti un livello di ansia eccessivo se la persona realizza che non sta rispettando i tempi prestabiliti. Ricordiamo che questo intervento non è progettato per avere un tempo prestabilito, l'operatore può suggerire un tempo, tuttavia i tempi per il raggiungimento degli obiettivi saranno dimensionati rispetto alle esigenze di ciascun partecipante.

Data la limitata strutturazione della giornata delle persone con malattia mentale e la compromissione funzionale della pianificazione, creare una linea temporale associata al raggiungimento degli obiettivi può creare ansia. Di conseguenza, potrebbe essere necessario usare mezzi strutturati per introdurre la struttura giornaliera e settimanale nella vita della persona. La programmazione flessibile è un meccanismo che può essere usato per ridurre l'ansia legata al raggiungimento di un obiettivo orientato temporalmente. Questo offre la possibilità di fissare degli obiettivi temporalmente orientati, senza però bloccarsi in date specifiche. Inoltre, funge da auto-rinforzo e dà all'utente uno strumento per monitorare i progressi con l'operatore.

La programmazione flessibile è un metodo proposto da questo intervento e, se necessario, può essere impostato in due fasi. Il primo step è quello di aiutare gli utenti a fissare gli obiettivi e a valutare i progressi. Per farlo, al mattino la persona dovrebbe individuare cosa gli piacerebbe fare in quella giornata e poi alla sera scrivere quello che ha effettivamente fatto. Questo serve sia per impostare gli obiettivi, sia per monitorare la performance; inoltre, consente di continuare ad identificare le attività di interesse e acquisire una maggiore conoscenza di come passare le proprie giornate. In relazione al colloquio motivazionale, questo è importante per aiutare la persona ad allineare la partecipazione quotidiana con i propri obiettivi generali.

Nella seconda fase, l'utente deve avere a disposizione un calendario, in un ambiente facilmente accessibile, come ad esempio in cucina (a meno che non sia uno spazio comune, come nel caso di utenti che vivono in strutture residenziali) e per una specifica settimana scriverà gli step necessari al raggiungimento a alla realizzazione dell'azione scelta, in modo analogo a una lista delle cose da fare. Una volta che uno step sarà stato eseguito verrà cancellato dalla lista (annotando il giorno in cui è stato fatto): questo serve a fornire un rimando visivo degli step che è necessario compiere, fungendo da auto-rinforzo; inoltre, serve anche all'operatore per monitorare i progressi insieme all'utente. Tutto questo può essere adattato ai bisogni individuali a seconda delle abilità e del livello di alfabetizzazione. Le persone che hanno difficoltà a leggere o elaborare le informazioni scritte possono usare un calendario illustrato, utilizzando le stesse immagini della valutazione e altre immagini scelte durante le sessioni, così che l'utente possa completare lo stesso esercizio con le immagini.

Casi studio: Sviluppo dell'obiettivo

Il caso di Laura	Il caso di Ray
Laura arriva all'incontro di valutazione con una lunga lista di cose che le piacerebbe fare. L'operatore lavora in un primo momento con lei per definire le priorità tra i suoi interessi. Durante questo lavoro, Laura ha considerato quale attività le sarebbe piaciuto fare di più tra quelle da lei indicate, stilando una lista di vantaggi per ciascuna attività. Decide di andare in palestra e camminare nel suo quartiere: questo migliorerà la sua salute fisica e l'aiuterà a ridurre lo stress. I suoi occhi si riempiranno di lacrime mentre spiega che la principale ragione è quella di voler essere più attiva e dare il buon esempio a suo figlio. Negli ultimi anni si è isolata, passando la maggior parte del tempo nella sua stanza e raramente si è impegnata in attività fisiche. Non si sente un'ottima madre perché ha dato a suo figlio un modello di comportamento caratterizzato da isolamento e sedentarietà. Laura non è mai stata in palestra, ma conosce diversi parchi e luoghi dove può camminare, anche se non ha mai fatto questa attività per divertimento o benessere, e non conosce nessuno che la faccia. Successivamente, vengono definiti gli attuali livelli di attività fisica. Laura scarica una app sul suo telefono per monitorare i passi, usa anche un calendario per registrare il tempo che trascorre a fare esercizio. Queste informazioni serviranno da baseline sulla quale svilupperà l'obiettivo. Laura si prefigge questi obiettivi: andare in palestra tre volte a settimana, ogni sessione di allenamento consiste in 20 minuti di cardio e sollevamento pesi per 10 minuti; e di raggiungere i 10.000 passi al giorno. Crede che in questo momento questi obiettivi siano raggiungibili, in base al suo programma e alle sue capacità fisiche. Man mano che acquisisce fiducia e competenza può aumentare i suoi obiettivi relativi all'attività fisica.	Durante l'incontro di valutazione, Ray dubitava di dover partecipare alle attività in modo indipendente perché il servizio di afferenza offriva già tante opportunità ricreative. Tuttavia, accetta di riflettere su alcune delle risorse offerte dalla comunità per passare il tempo libero, arriva all'incontro per lo sviluppo degli obiettivi dicendo che non sapeva che c'erano così tante cose gratuite e a basso costo da fare nel suo quartiere, comprese le sale da biliardo. Sulla base delle precedenti esperienze, sa che gli piace giocare a biliardo, ma questa attività non viene offerta dal servizio. Sente che è in grado di farlo in modo indipendente, passerà meno tempo a casa e più tempo a divertirsi. Giocare a biliardo gli richiederà di camminare e stare in piedi per periodi più lunghi di quanto non faccia adesso, permettendogli di migliorare la forma fisica e la resistenza. Quando parla di quale sala da biliardo visitare, si ricorda di un amico, Eric, con cui una volta giocava a biliardo. Ray vorrebbe rimettersi in contatto con questo amico e pensa che invitarlo in una sala da biliardo sia una buona opportunità per farlo. Accetta di chiamare Eric per invitarlo a giocare a biliardo prima del prossimo incontro. Ray lavora insieme all'operatore per identificare e definire quali spazi di tempo dedicare a questa attività nella sua routine settimanale. Tuttavia, Ray vuole provare ad andare nella sala da biliardo più vicina prima di prendere un impegno settimanale.

Quesiti da considerare
Considerate gli obiettivi dell'attività per cui i partecipanti si sono impegnati. Ogni attività richiede diversi step; per pianificare la partecipazione a quell'attività, elencate tutti gli step necessari.
La maggior parte delle attività comporta un certo livello di rischio. Quali sono alcune delle preoccupazioni che potreste avere per i partecipanti che hanno scelto queste attività? In che modo queste possono essere ridotte al minimo?
In che modo l'operatore dovrebbe affrontare gli obiettivi di Laura, in maniera differente rispetto a un personal trainer in palestra?
Perché la pianificazione di un'uscita con l'operatore in una sala da biliardo sarà diversa dal partecipare alle attività offerte dal servizio presso il quale Ray viene seguito?
Quali strategie Laura e Ray possono usare per mantenere la motivazione a impegnarsi in queste attività?

Fase dell'azione

Co-partecipazione

Ci sono molte cose da considerare quando si pianifica di partecipare ad un'attività, per le persone che lo fanno in maniera spontanea, gran parte del processo di pianificazione avviene quasi in maniera automatica, senza pensarci troppo. Tuttavia, per coloro che hanno esperienze limitate nella pianificazione delle attività in modo indipendente può non essere così automatico. È importante che gli utenti lavorino sulla pianificazione degli eventi in modo da acquisire le competenze che gli consentiranno di continuare a farlo senza supporto.

Realizzare un'analisi dell'attività

Questa analisi riguarda ogni parte dell'attività scelta: il trasporto, gli orari dei mezzi e dell'attività, il budget, l'abbigliamento appropriato, considerazioni su chi invitare e sul tipo di persone che potrebbero essere interessate, abilità e regole specifiche per quella tipologia di attività. Questo perché l'utente deve essere il più possibile preparato. Per esempio, pensiamo agli step necessari per andare al bowling:

- Trovare una pista da bowling
- Contattare la pista da bowling (o visitate il loro sito web) per avere informazioni come i costi, gli orari in cui le piste sono disponibili, quali vestiti sono adatti
- Stabilire il budget per l'attività ed eventuali alimenti/bevande e trasporti
- Individuare l'abbigliamento adeguato
- Capire come pagare l'ingresso
- Pianificare il percorso con i mezzi di trasporti e sapere come muoversi sul territorio
- Comprendere le regole del gioco e come segnare il punteggio
- Impegnarsi a socializzare con il personale, altri giocatori e varie altre persone
- Identificare il personale disponibile a rispondere alle domande

- Avere pazienza nel rispettare il proprio turno e prestare attenzione
- Abilità di elaborare la vittoria e la sconfitta
- Le abilità non associate direttamente al bowling potrebbero includere: rispondere alle offerte di bevande alcoliche o di altri cibi e bevande da parte dei compagni di squadra, accettare/rifiutare le offerte per condividere le informazioni di contatto con le persone, e uso appropriato del bagno.

In *Appendice* troverete un *Modulo di analisi delle attività* e una scheda di lavoro per aiutare gli utenti a pianificare le attività sviluppate per l'intervento ICAN.

Durante la fase di co-partecipazione, l'operatore si unirà all'utente dando l'opportunità di esplorare l'attività con il supporto. Probabilmente, sarà necessario svolgere più sessioni di co-partecipazione; tuttavia, è importante che sia l'operatore che l'utente tengano a mente che l'obiettivo finale è la partecipazione supportata. In base agli obiettivi identificati e alle fasi individuate, l'operatore e l'utente dovrebbero inizialmente partecipare all'intera sequenza di attività (ad esempio, identificare il percorso dei mezzi pubblici, partecipare, tornare a casa) e poi padroneggiare i singoli step successivi. Ciò è coerente con la sezione "place and train" del modello IPS, che permette ad entrambe le parti di identificare le barriere e l'ansia relative alla partecipazione.

Dopo la co-partecipazione l'operatore farà un colloquio con l'utente per valutare e identificare gli aspetti positivi e negativi dell'esperienza, incoraggiando l'identificazione di situazioni impreviste, al fine di rafforzare la fiducia in sé stesso per le esperienze future. Si dovrebbe considerare l'idea di fare un brainstorming per identificare le esigenze che devono essere soddisfatte per aiutare l'utente a muoversi nella direzione della partecipazione supportata.

Casi studio: Co-partecipazione

Il caso di Laura	**Il caso di Ray**
Laura è andata dal suo medico di base che ha accertato le sue buone condizioni di salute per l'attività ginnica e per le passeggiate. Utilizza un'applicazione sul suo smartphone per registrare i suoi passi quotidiani e un'agenda per registrare le sue attività in palestra. Laura e l'operatore analizzano gli step per partecipare alle attività, tra cui: trasporto, abbigliamento adeguato e corsi offerti dalla palestra. Laura acquisterà delle scarpe da passeggio e un orologio da palestra. Durante la co-partecipazione, l'operatore e Laura si incontrano in palestra tre mattine a settimana e passeggiano nei parchi del suo quartiere. Laura continua a identificare dei modi per tenersi motivata; ciò comporta	L'operatore e Ray hanno lavorato insieme agli aspetti positivi dell'indipendenza e all'attività di pianificazione. Ray passa molto tempo a casa, annoiato; riconosce che non è salutare per la depressione di cui soffre. Vorrebbe spendere più tempo a fare attività per lui piacevoli. Ray riconosce che ha un sacco di motivi per voler giocare a biliardo ogni settimana, ma dice che vedere il suo amico sarà il la motivazione più grande. Ha chiamato il suo amico e lo ha invitato a giocare a biliardo il martedì; il suo amico ha accettato con entusiasmo, dicendo che non si vedono abbastanza. All'orario previsto per l'incontro, l'amico non è arrivato. Ray dice che il suo amico è spesso in ritardo e lo chiama; risponde che sta arrivando, ma dopo mezz'ora ancora non arriva, allora Ray lo chiama di nuovo:

l'identificazione dei benefici significativi derivanti dall'esercizio fisico, tra cui: maggiori opportunità di socializzazione, miglioramento dell'umore e dell'orgoglio per la riuscita, essere un modello positivo per suo figlio e sentirsi fisicamente più in forma e a proprio agio. La maggior parte dei giorni, Laura arriva in palestra sorridente ed entusiasta; occasionalmente è meno energica, con le spalle accasciate e trascina i piedi. Nei giorni in cui non si è molto motivati è importante che l'operatore ricordi al partecipante i benefici auto-identificati dell'esercizio fisico, per aiutarlo a sostenere la motivazione. L'elaborazione costante nel corso di queste sessioni è importante, al fine di aiutare Laura a rimanere concentrata sugli aspetti positivi.

l'amico dice che non si presenterà, senza dare un motivo. Ray è deluso, ma comunque vuole giocare a biliardo. Una delle paure di Ray è di perdersi nel percorso per raggiungere la sala da biliardo; in particolare, teme di non sapere quando scendere dall'autobus. Allora, l'operatore lo aiuta a identificare dei punti di riferimento permanenti che si possono usare per ricordare la strada (ad esempio: una rosticceria, una panchina, o un parco; vengono scelti dei punti che siano per lo più immutabili, perché a differenza degli alberi o dei fiori non cambiano con le stagioni). È stato importante che Ray abbia scelto dei punti di riferimento che hanno attirato la sua attenzione, per assicurarsi di notarli in futuro. Ray inizia a giocare a biliardo nella sala con frequenza settimanale. Nel giro di un mese, gli altri clienti abituali iniziano a riconoscerlo e a parlare con lui.

Quesiti da considerare

Quali sono alcune delle strategie che l'operatore potrebbe utilizzare per mantenere alta la motivazione per ogni attività? Ricordatevi di considerare i motivi che hanno fatto sì che Laura e Ray facessero quelle scelte.

Eseguite un'analisi dell'attività relativa alle scelte di partecipazione ricreativa di Laura e Ray.

Elencate tre domande da porre a Laura e Ray dopo aver partecipato con successo alle attività.

Elaborazione

L'importanza di elaborare i successi (e anche i fallimenti!) è stata descritta in precedenza nel manuale. La co-partecipazione all'attività offre un'opportunità unica per elaborare l'attività in tempo reale. In questo modo si può aiutare il partecipante a risolvere i problemi nel momento in cui si presentano, sviluppare l'identificazione delle preoccupazioni, le strategie associate a queste e riconoscere immediatamente i successi. Un metodo potrebbe essere quello di affrontare l'attività, sollecitando il partecipante a identificare i problemi o i pensieri che si presentano ed elaborare l'esperienza immediatamente dopo la partecipazione.

Di seguito troverete un esempio di come il processo descritto in precedenza dovrebbe avvenire tra una persona che ha come obiettivo quello di andare in palestra in maniera indipendente e il suo operatore. Durante la lettura, fate caso all'utilizzo del colloquio motivazionale e a come vengono incoraggiate l'autonomia, la competenza e la relazionalità!

Esempio di elaborazione

Operatore	James (partecipante)
Prima di andare in palestra	
Ciao James, allora, domani andiamo in palestra, sei emozionato?	(esita e guarda in basso) Non proprio, a dire il vero, sono nervoso!
Puoi dirmi che cosa ti preoccupa al riguardo?	Sono davvero fuori forma e poi non so esattamente come usare gli attrezzi che ho visto la scorsa settimana, quando siamo andati a visitare la palestra.
Ti preoccupa il fatto di non sapere come utilizzare gli attrezzi?	Sì, non voglio sembrare uno stupido!
Secondo te, c'è qualcosa che potrebbe aiutarti?	Quando siamo andati, una persona dello staff ha detto che qualcuno mi avrebbe aiutato con gli attrezzi.
Sembra un ottimo inizio, qualcos'altro?	Potrei provare a cercare un attrezzo che si trova in un'area meno affollata, mi sentirei meno osservato.
Quindi, mi pare di capire che usare un attrezzo che si trova in un'area più riservata ti aiuterebbe a concentrarti meglio sull'imparare ad usarlo?	Si, ora credo di essere pronto ad andare.
In palestra	
Cosa ti piacerebbe fare prima?	Mi piace questo tapis roulant, non c'è nessuno vicino, farò questo.
Ok, sei pronto per iniziare?	Ehi fermo, aspetta aspetta, cosa sono tutti questi pulsanti, non so cosa significano.
James, mi sembra che sia frustrante per te usare il tapis roulant. Ti ricordi cosa ci siamo detti e abbiamo imparato durante l'ultima visita guidata?	Ah sì, posso chiedere a un membro dello staff di aiutarmi ad usarlo! Indossano tutti la stessa maglietta vero?
Si, hanno tutti una t-shirt nera.	Ok, ora vado a vedere se qualcuno può aiutarmi.
Dopo la palestra	
James, allora questa è stata la tua prima volta in una palestra, come ti senti?	Stanco! Ma non è stato male come pensavo, mi sento come se avessi fatto qualcosa oggi! Spero di riuscire a continuare!
È davvero bello sentirti così positivo rispetto a questa esperienza. C'è stato qualcosa che hai fatto per aiutarti a sentirti efficace?	Beh, nessuno mi stava guardando mentre ero sul tapis roulant, e questo mi ha aiutato; poi Andrew (membro dello staff) mi ha aiutato a capire quali pulsanti premere per farlo funzionare.
Bene, questi sono ottimi esempi; come hai fatto a fare in modo che queste cose accadessero?	Beh, ho cercato un tapis roulant che fosse in un'area dove non c'era nessuno e ho chiesto ad Andrew di aiutarmi.
Esattamente! Ci sono cose che potrai fare le prossima volta per assicurarti che la tua esperienza sia positiva?	Beh, potrei cercare di nuovo un tapis roulant dove non c'è molta gente. Ma veramente non voglio chiedere di nuovo a qualcuno per i pulsanti, probabilmente penseranno che sono un'idiota! Mi piacerebbe avere qualcosa che mi mostri come usarlo.
Ho un'idea! Ti va se la condivido con te?	Ok
Hai un telefono che scatta le foto vero? Che ne dici di scattare una foto la prossima volta? In questo modo puoi vedere come hanno settato l'attrezzo	Sì, potrebbe andare, così almeno sembrerà che sto controllando il telefono come fanno tutti gli altri.
Sì! Esatto! Beh, sembra che tu abbia un piano! Ci vediamo la prossima settimana!	Ok

Partecipazione supportata

Una delle parti più difficili dell'intervento è il passaggio dalla co-partecipazione alla partecipazione indipendente, o alla co-partecipazione con qualcuno della rete di supporto dell'individuo che non sia l'operatore. Troppo spesso però la rete di supporto naturale è troppo lontana o è caratterizzata da relazioni disfunzionali. Queste relazioni rendono difficile la riconnessione con la rete personale di supporto, nonostante il desiderio di ristabilire i contatti.

All'inizio della fase di passaggio dalla co-partecipazione e quella indipendente, l'operatore e l'utente lavorano insieme alla pianificazione; il piano dovrebbe essere scritto, in modo che possa essere usato dal partecipante come guida a cui fare riferimento. È necessario, inoltre, dare all'utente delle domande di riflessione che servono ad auto-valutare l'esperienza. L'operatore dovrebbe, inoltre, fornire degli orari in cui l'utente può parlare con lui dei progressi e dell'autovalutazione, per dare un ulteriore supporto. Questo dovrebbe essere il passo più appropriato per la programmazione flessibile, poiché questo, insieme alle domande di auto-riflessione fornirà dei punti specifici di riflessione per il colloquio di monitoraggio con l'operatore.

Ci sono diverse strategie che si possono usare per fornire supporto continuo. Lavorare con il partecipante all'individuazione delle strategie più vantaggiose aiuterà ad individualizzare l'intervento. Ad esempio, se l'obiettivo è quello di fare più frequentemente delle passeggiate, dopo aver svolto quest'attività con l'operatore durante la fase precedente e l'utente è preoccupato di perdersi. A tal proposito, sarebbe utile che durante la co-partecipazione si lavori insieme su alcune strategie per affrontare il problema; ad esempio, identificare i punti di riferimento. Il piano di partecipazione potrebbe includere una serie di foto di questi punti di riferimento, sia su carta che nel telefono del partecipante, per aiutarlo a trovare la strada.

Si dovrebbero includere anche delle strategie di supporto per riconnettere gli individui alla loro rete sociale naturale per una partecipazione continuativa. Incoraggiate il partecipante a identificare un 'supporter' naturale che lo sosterrà e darà seguito alla partecipazione. Possono anche essere persone con le quali il partecipante può impegnarsi nell'attività.

La ricerca di supporti naturali

Fin dall'inizio dell'intervento, Lawrence si è contraddistinto: è una persona sorridente e ha fatto subito amicizia con tutti. Aveva anche un forte sistema di sostegno familiare ed amici da tutta la vita, una risorsa non comune tra i suoi coetanei. Lawrence è stato abile nel far sentire le persone a proprio agio; quando era nei paraggi riusciva a passare dalle battute a teneri momenti di apprezzamento. Forse erano le sue risorse sociali ad accendere la sua curiosità, ma Lawrence era interessato a tutto, nonostante non avesse fatto nulla all'inizio dell'intervento. Una volta descritte le attività gratuite disponibili, Lawrence è stato disposto a provarle tutte, ha assistito a dei concerti gratuiti, è andato a fare yoga nel parco e ha partecipato ai cineforum. Lawrence ha preso a cuore l'intervento e lo ha condiviso con tutti i suoi conoscenti, ha iniziato a partecipare alle attività con i suoi amici, i membri della sua famiglia e gli altri utenti del centro di salute mentale. È diventato così bravo ad organizzare le attività e a condividerle che nel CSM iniziarono a chiamarlo il 'coordinatore sociale'.

Oltre ai supporti naturali, l'operatore dovrebbe lavorare con il partecipante per identificare i supporti che il servizio di salute mentale di riferimento può continuare a fornire e di cui può continuare ad usufruire. I colloqui di verifica devono essere condotti settimanalmente, possono

essere condotti *vis-à-vis* o telefonicamente, dovrebbero concentrarsi sui progressi, sul monitoraggio degli obiettivi, sull'elaborazione dei successi e dei fallimenti, e sull'identificazione di strategie per la risoluzione di problemi.

Casi studio: la partecipazione supportata

Il caso di Laura	**Il caso di Ray**
Dopo la co-partecipazione, Laura ha continuato ad andare in palestra in modo indipendente per poche settimane, ma questa frequenza si è diradata velocemente. Senza qualcuno che la aspettasse, non aveva voglia di fare gli esercizi in palestra. L'operatore e Laura hanno fatto un brainstorming per trovare dei modi per mantenere la motivazione. Dal colloquio emerge la decisione di Laura di iscriversi ad un corso di danza e di prenotare un personal trainer. Questo ha fatto sì che per un po' di tempo Laura abbia continuato ad andare in palestra tre volte a settimana, ma poco dopo ha deciso di andarci solo una volta. Ha preferito concentrarsi sul suo obiettivo di fare delle passeggiate; preferisce camminare da sola e sente che questo obiettivo è per lei più sostenibile. Durante la co-partecipazione, è passata da camminare per meno di mezzo chilometro ad andare a piedi presso il suo CSM che dista circa 2,5 km da casa sua. Continua a utilizzare la sua app e mira a un minimo di 10.000 passaggi al giorno, pubblica i suoi passi sui social media e invita le persone a camminare con lei. Durante le telefonate, dice che raggiunge l'obiettivo quasi tutti i giorni. Di tanto in tanto va anche in palestra, il personale e i clienti abituali la riconoscono e l'accolgono calorosamente. Tuttavia, preferisce camminare per la città trovando cose da fare, mercatini delle pulci e eventi nel suo quartiere; questo le permette di risparmiare soldi perché invece di pagare i treni e l'autobus preferisce andare a piedi. Alcuni dei suoi amici hanno iniziato a comminare con lei al parco, e anche suo figlio ha espresso interesse a camminare con lei.	Ray continua a giocare a biliardo una volta a settimana. Inizialmente aveva identificato come interesse principale quello di vedere il suo amico; adesso invece continua a giocare perché gli permette di conoscere nuove persone. Qualche volta fa fatica a motivarsi per uscire di casa, ma poi si ricorda che si sente sempre meglio dopo aver passato qualche ora a ridere con i suoi amici. Quando va alla sala da biliardo spera di vedere il suo nuovo amico Dylan, che trova davvero una persona divertente e che lo coinvolge in conversazioni con altri giocatori; quando Dylan non c'è Ray si sente emarginato. L'operatore lo incoraggia a scambiare il numero di telefono con Dylan in modo da sentirsi ed organizzarsi per incontrarsi alla sala da biliardo. Ray ha scambiato il numero di telefono con Dylan e non solo si sentono per andare insieme a giocare a biliardo, ma si sono organizzati anche per andare al cinema insieme. Tuttavia, la vecchia paura di Ray di perdersi è subito riaffiorata; l'operatore ha così ricordato a Ray il successo che aveva avuto individuando i punti di riferimenti permanenti. Ray accetta di andare al cinema con Dylan e hanno deciso che la prima volta si incontreranno alla sala da biliardo per andarci insieme. Mentre camminavano, Ray ha identificato i punti di riferimento permanenti e le fermate degli autobus. Ha anche usato un block notes per scrivere il percorso, così la volta successiva è stato capace di andarci da solo. Questa esperienza è stata molto importate per Ray perché lo ha fatto sentire capace di andare in posti nuovi senza perdersi.

Quesiti da considerare

Laura sembra divertirsi a trovare cose da fare nella comunità. Come potresti aiutarla a identificare eventi e attività da svolgere?

In che modo Ray potrebbe sentirsi più considerato dal resto del gruppo dei giocatori di biliardo, quando Dylan non c'è?

Rivalutazione e sviluppo di obiettivi ampliati

Quando il partecipante inizia a raggiungere gli obiettivi che si era prefissato, si possono verificare due scenari. L'utente e l'operatore decidono di sviluppare nuovi obiettivi; questo potrebbe accadere se il primo obiettivo non è stato troppo impegnativo per l'utente, come ad esempio, camminare nel quartiere. Una volta acquisita una certa padronanza di questa abilità, l'utente potrebbe iniziare ad interessarsi ad altre attività collegate al fitness. Altri utenti potrebbero voler essere coinvolti nell'intervento solo come supporto continuativo, se necessario, senza sviluppare altri obiettivi.

La scelta del percorso su cui concentrarsi dipenderà dall'iniziale livello di partecipazione alla vita della comunità. Come ci si può aspettare, coloro che non avevano accesso alla comunità prima dell'intervento dovranno probabilmente continuare con l'intervento senza sviluppare altri obiettivi. In aggiunta, con il proseguire dell'intervento è possibile che la persona inizi ad identificare attività basate su interessi che non erano emersi in fase di valutazione. In questo caso, l'operatore dovrebbe lavorare per integrare queste attività all'interno del programma. Nel corso della valutazione iniziale, molti partecipanti individueranno un certo numero di attività che reputano interessanti; dal momento che sarebbe eccessivo concentrarsi su tanti obiettivi tutti insieme, la rivalutazione potrebbe essere un modo per indagare se queste aree sono ancora di interesse e se inserirle tra gli attuali obiettivi da raggiungere.

I partecipanti che avevano un livello già relativamente alto di partecipazione nella vita di comunità possono avere bisogno di sviluppare anche solo un piano di supporto con l'operatore, che potrebbe riguardare telefonate settimanali e un colloquio di monitoraggio mensile. Come per lo sviluppo degli obiettivi iniziali, si deve individuare insieme un piano che aiuti l'utente ad avere successo.

Questo è un ottimo momento per valutare i risultati raggiunti; si può usare il grafico del partecipante per vedere da dove è partito, fornendo al paziente un feedback visivo del percorso fatto. Annotate la data del prossimo incontro per vedere se ci sono miglioramenti durante il periodo di intervento. Ovviamente, se è stato utilizzato uno strumento di valutazione aggiuntivo, bisogna assicurarsi di ripeterlo dopo l'intervento. Ci sono domande sulla valutazione del programma? La *Collaborative* è sempre interessata a fornire supporto alle agenzie nella valutazione dei programmi che promuovono la partecipazione alla vita comunitaria! Contattateci all'indirizzo: tucollab@temple.edu .

Casi studio: rivalutazione e sviluppo degli obiettivi ampliati

Il caso di Laura	Il caso di Ray
Ogni mattina, Laura fa una lista delle cose da fare, inserendo anche il percorso della camminata. Continua ad usare il contapassi e annota il numero di passi fatti sul calendario. Ha esteso il suo obiettivo fino ad includere una camminata di 5 km per beneficenza e continuare ad aumentare la consapevolezza delle cose che succedono intorno a lei. Laura lavora con l'operatore per cercare nuovi posti dove poter reperire informazioni sulle iniziative a disposizione nella comunità. Ha un account sui social media e inizia a seguire i gruppi che promuovono gli eventi di suo interesse. Controlla anche delle bacheche in biblioteca, al parco e in un caffè che frequenta regolarmente, dove vengono affisse le locandine degli eventi. Laura si è proposta di cercare, inoltre, delle attività che possano interessare suo figlio, in modo che lei possa invitarlo, raggiungendo il posto a piedi. Questo permetterà loro di socializzare, e inoltre darà il buon esempio a suo figlio sull'essere fisicamente più attivo.	Ray continua ad andare alla sala da biliardo aumentando il numero di persone con cui interagisce. Poiché prima si sentiva un estraneo, ha iniziato ad esercitarsi a conoscere meglio gli habitué della sala da bigliardo, uno alla volta. Si è impegnato a scambiare i numeri di telefono con questi nuovi amici, una volta deciso che gli piaceva la loro compagnia. Inoltre, vuole cercare qualcuno che si unisca a lui per un campionato di biliardo, così sarà impegnato almeno una volta a settimana con le partite. Il successo che ha avuto nella socializzazione e la gioia che prova con i suoi nuovi amici hanno suscitato l'interesse a provare cose nuove. Infatti, vorrebbe fare più attività che gli permettano di incontrare persone nuove. Sta pensando, inoltre, di fare volontariato; è già a conoscenza di alcuni servizi, come un rifugio per animali e un mercatino di beneficenza. Ray si è impegnato a visitare questi posti per iscriversi e fare volontario; se non dovessero avere posti a disposizione per il volontariato chiederà alle persone di competenza dei suggerimenti.

Quesiti da considerare

In relazione ai loro interessi, quali altri suggerimenti potreste dare a Laura e Ray?

Quali rischi si corrono se i due falliscono nell'ampliamento degli obiettivi?

Potreste collegare questi nuovi obiettivi con i precedenti interessi?

Bibliografia

1. Snethen G, McCormick B, Van Puymbroeck M. Independence through community access and navigation (I-CAN) in adults with schizophrenia spectrum disorders Part 1: Theoretical & practical foundations. *American Journal of Recreation Therapy*. 2011a;10(1):25-34.
2. Snethen G, McCormick B, Van Puymbroeck M. Independence through community access and navigation (I-CAN) in adults with schizophrenia spectrum disorders Part 2: Treatment planning and implementation. *American Journal of Recreation Therapy*. 2011b;10(1):35-45.
3. Iwasaki Y, Coyle CP, Shank JW. Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promot Int*. 2010;25(4):483-494.
4. Han JS, Patterson I. An Analysis of the Influence That Leisure Experiences Have on a Person's Mood State, Health and Wellbeing. *Annals of Leisure Research*. 2007;10(3-4):328-351.
5. U.S. Department of Health and Human Services. *Mental health : A report of the Surgeon General*. In. Rockville, MD: Dept. of Health and Human Services, U.S. Public Health Service; 1999.
6. Bond G, Drake R, Mueser K, Latimer E. Assertive Community Treatment for People with Severe Mental Illness. *Dis-Manage-Health-Outcomes*. 2001;9(3):141-159.
7. Todman M, Sheypuk D, Nelson K, Evans J, Goldberg R, Lehr E. Boredom, hallucination-proneness and hypohedonia in schizophrenia and schizoaffective disorder. In: Yip K-s, ed. *Schizoaffective Disorders: International perspectives on understanding, intervention and rehabilitation*. New York: Nova Science Publishers, Inc.; 2009:153-157.
8. Copolov DL, Castle DJ. Management of negative symptoms. In: Castle DJ, Copolov DL, Wykes T, Mueser KT, eds. *Pharmacological and Psychosocial Treatments in Schizophrenia*. London: Informa UK Ltd; 2009:35-45.
9. Tenorio-Martinez R, del Carmen Lara-Munoz M, Medina-Mora ME. Measurement of problems in activities and participation in patients with anxiety, depression and schizophrenia using the ICF checklist. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2009; 44:377-384.
10. Dewa CS, Loong D, Bonato S, Joosen MCW. The effectiveness of return-to-work interventions that incorporate work-focused problem-solving skills for workers with sickness absences related to mental disorders: a systematic literature review. *British Medical Journal*. 2015;5(6).
11. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001;56(3):218-226.
12. Nilsson L-L, Lögdberg B. Dead and forgotten -- postmortem time before discovery as indicator of social isolation and inadequate mental healthcare in schizophrenia. *Schizophr Res*. 2008;102(1-3):337-339.
13. Drake RJ, Haley CJ, Akhtar S, Lewis SW. Causes and consequences of duration of untreated psychosis in schizophrenia. *Br J Psychiatry*. 2000;177(6):511-515.
14. Graham C, Arthur A, Howard R. The social functioning of older adults with schizophrenia. *Aging Ment Health*. 2002;6(2):149-152.
15. Erickson DH, Beiser M, Iacono WG. Social support predict 5-year outcome in 1st-episode schizophrenia. J Abnorm Psychol. 1998;107(4):681-685.
16. Link BG, Phelan J. Social conditions as fundamental causes of disease. *J Health Soc Behav*. 1995;35(Extra Issue):80-94.

17. Salzer MS, Brusilovskiy E, Prvu-Bettger J, Kottsieper P. Measuring community participation of adults with psychiatric disabilities: reliability of two modes of data collection. *Rehabil Psychol*. 2014;59(2):211-219.

18. De Hert M, Correll CU, Bobes J, et al. Physical illness in patients with severe mental disorders. I. Prevalence, impact of medications and disparities in health care. *World Psychiatry*. 2011;10(1):52-77.

19. Ohaeri JU, Akanji AO. Metabolic syndrome in severe mental disorders. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*. 2011;9(2):91-98.

20. Wildgust HJ, Beary M. Are there modifiable risk factors which will reduce the excess mortality in schizophrenia. *Journal of Psychopharmacology*. 2010;24(11 Supplement 4):37-50.

21. Soundy A, Wampers M, Probst M, De Hert M, Stubbs B, Vancampfort D. Physical activity and sedentary behaviour in outpatients with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. 2013;20(12):558-596.

22. Vancampfort D, De Hert M, Skjerven LH, et al. International Organization of Physical Therapy in Mental Health consensus on physical activity within multidisciplinary rehabilitation programs for minimizing cardio-metabolic risk in patients with schizophrenia. *Disability and Rehabilitation*. 2012;34(1):1-12.

23. Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW, Winkler EAH, Owen N. Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *European Heart Journal*. 2011:1-8.

24. Levine JA, McCrady SK, Lanningham-Foster LM, Kane PH, Foster RC, Manohar CU. The Role of Free-Living Daily Walking in Human Weight Gain and Obesity. *Diabetes*. 2008;57(3):548-554.

25. Soundy A, Muhamed A, Stubbs B, Probst M, Vancampfort D. The benefits of walking for individuals with schizophrenia spectrum disorders: A systematic review. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. 2014;21(8):410-420.

26. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq*. 2000;11(4):227-268.

27. Deci EL, Vansteenkiste M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Recerche di Psichologia*. 2004; 27:17-34.

28. Andresen R, Oades L, Caputi P. The experience of recovery from schizophrenia: Towards an empirically validated stage model. *Aust N Z J Psychiatry*. 2003;37(5):586-594.

29. Mancini MA. The role of self-efficacy in recovery from serious psychiatric disabilities: A qualitative study with fifteen psychiatric survivors. *Qual Soc Work*. 2007; 6:49-74.

30. Oades L, Deane F, Crowe T, Lambert WG, Kavanagu D, Lloyd C. Collaborative recovery: an integrative model for working with indivdiuals who experience chronic and recurring mental illness. *Psychiatr Serv*. 2005;13(3):279-284.

31. McCann TV. Uncovering hope with clients who have psychotic illness. *J Holist Nurs*. 2002;20(1):81-99.

32. Iwasaki Y, Mannell RC. Situational and personality influences on intrinsically motivated leisure behavior: Interaction effects and cognitive processes. *Leisure Sci*. 1999; 21:287-306.

33. Bowie CR, Leung WW, Reichenberg A, et al. Predicting Schizophrenia Patients' Real-World Behavior with Specific Neuropsychological and Functional Capacity Measures. Biol Psychiat. 2008;63(5):505-511.

34. Bengtsson-Tops A. Mastery in patients with schizophrenia living in the community: Relationship to sociodemographic and clinical characteristics, needs for care and support, and social network. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2004;11.

35. Gioia D. A contextual study of daily living strategies in neurocognitively impaired adults with schizophrenia. *Qual Health Res*. 2006;16(9):1217-1235.

36. Dattilo J, Kleiber DA. Psychological perpectives for therapeutic recreation research: the psychology of enjoyment. In: Malkin MJ, Howe CZ, eds. *Research in Therapeutic Recreation*. State College, PA: Venture; 1993:57-76.

37. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row; 1990.

38. Coleman D, Iso-Ahola SE. Leisure and health: The role of social support and self-determination. *J Leisure Res*. 1993;25(2):111-128.

39. Sorgaard KW, Hansson L, HeikkilÃ¤ J, et al. Predictors of social relations in persons with schizophrenia living in the community: a Nordic multicentre study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2001;36(1):13.

40. Yilmaz M, Josephsson S, Danermark B, Ivarsson A. Participation by doing: Social interaction in everyday activities among perons with schizophrenia. Scand J Occup Ther. 2008; 15:162-172.

41. Thornicroft G, Becker T, Knapp M, Leese M, Schene A, Vazquex-Barquero JL. The personal impact of schizophrenia in Europe. *Schizophr Res*. 2003; 69:125-132.

42. Evans J, Repper J. Employment, social inclusion and mental health. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2000;7(1):15.

43. Bolger N, Eckenrode J. Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *J Pers Soc Psychol*. 1991; 61:440-449.

44. Rudnick A. Psychiatric leisure rehabilitation: Conceptualization and illustration. *Psychiatr Rehabil J*. 2005;29(1):63-65.

45. Glover TD, Parry DC, Shinew KJ. Building relationships, accessing resources: Mobilzing social capital in community garden contexts. *J Leisure Res*. 2005;2005(37):4.

46. Becker DR, Drake RE. *A working life for people with severe mental illness*. New York: Oxford University Press; 2003.

47. Bond GR. Principles of the individual placement and support model: Empirical support. *J Psychiat Rehab*. 1998;22(1):11-24.

48. Burns T, Catty J, White S, et al. The Impact of Supported Employment and Working on Clinical and Social Functioning: Results of an International Study of Individual Placement and Support. *Schizophr Bull*. 2009;35(5):949-958.

49. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care*. New York: Guilford Press; 2008.

50. Deci EL, Eghrari H, Patrick BC, Leone DR. Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*. 1994;62(1):119-142.

Appendice

Creare e utilizzare un manuale di attività

Abbiamo trovato necessario sviluppare un manuale da dare ai partecipanti allo studio ICAN.

Copertina

Impostate un tono - Pensate al tono del manuale. Siete concentrati su un tipo di attività? Se il manuale è focalizzato principalmente sulle attività fisiche, potreste voler includere un'immagine orientata all'azione. Se state creando un manuale di eventi all'aperto, degli alberi potrebbero essere la cosa migliore. Se state creando un elenco di risorse locali, considerate qualcosa di iconico. Roma potrebbe includere il Colosseo, Milano potrebbe includere il Duomo. Per Filadelfia, abbiamo creato una semplice immagine dello skyline.

Denominazione del manuale – Considerate nuovamente il tono. Il vostro manuale è per adulti, bambini, adolescenti, famiglie? Dipende dal manuale e dalla sua seriosità. Anche se abbiamo creato un manuale per adulti, abbiamo scelto un nome giocoso, ma lo abbiamo posizionato in modo che il lettore si concentrasse principalmente sulle parole, "Tu & le Attività di Svago a Filadelfia".

Considerate i costi di stampa nella scelta dei colori. Se il manuale deve essere utilizzato solo on-line, potrebbe non esserci alcun costo associato ai colori. Ma quando si stampa, in genere si paga di più per il colore. Noi abbiamo scelto di stampare il manuale ICAN PLAY in un unico colore. Utilizzate colori a elevato contrasto.

Educazione al tempo libero

Spiegare l'importanza della partecipazione – Prendete in considerazione i seguenti aspetti:

- A che tipo di pubblico ci stiamo rivolgendo e in che modo trarrà vantaggio da queste informazioni?
- Assicuratevi che il vostro linguaggio sia facile da comprendere.
- Aree della salute
- Impostazione dell'obiettivo: spiegazione sulla pianificazione delle attività

Risorse per le attività

Siti web che pubblicizzano eventi locali e opportunità per tenersi attivi

Punto informazioni turistiche

Ente parchi e aree ricreative

Numeri di telefono per informazioni locali

Agenzie di supporto (luoghi in cui chiedere aiuto)

- Numeri di assistenza telefonica (salute mentale, prevenzione suicidi)
- Servizio dipendenze e cessazione abitudine al fumo
- Centro di aggregazione sociale locale
- Numeri di telefono di emergenza locale (118, 112, 113)

Facilità d'uso

Includete dei simboli grafici facilmente identificabili segnalare le informazioni importanti e ricorrenti, come 'gratuitamente', 'raggiungibile con i mezzi pubblici', 'accessibile', 'adatto alle famiglie', 'sconti', ecc. A seconda della struttura del manuale, potreste anche includere delle icone per identificare le cose che incoraggiano diversi domini della salute, tra cui fisico, cognitivo, sociale... Questo aiuterà i lettori a identificare facilmente in un'attività le cose che sono importanti per loro.

a. Breve descrizione di ogni inserzione
b. Informazioni di contatto: numero di telefono, sito web, indirizzo e-mail
c. Indicazioni sintetiche

Mappe

- Centro città
- Parchi e aree per attività all'aperto
- Strade principali
- Quartieri
- Trasporti pubblici

Altre considerazioni

- Questo manuale verrà pubblicato on-line? Prendete in considerazione la possibilità di indicare nel manuale l'indirizzo del sito web, in modo che le persone sappiano dove possono scaricarne una copia. Se il manuale è disponibile on-line, i lettori sono in grado di scaricarlo e usarlo nella sua interezza come pdf?
- Con quale frequenza verrà aggiornata la risorsa? Prendete in considerazione la possibilità di comunicare ai lettori dove possono trovare la versione più aggiornata.
- È possibile acquistare delle copie del manuale?
- Quali persone dovrebbero essere indicate come autori e collaboratori? Ci sono persone, agenzie, imprese o donatori che dovrebbero essere ringraziati per il loro contributo?

Valutazione ICAN 'penna e immagine'

La valutazione 'penna e immagine' per l'intervento ICAN utilizza le stesse illustrazioni della valutazione per immagini. Tuttavia, le icone sono più piccole e c'è la possibilità per l'utente di fornire informazioni in modo indipendente. Come per la valutazione tramite immagini, l'operatore dovrebbe essere disponibile ad assistere l'utente, quando necessario.

Materiali:

- Schede di valutazione
- Penna

Procedura:

Rivolgendovi all'utente, potreste dire: "Ora vorrei che pensasti alle attività alle quali sei interessato/a. Queste possono essere cose che fai attualmente, cose che hai fatto in passato, o giusto cose che pensi possano essere interessanti". *Indicate alla scheda di valutazione con*

le immagini. "Questa scheda contiene delle immagini relative alle attività disponibili qui a Filadelfia. Vorrei che le esaminassi e identificassi le attività che ti interessano. Se vedi un'attività che non ti interessa, vai avanti e metti una "X" sull'immagine. Per le attività che ti interessano, vorrei che leggessi le domande accanto ad essa. Queste domande ti chiederanno delle persone con cui potresti farla l'attività, il tuo livello di interesse e che cosa ti impedisce di partecipare. Leggi quelle affermazioni e metti un segno di spunta su quelle che risultano vere per te. Se hai qualche domanda su una delle immagini, posso aiutarti".

Se l'utente non è disposto a completare la valutazione in modo indipendente, dite:

"Vuoi che lo faccia io insieme a te?"

Seguite insieme all'utente, rispondendo alle eventuali domande che potrebbe porvi. Se l'utente non sembra disposto a impegnarsi con la compilazione delle schede, proponetegli di indicare le immagini e di identificare l'attività. Chiedetegli se è interessato.

Una volta che l'utente ha selezionato le attività alle quali è interessato, l'operatore dovrebbe proseguire con ulteriori domande. Oltre a identificare le attività, è importante di capire perché l'utente è interessato a tali attività. Le domande che seguono utilizzano la tecnica del colloquio motivazionale per aiutare a capire le motivazioni dell'individuo a partecipare.

- Che cos'è che ti piace di <*attività*>?
- In che modo gioveresti della partecipazione?
- Ti viene in mente qualcosa di negativo o di brutto che potresti sperimentare partecipando?
- Perché attualmente non la svolgi?

Associazioni formali - d9101				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	<u>Alcolisti Anonimi</u>: gruppo di supporto per persone che vogliono smettere di bere ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Questo è un mio nuovo interesse ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	<u>Cessazione dell'abitudine al fumo</u>: gruppo di supporto ambulatoriale per cercare di smettere di fumare ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Questo è un mio nuovo interesse ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

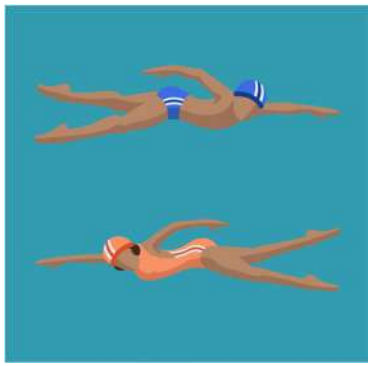
Associazioni formali - d9101				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Club del libro: Gruppo mensile della biblioteca che ogni mese parla di un libro diverso ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Questo è un mio nuovo interesse ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Altro: _____ ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Questo è un mio nuovo interesse ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Sport - d9201				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Basket: Giocare a basket insieme ad altri o semplicemente fare dei tiri in una palestra o in un parco ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Calcio: Giocare al parco con altre persone o semplicemente calciare la palla ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Sport - d9201				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Tennis: Giocare in singolo o in doppio su un campo da tennis ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Correre - d455				
	Corsa: Correre sui marciapiedi, sui sentieri o in gara ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Camminare - d450				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	<u>Camminata</u>: Camminare sui marciapiedi o sui sentieri per divertimento/salute ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	<u>Trekking</u>: Camminare per sentieri immersi nella natura ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

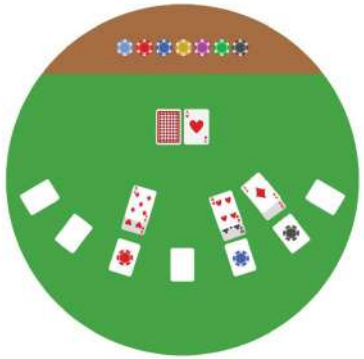
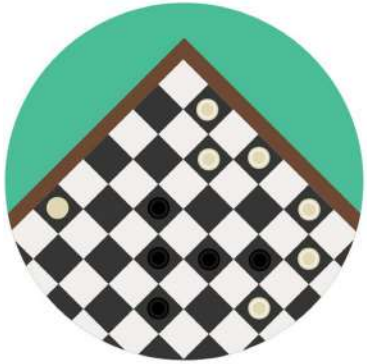
Nuotare - d4554				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Nuotare: Praticare nuoto, o fare una nuotata in una piscina coperta o all'aperto ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Padel - d4554				
	Padel: Giocare in doppio sul campo da padel locale ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

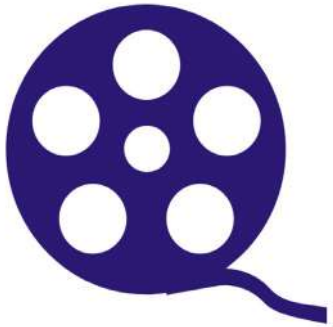
Frisbee - d4554				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Frisbee: ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Gestione dieta e Fitness - d5701				
	Yoga: La pratica dello stretching e della respirazione per ridurre lo stress ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Arti e cultura - d9202				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Danza: balli di gruppo, apprendere tecniche di danza (danza del ventre, line dance, danza quadrata, contraddanza) ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Altri sport: ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

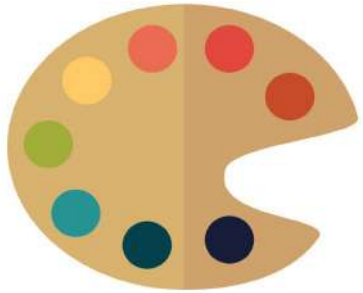
Gioco - d9200				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Giochi di carte ☐ Non avrei problemi a farlo da solo ☐ Preferirei farlo con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe farlo con me ☐ Lo farei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Giochi da tavolo ☐ Non avrei problemi a farlo da solo ☐ Preferirei farlo con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe farlo con me ☐ Lo farei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

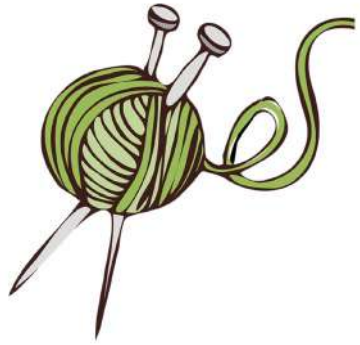
Gioco - d9200				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Computer: (giochi, social network, blogg) ☐ Non avrei problemi a farlo da solo ☐ Preferirei farlo con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe farlo con me ☐ Lo farei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Altri giochi? _____ ☐ Non avrei problemi a farlo da solo ☐ Preferirei farlo con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe farlo con me ☐ Lo farei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

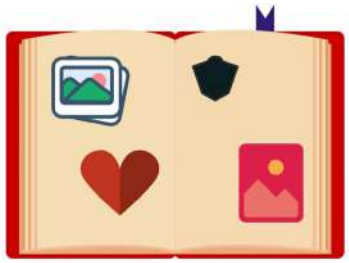
Arti e cultura - d9202				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Andare al museo ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Andare al cinema ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Arti e cultura - d9202				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Andare in biblioteca ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Andare ai concerti ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

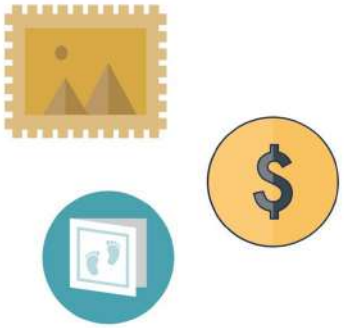
Arti e cultura - d9202				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Andare a teatro ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Altra attività culturale: _____ ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Attività manuali - d9203				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Disegnare ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Dipingere ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Attività manuali - d9203				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	<u>Cucire</u> ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	<u>Lavorare a maglia</u> ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Attività manuali - d9203				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Scrapbooking ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Ceramica ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Attività manuali - d9203				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	<u>Altre attività manuali:</u> _____ ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Hobby - d9204 Impegnarsi in passatempi come collezionare francobolli, monete o oggetti d'antiquariato				
	<u>Collezionare francobolli, monete, carte, ecc.</u> ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Hobby - d9204 Impegnarsi in passatempi come collezionare francobolli, monete o oggetti d'antiquariato				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	<u>Andare per mercatini dell'usato</u> ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	<u>Altri hobby</u>: _____ ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

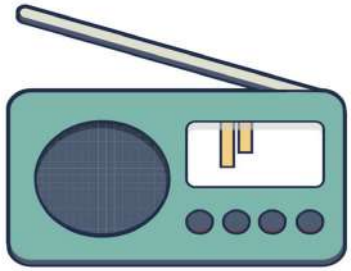
Socializzare - d9205 Impegnarsi in incontri informali o casuali con altre persone				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Fare visita a un amico ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____
	Fare visita a un parente ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Socializzare - d9205 Impegnarsi in incontri informali o casuali con altre persone				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	<u>Incontrare degli amici al ristorante</u> ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Religione - d930 Religione e spiritualità				
	<u>Andare in chiesa/sinagoga/moschea</u> ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	<u>Quanto spesso?</u> ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente <u>Dove?</u> ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Religione - d930 Religione e spiritualità				
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**	**Barriere**
	Altra attività religiosa _____ ☐ Non avrei problemi ad andarci da solo ☐ Preferirei andarci con qualcuno ☐ Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me ☐ Ci andrei solo se invitato	Quanto spesso? ☐ Mai ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente Dove? ☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe	☐ Non saprei dove ☐ Non ho il tempo ☐ Non ho i soldi ☐ Non credo di riuscirci ☐ Altro _____

Altro			
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**
	Guardare la TV ☐ Vorrei farlo di meno ☐ Attualmente lo faccio insieme ad altre persone ☐ Vorrei farlo insieme ad altre persone	☐ 1-3 ore al giorno ☐ 4-6 ore al giorno ☐ 7-9 ore al giorno ☐ Più di 9 ore al giorno	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe

Altro			
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**
	<u>Ascoltare la radio</u> ☐ Vorrei farlo di meno ☐ Attualmente lo faccio insieme ad altre persone ☐ Vorrei farlo insieme ad altre persone	☐ 1-3 ore al giorno ☐ 4-6 ore al giorno ☐ 7-9 ore al giorno ☐ Più di 9 ore al giorno	☐ Lo faccio attualmente ☐ Vorrei farlo più spesso ☐ Non faccio questo attualmente, ma mi piacerebbe

Trasporto: Quando hai bisogno di andare da qualche parte, come ci arrivi? Come vorresti arrivarci? **d475 – essere al comando di un veicolo in movimento, auto, moto, barca** **d470 – utilizzo del trasporto come passeggero**			
	<u>Guidare la mia auto</u> ☐ Mi piacerebbe farlo	☐ Sempre ☐ Qualche volta ☐ Raramente ☐ Mai	☐ Non penso di riuscire a farlo ☐ Non so come si fa ☐ Temo che mi perderei ☐ Non ho i soldi per questo ☐ Altro _____

Trasporto: Quando hai bisogno di andare da qualche parte, come ci arrivi? Come vorresti arrivarci? **d475 – essere al comando di un veicolo in movimento, auto, moto, barca** **d470 – utilizzo del trasporto come passeggero**			
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**
	<u>Andarci in bici</u> ☐ Mi piacerebbe farlo	☐ Sempre ☐ Qualche volta ☐ Raramente ☐ Mai	☐ Non penso di riuscire a farlo ☐ Non so come si fa ☐ Temo che mi perderei ☐ Non ho i soldi per questo ☐ Altro _____
	<u>Andarci a piedi</u> ☐ Mi piacerebbe farlo	☐ Sempre ☐ Qualche volta ☐ Raramente ☐ Mai	☐ Non penso di riuscire a farlo ☐ Non so come si fa ☐ Temo che mi perderei ☐ Non ho i soldi per questo ☐ Altro _____

Trasporto: Quando hai bisogno di andare da qualche parte, come ci arrivi? Come vorresti arrivarci? **d475 – essere al comando di un veicolo in movimento, auto, moto, barca** **d470 – utilizzo del trasporto come passeggero**			
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**
	<u>Prendere il bus/metro</u> ☐ Mi piacerebbe farlo	☐ Sempre ☐ Qualche volta ☐ Raramente ☐ Mai	☐ Non penso di riuscire a farlo ☐ Non so come si fa ☐ Temo che mi perderei ☐ Non ho i soldi per questo ☐ Altro _____
	<u>Taxi</u> ☐ Mi piacerebbe farlo	☐ Sempre ☐ Qualche volta ☐ Raramente ☐ Mai	☐ Non penso di riuscire a farlo ☐ Non so come si fa ☐ Temo che mi perderei ☐ Non ho i soldi per questo ☐ Altro _____

Trasporto: Quando hai bisogno di andare da qualche parte, come ci arrivi? Come vorresti arrivarci? **d475 – essere al comando di un veicolo in movimento, auto, moto, barca** **d470 – utilizzo del trasporto come passeggero**			
	Attività	**Partecipazione attuale**	**Interessi**
	<u>Farmi dare un passaggio da qualcuno</u> ☐ Mi piacerebbe farlo	☐ Sempre ☐ Qualche volta ☐ Raramente ☐ Mai	☐ Non penso di riuscire a farlo ☐ Non so come si fa ☐ Temo che mi perderei ☐ Non ho i soldi per questo ☐ Altro _____

Riepilogo della valutazione						
	Attualmente	**Prima**	**Livello desiderato**	**Dove?**	**Attività fisica?**	**Barriere?**
d910 **Vita comunitaria**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9100 **Associazioni informali**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9101 **Associazioni formali**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d920 **Ricreazione e svago**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	

Riepilogo della valutazione						
	Attualmente	**Prima**	**Livello desiderato**	**Dove?**	**Attività fisica?**	**Barriere?**
d9200 **Gioco**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9201 **Sport**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9202 **Arti e cultura**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9203 **Attività manuali**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	

Riepilogo della valutazione						
	Attualmente	**Prima**	**Livello desiderato**	**Dove?**	**Attività fisica?**	**Barriere?**
d9204 Hobby	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9205 Socializzazione	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9208 Ricreazione e svago, altro specificato	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9208a Intrattenimento (TV; musica)	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	

Riepilogo della valutazione						
	Attualmente	**Prima**	**Livello desiderato**	**Dove?**	**Attività fisica?**	**Barriere?**
d930 Religione e spiritualità	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9300 Religione organizzata	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9301 Religione e spiritualità, altro specificato	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d9301 Spiritualità	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	

Riepilogo della valutazione						
	Attualmente	**Prima**	**Livello desiderato**	**Dove?**	**Attività fisica?**	**Barriere?**
d810 Istruzione informale	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d825 Istruzione professionale	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d830 Istruzione superiore	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	

Riepilogo della valutazione						
	Attualmente	**Prima**	**Livello desiderato**	**Dove?**	**Attività fisica?**	**Barriere?**
d850 **Lavoro retribuito (0=No;1=PT;2=FT)**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d855 **Lavoro non retribuito (0=No;1=PT;2=FT)**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d940 **Diritti umani**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	
d950 **Vita politica e cittadinanza**	☐ Non svolge attività ☐ Quotidianamente ☐ Settimanalmente ☐ Mensilmente ☐ Annualmente	☐ Sì ☐ No	☐ Vorrei fare di meno ☐ Sono felice così ☐ Vorrei fare di più	☐ Prevalentemente a casa ☐ Casa e comunità locale ☐ Prevalentemente nella comunità locale	☐ Per niente attivo ☐ Un po' attivo ☐ Moderatamente attivo ☐ Molto attivo	

Altri strumenti di valutazione

Physical Activity Readiness Questionnaire

UCLA Loneliness Scale (version 3)

Specific Level of Functioning Scale (SLOF)

Brief Negative Symptom Scale (BNSS)

Schema del programma ICAN

Incontro di valutazione

- Apertura: rivedere lo scopo dell'intervento - aumentare la partecipazione all'attività indipendente (selezione delle attività di interesse, pianificazione delle attività, invito delle persone)
    - Fase 1: incontri per identificare l'obiettivo dell'attività
    - Fase 2: partecipazione condivisa all'attività
    - Fase 3: partecipazione autonoma all'attività
- Informazioni da condividere:
    - Istruzione per il tempo libero
    - Rivedi il manuale ICAN PLAY
- Intervista (Colloquio motivazionale per esplorare):
    - Interessi dell'attività, barriere, facilitatori
    - Identificare il livello di attività attuale
    - Amici che potrebbero voler partecipare
    - Obiettivi e valori di vita
- Materiali per l'utente:
    - Manuale ICAN PLAY
    - Biglietto da visita del facilitatore con la prossima data dell'incontro programmato
    - Elenco delle possibili attività che l'utente identifica durante l'incontro
- Chiusura: domande di richiesta del facilitatore
- Passaggi successivi: l'utente selezionerà almeno un'attività da pianificare durante l'incontro successivo

Identificazione degli obiettivi e incontro di pianificazione delle attività

- Apertura: riesaminare lo scopo dell'intervento - aumentare la partecipazione all'attività indipendente (selezione delle attività di interesse, pianificazione delle attività, invito delle persone)
    - Fase 1: incontri per identificare l'obiettivo dell'attività
    - Fase 2: partecipazione condivisa all'attività
    - Fase 3: partecipazione autonoma all'attività

- Discussione sulle attività ricreative:
    - Seleziona un obiettivo di attività
        - Perché questo obiettivo è stato selezionato rispetto agli altri interessi?
        - Quali sono i vantaggi di questa attività?
        - Chi sarebbe interessato alla partecipazione?
    - Creare un piano dettagliato per l'attività selezionata
    - Scegli una data per svolgere l'attività
- Step successivi:

☐ Empatia	☐ Frattura interiore	☐ Ragioni	☐ Autoefficacia
☐ Bisogno	☐ Conferma	☐ Abilità	☐ Riepiloga
☐ Desiderio	☐ Ascolto riflessivo	☐ Aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento	☐ Domande aperte
☐ Impegno			

<u>Fase 2 - Incontro di pianificazione (2 mesi)</u>

- Apertura: scopo della revisione – aumentare la partecipazione all'attività indipendente
    - Fase 1: incontri per identificare l'obiettivo dell'attività (a che punto siamo in questo processo?)
    - Fase 2: partecipazione condivisa all'attività (a che punto siamo in questo processo?)
    - Fase 3: partecipazione autonoma all'attività (a che punto siamo in questo processo?)
- Discussione sulle attività ricreative:
    - Pianifica i mesi restanti
        - L'obiettivo selezionato è ancora importante per te? Perché?
        - Quali sono i vantaggi di questa attività?
        - Chi sarebbe interessato alla partecipazione?
    - Pianificare la partecipazione autonoma alle attività
- Step successivi:

☐ Empatia	☐ Frattura interiore	☐ Ragioni	☐ Autoefficacia
☐ Bisogno	☐ Conferma	☐ Abilità	☐ Riepiloga
☐ Desiderio	☐ Ascolto riflessivo	☐ Aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento	☐ Domande aperte
☐ Impegno			

<u>Identificazione degli obiettivi e incontro di pianificazione delle attività</u>

- Apertura: riesaminare lo scopo dell'intervento - aumentare la partecipazione autonoma all'attività (selezione delle attività di interesse, pianificazione delle attività, invito delle persone)

- Fase 1: incontri per identificare l'obiettivo dell'attività
- Fase 2: partecipazione condivisa all'attività
- Fase 3: partecipazione autonoma all'attività

- Discussione sulle attività ricreative:
  - Seleziona un obiettivo di attività
    - Perché questo obiettivo è stato selezionato rispetto agli altri interessi?
    - Quali sono i vantaggi di questa attività?
    - Chi sarebbe interessato alla partecipazione?
  - Creare un piano dettagliato per l'attività selezionata
  - Scegli una data per svolgere l'attività
- Step successivi:

☐ Empatia	☐ Frattura interiore	☐ Ragioni	☐ Autoefficacia
☐ Bisogno	☐ Conferma	☐ Abilità	☐ Riepiloga
☐ Desiderio	☐ Ascolto riflessivo	☐ Aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento	☐ Domande aperte
☐ Impegno			

<u>Fase 3 - Incontro di pianificazione (4 mesi)</u>

- Apertura: scopo della revisione – aumentare la partecipazione all'attività indipendente
  - Fase 1: incontri per identificare l'obiettivo dell'attività (a che punto siamo in questo processo?)
  - Fase 2: partecipazione condivisa all'attività (a che punto siamo in questo processo?)
  - Fase 3: partecipazione autonoma all'attività (a che punto siamo in questo processo?)
- Discussione sulle attività ricreative:
  - Pianifica i mesi restanti
    - L'obiettivo selezionato è ancora importante per te? Perché?
    - Quali sono i vantaggi di questa attività?
    - Chi sarebbe interessato alla partecipazione?
  - Pianificare la partecipazione autonoma alle attività
- Step successivi:

☐ Empatia	☐ Frattura interiore	☐ Ragioni	☐ Autoefficacia
☐ Bisogno	☐ Conferma	☐ Abilità	☐ Riepiloga
☐ Desiderio	☐ Ascolto riflessivo	☐ Aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento	☐ Domande aperte
☐ Impegno			

Valutazione finale e incontro di dimissione (6 mesi)

- Apertura: scopo della revisione – aumentare la partecipazione all'attività indipendente
    - Fase 1: incontri per identificare l'obiettivo dell'attività
    - Fase 2: partecipazione condivisa all'attività
    - Fase 3: partecipazione autonoma all'attività
- Discussione sulle attività ricreative:
    - Riesame
        - Esperienze di svago
        - Barriere e facilitatori
        - Domini di obiettivi di salute e revisione: fisico, cognitivo, significato/spiritualità, emotivo, sociale
        - Quali sono i tuoi obiettivi continui?
        - Raccomandazioni da parte dell'operatore?
- Step successivi:

☐ Empatia	☐ Frattura interiore	☐ Ragioni	☐ Autoefficacia
☐ Bisogno	☐ Conferma	☐ Abilità	☐ Riepiloga
☐ Desiderio	☐ Ascolto riflessivo	☐ Aggirare e utilizzare la resistenza al cambiamento	☐ Domande aperte
☐ Impegno			

Riepilogo degli incontri di valutazione ICAN

Interessi /Attività

Attività	Quanto spesso	Amici/Familiari	Obiettivo

Disponibilità attuale e Livello di attività						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

A quante attività vorresti partecipare settimanalmente?	
A quante attività partecipi settimanalmente?	

Barriere	Facilitatori

Obiettivi		Obiettivi eterogenei
Fisico		
Cognitivo		
Sociale		
Emotivo		
Spirituale		

Modulo di analisi delle attività

Attività:		
Abilità	1. Quali abilità sono necessarie? 2. Hai bisogno di training? 3. Conosci le regole / come partecipare? 4. Dove puoi ottenere risposte ai quesiti o training, se necessario?	
Abbigliamento	1. Qual è l'abbigliamento appropriato (comprese le calzature) per questa attività? 2. Hai l'abbigliamento giusto? 3. In caso negativo, dove è possibile acquistarlo?	
Trasporto	1. Quale mezzo di trasporto utilizzerai? 2. Qual è il costo? 3. Quanto tempo ci vorrà?	
Costo	1. Qual è il costo di ingresso e partecipazione? 2. Ci sono altri costi, come cibo o bevande?	
Tempo	1. Quanto tempo richiederà l'attività? 2. Devi arrivare presto?	
Luogo	1. Dove puoi fare questa attività?	
Strumenti	1. Cosa devi portare con te? 2. Cosa offre il sito in cui si svolge l'attività?	

Attività:		
Programma	1. Hai bisogno di registrarti in anticipo? 2. In caso affermativo, come ci si registra (on-line, per telefono)?	
Accessibilità	1. Hai bisogno di accomodamenti o di supporto? 2. Se sì, saranno prontamente disponibili o dovrai pianificarli?	
Aspetti sociali	1. Ci sono persone che vorresti invitare? 2. Che tipo di persone prevedi parteciperanno?	
Obiettivi	Quali sono i tuoi obiettivi per l'attività	

Livello	Competenza percepita	Motivazione / Autonomia / Pulsione				
Fisico (equilibrio, motricità fine / grossolana, agilità, flessibilità, resistenza cardiovascolare, forza muscolare, energia, percezione visiva / uditiva)	☐ non riesce a fare l'attività ☐ riesce a farlo con assistenza o adattamenti ☐ riesce a farla in maniera indipendente ☐ riesce a farla con delle istruzioni ☐ riesce a farla con lo sviluppo di abilità	0 Evita	1 Senza preferenza	2 Un po' di motivazione	3 Molta motivazione	4 Già attivo/a
Cognitivo (attenzione, memoria, orientamento, pianificazione, risoluzione dei problemi, seguire le indicazioni, definizione degli obiettivi)	☐ non riesce a fare l'attività ☐ riesce a farlo con assistenza o adattamenti ☐ riesce a farla in maniera indipendente ☐ riesce a farla con delle istruzioni ☐ riesce a farla con lo sviluppo di abilità	0 Evita	1 Senza preferenza	2 Un po' di motivazione	3 Molta motivazione	4 Già attivo/a
Sociale (abilità di comunicazione, abilità di amicizia, supporto di amici / familiari, fiducia sociale)	☐ non riesce a fare l'attività ☐ riesce a farlo con assistenza o adattamenti ☐ riesce a farla in maniera indipendente ☐ riesce a farla con delle istruzioni ☐ riesce a farla con lo sviluppo di abilità	0 Evita	1 Senza preferenza	2 Un po' di motivazione	3 Molta motivazione	4 Già attivo/a
Emotivo (motivazione, autostima, divertimento, umore, ottimismo, autocontrollo, stress / coping)	☐ non riesce a fare l'attività ☐ riesce a farlo con assistenza o adattamenti ☐ riesce a farla in maniera indipendente ☐ riesce a farla con delle istruzioni ☐ riesce a farla con lo sviluppo di abilità	0 Evita	1 Senza preferenza	2 Un po' di motivazione	3 Molta motivazione	4 Già attivo/a
Spirituale (ispirazione, tranquillità, senso di scopo, riflessione, punti di forza del carattere)	☐ non riesce a fare l'attività ☐ riesce a farlo con assistenza o adattamenti ☐ riesce a farla in maniera indipendente ☐ riesce a farla con delle istruzioni ☐ riesce a farla con lo sviluppo di abilità	0 Evita	1 Senza preferenza	2 Un po' di motivazione	3 Molta motivazione	4 Già attivo/a

Note sull'intervento

Utente _____ Data _____

Nome dell'attività	1. Non avrei problemi ad andarci da solo 2. Preferirei andarci con qualcuno 3. Conosco qualcuno che potrebbe andarci con me 4. Ci andrei solo se invitato	1. Mai 2. Quotidianamente 3. Settimanalmente 4. Mensilmente 5. Annualmente	1. Prevalentemente a casa 2. Casa e comunità locale 3. Prevalentemente nella comunità locale	1. La svolgo attualmente 2. Vorrei farla più spesso 3. Attualmente non la faccio, ma mi piacerebbe	1. Non so dove farla 2. Non ho tempo 3. Non ho i soldi 4. Non credo di poter (altro) _____

Fase 1 - Pianificazione e partecipazione all'attività (eseguite in maniera congiunta)

- Incontro a casa del partecipante (o altro luogo scelto dal partecipante)
- Andare all'attività (discutere le preoccupazioni e le aspettative dell'utente durante l'attività)
- Svolgere l'attività
- Rientro a casa (elaborare l'attività)

Data di inizio prevista: _____ Data di inizio effettiva: _____

Sessione	Data	Attività	Ora	Note
Totale				

Fase 2 - Pianificazione e partecipazione all'attività (condotte dall'utente)

- Incontro presso il luogo dell'attività
- Svolgere ed elaborare l'attività
- Lavorare insieme per pianificare la "rimozione" dell'operatore dalle uscite future

Data di inizio prevista: _____ Data di inizio effettiva: _____

Sessione	Data	Attività	Ora	Note
Totale				

Fase 3 - Pianificazione e partecipazione all'attività (eseguite autonomamente dall'utente)

- Il partecipante prosegue la partecipazione autonoma all'attività ed elabora l'esperienza al telefono con l'operatore

Data di inizio prevista: _____ Data di inizio effettiva: _____

Sessione	Data	Attività	Ora	Note
Totale				

Modulo per la *fidelity*

Modulo per la fidelity (post-sessione)		
Sessione n.: _____	Data della sessione _____	Utente _____
<u>Descrizione narrativa</u>		
Descrizione della sessione:	Progressi verso l'obiettivo:	Modifiche all'obiettivo dell'utente:
1a: La sessione è stata implementata come pianificato? Si / No		
1b: Cambiamenti o modifiche	Giustificazioni per le modifiche:	
1c: In che misura ritieni che questi cambiamenti o modifiche siano stati efficaci rispetto al protocollo d'intervento originale? 1 (Molto inefficaci) 2 3 4 5 (Molto efficaci)		
<u>Colloquio motivazionale</u>		
2a: L'interazione si è focalizzata sul successo dell'utente verso il raggiungimento degli obiettivi 1 (Focalizzata sul problema) 2 3 4 5 (Focalizzata sul successo)		
2b: L'interazione ha esplorato l'ambivalenza o le emozioni miste verso il cambiamento 1 (Ambivalenza ignorata) 2 3 4 5 (Ambivalenza elaborata)		
2c: L'operatore ha incoraggiato l'utente a collegare i valori individuali agli obiettivi 1 (Valori ignorati) 2 3 4 5 (Associato i valori agli obiettivi)		
2d: L'interazione operatore/utente si è focalizzata sul futuro e sul raggiungimento degli obiettivi della persona 1 (Focalizzata sul passato) 2 3 4 5 (Focalizzata sul futuro)		
2e: Nello sviluppo degli obiettivi o nell'esplorazione delle barriere, l'utente è stato incoraggiato a focalizzarsi sui punti di forza rilevanti 1 (Focalizzato sul problema) 2 3 4 5 (Focalizzato sul successo)		

Modulo per la fidelity (post-sessione)				
2f: Durante lo sviluppo/monitoraggio dell'obiettivo, l'attenzione è rivolta al fatto che l'utente sviluppi/tenga traccia delle fasi di azione più piccole che mettono le basi verso l'obiettivo generale				
1	2	3	4	5
Nessuno sviluppo di fasi d'azione				L'utente ha sviluppato/tenuto traccia delle fasi d'azione
2g: L'operatore incoraggia l'utente a individuare l'importanza iniziale e continua dell'obiettivo				
1	2	3	4	5
Importanza ignorata				L'obiettivo rimane importante per l'utente
<u>Autodeterminazione</u>				
3a: Le decisioni prese durante la sessione hanno promosso l'autonomia dell'utente				
1	2	3	4	5
Guidate dall'operatore				Guidate dall'utente
3b: Le attività della sessione hanno promosso interazioni sociali guidate dall'utente tra utente e operatore; utente e membri della comunità; utente e pari				
1	2	3	4	5
Interazioni sociali guidate dall'operatore				Interazioni sociali guidate dall'utente
3c: L'operatore ha elaborato i successi con l'utente e/o ha spinto l'utente a identificare delle strategie future per promuovere il successo				
1	2	3	4	5
Nessuna elaborazione				Discussione focalizzata sui punti di forza

Modulo - Anticipazione ed elaborazione dell'attività

Nome _____ Data _____

Attività _____ Data dell'attività _____

Scopo dell'attività:	Come sei venuto/a a conoscenza di questa attività?
Benefici dell'attività: _____ Benessere _____ Piacere	Difficoltà dell'attività
Esperienza precedente di questa attività:	Differenza tra questa e le precedenti esperienze:
Attività simili:	Altre attività da provare in futuro:
Supporto alla partecipazione continua alle attività:	