



QUESTIONARIO PER LA RACCOLTA DI BUONE PRATICHE PER IL MEETING NAZIONALE DELLA RETE CITTÀ SANE “Roba da matti? Dialogo aperto tra le città”, Torino 26 e 27 ottobre 2017

INTRODUZIONE

La Rete Città Sane sta raccogliendo fra le città aderenti le buone pratiche sul tema della salute mentale. Compilando questo breve modulo, il vostro progetto sarà raccontato dalla città referente durante il meeting nazionale.

INFORMAZIONI GENERALI

Nome dell’iniziativa: Percorsi di educazione al benessere emozionale

Macro-area tematica di appartenenza

- contrasto alla depressione e prevenzione suicidi**
- inclusione e autonomia
- migrazione e salute mentale

Nome della città in cui si realizza: Udine

Ente responsabile dell’iniziativa:

IFOTES – International Federation of Telephone Emergency Services.

IFOTES è un’organizzazione internazionale non profit cui aderiscono le maggiori Associazioni Nazionali dei Servizi di Emergenza Telefonica in Europa (31 associazioni di 23 paesi). Essi offrono **ascolto** e **sostegno emozionale**, immediatamente accessibile a chiunque soffra a causa della **solitudine**, o si trovi in una **condizione di crisi psicologica** o stia considerando il **suicidio**.

Breve descrizione dell’iniziativa (destinatari, principali attori coinvolti, ecc):

I dati sull’incremento del malessere psicologico ed emozionale nella popolazione e l’esperienza di oltre 50 anni delle helpline europee nell’ambito del supporto emozionale e dell’ascolto in situazioni di crisi psicologica evidenziano il bisogno di rendere il tema del benessere emozionale accessibile a un numero più ampio di cittadini. Oltre alla sensibilizzazione, è necessario fornire strumenti alla portata di tutti per prevenire il disagio mentale ed emozionale e rendere le persone capaci di attivare strategie resilienti, a livello individuale e di comunità.

La collaborazione tra IFOTES e la Città di Udine parte da queste premesse e risponde alla comune finalità di promuovere la salute, in questo caso psicologica ed emozionale, e di offrire a tutti opportunità per il miglioramento del proprio benessere emozionale, sia nei contesti privati che in quelli sociali e di lavoro. Azioni preventive di questo tipo riducono la possibilità che le situazioni di malessere si cronicizzino, conducano a forme di patologia o di violenza, e all’insorgere di crisi, fino al rischio di suicidio.

Il rapporto di collaborazione tra IFOTES e la Città di Udine si è avviato nell’ottobre 2015 con il convegno pubblico “Fragilità, crisi e rischio di suicidio: parlarne si può”, relatori il Prof. Matteo Balestrieri, Direttore della Clinica Psichiatrica Universitaria dell’Ospedale di Udine; il Prof. Diego De Leo, direttore *dell’Australian Institute for Suicide Research and Prevention* (Griffith University) e presidente della De Leo Fund; il Dott. Stefan Schumacher, ex-presidente di IFOTES e direttore della helpline di Hagen (D). La conferenza era rivolta ai cittadini udinesi, alle organizzazioni e ai professionisti che operano nell’ambito della salute mentale, della prevenzione del suicidio e della promozione del benessere mentale ed emozionale. Ha richiamato l’attenzione non solo sulle condizioni che possono indurre nelle persone l’insorgere delle crisi, ma sugli strumenti della prevenzione e sulle capacità dei singoli individui e della comunità di rispondere al disagio emozionale e favorire comportamenti resilienti.

Dal 2017 la collaborazione si è strutturata e prevede la realizzazione di ulteriori conferenze pubbliche sul tema, in particolare in occasione della giornata mondiale per la prevenzione del suicidio (10 settembre) o della giornata mondiale della salute mentale (10 ottobre). E' prevista inoltre la realizzazione a Udine nel luglio 2019 del congresso internazionale di IFOTES dedicato ai temi della salute emozionale. Il tema prescelto per il 2019 è il contrasto alle diverse forme di solitudine del nuovo millennio. La durata del congresso sarà di 4 giorni e vedrà la partecipazione di 800-1000 operatori dell'ascolto provenienti da tutta Europa. Alcune sessioni saranno aperte a professionisti e operatori nell'ambito del benessere mentale e psicologico, studenti universitari e cittadini interessati. Caratteristica delle helpline aderenti a IFOTES è di operare con volontari opportunamente formati; esse quindi hanno sviluppato nel tempo strumenti divulgativi e formativi accessibili a persone con diversi background sociali e culturali.

Oltre alle attività di sensibilizzazione e approfondimento della conoscenza delle tematiche relative alla salute mentale ed emozionale, si sperimenteranno percorsi formativi per l'acquisizione delle competenze sociali, in particolare le competenze di ascolto e relazionali. Essere un buon ascoltatore infatti è una delle competenze del vivere più importanti e sorprendenti che si possano acquisire ed è la premessa per stabilire relazioni rispettose e solidali. Eppure non molti sanno come farlo, perché non viene insegnato e perché un numero ancora inferiore di persone ha fatto esperienza di cosa significhi essere veramente ascoltato. Come per molte altre cose, si tratta di poter acquisire queste competenze attraverso un'adeguata formazione.

La formazione che sperimenteremo è frutto del progetto Erasmus+ "*Empowering - Educational Path for Emotional Wellbeing*" che ha definito le competenze fondamentali del *Listener*. Queste competenze appartengono alle cosiddette *soft skills* o competenze trasversali e possono essere acquisite da tutti, giovani e adulti, ed essere utilizzate sia nei contesti di vita personali che in quelli professionali.

Questa iniziativa rientra in un filone di iniziative analoghe che saranno avviate in diverse città europee dove sono presenti organizzazioni e istituzioni che hanno aderito al network "*Empowering Listening Skills*" recentemente costituitosi. Ulteriori info in <http://listening-skills.eu>

Obiettivi raggiunti o prefissati:

Sensibilizzazione sul tema della salute mentale ed emozionale, attraverso incontri rivolti a cittadini, professionisti e operatori dei servizi socio-assistenziali:

- Conferenza locale "Fragilità, crisi e rischio di suicidio: parlarne si può" - Ottobre 2015
- Conferenza locale "la storia del mio suicidio" - Testimonianza di Viktor Staudt (2018)
- Convegno internazionale sul tema della solitudine, nell'ambito della promozione della consapevolezza sull'importanza della salute emozionale (luglio 2019)

Formazione sulle Listening Skills rivolto a giovani ed adulti, in particolare nell'ambito delle azioni volte al contrasto delle dipendenze (2018-2019).

Anno di avvio del progetto:

2015: prima conferenza sulla prevenzione del suicidio.

2017: avvio di collaborazione strutturata (convegni locali, formazione nelle abilità sociali, congresso internazionale)

CONTATTI

Nome, indirizzo, email e sito web dell'ente responsabile del progetto:

IFOTES www.ifotes.org

Rue du Nord, 8 - 1180 Rolle - Switzerland

Persona di riferimento (Nome, Funzione, Email, Tel.):

Diana Rucli (director) d.rucli@ifotes.org

Via Trento 45 - 33100 Udine - I

Tel/Fax. 0432 - 202076

I referenti a cui inviare la scheda sono entro il 6 ottobre 2017:

- Per l'area "contrasto alla depressione e prevenzione suicidi" i comuni referenti sono Sacile e Bologna; si prega di inviare le buone pratiche a Rossano Maset (Sacile) e Cristina Zambon (Bologna) agli indirizzi: rossano.maset@com-sacile.regione.fvg.it e cristina.zambon@comune.bologna.it

- Per l'area "inclusione e autonomia" i comuni referenti sono Modena e Foggia; si prega di inviare le buone pratiche a Daniele Biagioni (Modena) e Maria Rosaria Bianchi e Dina Esposito (Foggia) agli indirizzi: **daniele.biagioni@comune.modena.it** e **dipendenze@comune.foggia.it**
- Per l'area "migrazione e salute mentale" i comuni referenti sono Udine e Milano; si prega di inviare le buone pratiche a Stefania Pascut (Udine) e Silvia Gallo (Milano) agli indirizzi: **stefania.pascut@comune.udine.it** e **pss.promozionesalute@comune.milano.it**