



LAVORARE PER CUIRSE

GUIDA AL BENESSERE MENTALE

DI

RON COLEMAN, PAUL BAKER, E KAREN TAYLOR

STRUMENTO DI PROGRAMMAZIONE PERSONALE

IL CASELLO

**MAGEMA EDIZIONI & COOPERATIVA SOCIALE "IL CASELLO"
CARCARE**

COME AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE IN PILLOLE

- Accetta la realtà della tua esperienza
- Abbatti la barriera che fa di te una vittima
- Considera tutte le opzioni
- Sviluppa "strategie per farcela" che vadano bene per te
- Stringi una vera alleanza con un operatore o un amico
- Concentrati sulla tua esperienza
- Frequenta un gruppo di auto aiuto (se ce n'è uno nella tua zona)
- Aiuta gli altri condividendo la tua esperienza (sei un esperto per esperienza)
- Individua le zone della tua vita su cui hai bisogno di lavorare
- Partecipa ad attività al di fuori di quelle organizzate dai servizi di salute mentale
- Tieni un diario
- Vivi la tua vita, non la tua etichetta
- Fai spazio a te stesso
- Contratta per quello che vuoi
- Possiedi la tua esperienza
- Questo gioco si chiama perseveranza
- Metti in discussione la tua cura e la diagnosi
- Premiati quando hai successo
- Piccolo è bello
- Prenditi il tuo tempo, la fretta porta al fallimento
- Usa il servizio per i tuoi scopi
- Si deve lottare per vincere
- Lavora sulle tue debolezze
- Sperimenta differenti "strategie per farcela"
- Tu prendi le decisioni, non gli altri
- Distruggi i sentimenti negativi prendendone il controllo

MEMORANDUM DI INTESA

Le strategie per affrontare i problemi possono essere capite solo comprendendo i convincimenti dell'individuo che subisce il disagio mentale, questo è qualcosa che i professionisti del settore possono trovare difficile da accettare. Ciò non è dovuto a carenze individuali ma è piuttosto un prodotto della loro formazione.

Allora possiamo elaborare la nostra esperienza con successo, senza coinvolgere gli operatori specialmente se essi si rifiutano di collaborare all'interno del nostro quadro di riferimento? La risposta è sì, ma questo rende molto più difficili le cose dato che saremo sempre in conflitto sulla via da seguire.

E' pertanto nell'interesse di entrambe le parti contrattare un modo di collaborazione, il che richiede compromessi da parte di ognuno. Se si arriva a questo, può diventare la base di una relazione di lavoro veramente significativa.

Pensiamo perciò che sia utile scrivere un accordo tra voi e il professionista che collaborerà con voi.

Quindi, compilate gli spazi vuoti qui sotto con i punti specifici che avete concordato, aggiungete la data e firmatelo. (Punti che potrebbero essere inseriti riguardano: periodicità e luogo dei vostri incontri, riservatezza, una dichiarazione sull'onestà, la natura dei servizi prestati, ecc.).

La seguente dichiarazione è frutto di un accordo tra

..... e
.....

Richieste riguardo alle cure psichiatriche

Oggi, il sottoscritto
essendo capace di intendere e di volere, elenca le seguenti
richieste riguardo alle cure psichiatriche a cui potrebbe essere
sottoposto.

Nel caso in cui venissi curato senza il mio consenso
informato, desidero che quanto segue venga considerato e
applicato, in quanto concerne il rispetto dei miei diritti umani.

Non voglio che mi si applichino le seguenti cure. Fate un
elenco delle cure che non volete ricevere (per esempio:
l'elettroshock, certi farmaci, ecc.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vorrei che i seguenti approcci venissero considerati
prioritari e come miei desiderata (ad es. potreste inserire una
lista di persone che desiderate siano contattate, oppure richieste
tipo: lasciatemi in pace, lasciatemi stare a letto, ascoltatevi
quando parlo, ascoltate la mia esperienza, mantenete il rispetto
per me e la mia dignità come persona):

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nel caso di un mio ricovero in ospedale vi prego di contattare la seguente persona che vorrei agisse come mio rappresentante:

Nome:

Indirizzo:

Telefono:

Vi prego di tenere presente che la suddetta persona è da considerare come il mio rappresentante al di sopra del mio parente più prossimo come stabilito dalla legge.

L'avvocato autorizzato ad agire per mio nome e conto in materia di salute mentale e libertà personale è:

Nome:

Indirizzo:

Telefono:

Se lo desiderate potete coinvolgere il vostro operatore di riferimento:

Al mio operatore di riferimento

La prego di registrare queste informazioni nella mia cartella clinica (o nel "Progetto Terapeutico"). Come mio operatore di riferimento pubblico mi aspetto che Lei agisca con la massima considerazione dei miei interessi.

Data: Firma:

Io (operatore di riferimento)
sono a conoscenza delle richieste di
e mi impegno ad agire sempre nei suoi interessi e a rendere edotti gli altri operatori sanitari di queste richieste durante il suo percorso di cura.

Data: Firma:

finito di stampare nel mese di settembre 2004
presso la tipografia *GRAFICHE GAMBERA* - Millesimo (SV)

per conto di *MAGEMA* Edizioni
Via Lichene, 13 - Carcare (SV)
telefax 019 510032 - info@magma2000.net