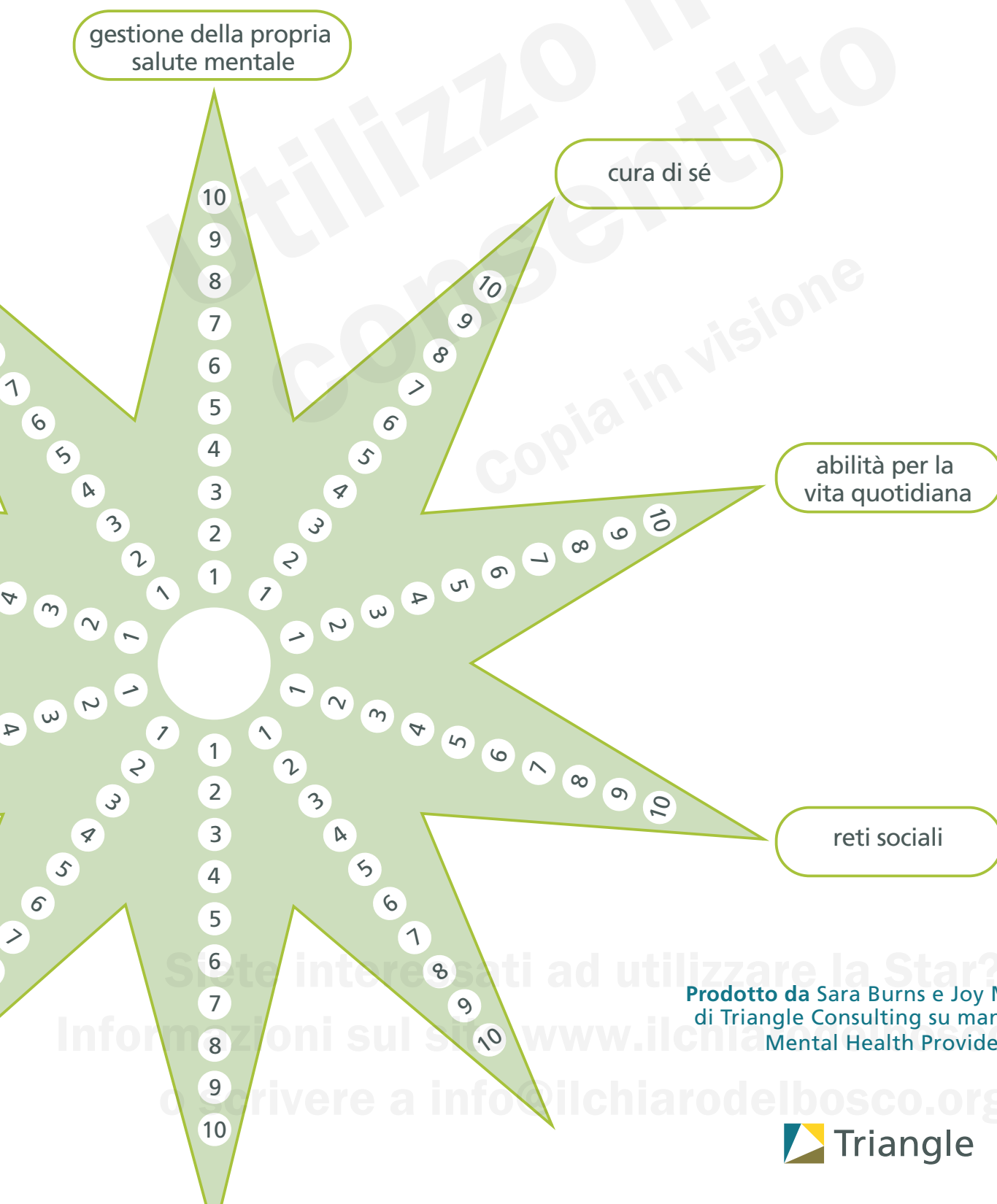




Mental Health Recovery Star™

Guida per gli utenti dei servizi



Siete interessati ad utilizzare la Star?
Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org
o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

Prodotto da Sara Burns e Joy MacKeith
di Triangle Consulting su mandato del
Mental Health Providers Forum

Publicato da

Triangle Consulting Social Enterprise Ltd
The Dock Hub
Wilbury Villas
Hove
BN3 6AH
www.outcomesstar.org.uk
Email: info@triangleconsulting.co.uk

Copyright © 2014 Triangle Consulting Social Enterprise
Enterprise and Mental Health Providers Forum

Tutti i diritti riservati

Traduzione della terza edizione e pubblicata nell'aprile 2014

Questa pubblicazione è di proprietà intellettuale di Triangle Consulting Social Enterprise e di Mental Health Providers Forum. Al fine di supportare la coerenza d'uso e l'efficace implementazione, è rigorosamente vietata la creazione di opere derivate e gli utenti sono tenuti ad acquistare una licenza e a formare tutti i dipendenti all'uso della Star con gli utenti del servizio.

Rivolgersi a recoverystar@ilchiarodelbosco.org per richiedere informazioni sull'acquisto di una licenza e sulla formazione.

Sono inoltre disponibili licenze per coloro che desiderano tradurre il documento in altre lingue.

The Outcomes Star™

La Star fa parte della famiglia degli strumenti delle Outcome Star. Ogni strumento si compone di una Star chart, di una guida per l'utente e della documentazione per supportarne l'applicazione: alcune sono corredate di altri materiali grafici. Per altre versioni delle Outcome Star, per esempi di buone prassi e ulteriori informazioni consultate: www.outcomesstar.org.uk.

All'origine a Triangle era stata commissionata la realizzazione di uno strumento di misura da St. Mungo's con il supporto finanziario della London Housing Foundation: per questo Triangle riconosce a St. Mungo's un ruolo vitale nello sviluppo della Outcome Star.

Ringraziamenti

Il Mental Health Providers Forum and Triangle ringraziano per il supporto ricevuto per lo sviluppo della Recovery Star: In primo luogo la London Housing Foundation per la sua generosità e lungimiranza nel rendere la Outcome Star così largamente disponibile;

Quindi SITRA e Making Space per il finanziamento che ha reso possibile il lavoro di trasformazione della Outcome Star nella Recovery Star dedicata alla salute mentale;

Infine il programma Delivering Race Equality in Mental Health (che ora fa riferimento alla National Mental Health Development Unit) per il suo supporto allo sviluppo della seconda edizione per rafforzarne l'attenzione agli aspetti culturali.

Siamo nello stesso modo grati a Amaani Tallawah, AWAAZ, Dosti Asian Women's Support per il loro contributo allo sviluppo della sensibilità alle diverse culture della Recovery Star.

L'Associazione il Chiaro del Bosco Onlus ringrazia:

l'Unità Operativa di Psichiatria n°23 dell'Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia, il DSM dell'Azienda Ospedaliera di Desenzano del Garda, la Cooperativa LiberaMente, tutti gli operatori, gli utenti ed i famigliari che hanno contribuito alla realizzazione della versione italiana della Recovery Star, la Fondazione della Comunità Bresciana, la Fondazione Eli Lilly per avere cofinanziato le azioni di supporto che hanno consentito la sua diffusione.

Autori

Sara Burns and Joy MacKeith
Triangle Consulting Social Enterprise Ltd

Revisione della Seconda Edizione

a cura di Sara Burns, Joy MacKeith
e Onyemaechi Imonioro

Traduzione in italiano di Paul Burns,
Fabio Lucchi, Mariella Mentasti, Sara Merzoni,
Anna Placentino e Gianpaolo Scarsato

Progetto grafico di Jellymould Creative
www.jellymouldcreative.com

Presentazione della Recovery Star™

Un aiuto per il tuo percorso verso la guarigione

Il nostro obiettivo è aiutarti nel tuo percorso di recovery dalla malattia mentale. Recovery, di solito, significa cambiare le cose in varie aree della tua vita per farle funzionare meglio. Introdurre cambiamenti non è facile, ma comprendere come questi funzionano ci può essere di aiuto.

Molte persone che stanno facendo un percorso di recovery hanno trovato utile vederlo come un viaggio in più tappe. Per loro è stato di aiuto pensare a quale tappa sono arrivati ed avere una “mappa” per capire a che punto del loro viaggio sono giunti. La Recovery Star è lo strumento che può aiutare le persone a procedere in questo percorso di cambiamento.

Come facciamo a cambiare le cose che non funzionano: La Scala del Cambiamento

Ogni persona è diversa ed è importante capire le specificità individuali di ciascuno, ma l'andamento del percorso di recovery spesso ha caratteristiche simili. Prendiamo in considerazione la Scala del Cambiamento.

Ad un estremo della scala si colloca il **Blocco**, caratterizzato dalla sensazione di non sentirsi in grado di fare fronte al problema o di non essere nelle condizioni di accettare un aiuto.

Dal “blocco” si passa all'**Accettazione dell'aiuto**. In questa fase vogliamo allontanarci dal problema e speriamo che qualcuno possa intervenire e risolverlo per noi.

Quindi iniziamo a **Crederci**, a pensare che noi stessi possiamo fare la differenza nella nostra vita. Guardiamo alle cose che vogliamo e ci allontaniamo da quelle che non vogliamo. Iniziamo a fare delle cose da soli per raggiungere i nostri obiettivi e accettiamo aiuto da parte degli altri.

La fase successiva è quella dell'**Apprendimento**: impariamo a rendere concreto il nostro percorso di recovery. È un processo che si sviluppa con tentativi ed errori. Alcune delle cose che facciamo funzionano ed altre no, pertanto, abbiamo bisogno di supporto.

Una volta che abbiamo acquisito competenze, gradualmente diventiamo capaci di **Basarci sulle nostre forze** fino al punto in cui arriviamo a ciò che vogliamo ottenere/gestire senza l'aiuto di un servizio/progetto.

Potete trovare ulteriori informazioni sugli stadi appena accennati alle pagine 6 e 7, dove la Scala del Cambiamento è descritta in modo dettagliato.

Il percorso di Recovery non avviene necessariamente passando dal primo punto al successivo fino all'ultimo: ogni persona può essere in punti diversi del percorso e può andare avanti o indietro al mutare delle circostanze. In qualsiasi punto tu sia in questo percorso, trovare la tua posizione sulla scala può aiutarti a vedere da che punto sei partito, quale è la tua prossima tappa e come ti possiamo meglio aiutare.

Siete interessati ad utilizzare la Star?

Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org

o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

Avere la visione d'insieme: La Star

La Recovery Star™ prende in considerazione dieci aree della tua vita:

1. Gestione della propria salute mentale
2. Cura di sé
3. Abilità per la vita quotidiana
4. Reti sociali
5. Lavoro
6. Relazioni personali
7. Dipendenze
8. Responsabilità
9. Identità e autostima
10. Fiducia e speranza

Per ciascuna di queste aree è prevista una scala che ti aiuta ad individuare il punto in cui ti collochi nel tuo percorso di cambiamento. Pur essendo tutte diverse, le scale hanno una struttura uguale, con gli stessi cinque stadi. Diamo un'occhiata alle scale. Come potrai osservare, per ogni area c'è una scala ed anche una descrizione più dettagliata di ogni suo gradino.

Insieme esamineremo le dieci aree una ad una e valuteremo insieme qual è, secondo il tuo punto di vista, la tua attuale posizione e quali potrebbero essere i tuoi prossimi passi.

Ora consideriamo il grafico della Star a pagina 7.

Ogni posizione sulla scala ha un numero: quando avremo concordato la tua posizione su ciascuna scala, potremo segnare i numeri sul grafico. Fatto questo, potremo collegare i punti per creare il grafico della tua stella personale: in questo modo otterremo una fotografia della tua attuale posizione lungo il tuo viaggio di cambiamento.

La Star ci aiuta ad avere presente il quadro d'insieme: le aree della tua vita che stanno funzionando bene e quelle in cui ci sono difficoltà. L'immagine grafica ci aiuterà a concordare insieme su che cosa è necessario lavorare. È un punto di partenza dal quale iniziare a pensare alle azioni che vorrai attuare e al tipo di supporto che potrebbe servirti.

Il tuo viaggio

Torneremo a rivedere la Star con verifiche regolari durante il periodo in cui lavoreremo insieme. Più avanti nel tuo percorso, si rivedranno ancora tutte le scale, verrà definita la tua posizione in quel dato momento e si disegnerà un nuovo grafico.

Nel tempo questo ti aiuterà a costruire una sorta di mappa del viaggio che stai facendo. Potrai vedere da dove sei partito e come la tua condizione si è modificata. Ti aiuterà a vedere le cose in un modo nuovo, a mettere gli alti e bassi di ogni settimana in un quadro più ampio.

Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org
o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

Studiando i tuoi grafici e quelli di altri utenti ci aiuterai a costruire la rappresentazione grafica di come il nostro servizio (o progetto) sta funzionando, in che cosa i nostri utenti ottengono i maggiori cambiamenti e su quali punti noi dobbiamo offrire più supporto o lavorare in modo diverso.

E' possibile avere una copia personale di questo opuscolo in modo che tu possa rivedere anche da solo i tuoi progressi.

Cosa devi fare

Per usare la Recovery Star occorre:

1. Osservare bene la scala del cambiamento e capire come funziona. Prova, ad esempio, a pensare ad un'area della tua vita in cui hai fatto dei cambiamenti e guarda come questo si adatta alla scala.
2. Quindi discuti le dieci aree con il tuo operatore di riferimento e valutate insieme la tua posizione sulla scala di ciascuna area.
Puoi decidere tu da quale scala partire e, se lo riterrai, potrai registrare insieme al tuo operatore di riferimento ogni osservazione importante sul Foglio delle Note per la Star.
3. Riporta i tuoi punteggi sulla Star per avere un quadro d'insieme. Analizza la tua Star per vedere cosa ti può dire rispetto alla tua condizione attuale.
4. Concorda su quali aree sei intenzionato a lavorare, quali sono i tuoi obiettivi da ora alla prossima volta in cui completerai la Star, e che cosa è necessario che accada in seguito. Infine, registra queste osservazioni sul Piano di Azione o nel progetto individualizzato che è adottato dal servizio presso il quale sei in cura.

Siete interessati ad utilizzare la Star?

Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org

o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

La Scala del Cambiamento

Pensa ad un'area della tua vita in cui hai fatto dei cambiamenti.

Come era la situazione prima della tua decisione di introdurre tali cambiamenti?

Ti ricordi di avere pensato al cambiamento e, quindi, di avere deciso di volerlo attuare davvero? Qual'è stata la prima cosa che hai fatto?

Verifica se la tua esperienza si adatta a quanto descrive la Scala del Cambiamento.

9 - 10 Basarsi sulle proprie forze

Posso farcela senza l'aiuto dei servizi

7 - 8 L'apprendimento

Sto imparando come si fa

5 - 6 Il crederci

Posso fare la differenza. Sta anche a me

3 - 4 L'accettazione dell'aiuto

Voglio che qualcuno mi risolva i problemi

1 - 2 Il blocco

Lasciatemi solo

Siete interessati ad utilizzare la Star?

Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org

o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

I Dettagli della Scala del Cambiamento

Basarsi sulle proprie forze

- 10 • Alla fine del percorso non hai particolari problemi attivi che potrebbero portarti fuori strada e minacciare la tua capacità di vivere in modo indipendente. Ti comporti efficacemente per te e per le persone che ti sono vicino. Non hai bisogno di aiuti esterni per mantenere il modo in cui gestisci le cose. Sai quando hai bisogno di aiuto e sai come ottenerlo.
- 9 • Le tue nuove modalità di fare adesso sono ben consolidate e le attui in modo più spontaneo e naturale. Fai in modo che il cambiamento continui ad avvenire senza supporto, ma se dovessero sopraggiungere dei momenti di crisi e sentirti vulnerabile per qualche passo falso, allora può essere utile avere un contatto con qualcuno per controllare che tutto proceda bene, che ti aiuti a riconoscere i segni di pericolo e, qualora ce ne fosse bisogno, a prendere le opportune contromisure.

L'apprendimento

- 8 • Con il supporto riesci a superare le ricadute e impari a conoscere ulteriormente cosa ti tiene sulla rotta del tuo percorso di cambiamento anche nei momenti più difficili. Ti fai un'idea sempre più precisa di cosa per te è più efficace per raggiungere i tuoi obiettivi, e questo ti è di aiuto per consolidare la motivazione, la fiducia in te stesso e la tua capacità di raggiungere ciò che ti sei prefisso. Per questa ragione inizi ad essere più concreto, mettendo in atto dei comportamenti che servono davvero nel tuo percorso e che ti portano più vicino alla tua meta.
 - Anche se le cose vanno bene, si possono presentare nuove sfide che ti mettono alla prova. L'importante è continuare a mantenere la stessa direzione e richiedere l'aiuto disponibile, quando ti è necessario. Non lasciarti prendere dal volere fare da solo troppo presto. In questa fase hai ancora bisogno di supporto per consolidare i risultati raggiunti ed è importante avere qualcuno a cui fare riferimento che può aiutarti a gestire le situazioni e a riconoscere le mete che hai raggiunto.
- 7 • Mentre continui a sperimentare cose nuove e a lavorare per raggiungere i tuoi obiettivi, troverai che alcune cose vanno bene e altre meno. È un percorso per "prove ed errori" e imparerai molto sulle cose che ti sono utili. Durante questo percorso potresti incontrare degli ostacoli, avere una ricaduta e demoralizzarti, potresti essere tentato di arrenderti e tornare a vecchie modalità di comportamento. Quindi anche in questa fase è molto importante avere qualcuno con cui parlare, che ti aiuti a riconoscere e apprezzare i tuoi successi e a leggere le ricadute come opportunità per imparare e diventare ancora più esperto nel conseguire i tuoi obiettivi.

Il crederci

- 6 • Inizi a credere a questo cambiamento facendo le cose in modo diverso. Inizi a mettere in atto i tuoi piani e a fare cose nuove. E non è facile. Serve coraggio per provare a fare le cose in modo differente ed abbandonare i vecchi e consueti stili di comportamento: per questo hai bisogno di una buona dose di aiuto per cavalcare gli inevitabili alti e bassi.
 - Il passo successivo adesso è semplicemente rimanere convinto e continuare ad andare avanti, anche quando senti che è faticoso. I risultati compenseranno la tua fatica.
- 5 • Per la prima volta inizi davvero a credere che la tua vita può essere diversa. Inizi ad avere un'idea più chiara di ciò che vuoi e di ciò non vuoi. Ti rendi conto che i cambiamenti veri e durevoli non si verificano senza il tuo impegno. Questo è un'importante punto di svolta, un cambiamento nel modo in cui vedi te stesso e la tua vita, che ora apre nuove possibilità. Il passo successivo è l'azione, che parte proprio da questo cambiamento di prospettiva.

L'accettazione dell'aiuto

- 4 • Accetti di essere aiutato sempre di più, parlando apertamente con gli operatori e attenendoti alle indicazioni concordate e, probabilmente, dal momento che la tua situazione migliora, inizi a sentirti meglio. In questa fase fai molto riferimento agli operatori per fare cambiamenti e per fare passi avanti. Senza gli operatori che supervisionano il tuo percorso potresti fare qualche passo indietro oppure, se le cose non funzionano bene, potresti essere critico verso di loro. Il passo successivo è quello di mettersi al "posto di guida", in modo da essere tu stesso a portare la tua vita nella direzione voluta.
- 3 • In questa fase puoi sviluppare un forte desiderio che le cose siano per te diverse. Il cambiamento può sembrare impossibile o fonte di paura e potresti non avere ben chiaro ciò che vuoi, ma sai che non vuoi andare avanti a vivere come hai fatto fino ad ora. Inizi ad accettare offerte di aiuto, soprattutto per risolvere problemi contingenti, anche se qualche volta potrebbe sembrare troppo e preferiresti tirarti ancora indietro.

Il blocco

- 2 • Ti può capitare di pensare di tanto in tanto che le cose "non dovrebbero essere così" o di avere l'impulso di cercare un po' d'aiuto. Questo è un segno molto positivo; è un'apertura perché la tua situazione inizia a muoversi e a cambiare. Quei momenti sono occasioni di chiarezza e di consapevolezza. Il passo successivo è dare spazio a questi pensieri e dare seguito all'impulso a muoversi: a quel punto le cose possono iniziare a cambiare.
- 1 • All'inizio del tuo viaggio tu non hai proprio voglia di parlare della tua situazione. Ti senti tagliato fuori, non hai consapevolezza dei problemi oppure ci pensi tantissimo, ma ti spaventa l'idea di parlarne, non credi che ci sia qualcuno di cui ti possa fidare. Per questo motivo, la situazione è bloccata.

Le dieci aree della Recovery Star™

1. La gestione della tua salute mentale

Questa area fa riferimento a come gestisci la tua salute mentale. Questo non significa necessariamente non avere più sintomi o non assumere più medicine (anche se può essere una possibilità), ma riguarda l'apprendere come ci si prende cura di se stessi, dei propri sintomi e come organizzare la propria vita in modo soddisfacente, senza che i sintomi la condizionino o limitino.

2. Salute fisica e cura di sé

Questa area fa riferimento a come prendersi cura di se stesso, con particolare riferimento alla tua salute fisica, a come ti presenti e ti tieni ordinato, a come sei in grado di gestire lo stress e sai mantenerti in uno stato di benessere.

3. Abilità per la vita quotidiana

Questa area fa riferimento agli aspetti pratici dell'essere in grado di vivere autonomamente: fare la spesa, cucinare, avere a che fare con i vicini e le persone che ti vengono a trovare, tenere in ordine il posto in cui vivi e gestire correttamente il tuo denaro.

4. Reti sociali

Questa area fa riferimento alle tue reti sociali e all'essere parte di una comunità. Include la capacità di partecipare ad attività organizzate da servizi ed anche, nel momento in cui il tuo percorso di recovery va avanti, ad attività fuori dai servizi: fare del volontariato, partecipare a corsi, partecipare alla vita del tuo quartiere, associarsi ad un club o a un circolo, partecipare alle attività della scuola, di una chiesa oppure di gruppi di amici.

5. Lavoro

Questa area fa riferimento al rapporto fra te ed il lavoro: se tu desideri lavorare, sapere cosa vorresti fare, avere le capacità e le qualifiche per avere il tipo di lavoro che desideri, trovare e mantenere un lavoro. Per alcune persone un lavoro retribuito potrebbe non essere indicato, ma attività di volontariato e altre attività simili al lavoro potrebbero essere un buon obiettivo (in questo caso nella codifica della scala si apporrà un punteggio di 7).

6. Relazioni personali

Questa area fa riferimento alle tue relazioni significative. Ti suggeriamo di scegliere una relazione in cui vorresti che le cose fossero diverse e di cercare di individuare dove ti collocheresti sulla scala rispetto a questo. Questa relazione potrebbe essere con un membro della tua famiglia, un amico stretto o un rapporto affettivo: uno in corso o, se non c'è, trovare un partner con cui instaurare questo tipo di relazione. Potrebbe essere qualcuno che è importante per te ma con cui non sei in contatto in questo momento. Chiunque tu scelga, valuta il grado di vicinanza che desideri avere.

Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org
o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

7. Comportamento legato alle dipendenze e all'uso di sostanze

Questa area fa riferimento a qualsiasi comportamento legato all'uso di sostanze come alcool, droghe o altre forme di dipendenza (gioco d'azzardo, cibo, shopping). Prende in considerazione la tua consapevolezza relativa a questo tipo di problemi e un tuo eventuale impegno per ridurre i danni che possono causare a te o agli altri. Se non hai un problema con le droghe, l'alcool, con il gioco o con altri comportamenti collegati alle dipendenze, non è necessario che tu affronti questa area.

8. Responsabilità

Questa area fa riferimento alle responsabilità che ti assumi in relazione al posto in cui vivi, sia esso una struttura residenziale o casa tua. Le responsabilità comprendono cose come: pagare l'affitto, andare d'accordo con i vicini o le persone che sono ricoverate insieme a te e, se abiti da solo, assumerti le responsabilità nei confronti di chi viene trovarti. Si include anche la mancanza di rispetto della legge, avere problemi con la polizia ed in generale con la giustizia. Se non hai problemi nell'assumerti tali responsabilità non è necessario affrontare i temi di questa area.

9. Identità e autostima

Questa area fa riferimento a come ti percepisci e come definisci te stesso. Riguarda il senso di identità personale: le cose che ti piacciono e quelle che non ti piacciono, le cose che ti riescono bene e le tue debolezze, compreso l'accettazione di sé ed il piacerti per come sei. Quando guardi a questa scala potrebbe esserti d'aiuto chiederti: in che cosa sono bravo? Quali sono i miei punti di forza? Come mi descriverei, presentandomi ad una persona da poco conosciuta?

10. Fiducia e aspettative positive

Questa area fa riferimento alla percezione che tu hai rispetto al fatto che ci siano persone di cui ti puoi fidare e alle aspettative positive per il tuo futuro. Ha a che fare con il fidarsi degli altri, credere in te stesso e, in ultima analisi, avere fiducia nella vita e che le cose, in un modo o in un altro, avranno una soluzione positiva. Nella definizione del punteggio, potrebbe esserti d'aiuto chiederti: di chi ti fidi quando le cose si fanno davvero difficili? Hai fiducia nel fatto che, qualsiasi cosa accada, tu o qualcuno là fuori troverà una soluzione?

Siete interessati ad utilizzare la Star?

Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org

o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

1 La scala della tua salute mentale

Questa scala fa riferimento a come gestisci la tua salute mentale.

Questo non significa necessariamente non aver più sintomi o non assumere più farmaci, sebbene questa sia una possibilità.

Ha piuttosto a che fare con le modalità di gestione dei tuoi sintomi e come ti organizzi per avere una vita soddisfacente, con degli obiettivi, senza che sia definita o limitata dai sintomi stessi.

Potrebbe esserti di aiuto chiederti: Quali sono i sintomi che ti fanno capire che non stai bene? Cosa sai di ciò che li innesca e cosa ti aiuta a gestirli?

Basarsi sulle proprie forze

10 Mi gestisco da solo e non ho bisogno di ricorrere ai servizi di salute mentale

9 Mi sento in grado di farcela con le mie forze e so come accedere ai servizi in caso di necessità

L'apprendimento

8 Mi sento abbastanza stabile. Sto imparando a gestire con efficacia gli alti ed i bassi della vita

7 Sto ricostruendo la mia vita: sto imparando a gestire con efficacia la mia salute mentale

Il crederci

6 Ho paura ma comunque vado avanti

5 Credo sia possibile avere una prospettiva diversa: questo mi spaventa, ma voglio che succeda

L'accettazione dell'aiuto

4 Sto facendo un percorso che mi offre cure e supporto per aiutarmi a gestire la situazione

3 Sto cercando aiuto: capisco che qualcosa non va

Il blocco

2 Mi sento spesso molto male ed ho sintomi pesanti. Ogni tanto mi chiedo come potrei stare se mi facessi aiutare

1 Mi sento spesso molto male ed ho sintomi pesanti, ma non sto facendo nulla rispetto a questa situazione

1 I dettagli della scala della tua salute mentale

Basarsi sulle proprie forze

10 Me la cavo da solo non ho bisogno dei servizi di salute mentale

- Come il punto 9, ma non hai più necessità di servizi specialistici di salute mentale; hai le tue reti attivate nella tua comunità di riferimento, che ti sono di supporto anche in caso di bisogni correlati alla salute mentale.
- Puoi ancora avere visite di controllo con il MMG o uno psichiatra, se stai prendendo farmaci o hai sintomi attivi.

9 Mi sento in grado di farcela con le mie forze e so come accedere ai servizi in caso di necessità

- Hai una buona consapevolezza e gli strumenti necessari per fare fronte a quello che la vita ti presenta, comprese eventuali difficoltà riguardanti la tua salute mentale.
- Di solito riconosci i sintomi premonitori del deterioramento del tuo equilibrio psichico e sai prendere decisioni appropriate.
- Per gli aspetti più difficili, hai ancora bisogno di un supporto, non intensivo, da parte dei servizi di salute mentale.

L'apprendimento

8 Mi sento abbastanza stabile. Sto imparando a gestire con efficacia gli alti e bassi della vita

- Come per il punto 7, ma con una maggior capacità di resilienza e abilità di fronteggiamento. Riesci a gestire meglio difficoltà di modesta entità, senza essere costretto a fare un passo indietro.

7 Sto ricostruendo la mia vita: sto imparando a gestire con efficacia la mia salute mentale

- Hai una buona consapevolezza degli aspetti relativi alla tua salute mentale e di come gestirli per stare bene.
- Stai imparando a conoscere, a gestire i tuoi sintomi e le situazioni che li innescano; tuttavia sei ancora molto vulnerabile e hai necessità di essere ancora molto aiutato.
- Stai raggiungendo alcuni dei tuoi obiettivi e ti senti sempre più convinto nelle tue capacità di ripresa che danno sostanza alla tua motivazione e alla tua fiducia: questo ti aiuta ad assumerti ulteriori rischi positivi.
- Sei in grado di esprimere in modo efficace le tue posizioni con i servizi.

Il crederci

6 Ho paura, ma comunque vado avanti

- Stai facendo passi importanti: fai le cose in modo diverso, ne provi di nuove, e stai imparando cosa può essere utile nel tuo percorso di recovery.
- Ti stai assumendo dei rischi che possono intimorirti e probabilmente hai bisogno di un maggiore aiuto.
- Nel diventare più consapevole dei tuoi diritti, stai diventando più assertivo nel tuo rapporto con i servizi.

5 Credo che per me sia possibile avere una prospettiva diversa: questo mi spaventa, ma voglio che succeda

- Credi davvero che le cose possano essere diverse ed hai qualche aspettativa positiva per il futuro.
- Stai credendo in modo attivo al tuo percorso di recovery e all'idea di giocare un tuo ruolo importante nel suo svolgimento. Potresti essere interessato a volerne sapere di più rispetto alla tua salute mentale ed ai tuoi diritti di utente dei servizi.
- Potresti sentirti "carico", spaventato, vulnerabile, o tutte e tre le cose insieme. La speranza e la fiducia da poco acquisite potrebbero essere scosse facilmente.

L'accettazione dell'aiuto

4 Sto facendo un percorso che mi offre cure e supporto per aiutarmi a gestire la situazione

- Ti stai impegnando in un percorso di cura, ti poni e raggiungi piccoli obiettivi.
- Fai riferimento agli operatori per prendere iniziative: in questa fase non sai cosa favorisce il tuo benessere personale o non senti possibile che tu possa guidare il tuo percorso di guarigione.
- Adesso potresti pensarti nel ruolo di utente dei servizi. Questo rappresenta un importante punto di partenza, ma tu ed i tuoi operatori non dovete rimanere fermi a questo, per evitare il rischio di istituzionalizzazione o di dis-empowerment.

3 Sto cercando aiuto: capisco che qualcosa non va.

- Ti stai accorgendo che c'è un problema e che hai bisogno di aiuto, ciò implica avere del coraggio.
- Inizi a percepire che le cose potrebbero essere diverse e che vorresti stare meno male o, in caso di una fase maniacale, vorresti fronteggiare i comportamenti maniacali.

Il blocco

2 Mi sento spesso molto male ed ho sintomi pesanti. Ogni tanto mi chiedo come potrei stare con un po' di aiuto

- Senti la forza dei sintomi attivi, ma hai anche momenti in cui ti rendi conto che non è sempre stato così e che forse potresti avere bisogno di aiuto. Questi momenti passano velocemente e pertanto non agisci.

1 Mi sento spesso molto male ed ho sintomi pensanti, ma non sto facendo niente rispetto a questa situazione

- Senti i sintomi in tutta la loro forza, ma non hai nessuna prospettiva e non ti rendi conto o non puoi riconoscere che hai bisogno di aiuto.
- Non vedi la possibilità di cambiamento, non hai alcuna speranza o senso di controllo della situazione e non vedi il motivo di ogni aiuto o supporto che ti possa arrivare dai servizi.
- Potresti passare gran parte del giorno a letto, avere pensieri o comportamenti autolesionistici o essere in una fase maniacale.

2 La scala della salute fisica e della cura di sé

Questa scala fa riferimento al modo in cui ti prendi cura di te stesso, della tua salute fisica, di come ti tieni in ordine e ti presenti agli altri. Include anche il mantenimento di un senso di benessere, che significa fare ciò che ti aiuta a stare bene.

Puoi chiederti se, al momento, ci sono particolari problemi fisici e che tipo di aiuto stai ricevendo per affrontarli, quali sono le cose che ti aiutano a stare bene fisicamente e cosa puoi fare per stare bene per la maggior parte del tempo.

Basarsi sulle proprie forze

- 10 Mi prendo cura della mia salute fisica, sono consapevole del mio benessere e faccio quanto posso per mantenerlo
- 9 Sto imparando a mantenere uno stile di vita salutare

L'apprendimento

- 8 Mi sto costruendo uno stile di vita salutare
- 7 Sto imparando a conoscere cosa mi fa stare bene

Il crederci

- 6 Sto facendo le cose in modo diverso perché voglio sentirmi meglio
- 5 Voglio assumermi la responsabilità di prendermi cura correttamente di me stesso

L'accettazione dell'aiuto

- 4 Sto lavorando con qualcuno per sentirmi meglio
- 3 Di solito non sto così male: vorrei essere aiutato

Il blocco

- 2 Non mi curo di me stesso ma ogni tanto mi rendo conto di non stare bene
- 1 Non mi curo di me stesso

Sei interessato ad utilizzare la Star?
Informazioni sul sito www.ilchiarodelbosco.org
o scrivere a info@ilchiarodelbosco.org

2 I dettagli della scala della salute fisica e della cura di sé

Basarsi sulle proprie forze

- 10 Mi prendo cura della mia salute fisica, sono consapevole del mio benessere e faccio quanto posso per mantenerlo**
- Le tue abitudini di vita sono salutari. Sai cosa ti dà benessere fisico e lo metti in pratica regolarmente. Sai che impatto ha lo stress e sai come gestirlo.
 - Ti prendi cura correttamente della tua salute fisica e se stai male fisicamente consulti il tuo medico e fai quanto è nelle tue possibilità per stare bene il più possibile.
- 9 Sto imparando a mantenere un modo di vivere salutare**
- Stai imparando a gestire lo stress senza rischiare di “uscire di strada”.
 - Ogni tanto hai ancora bisogno di un aiuto quando la vita si fa difficoltosa.

L'apprendimento

- 8 Mi sto costruendo un modo di vivere salutare**
- Stai mettendo a punto nuove abitudini di vita, più salutari e ti stai prendendo cura della tua salute fisica.
 - Stai prendendo consapevolezza dell'impatto che lo stress ha sulla tua persona e di come gestirlo.
 - Circostanze stressanti possono comportare ricadute verso vecchi modi di fare e, quindi, hai ancora bisogno di supporto per mantenere abitudini salutari.
- 7 Sto imparando a conoscere cosa mi fa stare bene**
- Ti stai rendendo conto di quali cose funzionano nella cura di te stesso: modi di nutrirti e dormire, attività ed esercizio fisico, modo di presentarti.
 - Stai iniziando a sentirti meglio perché la cura di te stesso è migliorata.

Il crederci

- 6 Sto facendo le cose in modo diverso perché voglio sentirmi meglio**
- Stai facendo cambiamenti nello stile di vita (come l'alimentazione e le abitudini del sonno) e stai facendo delle cose per la tua salute fisica.
 - Stai facendo cose nuove, come delle passeggiate all'aria aperta, esercizi di rilassamento, corsi d'arte, meditazione o qualche sport. Forse stai tornando a fare attività che facevi prima di stare male.
 - Potresti considerare vestiti diversi o un modo diverso di presentarti. L'igiene personale probabilmente non è più un problema.
 - Hai bisogno di molto aiuto, perché fare cose nuove è proprio difficile.
- 5 Voglio assumermi la responsabilità di prendermi cura correttamente di me stesso**
- Ti stai decidendo a fare cambiamenti in meglio ed hai la sensazione che puoi farcela.
 - Sei disponibile ad esplorare cosa ti dà un senso di benessere e cosa, invece, lo danneggia, e come e perché le tue modalità di dormire, nutrirti e fare attività fisica vengono alterate.
 - Stai affrontando la gestione dell'igiene personale ed il modo in cui ti presenti (se questi sono punti di criticità).

L'accettazione dell'aiuto

- 4 Sto lavorando con qualcuno per sentirmi meglio**
- Ti stai muovendo lungo le aree di bisogno principali (alimentazione, sonno, attività fisica, igiene personale, il modo di presentarsi, etc.), ma l'iniziativa parte dagli operatori o altri professionisti.
 - Dipendi molto dagli altri nel creare e mantenere uno stile di vita salutare.
 - Non hai ancora una consapevolezza del tuo senso di benessere fisico.
- 3 Di solito non sto così male: vorrei essere aiutato**
- Discuti del tuo benessere e/o della cura di te stesso e accetti l'aiuto per i tuoi problemi di salute fisica.
 - Riconosci che devi cambiare il modo in cui dormi, mangi o le abitudini che hai nel lavarti e nel vestirti, ma non sei capace di venirne fuori senza l'aiuto di qualcuno.

Il blocco

- 2 Non mi prendo cura di me stesso, ma ogni tanto mi rendo conto di non sentirmi bene**
- Come al punto 1, ma ogni tanto sai bene che non ti piace come stanno andando le cose.
 - Questi momenti di consapevolezza sono brevi e non vuoi o non hai ancora coscienza del bisogno di aiuto per la cura di te stesso.
- 1 Non mi prendo cura di me stesso**
- Non ti prendi cura di te stesso in alcun modo e non hai alcuna percezione della tua salute fisica.
 - Se non sei supportato, il modo in cui ti nutri, dormi, etc. possono essere irregolari, oppure la tua dieta può essere povera, disordinata; potresti essere sedentario e non praticare alcuna attività fisica salutare; inoltre, potresti non tenerti ordinato e pulito o vestirti in modo inappropriato.
 - Potresti trascurarti al punto di farti del male.
 - Non vuoi parlare di salute in alcun modo e rifiuti gli aiuti che ti sono proposti.
 - Non vuoi cercare delle cure per i tuoi problemi di salute fisica.

3 La scala delle abilità per la vita quotidiana

Questa scala fa riferimento al lato pratico dell'essere in grado di vivere in modo indipendente: fare acquisti e cucinare per se stessi, avere a che fare con i vicini di casa e le persone che vengono a trovarti, tenere in ordine il posto dove vivi, pagare le bollette e gestire i tuoi soldi.

Quando prendi in esame questa scala potresti chiederti: in quali abilità ti senti più forte ed in quali aree ti senti più in difficoltà? Come potrebbero migliorare le cose se tu avessi dell'aiuto in quelle aree?

Basarsi sulle proprie forze

10 Riesco a vivere in modo autonomo

9 Sono in gran parte in grado di vivere in modo autonomo. Mi serve solo una mano una volta ogni tanto

L'apprendimento

8 Sto affrontando le aree più problematiche

7 Sto apprendendo nuove abilità o sto usando abilità che avevo lasciato da parte

Il crederci

6 Sto facendo alcuni passi avanti per me stesso: cucino, faccio la spesa

5 Voglio essere capace di vivere in modo autonomo e credo di potercela fare

L'accettazione dell'aiuto

4 Sto ricevendo aiuto per le mie abilità pratiche

3 Non sono in grado di vivere in modo autonomo e voglio un supporto nelle abilità pratiche

Il blocco

2 Non sono in grado di vivere in modo autonomo, ma ogni tanto vorrei esserlo

1 Non sono in grado di vivere in modo autonomo e non faccio niente per esserlo

3 I dettagli della scala delle abilità per la vita quotidiana

Basarsi sulle proprie forze

10 Riesco a vivere in modo autonomo

- Sei capace di fare la spesa e preparare i tuoi pasti.
- Sei capace di tenere pulito e in ordine il luogo in cui vivi.
- Sei in grado di gestire le relazioni con i vicini e di mantenere condizioni di sicurezza nel luogo dove vivi.
- Sei in grado di rispettare il tuo contratto d'affitto.
- Sei in grado di gestire il tuo denaro, pagare tutti i conti, etc.; se i debiti erano un problema, ora sono saldati oppure li stai pagando, rispettando delle scadenze rateali, realisticamente definite, e senza il supporto di altre persone.
- Sei consapevole dei tuoi diritti e sei in grado di farli valere.
- Hai una buona padronanza dell'Italiano scritto, per gestire in modo più adeguato le comunicazioni ufficiali (pagamenti, etc.).

9 Sono in gran parte in grado di vivere in modo autonomo. Mi serve una mano una volta ogni tanto.

- Generalmente, sei in grado di vivere in modo autonomo, ma potresti avere bisogno di qualcuno che, in alcuni momenti di difficoltà, possa darti ancora un'occhiata.

L'apprendimento

8 Sto affrontando le aree più problematiche

- Stai affrontando le cose in cui hai più difficoltà: gestire bene i soldi, pagare le bollette, fare valere i tuoi diritti di utente di servizi sanitari o sociali.
- Stai facendo le cose più facili senza sentirne un gran peso.

7 Sto apprendendo nuove abilità o sto usando abilità che avevo lasciato da parte

- Sei consapevole dei progressi che fai (ad esempio sai cucinare i tuoi i pasti e lavi i tuoi vestiti senza aiuto altrui).
- Ci sono ancora diverse aree in cui hai bisogno di essere aiutato.

Il crederci

6 Sto facendo alcuni passi avanti per me stesso: cucino, faccio la spesa

- Stai iniziando a prendere iniziative per apprendere le abilità necessarie per diventare più autonomo, ad esempio frequentare dei corsi, cimentarti ai fornelli o trovare un aiuto per le pulizie, ma, per sostenere tutto ciò è necessario ancora un certo grado di supporto.
- Non è facile apprendere nuove abilità: qualcosa funziona, qualcosa no e così hai bisogno di incoraggiamento per andare avanti.

5 Voglio essere in grado di vivere in modo autonomo e credo di potercela fare

- Vuoi essere capace di cavartela da solo ed essere del tutto autonomo.
- Hai la convinzione di essere pronto a metterci tutto quello che ci vuole per farcela.

L'accettazione dell'aiuto

4 Sto ricevendo aiuto per le abilità pratiche

- Se vivi da solo stai accettando aiuto quando necessario e come risultato la tua situazione migliora: ad esempio la casa è più pulita e i conti sono pagati regolarmente.
- Preferiresti che le persone facessero le cose al tuo posto, piuttosto che farle tu autonomamente: forse non ti senti sicuro di te stesso.
- Se sei in un servizio residenziale, stai seguendo attività mirate a migliorare le tue abilità pratiche, ma l'iniziativa arriva dagli operatori.

3 Non sono in grado di vivere in modo autonomo e voglio un supporto nelle abilità pratiche

- Riconosci che non ce la fai in alcune aree e vuoi essere aiutato.

Il blocco

2 Non sono in grado di vivere in modo autonomo, ma ogni tanto vorrei esserne capace

- Come al punto 1, ma qualche volta ti chiedi come sarebbe se tu fossi in grado di farlo e pensi ad avere qualche forma di aiuto.
- Tuttavia, nell'insieme, preferisci andare avanti nella tua attuale condizione ed eviti ancora di cercare aiuto.

1 Non sono in grado di vivere in modo autonomo e non sto facendo nulla per diventarlo

- Al momento, non sei in grado di vivere in modo autonomo, ma non ne sei consapevole oppure non vuoi discutere della tua mancanza di capacità o inabilità a fare fronte alle varie incombenze, che possono riguardare i seguenti aspetti:
- Non sei capace a cucinare i pasti.
- Non sei capace a tenere in ordine lo spazio in cui vivi.
- Non sei in grado di programmare le tue spese o gestire i tuoi conti. Se vivi autonomamente, potresti avere debiti ed essere nelle condizioni di chiedere dei prestiti, che poi non riusciresti a restituire.
- Non hai sufficienti capacità di linguaggio e preparazione per capire e gestire le tue bollette e altri documenti importanti.
- Non hai una comprensione precisa dei tuoi diritti o capacità di tutelarti da solo.
- Se vivi senza forme di supporto, non sei in grado di mantenere la sicurezza del posto in cui vivi: potresti lasciare le porte aperte o lasciare entrare persone che potrebbero farti del male o danneggiare la casa.
- Se vivi senza forme di supporto, la cura della tua igiene personale potrebbe essere così scarsa da creare pericoli a te o ad altri.
- Se vivi nella comunità senza forme di supporto, potresti essere a rischio di perdere il luogo in cui attualmente sei alloggiato.

4 La scala delle reti sociali

E' la scala delle tue reti sociali e del tuo essere parte della tua comunità. Comprende anche la partecipazione alle attività previste dal tuo servizio e con lo svilupparsi del tuo percorso di recovery anche ad attività fuori dai servizi: corsi, volontariato, avere rapporti con i vicini, frequentare una associazione, una scuola, una parrocchia o un gruppo di amici.

Ogni attività che fai per rientrare al lavoro, potrà essere codificata nella scala successiva.

Quando prendi in esame questa scala chiediti: a quale luogo senti di appartenere e quali sono le cose che ti piace davvero fare? Se al momento non c'è davvero niente che ti soddisfa, potresti chiederti cosa aveva funzionato bene in passato.

Basarsi sulle proprie forze

10 Partecipo attivamente alla vita della comunità

9 Sto dando il mio contributo, ma ho bisogno di supporto di tanto in tanto

L'apprendimento

8 Ho amicizie e cose che faccio regolarmente ma ho bisogno di aiuto per mantenerle

7 Sto coltivando interessi, relazioni e amicizie

Il crederci

6 Incontro persone e frequento luoghi di aggregazione, ma qualche volta mi sento insicuro

5 Credo di potere essere parte di una comunità e di potervi svolgere un ruolo

L'accettazione dell'aiuto

4 Sono coinvolto in relazioni con persone ed attività proposte dei servizi

3 Partecipo a qualche attività proposta dai servizi

Il blocco

2 Mi sento isolato e non ho niente da fare ma ogni tanto mi piacerebbe essere parte di qualcosa

1 Mi sento isolato e annoiato: così stanno le cose