

FORMAZIONE PER ESP FAMILIARI

LINEE GUIDA

PREMESSA

I percorsi formativi devono includere:

- Espressione, riconoscimento e validazione dell'esperienza personale.
- Esplorazione delle emozioni legate al ruolo di cura.
- Valorizzazione dell'esperienza unica di ciascun familiare-caregiver, portatore di conoscenze derivanti da azioni e interazioni quotidiane in contesti complessi.
- Scambio di esperienze di vita, informazioni, percorsi seguiti e strategie efficaci, in un clima concreto che permetta a ciascuno di riconoscersi nell'altro e di apprezzare la propria ricchezza attraverso il confronto.
- Consapevolezza dei limiti personali: accettazione, capacità di chiedere e riconoscere l'aiuto, e mantenimento di una flessibilità tra ricerca di soluzioni e pause necessarie.
- Sostegno all'orientamento verso la recovery e al cambiamento possibile per persone sofferenti e familiari; consapevolezza che ogni giorno si può fare qualcosa di "piccolo, ma prezioso" e significativo.

IL COLLOQUIO MOTIVAZIONALE

La selezione dei partecipanti è un momento necessario per promuovere il raggiungimento degli obiettivi formativi. Nel pieno rispetto dei criteri di trasparenza deve essere vissuta come una valutazione congiunta delle motivazioni, aspettative, aspetti umani ed empatici con particolare attenzione al possesso di un "cuore" di ESP familiare. Per queste motivazioni sarà fondamentale la presenza di ESP già formati.

STRUTTURA DEL CORSO TEORICO-PRATICO

Il corso si fonda sulle esperienze condivise da docenti e corsisti, favorendo un clima di collaborazione attiva. Comprende **80 ore** suddivise in **50 ore teoriche d'aula e 30 ore di tirocinio**; gli organizzatori della formazione possono valutare l'opportunità di riconoscere come tirocinio anche esperienze pregresse, nel rispetto delle linee guida e dello statuto di AIPESP.

Le realtà dove vengono svolti i tirocini devono avere al proprio interno ESP formati e professionisti con esperienza di lavoro condivisa con gli ESP. Il partecipante al percorso deve avere un ESP esperto come tutor di tirocinio che partecipa a momenti dedicati col team formativo. Il rapporto docenti ESP familiari/professionisti è suggerito tra il 60-70% e il 40-30%. Sono previsti momenti di co-docenza ESP-Professionisti.

MODULI DELLA FORMAZIONE

1. **La famiglia e la sua sofferenza:** ruolo storico della famiglia nella psichiatria, bisogni e risorse familiari, resilienza, sistema in crisi o risorsa, potenzialità e limiti del coinvolgimento familiare.
2. **L'esperienza del disagio psichico nei familiari:** shock iniziale, paura e incertezza per il futuro, senso di colpa, frustrazione, carico emotivo e rischio di burnout, isolamento sociale e stigmatizzazione, con confronto di esperienze (storytelling).
3. **Il percorso dell'ESP familiare:** consapevolezza, esplorazione di sé, recovery, empowerment, trasformazione da familiare sofferente a risorsa attiva.
4. **Educare alla Salute Mentale:** attività di informazione e problem solving per prevenire e affrontare la sofferenza mentale, incrementando le capacità di coping della famiglia e riducendo il carico emotivo e pratico.
Temi affrontati: dalla chiusura dei manicomii alla salute mentale di comunità; Diritti Umani e Convenzione dei diritti delle persone con disabilità (CDPD); diagnosi e tipi di disagio psichico; figure professionali e luoghi della cura (SPDC, CSM, CDD); farmaci: potenzialità e limiti; individuazione di bisogni e risorse familiari; empowerment; impatto del disagio psichico sul nucleo familiare; riconoscimento di segnali prodromici di ricaduta; gestione di negazione, strategie per gestire le crisi e come rispondere a situazioni di crisi come l'autolesionismo i tentativi di suicidio, ecc.; utilizzo dei servizi territoriali; gestione del rapporto con operatori; privacy; il "Dopo di Noi".
5. **Elementi di comunicazione:** indicazioni teoriche, canale verbale e non verbale, empatia e ascolto attivo, comunicazione efficace e assertività, consapevolezza ed intelligenza emotiva, cambiamenti di spazi e relazioni post-Covid.
6. **Gestione dei conflitti:** definizione, tipi e cause, gestione nei gruppi e famiglie, prevenzione, contenimento della rabbia, negoziazione, mediazione e problem solving collaborativo.
7. **La relazione d'aiuto:** principi teorici, consapevolezza del proprio vissuto emotivo, riconoscimento e accoglienza delle emozioni altrui, dinamiche di auto-mutuo-aiuto nei gruppi, supporto e comprensione tra pari, rafforzamento di autoefficacia e senso di utilità, facilitazione di gruppi online.
8. **Giovani familiari-caregiver:** focus su adolescenti e giovani adulti (fratelli, sorelle, figli di persone con malattie psichiatriche). Obiettivo: riconoscere e gestire l'impatto delle complesse relazioni malato-famiglia-servizi-ambiente sociale, favorire l'espressione, ridurre stigma e isolamento (es. gruppi A.M.A.).
Temi: ruolo e risorse dei giovani caregiver; sostegno emotivo al caro che richiede impegno continuo; negoziazione conflittuale nelle decisioni di cura; azioni di riconoscimento e sostegno; promozione del benessere psicofisico; creazione di spazi protetti per la condivisione; valorizzazione della resilienza; messa in rete di esperienze per far emergere giovani caregiver e ridurre il senso di invisibilità sociale.
9. **Famiglia, reti di supporto, comunità:** incentivare le relazioni comunitarie per contrastare isolamento familiare, rafforzare l'identità familiare e le sue risorse, sostenere reti di vicinato e prossimità, creare mappature e vademecum delle risorse territoriali (es. socializzazione).
10. **Ambiti dell'ESP familiare:** ruolo nei sistemi di salute mentale, integrazione e collaborazione con operatori, riconoscimento del ruolo e del linguaggio comune, confronto tra sapere esperienziale e professionale, attività nel volontariato (punti d'ascolto, telefonico, sensibilizzazione scuole, associazioni familiari, casa di comunità), co-docenza nella formazione di base.