

# Manifesto 2018

(traduzione dall'originale tedesco)

**La Fondazione Pro Mente Sana ha un sogno: il sogno che ogni persona in Svizzera possa condurre in buona salute una vita dignitosa e soddisfacente.**

**Cosa occorre?**

**In primo luogo**, adeguate risorse materiali composte di tutto quanto è necessario per una vita piacevole.

**In secondo luogo**, per ogni membro della nostra società, un'attività motivante e consona alla sua personalità.

**In terzo luogo**, un radicale rifiuto della solitudine e, al suo posto, l'integrazione di ogni persona nella misura che corrisponde alla sua sensibilità in una cerchia di persone a cui sente di appartenere.

**1) Non c'è salute senza salute mentale.**

*Chiediamo un'assistenza sanitaria integrata.*

La salute fisica e mentale deve essere intesa come un'unità e finanziata in parti uguali. Gli operatori sanitari, in particolare i medici di base, sono naturalmente responsabili anche della cura e della sofferenza psichica e possono fornire una consulenza completa a chi cerca aiuto. Assistono la persona nella sua totalità, la curano con empatia e sanno che le malattie mentali non sono semplicemente anomalie strutturali o funzionali del cervello che possono essere corrette con i farmaci. L'aspettativa di vita delle persone con disabilità mentale deve aumentare e non essere più, come oggi, di 10-15 anni inferiore a quella della popolazione media.

**2) Il recupero (recovery) è l'obiettivo.**

*Chiediamo un cambiamento di prospettiva sociale, che si concentri sul recupero dalle malattie mentali (recovery).*

Come nel caso delle malattie somatiche, l'attenzione nella cura delle persone mentalmente sofferenti è chiaramente incentrata sulla

guarigione. L'evoluzione e il cambiamento fanno parte della vita; le crisi psichiche ci fanno fare una pausa, pensare a contesti più ampi, acquisire intuizioni e osare i passi del cambiamento. Ogni accompagnamento, trattamento e terapia è quindi finalizzato ad una conclusione in un dato momento ed evita l'insorgere di una dipendenza persistente. Ciò richiede, tra l'altro, l'esperienza e l'incontro con persone (Peers) che, nonostante la malattia, hanno intrapreso il proprio percorso di recupero. Questi esperti, con il loro vissuto, devono avere un posto permanente (lavorativo) in tutte le istituzioni interessate.

### **3) La salute mentale riguarda tutti noi.**

*Chiediamo un insegnamento completo, adeguato al livello di formazione, sul tema della salute mentale, dalla scuola materna in poi.*

Ogni bambino e ogni adulto dovrebbe possedere una sorta di “cassetta degli attrezzi per la salute mentale” contenente le conoscenze apprese su come affrontare il tema della salute mentale, su cosa la migliora e cosa la pregiudica. Questa “cassetta” contiene un linguaggio che permette l'espressione di processi interiori, percezioni e sentimenti, così come la capacità di ascolto non giudicante; anche il contatto attento con le persone, che si distinguono per le loro differenze, è importante. Infine, essa informa su come sia possibile, tra concittadini, trovare reciproco sostegno e utili indicazioni, quando necessario, su dove possa essere trovato un aiuto da parte di terzi.

### **4) La salute mentale in famiglia.**

*Chiediamo il potenziamento della disponibilità dei parenti e lo sgravio del loro impegno al fine di evitare che la spirale di sofferenza si trasmetta di generazione in generazione.*

I parenti devono ricevere per tempo un sostegno adeguato se un membro della famiglia è affetto da problemi psichici e corre il rischio di ammalarsi. Grazie ad un sostegno adeguato, i genitori, malgrado la loro disabilità possono essere buoni genitori per i loro figli. I bambini non solo sono sollevati e sostenuti, ma anche attivamente rafforzati nella loro capacità di recupero. La trasmissione della sofferenza psichica indotta dal comportamento vissuto è interrotta. Gli insegnanti e le altre persone di

riferimento sono sensibilizzati sul tema "bambini con un genitore con una problematica psichica" e garantiscono che le ragazze e i ragazzi che si trovano in questa situazione ricevano aiuto e sostegno adeguati.

## **5) Salute mentale sul lavoro.**

*Chiediamo una formazione sistematica per datori di lavoro, supervisori e dipendenti sul tema della "salute mentale sul posto di lavoro".*

I datori di lavoro e i supervisori devono garantire un ambiente di lavoro in cui la salute mentale e i suoi rischi siano seriamente considerati e possono essere discussi apertamente, in modo che tutti abbiano le conoscenze e le capacità per prendersi cura della propria salute mentale. Forniscono informazioni sui punti ritrovo e di sostegno e offrono prospettive e opportunità di sviluppo anche per i dipendenti con disabilità mentali. I datori di lavoro e i supervisori fanno tutto il possibile per garantire che i posti di lavoro dei dipendenti con problemi mentali siano mantenuti. Se qualcuno è in congedo per malattia per un lungo periodo di tempo, si assicurano che il team coinvolto non sia lasciato solo con un onere aggiuntivo.

## **6) Contro l'isolamento e l'esclusione nella società.**

*Chiediamo la partecipazione alla vita sociale in tutti i settori.*

È indiscusso che la solitudine fa ammalare le persone e aumenta il rischio di mortalità. Pertanto, occorre che le persone con disabilità mentali siano integrate nella società e la loro appartenenza sia garantita in tutti i settori della vita - nella misura in cui sia appropriato per loro. La diversità delle persone e i loro stili di vita devono essere accettati e apprezzati senza pregiudizi; le particolarità vanno rispettate come una varietà della natura umana. Le paure di entrare in contatto con comportamenti insoliti e la diffidenza degli estranei devono essere rimpiazzati dall'interesse empatico e premuroso grazie all'educazione, in modo che sia resa manifesta la possibilità di interazioni personali a tutti i livelli. Una delimitazione può esistere ma non deve essere sinonimo di rottura del rapporto.

## **7) Una società solidale all'informazione**

*Chiediamo una società in cui le persone possano accettare la loro*

*vulnerabilità e i loro limiti e non debbano rinunciare al rispetto e alla dignità.*

Siamo tutti consapevoli del fatto che la fragilità della vita è una caratteristica fondamentale dell'essere umano che ci unisce tutti e ci riguarda tutti allo stesso modo. Né la ricchezza, né l'educazione, il talento, il successo, il fascino, l'intelligenza o altri riconoscimenti ci proteggono dai traumi fisici e psicologici. È quindi coerente mostrare lo stesso rispetto e la stessa cordialità a tutte le persone, indipendentemente dal loro status.

### **8) Non sono la mia diagnosi**

*Chiediamo la fine della discriminazione e la valorizzazione della propria esperienza.*

Le persone con problemi psichici sono prima di tutto cittadini come tutti gli altri, con i loro molti punti di forza e di debolezza. Non sono riducibili alla loro diagnosi né discriminabili a causa della loro menomazione. Tutte le persone, in particolare quelle che lavorano nel settore sociale e sanitario, devono disporre delle conoscenze necessarie per affrontare con attenzione i problemi psichici e rifuggono da atteggiamenti stigmatizzanti. La loro attenzione sarà focalizzata sull'obiettivo del recupero e della conclusione della cura assistendo pazienti e parenti con il dovuto rispetto, con empatia e alla pari. Questo è il modo per contrastare anche l'auto-stigmatizzazione.

### **9) Autodeterminazione nella cura**

*Chiediamo rispetto e autodeterminazione nelle questioni di terapia.*

Ognuno è esperto per quanto attiene alla propria salute e sa bene ciò di cui ha bisogno e cosa ha per lui effetti benefici. Le persone con disabilità mentale - e anche i migranti - hanno accesso a professionisti che parlano la loro lingua, a Peers e ad altre persone prossime. Tutti forniscono ai pazienti le informazioni necessarie per prendere decisioni ponderate sulle terapie proposte. In particolare, i destinatari di queste informazioni hanno piena libertà di dire no a una terapia proposta senza alcun timore o sensi di colpa. Le direttive anticipate devono essere considerate uno strumento di uso ordinario e essere rispettate. Secondo l'idea di recovery, le terapie

non si applicano indeterminatamente, ma terminano a tempo debito

## **10) Decisioni consapevoli sui farmaci.**

*Chiediamo una migliore formazione per i professionisti nell'uso responsabile e fondato di psicofarmaci.*

I pazienti sono esaurientemente informati su tutti gli approcci terapeutici disponibili (compresa la medicina complementare) e ricevono tutte le informazioni necessarie per prendere decisioni coerenti. Se i farmaci sono un'opzione, i pazienti sono pienamente informati sulla loro portata terapeutica e sui loro effetti collaterali, sia per l'uso a breve che a lungo termine. La consulenza e il supporto nella riduzione o nell'interruzione della prescrizione del farmaco sono parte integrante della gamma di terapie offerte. Nella formazione dei professionisti, le testimonianze tratte dall'esperienza di persone che hanno assunto psicofarmaci sono una componente obbligatoria. Esperti in ragione della loro esperienza (Peers) o altre persone direttamente interessate devono essere integrate nei corsi.

## **11) Rafforzare i diritti dei pazienti.**

*Chiediamo diritti effettivi dei pazienti, soprattutto per i soggiorni in istituto e per le misure che limitano l'autonomia.*

Le misure coercitive devono essere ordinate da un medico specialista. Un'assistenza legale gratuita e neutrale (non appartenente alla clinica) deve essere disponibile 7 giorni alla settimana per consigliare e sostenere i pazienti. In particolare, questi non sono abbandonati al loro destino dal venerdì sera al lunedì mattina, ma sono sempre curati e assistiti. Ogni istituzione accoglie i pari (Peers) disposti ad assisterli. Vengono adottate procedure atte a rendere le direttive anticipate sempre vincolanti.

## **12) Garanzia di qualità a tutti i livelli**

*Chiediamo una garanzia di qualità completa per tutte le forme di trattamento e le strutture psichiatriche e psicologiche.*

Per la valutazione vengono utilizzati gli strumenti dell'Health Technology Assessment (HTA) secondo le più recenti scoperte scientifiche. Il termine

"tecnologia" comprende prodotti (medicinali, servizi online, ecc.), procedure (psicoterapia, sostegno psicologico, approcci terapeutici multimodali, ecc.) e sistemi (prevenzione, programmi di diagnosi precoce e trattamento, assistenza gestita, gestione dei casi, ecc.). Tutti gli aspetti del trattamento che si sono dimostrati utili vengono rivisti, compresi gli approcci complementari, i concetti di recovery o peer. Gli interessati sono inclusi nello sviluppo degli strumenti di valutazione. Non vengono valutati solo i sintomi, ma soprattutto gli elementi fondanti la qualità della vita. Studi finanziati da fondi indipendenti esaminano l'effetto a lungo termine dei diversi percorsi terapeutici e contribuiscono a un progresso visibile delle prassi su cui si basano. I risultati della garanzia della qualità sono messi a disposizione del pubblico. I pazienti che si sottopongono a terapia medica e/o psicoterapeutica (medica o non medica) possono anche ottenere in qualsiasi momento una seconda opinione indipendente in caso di dubbi sulla qualità delle cure ricevute.

### **13) Le assicurazioni sociali si dedicano ancora al loro compito principale.**

*In tempi di gravi e durevoli difficoltà chiediamo un sostegno rapido e non burocratico da parte del sistema di sicurezza sociale.*

I sistemi di sicurezza sociale non solo devono sostenere in termini materiali le persone con disabilità mentali nel loro percorso riabilitativo, ma devono anche favorire la loro dignitosa partecipazione alla società. Devono fornire servizi in modo rapido e non burocratico, consapevoli che le paure esistenziali e l'esclusione possono complicare la guarigione o addirittura aggravare le malattie mentali. Per garantire che le persone che ne sono afflitte non siano sbalottate tra i diversi sistemi, vanno organizzati incontri in cui i rappresentanti del datore di lavoro, dei servizi sanitari e sociali e delle compagnie di assicurazione collaborano con i diretti interessati per determinare tempestivamente le migliori misure di sostegno possibili e stabilire responsabilità vincolanti.

### **Rendiamolo possibile - Insieme**

I 13 passi di questo manifesto indicano il percorso per la realizzazione del nostro sogno.

Destinatari sono le politica, le istituzioni e i professionisti nel settore della sanità nonché ogni membro della nostra società.

Domandiamo l'implementazione di questi passi nei prossimi dieci anni e verificheremo quanto il nostro sogno sarà vicino alla realizzazione.