

**COMA**

COORDINAMENTO SALUTE MENTALE ABRUZZO

## *INDICE*

<i>Principi fondamentali della carta dei servizi .....</i>	<i>3</i>
<i>Chi siamo .....</i>	<i>5</i>
<i>Dove siamo .....</i>	<i>8</i>
<i>Come raggiungerci .....</i>	<i>8</i>
<i>Come raggiungerci in rete.....</i>	<i>8</i>
<i>Destinatari .....</i>	<i>9</i>
<i>Modalità d'accesso .....</i>	<i>9</i>
<i>Le attività dei laboratori .....</i>	<i>10</i>
<i>Auto mutuo aiuto per i famigliari.....</i>	<i>19</i>
<i>Il Programma di uscite .....</i>	<i>20</i>
<i>I progetti personalizzati (Artis, Cantieri, Dopo di Noi).....</i>	<i>21</i>
<i>I nostri operatori .....</i>	<i>25</i>

# PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA CARTA DEI SERVIZI



La carta dei servizi è lo strumento con cui si attua il principio di trasparenza attraverso l'esplicita dichiarazione dei diritti e dei doveri.

I principi fondamentali alla base delle nostre attività sono:

## *Eguaglianza*

L'erogazione dei servizi è ispirata al principio di uguaglianza intesa come divieto, nell'ambito dei principi costituzionali, di ogni discriminazione di sesso, razza, età, religione, nazionalità, lingua, convinzioni politiche e condizioni sociali.

## *Imparzialità*

Le norme che disciplinano l'erogazione dei servizi sono improntate a criteri di obiettività, giustizia e imparzialità.

## *Continuità*

L'erogazione dei servizi è continua e regolare compatibilmente con le risorse del bilancio ordinarie e i progetti finanziati dalle Istituzioni.

## *Partecipazione*

Alle persone cui eroghiamo servizi diamo informazioni semplici e complete affinché gli stessi possano:

- verificare il corretto funzionamento del servizio fornito;
- collaborare al miglioramento dello stesso;

- presentare reclami ed istanze;
- formulare proposte per il miglioramento del servizio.



### *Efficienza ed efficacia*

L'Associazione si impegna ad assicurare un buon livello di qualità nei diversi servizi, prevedendo procedure di controllo degli stessi.

A questo fine esamina periodicamente la funzionalità dei servizi erogati alla persona, anche raccogliendo suggerimenti e proposte di miglioramento che provengono dagli utenti.

### *Modalità di tutela dell'utente*

Presso l'archivio dell'Associazione sono registrati i dati personali, il tipo di servizio offerto e le modalità di frequenza di ogni utente e di ciascun volontario. All'atto del rilascio dei propri dati sensibili, ciascuno sottoscrive il proprio consenso relativamente al loro trattamento, in base a quanto prescritto in tema di



privacy dal D.lgs. 196 del 30 giugno 2003 art. 13 e dal Regolamento Europeo in materia di Protezione dei Dati Personali (2016/679) (in breve "GDPR").

Nella raccolta, nella conservazione e nell'impiego dei dati contenuti nella cartella, gli operatori si atterranno alle disposizioni contrattuali e di legge in materia di riservatezza, nonché a quanto prescritto dalla sopracitata legge.

## CHI SIAMO

COSMA (Coordinamento per la Salute Mentale Abruzzo) si è costituito il 19/05/2003 su iniziativa di otto soci fondatori. La professoressa Wanda Di Gennaro ne è stata Presidente fino al 23 marzo del 2013 quando ha lasciato il testimone all'attuale Presidente, dott.ssa Tiziana Arista.

Dal 31 Agosto 2005 COSMA è iscritta al Registro Nazionale Terzo Settore (RUNTS) con il numero 84825

COSMA fa parte dell'Osservatorio Regionale per la salute mentale Abruzzo; dell'Osservatorio fanno parte insieme a COSMA le associazioni Altri Orizzonti, Arci regionale Abruzzo e Molise, Associazione 180 amici, CGIL, CISL, Cittadinanzattiva Onlus Abruzzo, Comitato STOP OPG Abruzzo, Forum salute mentale Abruzzo, Percorsi, UIL.

Infine, COSMA è componente della consulta regionale per la salute mentale, organismo che affianca il Tavolo Tecnico della salute mentale.

Il suo obiettivo principale, da sempre, è quello di ottenere per le persone affette da una malattia mentale il riconoscimento della loro dignità, della loro libertà, del loro diritto di vivere come gli altri dentro la società.

Inizialmente la sua missione principale, di qui il nome che l'associazione si è data, era quella di promuovere il "coordinamento", a livello regionale, delle Associazioni di sofferenti psichici e dei loro familiari, ciascuna con le proprie autonome finalità, delle Istituzioni competenti nel campo della malattia mentale, dei professionisti operanti nelle diverse strutture psichiatriche.

Nel tempo questa missione si è andata modificando. L'attuale Statuto della Associazione le attribuisce i seguenti obiettivi:

- *lo sviluppo di attività di riabilitazione e risocializzazione dei sofferenti psichici;*
- *il collegamento tra i familiari degli stessi e tra essi e gli operatori;*
- *il raccordo con le Associazioni che perseguono analoghe finalità, con le Istituzioni di riferimento per la malattia mentale compresi gli Amministratori di sostegno e con gli operatori.*

*Lo scopo è il perseguimento di obiettivi comuni di interesse generale nel campo della sofferenza psichica per una difesa efficace della dignità e dei diritti di ogni persona in essa coinvolta.*

### *COSMA si propone:*

- *di sollecitare e favorire un lavoro sinergico fra le varie figure coinvolte nel problema della salute mentale perché la persona sofferente possa ottenere il riconoscimento della sua dignità, della sua libertà, del suo diritto di vivere come tutti dentro la società, usufruendo delle cure necessarie volte a creare possibilità di riabilitazione, di residenza, di lavoro di supporto economico, con un razionale utilizzo delle risorse.*
- *di adoperarsi perché siano resi pienamente funzionanti, in tutto il territorio regionale, i Dipartimenti di Salute Mentale, articolati in un complesso di servizi e strutture intermedie sul territorio, dotati di personale adeguato, numericamente e professionalmente, e nel quadro di una profonda integrazione socio-sanitaria. Occorre essere in grado di dare risposte differenziate alle diversità dei bisogni psichici e, in particolare, alle complesse esigenze delle psicosi gravi.*

Il cuore della vita di COSMA sono i laboratori di riabilitazione e risocializzazione, le uscite serali e nel week-end, l'assistenza domiciliare, i

gruppi di auto mutuo aiuto per i famigliari, i progetti personalizzati le attività sociali di autofinanziamento.

Abbiamo avviato recentemente anche le attività di supporto per soggiorni temporanei finalizzati alla crescita della autonomia.

La tessera per iscriversi all'Associazione ha un costo annuale di €30,00.

L'Associazione si sostiene anche attraverso le liberalità, il 5 per mille, i finanziamenti di Istituzioni su specifici progetti.

In questi anni l'Associazione ha portato avanti, da sola e insieme alle altre Associazioni, anche altre iniziative:

- Conferenze pubbliche e Seminari per i famigliari;
- Partecipazione alle attività di rete che si tengono nella provincia di Pescara e in generale in Abruzzo per migliorare le norme e i regolamenti nel campo della Salute Mentale;
- Diffusione attraverso i media delle novità che a mano a mano intervengono in materia di salute mentale e delle proprie specifiche attività;
- Gestione di vari progetti per la riabilitazione e la ri-socializzazione finanziati dal DSM, dal Comune di Pescara, dal Centro di Servizi per il Volontariato e dalla Fondazione Pescarabruzzo;
- Mostre d'arte e presentazione di libri con i lavori realizzati all'interno dei laboratori di arte terapia e di scrittura creativa; un concerto nel 2015 a conclusione del laboratorio musicale;
- Organizzazione di uscite in barca a vela, all'inizio all'interno di un progetto denominato "Tutti in barca" e poi, ogni volta che è stato possibile;
- In estate l'ombrellone e nel periodo natalizio tombolate e altri momenti ludici/ricreativi.
- Cene sociali.

L'Associazione collabora dal 2013 con l'Università Gabriele D'Annunzio di Chieti-Pescara, inserendo nelle proprie attività tirocinanti e stagisti.

Inoltre, assieme al CSV Abruzzo promuoviamo i progetti di volontariato che coinvolgono gli studenti delle scuole superiori.

## DOVE SIAMO



La sede si trova a Pescara, al piano terreno di un condominio in

Via Ancona n° 13

## COME RAGGIUNGERCI

In Autobus: linee n° 3, 6, 8, 10, 21

In Treno (la Stazione Centrale è distante 15 minuti a piedi dalla nostra sede).

## COME RAGGIUNGERCI IN RETE

Siamo online sul sito [www.cosma.netsons.org](http://www.cosma.netsons.org)

Facebook: Cosma odv

Instagram: cosmaodv



## **DESTINATARI**

Le attività dell'Associazione sono rivolte a persone con problemi di salute mentale e ai loro famigliari.

## **MODALITÀ D'ACCESSO**

Attualmente si accede per appuntamento, che è possibile fissare telefonando o inviando una mail.

Viene fissato un colloquio di prima conoscenza con un operatore.

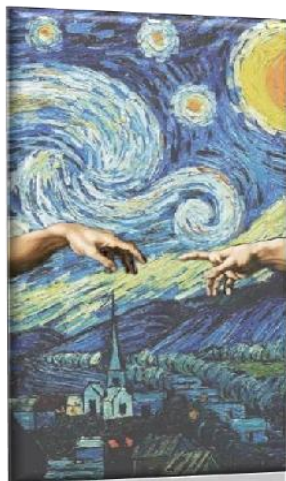
Dopo un mese di prova si decidono insieme le attività più opportune.

È possibile accedere all'Associazione spontaneamente.

L'Associazione collabora con altri servizi pubblici o privati, i Centri di Salute Mentale di Pescara, Chieti e Ortona, il Servizio Sociale del Comune di Pescara, l'Ambito Sociale della Val di Foro, le altre Associazioni che si occupano di salute mentale.

## LE ATTIVITÀ DEI LABORATORI

### Arte



*Visite a musei d'arte e mostre temporanee con la finalità di stimolare nuove idee ed un nuovo modo di fare arte*

*Approfondimento e affinamento delle varie tecniche del disegno (chiaro scuro, volume) con l'ausilio di brevi corsi in remoto tenuti da maestri d'arte.  
Scoperta e realizzazione di opere attraverso il puntinismo come mezzo per affinare l'osservazione e migliorare la concentrazione*

*Realizzazione di opere con tecnica pittorica, con l'utilizzo di tempere, olio su tela, acrilici*

*Uso di materiali e tecniche nuove: pitture su vetro, su tessuti, polistirolo, legno, plexiglass, lavorazione di argilla e realizzazione di mosaici*

Il laboratorio promuove l'incremento del senso di autoefficacia, la capacità di accogliere nuovi compiti come sfide; la perseveranza di fronte a insuccessi e regressioni.

Il Laboratorio, inoltre, rafforza l'autonomia di lavoro.

## Scrittura Creativa



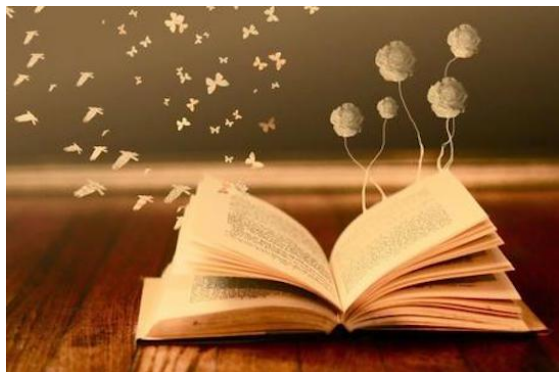
*Elaborazione di storie o racconti  
valorizzando le esperienze e i vissuti  
personali*

Il laboratorio consente di liberare, riconoscere e gestire le emozioni; migliora la consapevolezza cognitiva ed emotiva di sé; permette di sperimentare e acquisire atteggiamenti di condivisione e disponibilità, favorendo la capacità di comprendere e accogliere prospettive diverse dalle proprie sugli argomenti trattati.

Utilizzando tecniche come il diario e la narrativa, la scrittura favorisce la conoscenza di sé e degli altri, migliorando l'abilità di dirigere l'attenzione in modo selettivo, di instaurare relazioni e di fornire supporto agli altri, che, condividendo le proprie esperienze e il proprio pensiero, possono sentirsi accolti e compresi.

Durante il periodo di lockdown il laboratorio si è svolto mediante gruppi WhatsApp che, a fronte della mancata esperienza di vicinanza fisica, ha favorito di contro il miglioramento della capacità di rispettare i turni di parola e di ascolto dell'altro.

## Storie di vita



La struttura del laboratorio mira a coinvolgere gli utenti attraverso il dialogo, la scrittura, il confronto e il ragionamento di gruppo su varie tematiche scelte dagli utenti stessi, per costruire e ri-costruire attraverso gli "episodi" della loro vita, una narrazione, che passa come un fil rouge, attraverso i loro punti di vista su un determinato argomento, situazione, emozione, ecc...

Ciascun utente coinvolto ha la possibilità di acquisire e/o affinare capacità espressive, comunicative e relazionali, di riflettere sui propri vissuti emotivi, e soprattutto di confrontarsi.

Il materiale raccolto durante il laboratorio potrà inoltre essere utilizzato per dare voce ed espressione agli utenti attraverso i canali social dell'associazione.

## Attività motoria



Esercizi a corpo libero

Esercizi di ginnastica  
posturale

Nordic Walking

L'attività proposta è finalizzata a rendere i beneficiari consapevoli del loro sentire corporeo, del loro percepire lo spazio in cui sono inseriti, la propriocezione delle emozioni e dei pensieri ad essi associati.

Inoltre, l'attività serve a sviluppare la parte "pratica" dei meccanismi percettivi e sensoriali favorendo, attraverso di essa, l'autonomia, la socializzazione, l'inclusione, Il mantenimento e recupero delle migliori condizioni di benessere, il divertimento e gestione dell'ansia, ma soprattutto, la promozione di uno stile di vita attivo, contrastando la sedentarietà, migliorando la capacità aerobica, l'equilibrio, la stabilità, il tono-trofismo e la coordinazione muscolare, dunque il controllo posturale e ottimizzando in tal modo le misure del ciclo del passo come durata, frequenza e velocità.

## Danza



Esso prevede l'insegnamento delle basi del genere di danza hip hop per poi approfondire l'house dance.

Gli obiettivi consistono nel favorire i seguenti aspetti: l'ascolto del ritmo musicale in connessione al movimento, la coordinazione motoria, lo sviluppo della propriocezione, il potenziamento delle capacità mnestiche e attentive, la mobilità articolare, lo sviluppo della creatività, la socializzazione, l'affiliazione, la capacità di osservazione di se e dell' altro, la sublimazione degli affetti attraverso l'espressione artistica - competitività positiva, l'espressione emotiva, la stimolazione di nuove idee e interessi e l' accettazione di sé.

## Incontro

Il laboratorio, si svolge nella dimensione grupale (cornice che costituisce il senso dialogico dell'incontro, creando risonanza e contenimento emotivo) favorendo l'elaborazione emotiva attraverso tre obiettivi:



### RICONOSCIMENTO EMOTIVO

Osservare il modo in cui un'emozione si manifesta a livello corporeo in sé e negli altri, attraverso la relazione.

Comprenderne l'entità, attribuirle un nome, riconoscerne la dignità e la soggettività.

### RAPPRESENTAZIONE

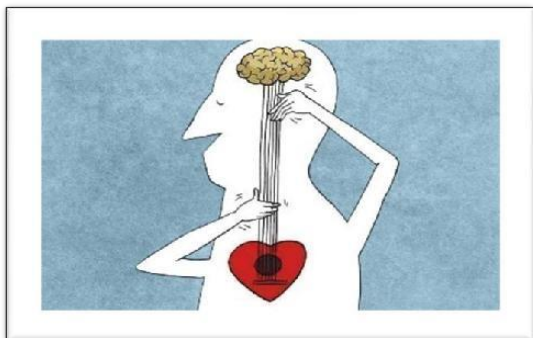
Creare una dimensione rappresentazionale in cui l'emozione in gioco assuma una forma cioè un significato personale così da visualizzare la relazione che intercorre tra sé e la propria emozione e sentirla meno estranea.

### NARRAZIONE IDENTITARIA

Comprendere in che modo ciò che si esperisce a livello emotivo acquisisce un significato in virtù della propria identità, della propria storia e del modo in cui ci si relaziona agli altri.

Le attività si articolano attraverso esercizi immaginativi e dialogici, giochi di ruolo, figurazione trasposta, teatralizzazione delle emozioni, esercizi di riconoscimento delle altrui emozioni.

## Musicoterapia



Il laboratorio prevede la realizzazione di melodie e testi utilizzando semplici cadenze musicali e giri armonici; ascolto ed uso di facili tecniche ritmico-melodiche al fine di poter effettuare una piccola esibizione artistico musicale; ascolto e/o

riproduzione vocale e strumentale di canzoni e/o pattern ritmici, melodici ed armonici affini ad ogni genere musicale, con la finalità di stimolare le emozioni di ogni individuo.

Il laboratorio di musicoterapia permette di stimolare e favorire la comunicazione, la motricità, l'apprendimento, la relazione e l'espressione artistico-emozionale attraverso l'uso caratteristico dei principali elementi musicali: Il suono strutturato e destrutturato, il ritmo semplice, composto, binario e ternario, la melodia vocale e strumentale, l'armonia semplice, in termini di intervalli di tono, al fine di ottenere triadi e quadria di maggiori, minori, aumentate e diminuite. L'ascolto e la produzione di musica vocale e/o strumentale mirano a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue di ogni individuo migliorando la qualità della vita.

La musicoterapia è quindi da considerarsi a tutti gli effetti un trattamento educativo e riabilitativo.



## *Psichè - Laboratorio di teatro*

Il teatro risponde a un bisogno antico e profondo dell'umanità intera, fa parte della vita dell'uomo, della sua storia, del suo modo di essere e sentire a ogni latitudine e longitudine del pianeta.

A chi lavora in ambito formativo è richiesta sempre una motivazione didattico-pedagogica delle attività proposte, per questo metteremo a fuoco le valenze educative e formative che sottostanno alla proposta dell'attività teatrale proposta.

### *Competenze affettive e relazionali dell'attività teatrale*

Sviluppo dell'intelligenza Emotiva, ovvero capacità di contattare e nominare le proprie emozioni e di entrare in relazione empatica con l'altro.

### *Competenze corporee, motorie e percettive:*

- Conoscere e usare al meglio le proprie modalità sensoriali e ideomotorie;
- Organizzare il movimento in modo coordinato in funzione di uno scopo;
- Acquisire una buona duttilità intellettuale e motoria.

### *Competenze espressive, comunicative e creative:*

- Essere capaci di esprimersi e comunicare attraverso diversi linguaggi, imparandone i codici specifici;
- Comprendere, produrre e confrontare messaggi realizzati integrando linguaggi diversi: parola, corpo, suono, gesto, ecc.;
- Esprimersi verbalmente per comunicare pensieri, emozioni ed esperienze, creare situazioni e mondi immaginari, per collegare concetti, sollecitare azioni altrui, riflettere su fatti ed esperienze;
- Ampliare il lessico attivo attraverso il gioco, la creatività e la manipolazione linguistica;

- Rispettare i diversi punti di vista nella comunicazione e nelle proprie azioni.

### *Competenze cognitive:*

- Capacità di osservare e analizzare, porsi e risolvere problemi, stabilire relazioni;
- Capacità coordinative, percettive e rappresentative relative allo spazio, al tempo e al corpo;

### *Competenze storico-culturali:*

- Capacità di prendere coscienza dell'ambiente culturale circostante;

### MODALITA' DI INTERVENTO 40 ORE DI ATTIVITA'

PRIMA + SECONDA FASE = 18 appuntamenti di 2 per un totale di 36 ore di

PRIMA FASE: Dopo il lavoro svolto nell'anno precedente di alfabetizzazione teatrale, la prima fase di lavoro quest'anno sarà dedicata all'integrazione dei nuovi elementi all'interno dell'ensemble teatrale e al potenziamento delle tecniche di lavoro teatrale acquisite nella dimensione di corpo, cuore e mente; con l'introduzione di un tema di lavoro individuato con i partecipanti e di testo/testi di riferimento.

SECONDA FASE: Allestimento spettacolo dimostrativo aperta al pubblico ristretto dei famigliari

TERZA FASE: 2 appuntamenti di 2 ore per un totale di 4 ore

TERZA FASE: Prova generale e spettacolo di fine corso

## *Laboratorio di auto mutuo aiuto per i famigliari*



Il gruppo si riunisce settimanalmente ed è aperto ai familiari e in generale a tutti coloro che si occupano di persone con una grave difficoltà mentale.

Dall'inizio dell'emergenza Covid-19 le riunioni si

tengono "in remoto". Nel gruppo vengono condivise riflessioni riguardo la convivenza, l'interazione, la comunicazione con la persona malata all'interno del contesto familiare, sentendosi accolti e supportati dagli altri familiari e professionisti che coadiuvano le attività del gruppo.

La reciprocità ovvero la certezza della comprensione altrui e lo scambio di informazioni sono la specifica modalità di cura che offre il gruppo di autoaiuto. In altri casi, ovvero per il supporto in condizione di vulnerabilità situazionale, viene effettuata la consultazione individuale.

Per rafforzare l'efficacia del supporto, vengono promossi anche interventi di psico-educazione. Si forniscono, cioè, informazioni utili per conoscere meglio la malattia e le cure e acquisire abilità nella gestione dei sintomi e rendere migliori le comunicazioni e le relazioni.

Sempre al fine di migliorare le attività del gruppo vengono promossi incontri specifici di elaborazione delle emozioni e di autoriflessione suddivisi in vari argomenti. Infine, periodicamente si tengono seminari informativi sulle problematiche socio-assistenziali.

## *Il Programma di uscite*



L'associazione COSMA, con cadenza almeno quindicinale, programma uscite all'esterno della sede della Associazione (incontri in pizzeria, ma anche visite a Musei e Mostre temporanee, visione di film e ascolto di Concerti, gite naturalistiche e in città d'arte).

Con questo programma si intende aiutare persone portatrici di disabilità mentale ad uscire dall'isolamento e combattere lo stigma.

Attraverso le uscite si stimola inoltre l'interesse e la curiosità verso le attività presenti nel territorio; maggiore autonomia nel muoversi all'interno della città; maggiore responsabilità nel mantenimento degli impegni e nella gestione del denaro; nascita di gruppi informali di socializzazione.

L'Associazione mette a disposizione per le uscite accompagnatori esperti e mezzi di trasporto qualora necessari.

## *I progetti personalizzati (Artis, Cantieri, Dopo di Noi)*

L'Associazione COSMA gestisce (dal 2018 in partenariato con l'Associazione Percorsi) il servizio denominato "ARTIS - Assistenza Riabilitativa Territoriale Sanitaria Integrata da Assistenza Domiciliare Sociale" che è rivolto a 20 persone con grave disabilità mentale, residenti nel Comune di Pescara ed individuate dal Centro di Salute Mentale che definisce anche il progetto individuale.



Il Servizio prevede:

- Interventi riabilitativi e risocializzanti volti al raggiungimento degli obiettivi prefissati per ogni singolo beneficiario all'interno del progetto
- Attività volte alla promozione delle autonomie
- Supporto all'abitare e alla gestione della vita quotidiana

Per ogni Beneficiario il progetto prevede l'erogazione di 15 ore mensili di cui minimo 13 ore dedicate al lavoro individuale con l'utente in modalità "one to one" da parte degli operatori previsti dal progetto individualizzato definito dal CSM;

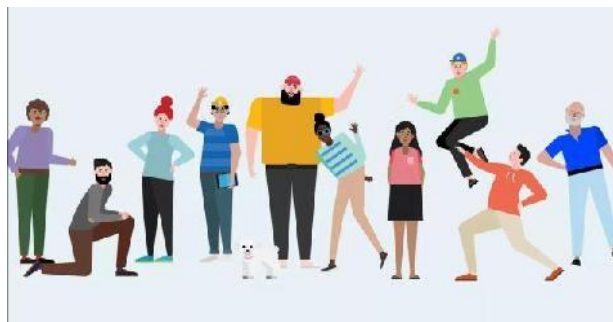
In considerazione della tipologia dell'utenza e della finalità del progetto, le ore potranno essere distribuite nell'arco dell'intera settimana ed in pacchetti quadrimestrali, permettendo una maggiore flessibilità nell'organizzazione dell'attività.

Non è contemplata la compresenza tra due o più operatori se non nei casi stabiliti nel progetto a cura del CSM

Accanto a questi obiettivi generali gli operatori dell'Associazione coinvolti nel progetto garantiscono sostegno ai familiari e/o i caregivers del sofferente psichico e favoriscono percorsi di accompagnamento per la sperimentazione di micro-residenzialità, nei soggetti privi di validi riferimenti familiari o per i quali si reputi opportuno l'allontanamento dal nucleo e che dimostrano l'acquisizione di buone capacità di autonomia.

L'Associazione infine sta potenziando l'attività verso i progetti personalizzati qualificando in questa direzione la partecipazione ai Bandi e la coprogettazione con le Amministrazioni Locali (Cantieri per l'Autonomia finanziato dalla Regione e che ha visto la collaborazione attiva dei Centri di Salute Mentale della Provincia di Pescara; "Dopo di Noi" per tre utenti residenti nel Comune di Francavilla al Mare".

## *I nostri operatori*



Le attività svolte dall'Associazione sono gestite in gran parte da lavoro volontario di familiari e professionisti che, condividendo i fini istituzionali dell'Associazione, mettono a disposizione di altri parte del proprio tempo, delle proprie risorse materiali, professionali e spirituali. Accanto e a sostegno dei volontari opera un'equipe professionale formata da psicoterapeuti, psicologi ed educatori. L'Associazione ospita borsisti e tirocinanti inviati dall'Università Gabriele D'Annunzio.

Il servizio di pulizie è affidato ad una ditta esterna.

# COSMA

*COORDINAMENTO SALUTE MENTALE ABRUZZO*

VIA ANCONA n. 13 – 65122 PESCARA

C.F. 91070650683

Tel. & FAX: 085.8420497

Cel

Email: [cosmaodv@gmail.com](mailto:cosmaodv@gmail.com)

Facebook: Cosma odv

Instagram: cosmaodv

Sito web: [www.cosma.netsons.org](http://www.cosma.netsons.org)

EDIZIONE DICEMBRE 2023