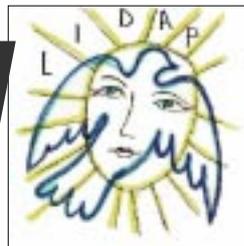


LIDAP 98 ai SOCI



LEGA ITALIANA CONTRO I DISTURBI D'ANSIA, DI AGORAFOBIA E DA ATTACCHI DI PANICO
ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE

GENNAIO 1999

Lettera ai Soci: l'attività della Lidap nel 1998

Un anno di buon lavoro

di **Rossana Ciambelli** e **Valentina Cultrera**

Carissimi, innanzitutto BUON 1999. Dopo il silenzio di mesi dovuto alla difficoltà di stampare il nuovo giornale, sentivamo necessario inviare una lettera a tutti i soci.

Poi abbiamo pensato che questa lettera si poteva trasformare anche in un resoconto del lavoro svolto dall'Associazione in questo 1998.

È importante che la crescita della LIDAP arrivi a tutti, anche a quelli che per ora non possono partecipare ai gruppi. Questa crescita ha riguardato vari aspetti ed ha portato questi risultati:

- un'assunzione di responsabilità nell'offrire dei "servizi" più corretti ed omogenei, allorché, consci comunque dei nostri limiti associativi e personali, sappiamo e vogliamo distinguere tra "soccorso" ed "aiuto".

- la consapevolezza che oltre alla principale finalità di creare solidarietà fra di noi, abbiamo già attivato una fase successiva: cioè siamo diventati sempre più rappresentativi del nostro problema nella società.

- lo sforzo di trasformare, nella Lidap, lo spontaneismo in organizzazione.

Sentiamo però importante condividere insieme il rischio che, per realizzare questo e per dare risposte a tanti bisogni emergenti, si possa produrre uno scollamento tra chi opera più o meno quotidianamente sul campo per l'associazione e chi no.

Questa lettera vorrebbe colmare questo spazio nella speranza che si riduca la distanza, visto che gli obiettivi verso cui procedere si stanno rendendo più precisi e le linee da seguire stanno divenendo più chiare. Esiste certamente il modo di contenere quel rischio-scollamento e passa attraverso un'attenzione a più possibilità di collegamento:

- il rimanere in contatto più stabilmente, anche attraverso la vostra iniziativa;
- il partecipare attivamente a compiti e ruoli di cui l'associazione certamente necessita. Inoltre questo è il punto fondamentale e specifico dell'esperienza di auto-aiuto, che va ad agevolare il percorso di guarigione di ciascu-

no;

- comprendere il significato e la necessità della formazione all'interno della LIDAP come unico, efficace passaggio delle esperienze fatte e delle competenze acquisite, sintesi del lavoro di tutti i gruppi.

Crescere, migliorare la qualità dei servizi, porsi in rapporto con l'esterno significherà sempre più aumentare le cose da fare, gli impegni da mantenere. È evidente che questo non potrà essere svolto da pochi e non potrà essere più una risposta improvvisata anche se dettata dalle migliori intenzioni. Come noi anche tutto il movimento del volontariato sta affrontando questi problemi: siamo un'associazione nazionale, e confrontandoci man mano con gli altri ci stiamo rendendo sempre più conto che è necessario evolversi, accettare che si può sbagliare, esplorare il nuovo ed il diverso, non spaventarsi del cambiamento perché questo è appunto crescere. Ma per noi tutto questo è ancor più importante perché può essere una grande opportunità per la risoluzione del nostro disturbo; siamo un'associazione di pazienti ed il nostro obiettivo deve essere quello di individuare un percorso di attivazione delle risorse di guarigione.

(continua a pagina 5)

Il diritto ad una psicoterapia adeguata

di **Emanuele Del Castello**

Nell'ambito della Settimana della Salute Mentale che si è celebrata a Firenze nell'ottobre scorso, la LIDAP è stata presente con un suo convegno.

Il tema generale della settimana che riguardava il diritto alla salute, ha trovato corrispondenza in una delle tematiche trattate nel convegno Lidap: "Il diritto ad una psicoterapia adeguata".

Cosa è necessario perché le persone che soffrono di fobie possano esercitare concretamente il loro diritto alla salute?

Innanzitutto, le persone hanno il diritto di essere informate, cor-

rettamente e compiutamente, sullo "stato dell'arte" nella cura dei disturbi d'ansia. I pazienti, infatti, sono tenuti all'oscuro dei limiti dei trattamenti con la scusa di proteggerli dalla demoralizzazione. Spesso invece succede che persone che hanno già provato varie terapie senza successo, sono costretti a chiedersi, senza trovare risposta, come mai quegli stessi trattamenti per gli altri funzionano e per loro no.

Perché persone che presentano problematiche apparentemen-

(continua a pagina 3)

Lidap Onlus: cos'è, com'è, dove e quando

di **Pietro Adomi**

Il nuovo testo dello Statuto dell'Associazione, approvato dall'Assemblea dei Soci, il 28 Marzo 1998, ribadisce lo spirito, le finalità, gli obiettivi primari della Lidap, nata il 3 Aprile 91: aiuto e sostegno agli utenti Dap, attraverso il servizio di reperibilità telefonica, l'attivazione di gruppi d'accoglienza e di self-help, la diffusione di informazioni sul disturbo, sui percorsi terapeutici.

In 7 anni, siamo "cresciuti", non soltanto numericamente, stiamo operando su quasi tutto il territorio nazionale.

Di pari passo, son cresciute, a dismisura,

(continua a pagina 4)

Il gruppo Lidap di Bergamo

HO SCELTO DI INIZIARE QUESTO VIAGGIO TRA LE REALTÀ LOCALI DELLA LIDAP, PER DUE MOTIVI FONDAMENTALI:

di **Valentina Cultrera**

innanzitutto, per consentire la conoscenza delle singole esperienze da parte di tutti i soci, affinché ne traggano spunto operativo e stimolo al confronto; in secondo luogo, poiché sono convinta che ogni singola storia consentirà di individuare meglio le caratteristiche di una realtà... Lidap locale e di trasmetterle a tutti, in una forma più efficace della formulazione di schemi astratti.

Comincerò da Bergamo, dove, a settembre del 1997 si è formato un gruppo di auto-aiuto e di cui ci parla Angelo Salvoldi, il referente locale.

"Abbiamo cominciato con un gruppo di 11 persone, che si riuniva settimanalmente presso il centro circoscrizionale del Comune e a cui se ne è affiancato presto un secondo. Anna ed Otello sono i due coordinatori.

Le persone che vogliono entrare al gruppo fanno una visita "filtro" gratuita, presso il dr. Clemente, il quale opera anche la supervisione mensile al secondo gruppo, versando alla Lidap il 10% di quanto, in questo caso, percepisce."

Le poche righe del racconto di Angelo, ci aiutano a "vedere" alcuni concetti che leggiamo abitualmente nel regolamento dei collaboratori locali e nel nostro statuto.

Emerge subito la differenza tra il referente locale (futuro collaboratore) ed il coordinatore del gruppo: sono due figure che hanno ruoli diversi: organizzativo e di contatto con la Sede e con la realtà istituzionale locale, il primo; facilitante la comunicazione del gruppo, il secondo.

Altre persone, nel caso specifico Adriana, svolgono invece l'ascolto telefonico.

Questa ripartizione degli incarichi, facilita il lavoro locale, evita che il peso della responsabilità e della fatica vada a confluire su un singolo referente, alimenta un processo di crescita dei membri del gruppo, ognuno dei quali trova un suo spazio di competenza e di cambiamento di ruoli.

Anche la funzione del terapeuta, che garantisce la diagnosi dei membri del gruppo, è fondamentale, così come va evidenziata la differenza tra un primo gruppo, di cui Angelo parla, che segue il modello dell'auto-aiuto, ed un secondo, in

cui la supervisione mensile retribuita di un professionista, lo rende molto vicino al gruppo terapeutico, stando ai criteri che la Lidap ha maturato, in termini di esperienza grupppale.

Il terapeuta, che rientra nella rete dei consulenti, segue le regole fissate, offrendo prestazioni volontaristiche e non, ma pur sempre in un'ottica di collaborazione con la Lidap e di uniformità ad un protocollo, che presto sarà ufficiale.

"Un'ulteriore possibilità è offerta dalla d.ssa Leveni, che presso il CPS di zona, attua un programma terapeutico di gruppo per il DAP e l'agorafobia, secondo un modello di tipo cognitivo-comportamentale [...] Le persone interessate all'attività dell'associazione vengono coinvolte, inizialmente, in incontri di tipo conoscitivo, a cui possono partecipare anche i familiari, e che sono promossi dai coordinatori [...] Ogni mese, i partecipanti al gruppo d'auto-aiuto versano, oltre la quota associativa annuale Lidap, un contributo alla sede locale di £ 10.000, che si riducono a 5.000 per quelle persone che frequentano la terapia di gruppo: è il nostro fondo sociale, che solleva i collaboratori dalla preoccupazione di dover sostenere individualmente le esigenze vitali dell'associazione, non solo con il tempo e le energie, ma anche economicamente."

In questo ultimo frammento della testimonianza di Angelo, si possono veder realizzate in concreto alcune possibilità che la Lidap promuove e consente a livello locale: l'attivazione di esperienze terapeutiche alternative al gruppo, come fonte di ulteriore arricchimento per il gruppo stesso; l'importanza di riunioni d'accoglienza, che servono a chiarire ai nuovi arrivati che cosa è di fatto l'associazione e a rispondere ai quesiti più frequenti sul DAP e sulle problematiche relazionali ad esso collegate; la regola che diventerà generale nel '99, di attivare un fondo sociale, per rendere più agevolmente attiva la vita del gruppo locale, anche attraverso il sostegno economico e la disponibilità di muoversi sul territorio, potendo andare incontro (perché no?) a realtà limitrofe nuove, che hanno bisogno di un contatto e di uno scambio d'esperienze per decollare.

Intervento di formazione Lidap

CAMERINO: UN ESEMPIO DI COLLABORAZIONE TRA ASSOCIAZIONE DI PAZIENTI E REALTÀ SOCIO SANITARIA LOCALE

di **Vittorio Cel**

L'esperienza di collaborazione con la ASL di Camerino è stata promossa ed attivata dalla LIDAP per affrontare le diverse forme di disagio psicologico provocate dal terremoto del '97. La prima fase, volta alla sensibilizzazione e alla formazione di operatori, per l'avvio di gruppi di auto-aiuto, si è conclusa a novembre '98.

Sono stati completati i due corsi di formazione attivati: uno per i medici di medicina generale e l'altro per gli operatori sanitari. Ambedue condotti da un rappresentante del direttivo della LIDAP e da un membro del Comitato Scientifico Lidap, nei locali messi a disposizione dalla ASL.

E' emerso, tra l'altro, in modo evidente, che l'isolamento, la separazione, sono tra le cause principali di disagio e di disfunzione non solo per chi ha il DAP, ma anche per i servizi sanitari, per gli stessi medici e per gli altri operatori. I gruppi d'auto-aiuto sono una soluzione molto efficace ed efficiente sia per i disturbi d'ansia, sia per i disturbi emozionali provocati dalle catastrofi, sia per il disagio degli operatori dei servizi sanitari.

L'esperienza ha dimostrato che la tecnica proposta dalla LIDAP ha ormai raggiunto livelli di grande efficienza ed efficacia e di elevata qualità.

Sia per il livello dei risultati ottenuti, sia per la realizzazione dei due punti centrali della qualità totale, soprattutto, nella sanità: il soddisfacimento dei bisogni dell'utente e, contemporaneamente, il soddisfacimento dei bisogni degli operatori.

Il dap e i problemi nel mondo del lavoro

di **Paolo Greco**

UNA VITTORIA NEL MONDO DEL LAVORO

Nel mese di giugno siamo stati contattati da un lavoratore che soffriva di attacchi di panico e che rischiava di essere licenziato a causa delle troppe assenze. Finalmente, per la prima volta, avevamo l'occasione d'incontrare un lavoratore che non era stato già licenziato e che era disposto a far sapere della sua agorafobia a tutti: datore di lavoro, sindacati, colleghi di lavoro.

Così l'attacco di panico è diventato, per il sindacato dei metalmeccanici, un fatto che coinvolgeva moltissima gente; nella trattativa, anche la direzione del personale ha compreso, e il nostro iscritto ha avuto la possibilità di graduare il suo ritorno in fabbrica e l'opportunità di cambiare le sue mansioni (per fortuna si trattava di un'azienda di grosse dimensioni. Il nostro ha però preferito tornare al suo vecchio reparto.

E' così accaduto un fatto importante e significativo: per la prima volta, la nostra associazione è stata in grado di intervenire in costanza di rapporto di lavoro, e con un lavoratore che agiva in modo palese. Forse qualcosa è cambiato e chi parla del DAP non ha più paura di essere emarginato.

UN'INDAGINE SUI PROBLEMI LAVORATIVI DEI SOCI LIDAP

Dalle risposte al questionario compilato dai soci Lidap, sono emerse informazioni interessanti per individuare le difficoltà incontrate nel mondo del lavoro da chi ha problemi di DAP: la barriera più elevata è costituita dalle **missioni fuori sede e dai trasferimenti**, mentre il punteggio più basso è andato all'ostacolo costituito **dall'uscire di casa per recarsi al lavoro**.

Seguendo la "classifica degli handicap", il secondo posto è occupato dal **timore del giudizio del datore di lavoro**, qualora venisse a conoscenza del problema psicologico del dipendente, mentre, al quarto, troviamo i **pregiudizi dei colleghi** sul disturbo.

Il **cambiamento dell'ambiente lavorativo** è al terzo posto: parrebbe che le novità ambientali siano i fattori di maggiore sofferenza.

Infatti è penultimo il peso della **responsabilità del lavoro in sé**.

L'efficacia del lavoro, nel ridurre l'agorafobia, viene confermata dal basso punteggio relativo alla percezione della "difficoltà ad uscire di casa": si riprova di ciò, il dato interessante è che l'85% degli intervistati dichiara di preferire il lavoro alla possibilità di avere un trattamento previdenziale minimo.

Monza: Convegno sul Dap

1° ottobre 1998, trecentocinquanta persone erano presenti (ed accalcate) alla Tavola Rotonda sul tema "I disturbi d'ansia e gli attacchi di panico: aspetti emotivi e psicosociali".

I relatori, il dr. Rupert, il dr. Gavazzeni, la d.ssa Convertino, il dr. Chiappero e Silvana Santi (che rappresentava la Lidap), hanno spaziato sulle problematiche inerenti i disturbi d'ansia e di panico: cause, sintomi, diagnosi ed approcci terapeutici utilizzabili, tra cui il gruppo d'auto-aiuto.

Nel corso del dibattito, i molti interventi del pubblico hanno arricchito di spunti la serata, ed il successo dell'iniziativa ha ben ripagato l'impegno organizzativo di Paola Rivolta, la nostra collaboratrice locale, che ha saputo gestire al meglio la disponibilità dell'Unità Operativa di Psichiatria di Monza.

Diritto ad una ...

(segue dalla prima pagina)

te simili, rispondono in maniera diversa ai trattamenti?

Per rispondere a questa domanda bisogna abbandonare l'atteggiamento medicalizzante di una diagnosi ancorata ai sintomi per adottare un approccio multidimensionale che dia un significato esistenziale, cognitivo, emotivo, relazionale a quegli stessi sintomi e li contestualizzi pertanto all'interno di una storia di vita, di una precisa fase di sviluppo della persona, all'interno di uno specifico ambiente familiare, lavorativo e sociale.

I disturbi fobici resistenti alle terapie rappresentano un ambito in cui è necessario ricorrere necessario ad un approccio integrato e multidimensionale costruito su misura sulle esigenze del singolo paziente.

Nella discussione sono stati principalmente delineati gli elementi "tecnici" che possono rendere concreto il diritto alla salute delle persone che soffrono di fobie e panico.

Esistono, tuttavia, aspetti che riguardano processi istituzionali e politici (ad esempio lo sviluppo della ricerca scientifica sui trattamenti, la psicoterapia nei servizi pubblici e la formazione degli operatori, ecc.) che possono favorire o ostacolare l'esercizio di questo diritto, in maniera forse più determinante. Questa dovrebbe essere la "frontiera" sulla quale la LIDAP è chiamata a battersi nel prossimo futuro.

Coordinamento nazionale dell'auto-aiuto

di **Amalia Prunotto**

L'11 novembre '98 si è svolto a Roma, presso il Ministero della Sanità, il primo incontro sulle realtà di auto-mutuo-aiuto in Italia.

Hanno partecipato, in rappresentanza della Lidap, la Vicepresidente Rossana Ciambelli e la Responsabile dell'Area Nord Amalia Prunotto.

L'iniziativa, promossa dal "Coordinamento Nazionale dei gruppi di self-help" e dal Dipartimento di Ricerca epidemiologica del Ministero, ha rappresentato un primo significativo contatto tra le associazioni e le istituzioni.

All'incontro sono intervenuti gli assessori ai Servizi Sociali di Roma e di Milano ed il Coordinatore del Progetto "O.M.S. Città Sane".

I rappresentanti del Coordinamento hanno illustrato le difficoltà dell'operare con l'auto-mutuo-aiuto: dall'ostracismo delle istituzioni, alla mancanza di spazi e fondi; dall'impossibilità di delineare un confine netto fra le varie realtà di auto-aiuto, alla confusione dei ruoli di operatori, referenti e destinatari dell'aiuto.

Dalla discussione, è emersa una realtà associativa estremamente variegata e complessa, il cui lavoro colma molte delle lacune del sistema istituzionale, sistema col quale è ancora difficile dialogare e stabilire regole di collaborazione. Il prossimo appuntamento è per la primavera del '99. La Lidap sarà ancora presente, per portare la propria esperienza di otto anni di lavoro nel self-help e per contribuire attivamente al processo di inserimento ufficiale dell'auto-aiuto nella rete del sostegno sociale.

La LIDAP a Parigi per "GAMIAN Europa" Un self-help internazionale

di **Rossana Ciambelli**

Si, da che nel 1992 non riuscivo ad andare nemmeno dal salumiere a fare la spesa, il 2 Novembre di quest'anno ho rappresentato la LIDAP a Parigi nel 1° Meeting Annuale di GAMIAN Europa. (Gamian è un Network internazionale, nato negli Stati Uniti; è una rete di collegamento tra associazioni e medici, rivolta a pubblicizzare ed a promuovere informazione e consapevolezza verso la malattia mentale ed i suoi possibili trattamenti, in particolare verso i disturbi dell'umore e dell'ansia.)

Mentre varcavo le porte di vetro dell'elegante Hotel Ambassador al Boulevard Haussmann, eravate tutti con me, nella mia emozione, con centinaia di volti, di voci, di racconti di impedimenti e di rabbia.

Erano presenti ai lavori varie associazioni europee dall'Austria, dal Belgio, dalla Finlandia, dalla Francia, dalla Gran Bretagna, dal Portogallo, dal Sud Africa, dalla Svezia. Abbiamo fatto una bella figura mentre presentavo in 7 minuti la nostra esperienza di associazione fondata e gestita esclusivamente da pazienti che hanno preso nelle loro mani le redini della propria guarigione e della tutela del proprio diritto alla salute ed all'inserimento sociale. Ho portato la difficile ed entusiasmante avventura dei gruppi d'auto-aiuto, il supporto del confronto e dalla consulenza di psicologi, psichiatri, di esperti di lavoro e di progetti regionali e comunitari che collaborano con noi. Tutto questo prendeva man mano spessore nel confronto con gli altri. Si arricchiva di valore la valenza terapeutica del self-help, l'aiuto telefonico, la formazione degli helper, la collaborazione con scuole di psicoterapia, i nostri incontri di sensibilizzazione alla popolazione. Tutto quello che man mano raccontavo era veramente tanto. Forse presi da tante difficoltà, scetticismi, a fare i conti con difficoltà organizzative, economiche, di identità e di scelte, non ce ne siamo accorti. Ma fra tutte quelle parole inglesi, tra tanti medici, dati statistici che scorrevano attraverso i lucidi della lavagna luminosa, tutto quello che siamo oggi e che portavo lì, dietro la mia pronuncia imbarazzata, mi ha fatto sentire molto fiera e che siamo in grado di essere inseriti a pieno diritto in progetti di collaborazione europea, anche per il significato medico sociale e culturale che abbiamo portato.

GRAZIE LIDAP, grazie a tutti voi che senza saperlo siete stati seduti con me su quell'aereo, siete saliti su quella metropolitana, avete sentito il profumo delle crêpes calde all'angolo dell'albergo ed avete guardato la Torre Eiffel quasi fosse il simbolo di una dura, ma solida ascesa da conquistare scalino su scalino.

Lidap Onlus cos'è ...

(segue dalla prima pagina)

le richieste di aiuto che ci giungono, quale associazione "tra utenti", unica nel settore.

Era ormai inderogabile: stabilire "modalità più partecipative e collaborative", al ns. interno, che ci consentissero una maggior uniformità d'azione, "incisività" ed "apertura" all'esterno; diffondere l'esperienza acquisita sul self-help, promuovendone la "specificità" terapeutica: stimolare la classe medica ed i servizi sociosanitari ad un approfondimento del problema DAP (diagnosi precoce, cure efficaci) anche attraverso corsi di formazione e di aggiornamento; intervenire presso le istituzioni, collaborare con altre associazioni di volontariato ed ONLUS, a livello nazionale, europeo, internazionale, perché i disagi, connessi al DAP, vengano "compresi"; e la dignità umana di chi ne soffre venga "tutelata in ambito lavorativo"; per chi vi è già inserito, e venga "favorito" l'inserimento di chi ancora non lo è.

I REFERENTI E I COLLABORATORI LOCALI

Son due figure che collaborano con la Lidap, con ruoli, però, **ben distinti**.

In ambedue i casi, è necessario "un periodo di prova/verifica", sia per la persona che si offre, affinché possa valutare, in sé, i bisogni/motivazioni che la spingono a far volontariato alla Lidap, aderendone allo spirito ed alle linee (con uno scambio stabile, vivo, con la Sede), e la propria capacità

organizzativa, sia per l'Associazione che deve sentirsi "rappresentata", in quella determinata realtà locale.

Il **referente locale** è colui che dà la propria disponibilità a far nascere una "realtà Lidap", se questa non esiste, nella propria città/zona: cerca un luogo d'incontro ove mettere in contatto gli utenti DAP e far conoscere loro lo spirito Lidap.

Il **collaboratore locale** è quel "referente" che, essendosi attivato per la reperibilità telefonica, il gruppo d'auto-aiuto, la promozione della Lidap attraverso i mass media, i contatti con terapeuti, enti locali, università ecc., dopo un certo periodo, vien designato dal Direttivo a "rappresentare" l'Associazione nella propria realtà locale. Deve perciò "conoscere" la Lidap, lo statuto, il "self-help", (per poterlo diffondere e farne riconoscere la "specificità terapeutica"), concordare con la Sede, le iniziative "Lidap" (culturali, formative, economiche) della propria zona., occuparsi, oltre che dei tesseramenti, di trovare professionisti che fungano da "filtro" per l'ammissione delle persone ai gruppi, e/o da "supervisor", "Deve essere disponibile alla "formazione" e ad incontri coi collaboratori delle zone limitrofe, onde operare in modo omogeneo e proficuo.

**SEGRETERIA NAZ. LIDAP DI LA SPEZIA.
GLI UFFICI SONO APERTI: IL LUNEDÌ,
MARTEDÌ, VENERDÌ, DALLE 9 ALLE 12.
TEL. E FAX 0187/703685**

RECENSIONE 1

"PSICOTERAPIA DELLE FOBIE E DEL PANICO"

COMPORTEMENTO, CONVINZIONI, ATTACCAMENTO, RELAZIONI INTIME E LIVELLI DI COSCIENZA A CURA DI **F. AQUILLAR E E. DEL CASTELLO**, ED. **FRANCO ANGELI**

Questo recentissimo libro sulle fobie e sul panico si rivolge essenzialmente agli addetti ai lavori, ma può essere certamente utile a chi lo vive e può comprendere perciò le problematiche affrontate.

Qui sono presentati operativamente alcuni dei più recenti principi ed alcune applicazioni per la comprensione ed il trattamento "efficace" delle fobie e del panico: autoefficacia percepita e terapia della padronanza guidata (importante per l'agorafobia), psicoterapia cognitivo-evolutivo-comportamentale, psicoterapia relazionale di coppia e trigerazionale, ipnosi ericksoniana, psicoterapia assistita da terapia farmacologica, psicoterapia cognitivo-attaccamentale integrata. Ognuno di questi contributi può essere la "specifica" soluzione o essere parte di un percorso in cui i diversi approcci si integrano. Sono presi in considerazione numerosi aspetti concreti riguardanti il comportamento, le convinzioni, i processi di attaccamento, lo sviluppo delle relazioni intime e le eventuali variazioni dello stato di coscienza, temi, questi ultimi, che possono chiarirci molti aspetti del nostro disturbo.

RECENSIONE 2

"LIBERARSI DAL PANICO E DALLE FOBIE"

di **B. FOX**, ED. **TECNICHE NUOVE**

L'autrice: B. Fox, ha vissuto e risolto i disturbi psicologici, di cui parla, e ha fondato un'associazione di pazienti, in Australia.

Gli argomenti: oltre a testimonianze autentiche, che la Fox inserisce qua e là, il libro contiene un breve capitolo in cui si definiscono i disturbi d'ansia e di panico, nonché i percorsi terapeutici più indicati. Nella seconda parte vengono spiegati i "cinque passi verso la libertà": comprensione, accettazione, meditazione, controllo del pensiero, cammino verso la guarigione.

Perché leggerlo: è un libro che è anche uno strumento concreto di lavoro su se stessi; fornisce un aiuto semplice, ma efficace; apre la strada ad un dialogo interiore che ognuno di noi deve mantenere attivo, per affrontare, nel tempo, quegli aspetti del disagio psicologico con cui occorre confrontarsi.

Nell'illustrare un percorso terapeutico, aiuta a definire la "guarigione possibile" senza toni miracolistici. In borsa, è meglio dell'ansiolitico...

Un anno di buon ...

(segue dalla prima pagina)

Chi di noi ha organizzato e partecipato ai gruppi o ha fatto servizio di reperibilità telefonica o si è pian piano impegnato a svolgere ruoli anche piccoli verso l'organizzazione, lo sa.

Aiutiamoci tutti ad aumentare la nostra sensazione di efficacia, proviamo insieme a sostenere le situazioni temute, cerchiamo insieme di modificare gradualmente i nostri comportamenti e le nostre idee disfunzionali legate alla paura ed all'agorafobia.

Abbiamo fatto in molti gruppi, in molte città e nel direttivo, parecchie "esposizione" di cui dobbiamo essere consapevoli: abbiamo attraversato nuove piazze e nuove strade, confrontandoci con esigenze personali spesso temute o giudicate attraverso modalità antiche, ma successivamente ne abbiamo fatto un momento di riflessione e di accettazione e, come più volte già detto, di crescita

Passiamo perciò ora a rendere più concreta l'informazione, anche se sintetica, di alcuni tra gli impegni più significativi che hanno scandito questo anno:

Gennaio:

-Umbria e Marche: Avendo fornito un servizio di aiuto telefonico durante il terremoto, nasce un progetto di collaborazione con gli Psicologi, la Protezione civile e gli insegnanti delle aree dell'Umbria e delle Marche; si lavora alla stampa di un opuscolo sugli attacchi di panico correlato al disturbo post-traumatico per informare ed aiutare la popolazione colpita dal sisma grazie ai contributi della Lidap, del dott. Cei, del dott. Aquilar, dell'agenzia Ecosfera e di Pharmacia & Upjohn

-Roma: "Il volontariato nella transizione" convegno nazionale del Movi (Movimento per il volontariato) e del Fivol (Fondazione Italiana per il Volontariato). Questo convegno è una prima presa di contatto con il mondo del lavoro volontario nazionale. La necessità del passaggio dai gruppi informali a quelli organizzati è una costante; è comune l'esperienza che per fare il bene non basta la buona volontà, è ricorrente in quasi tutti gli intervenuti la valutazione che la gratuità del lavoro costituisce una "gabbia" che non consente di crescere e di migliorare la qualità dei servizi resi.

Febbraio:

-Firenze: Riunione con il Comitato dei Consulenti della Lidap: per i tanti temi presenti si sente la necessità di maggior tempo d'incontro e si stabilisce di lavorare in futuro per un week-end. Si

individua la possibilità di creare dei gruppi di lavoro per aree di interesse.

-La Spezia: si lavora in gruppo per il cambio di statuto e degli organi dell'associazione che si deve trasformare in Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale (O.N.L.U.S.)

Marzo

-Milano: Si concorda una collaborazione con Pharmacia ed Upjohn per l'organizzazione di giornate di sensibilizzazione ai medici di medicina generale su "Il Disturbo da Attacchi di Panico. Il paziente, il medico di medicina generale, lo specialista". La Lidap porterà in questi incontri il tema dell'auto-aiuto come valenza terapeutica e risorsa sul territorio.

-La Spezia: Assemblea dei soci per il cambio di statuto; elezioni del nuovo direttivo, tavola rotonda sui problemi dei gruppi da cui nasce la necessità di una maggiore circolarità di informazioni tra i collaboratori locali e viene attivato il lunedì sera un servizio di informazione da parte dei membri del direttivo (di cui nessuno però usufruirà)

Aprile

-Salerno: si prepara il questionario sulla problematica "DAP, Agorafobia e Lavoro" per raccogliere dati sui disagi ed i comportamenti nei confronti del lavoro. Il test verrà inviato con il Giornalino (vedi articolo a pagina 3).

-Napoli: Valentina Cultrera in diretta su RAIDUE a "Check Up", trasmissione di informazione medica della RAI. Nonostante accordi diversi, abbiamo conosciuto la cocente delusione di vedere relegato il nostro spazio alla "storia personale della signorina Valentina, da La Spezia" conclusasi in appena due minuti, in cui la Lidap e l'esperienza dei gruppi non è stata neppure nominata. Testimonial della trasmissione è stata essenzialmente la Mondaini per sostenere la posizione dell'illustre prof. Cassano (membro della redazione scientifica della trasmissione) che come sappiamo è esclusivamente rivolta alla terapia farmacologica, posizione oramai assolutamente superata nell'ambito della psichiatria mondiale. L'esperienza utile è stata la presa di coscienza del rischio di venire usati e manipolati anche da coloro che dovrebbero fornire un'informazione corretta e al di sopra delle parti, come la televisione di stato.

-La Spezia: Consiglio Direttivo: emerge la necessità di una diversa redazione per il giornalino.

Data la necessità di affrontare una serie di problemi organizzativi che riguardano gli ambiti fondamentali dell'associazione, si stabilisce la costituzione di Gruppi di Lavoro attraverso 7 com-

missioni di approfondimento sui seguenti temi:

1) Reperibilità telefonica 2) Rete dei referenti locali, Collaboratori locali e coordinamento nazionale 3) Comitato Scientifico e rapporti con Università. 4) il Self-Help 5) Ufficio stampa e comunicazione 6) DAP e lavoro 7) III° settore Finanziamenti

- Regioni: contatti da parte dei capi-area con varie Università (Siena, Bari, Catania, Padova, Napoli, Firenze) per ipotizzare la creazione di centri Lidap.

Maggio

-Milano, Bologna, Napoli: termina il nostro 2° Corso di Formazione per helper. Per tutti i gruppi è stata un'esperienza importante e piacevole che ha aiutato a sistematizzare l'evoluzione e le dinamiche dei gruppi LIDAP

-Sicilia: Grazie all'iniziativa di Sara, a Ragusa si organizza il 1° incontro della Lidap Area Sud con i Medici di Medicina Generale e la popolazione della città. Con i medici si è evidenziata fino a quel momento la loro scarsa comprensione e sensibilizzazione al disturbo. I dati statistici e le informazioni che portiamo li lasciano perplessi. Nel pomeriggio il Convegno con la popolazione di Ragusa e dintorni ha visto invece numerosissime persone ed un'alta partecipazione degli intervenuti alla tavola rotonda. Si è rotto finalmente per molti il silenzio sulla propria sofferenza. Nasce il gruppo Lidap a Ragusa con Sara. Si contattano in questo viaggio terapeuti interessati alla nostra esperienza a Siracusa, ad Enna ed all'Università di Catania.

-Napoli: Riunione del Comitato dei Consulenti 2 giorni di lavoro: autopresentazione dei membri del Comitato (di Milano, La Spezia, Genova, Firenze, Vicenza, Roma, Napoli, Vasto, Salerno); aree di interesse (diagnosi, test, ricerca, formazione, banca dati), il gruppo di auto-aiuto Lidap e la supervisione al gruppo; modalità di ampliamento del Comitato.

-Roma: Incontro con il Sindacato sul tema Dap e lavoro in previsione di un Convegno a Roma per sensibilizzare l'opinione pubblica ed il mondo delle aziende sui disagi del nostro disturbo.

Giugno

-Firenze, 20 giugno: Consiglio Direttivo Lidap: una giornata intensa di lavoro che grazie ad una facilitazione della comunicazione è stata molto proficua. Le relazioni da parte dei responsabili delle singole commissioni di lavoro, a circa un mese dalla loro costituzione, si sono dimostrate molto utili per le commissioni relative alla rete dei collaboratori locali e della reperibilità

(continua a pagina 6)

Un anno di buon ...

(segue dalla prima pagina)

telefonica e per questi ambiti si afferma la necessità di una formazione permanente. Più problematici sono i risultati sul fronte della ricerca sul self-help, sul rapporto tra Dap e Lavoro e sul reperimento delle risorse per il terzo settore. La complessità degli argomenti e la confusione sugli obiettivi (cosa vogliamo esattamente?), erano certamente la causa delle difficoltà. Particolarmente complessa la risposta alla tematica sul lavoro: "sì" alla tutela e all'informazione sul posto di lavoro, ma "no" al rischio di assumere le stigmate dell'invalido civile, nel rischio di una discriminazione futura. Questa contraddittorietà è stata un freno, ma ha aperto un dibattito per approfondire il tema con nuovi sondaggi. Anche il lavoro sul self-help è denso di difficoltà: pur praticandolo e conoscendolo in modo diretto, scriverne e teorizzarne evidenziano la complessità nel fare del self-help l'oggetto di una elaborazione teorica che sistemi l'attività pratica.

-Firenze, 21 giugno: Si svolge il primo incontro del Coordinamento Nazionale dei gruppi: presenti i delegati di Milano, Mantova, Brescia, Firenze, La Spezia, Napoli, Parma, Biella, Udine, Roma, Salerno e Bologna. Sono stati informati dei lavori del direttivo e si è chiesto un contributo ai lavori delle commissioni. Nella riunione le tematiche di fondo sono state: bisogno di maggiore comunicazione con il direttivo, maggiore formazione ed individuazione di linee guida per i collaboratori; maggior conoscenza di percorsi per avviare e gestire una realtà Lidap locale; strumenti per coinvolgere i soci di zona. Viene esposta da più gruppi la resistenza dei soci a partecipare alle attività locali e all'assunzione di responsabilità.

-Firenze: incontro con il dott. Pino Pini per la sua decennale esperienza sul self-help nel campo della salute mentale nei servizi pubblici e nel privato. Incontro di confronto stimolante con esperienze che fanno parte integrante di un movimento internazionale (IHMN, AISME). Invito a partecipare alla settimana sulla Salute Mentale che si terrà a Firenze ad ottobre

-Novara- Magenta-Monza: alcuni soci dell'area hanno promosso incontri con la popolazione volti ad informare sui Disturbi d'ansia e di Panico e sull'attività e la presenza della Lidap sul territorio.

-Area Nord: si sono promossi alcuni incontri con i terapeuti volti ad ideare momenti di confronto ed ad individua-

re delle linee d'intesa di lavoro sulla traccia di contributi forniti da alcuni collaboratori ed helpers.

Luglio

-La Spezia: Consiglio direttivo. Il direttivo, individuandone i requisiti essenziali, lavora alla stesura definitiva delle regole per il referente ed il collaboratore locale: ciò nasce sia per le richieste specifiche degli interessati sia perché l'associazione necessita di uno "spirito di adesione", una disponibilità allo scambio e all'interazione che sia il filo rosso della regolamentazione interna (vedi articolo a pagina 4). E' proprio in base alla presenza o meno di questo spirito di adesione agli obiettivi ed alle modalità specifiche dell'associazione che il direttivo, pur volendo rimanere in contatto con i soci di tali città, delibera la sospensione dall'incarico del referente di Palermo e l'impossibilità di considerare il gruppo di Udine un gruppo Lidap, sia per la mancanza di tesseramento degli interessati, sia per aver praticato finora obiettivi diversi dai nostri. Si decide di prendere i contatti per una consulenza volontaristica di due consulenti esterni, per gestire il lavoro di comunicazione con i media (Prof. Angeletti noto pubblicista e consulente anche televisivo) e per sistematizzare il lavoro sulla progettazione per i fondi nazionale ed internazionali (dott. Carla Finocchiaro consulente ai progetti del fondo sociale europeo). Da queste collaborazioni nascerà l'affidamento ad Angeletti della direzione della "newsletter Lidap" ed a Carla la stesura di un progetto per il premio Fivol Solidarietà 1998.

- Riviste: esce un articolo sulla Lidap, su "Bella".

-Veneto: Progetto Scuola. Dai riscontri delle ricerche epidemiologiche e dai dati Lidap nasce l'idea di proporre agli studenti, ai genitori ed agli insegnanti delle scuole superiori, momenti di informazione e formazione sui disturbi d'ansia ed il disagio giovanile. Per gli studenti in particolare uno "spazio speciale", l'auto-aiuto.

Agosto

-Camerino : con la partecipazione di un membro del Comitato dei consulenti, la LIDAP definisce i due corsi di formazione sul Disturbo Post-Traumatico da Stress e sulla Relazione d' Aiuto per la prevenzione ed il sostegno della popolazione colpita dal sisma (vedi articolo a pagina 2). La formazione è orientata all'esperienza del gruppo di self-help. Gli incontri sono destinati ai medici (due giornate) e agli operatori

(4 week-end). Nel prossimo '99 sono previste ulteriori incontri di supervisione e verifica.

Settembre

-La Spezia: riorganizzazione della segreteria nazionale. Per far fronte ad una richiesta di comunicazione più immediata e meno fredda, si decide di far rispondere il lunedì, martedì e venerdì (ore 9-12) al numero telefonico di La Spezia ad una volontaria, Claudia. Questo servizio consente, a chi ci contatta, un approccio alla Lidap più fluido e "umano": a noi permette un'individuazione rapida dei bisogni dell'interlocutore e una risposta veloce, mediante il suo invio al referente di zona e al gruppo a lui più vicino. In più ci è possibile monitorare l'andamento del flusso telefonico ed avere dati più aggiornati sul tipo di richieste che arrivano, immaginando anche un'elaborazione statistica delle informazioni in nostro possesso.

-La Spezia : il Fivol (Fondazione Italiana per il Volontariato) bandisce il "Premio Solidarietà 1998": cui la Lidap partecipa, proponendo il modello del gruppo di auto aiuto e la propria competenza ad attivarlo e gestirlo, anche in ambiti non strettamente correlati al DAP. Il progetto si articola con un protocollo di formazione per Helpers di gruppo di self help, da applicare laddove ci sia un disagio psicologico, inerente comunque i disturbi d'ansia (disturbo post-traumatico da stress, disturbi d'ansia in età scolare, ecc.). Il premio non è stato vinto, ma il lavoro di progettazione è stato estremamente utile per sistematizzare le nostre conoscenze sul lavoro e sulle dinamiche di gruppo.

-Irlanda: a Cork, la Lidap partecipa al 28° Congresso europeo della European Association for Behavioural & Cognitive Therapies (Terapia Cognitivo-Comportamentale) nel Simposium sul "Self-help nei Disturbi di Panico ed Agorafobia" di F. Aquilar (vedi box a pag. 7).

-Camerino: iniziano i due week-end di Corso di formazione ai Medici di Medicina Generale.

-Bologna: Consiglio direttivo. 2 giorni di lavoro del direttivo su ampliamento e collaborazione nel settore amministrazione; Internet, necessità di uno spazio Lidap; definizione e distinzione dei gruppi d'auto aiuto e dei gruppi terapeutici all'interno della lidap; approfondimento del concetto di self-help e chiarimento dei rapporti con i terapeuti anche attraverso l'organizzazione di un convegno a Febbraio con tutti gli psichiatri e psicologi che collaborano con l'Associazione; organiz-

(continua a pagina 7)

Un anno di buon ...

(segue dalla prima pagina)

zazione di un corso di formazione per il servizio di reperibilità telefonica.

Ottobre

-Camerino : Inizia il Corso di formazione su " Lo Strumento dell'auto-aiuto nel Disturbo Post-Traumatico da Stress e nel Disturbo da Attacchi di Panico." ad un gruppo di assistenti sociali, operatori socio sanitari ed insegnanti delle Marche.

-La Spezia: veniamo contattati da Alessandro Cecchi Paone, per la trasmissione "La macchina del tempo", di Retequattro, per girare un filmato sui sintomi dell'ansia e del panico. Scottati dalle esperienze precedenti, abbiamo contrattato e discusso la sceneggiatura. E' stato un lavoro di squadra per garantire un messaggio coerente con il nostro spirito. Il gruppo di Napoli ha dato il volto al disturbo ed al gruppo Lidap, il dott. Cei ha svolto la parte scientifica, Valentina in studio ha commentato e completato l'informazione. A volte è stato estenuante mettere insieme 3 giorni di riprese, fermezza e diplomazia. Faticoso come sempre il lavoro di integrazione tra la logica televisiva che vuol sottolineare esclusivamente la storia perché si faccia au-

Coork: 28° convegno EABCT

In settembre, a Coork, in Irlanda, nell'ambito del 28° Congresso della E.A.B.C.T. (Associazione Europea di Terapia Cognitiva e Comportamentale), la Lidap ha avuto la possibilità di essere presente e d'incontrare altre associazioni di auto-aiuto.

Da questo confronto è emerso che le modalità di lavoro dei gruppi sono spesso simili tra loro, anche se gli ambiti in cui si opera sono spesso diversi.

In particolare, accomunano le diverse pratiche di auto-aiuto: la cadenza settimanale delle riunioni, la presenza di un Facilitatore, che a sua volta ha sofferto del disturbo o del problema che il gruppo condivide, il rispetto dell'anonimato, la solidarietà, la complicità, che si creano tra i partecipanti.

La Lidap ha potuto presenziare attivamente all'evento, grazie alla disponibilità del Dr. Aquilar, che ha curato il Simposio sul tema "Self-help nei disturbi di panico ed Agorafobia".

Grazie al Dr. Aquilar ed al Dr. Del Castello, la Lidap è stata ospite, il 14 novembre scorso, a Torino, al Congresso della S.I.T.C.C. (Società Italiana di Terapia Cognitiva e Comportamentale), durante l'incontro intitolato "L'aiuto alle organizzazioni di auto-aiuto, sul panico e le fobie".

dienze, e la nostra responsabilità di portare un'informazione corretta. Non è stato proprio come avremmo voluto, ma alla fine abbiamo conseguito il migliore servizio televisivo di questi anni. Grazie a tutti quelli che hanno collaborato.

-Bari: Conferenza ai Medici di Medicina Generale di Corato, in collaborazione con l'Università di Bari, sui Disturbi d'Ansia e da Attacchi di Panico ed il gruppo di auto-aiuto.

-Firenze: nell'ambito delle iniziative organizzate dal Comune di Firenze e dall'AIMS per la Settimana Italiana per la SALUTE MENTALE siamo presenti per una giornata con il tema: "Ansia, Agorafobia, Panico. Il gruppo d'auto-aiuto e l'affermazione dei diritti sanitari e sociali dei portatori di un disagio psichiatrico minore" (vedi articolo in prima pagina).

-Monza: conferenza sul DAP (vedi box a pagina 3).

-Caserta: Conferenza con i Medici di Medicina Generale sul Disturbo da Attacchi di Panico: il gruppo di self-help, valenza terapeutica e risorsa sul territorio. Notevole affluenza, interesse e domande. Dibattito vivace.

-Rovigo, Belluno: presentazione del Progetto Scuole.

-Genova: si è svolto un incontro informativo sul DAP e la nostra associazione, rivolto ai Medici di Medicina Generale. I medici presenti, una ventina, si sono mostrati molto interessati e collaborativi; alcuni di loro sono riusciti ad attivare un contatto concreto tra la Lidap ed il Direttore dei servizi di salute mentale dell'intera città, per una collaborazione con i servizi territoriali.

Novembre

-Parigi: partecipiamo al 1° Incontro annuale di GAMIAN Europa (Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks) su "L'importanza della Funzione Sociale dei Pazienti" (vedi articolo a pagina 4).

-Aversa e Padova : Conferenza con i Medici di Medicina Generale sul Disturbo da Attacchi di Panico ed il gruppo di auto-aiuto.

-Roma: partecipiamo alla Giornata di lavoro del Coordinamento Nazionale dei Gruppi d'Auto-Aiuto su "L'Auto-aiuto nella Promozione della Salute" promossa dall'Istituto Superiore della Sanità. La Lidap è forse l'unica tra le realtà presenti, che porta il suo impegno anche nel Sud. (vedi a pag. 3)

-Torino: nell'ambito del Congresso Nazionale della SITCC partecipiamo all'incontro "L'aiuto alle associazioni di auto-aiuto", relatori il dott. F. Aquilar ed il dott. E. del Castello

-Torino: incontro con la Prof. Traveni (Gruppoanalisi). Con lei si stabiliscono

le linee di una ricerca sul tema del "rapporto tra cambiamento individuale e cambiamento sociale". Ossia, come la presa di coscienza da parte di un gruppo di persone di operare sulla problematica del singolo (associazione di auto-aiuto tra pazienti), attui nel tempo una modificazione della società nel suo complesso, perché quel singolo diviene un attivatore di modificazioni in un campo più esteso di quello strettamente individuale. Uno spunto di riflessione interessante.

-Retequattro: La macchina del tempo " Il Cervello e le Emozioni". Vanno in onda gli 8 minuti di trasmissione frutto di tre giorni di riprese!!! Siamo comunque contenti di uno spazio per un'informazione più corretta.

-La Spezia: incontro con la Fondazione Devoto. In seguito alla nostra partecipazione al Coordinamento nazionale dell'auto-aiuto, la Fondazione Devoto di Firenze che opera per la diffusione della cultura dell'auto-aiuto, ci intervista per un monitoraggio sul self-help promosso dal Ministero degli Affari Sociali. La Lidap viene invitata a partecipare attivamente al coordinamento nazionale, con il ruolo propositivo e facilitatore della comunicazione tra le varie e eterogenee associazioni che ne fanno parte. L'appuntamento è a primavera a Roma.

Gazzettino di Padova, Mattino di Padova, Tribuna di Venezia, La Nuova Venezia, Rai 3 regionale Tele Alto Veneto (telegiornale), notizie ed immagini della nostra conferenza tenuta a Padova.

-Milano: incontro con "Pharmacia & Upjohn". Da anni l'azienda supporta alcune attività Lidap come nel '97 il Meeting Internazionale di Roma, nel '98 l'intervento nelle aree del sisma dell'Umbria e delle Marche e gli incontri con i Medici di medicina generale. Ora questa collaborazione si è stabilizzata e nel 1999 riguarderà il sostegno ad alcuni ambiti ben definiti (i referenti e i collaboratori che vogliono attivare progetti di questo genere si possono rivolgere in sede o ai capi-area): la formazione del Medico di base, l'informazione alla popolazione generale (convegni, conferenze ecc.) e la sponsorizzazione della "1ª giornata di sensibilizzazione sui disturbi d'ansia, di attacchi di panico e l'agorafobia", (un No-Panic-Day, fattibile, forse, già il 21 marzo p.v. con la collaborazione di tutti i gruppi Lidap in Italia).

Dicembre

-Parma: dopo un mese e mezzo d'incontri e telefonate con Renato Pugina, documentarista della TSI (TV Svizzera Italiana), per chiarirci bene le

(continua a pagina 8)

Un anno di buon ...

(segue dalla terza pagina)

idee e per vedere chi è disposto ad "esporsi", iniziano le "riprese". Non è per niente semplice: il lungometraggio, della durata di 45 minuti (non tutti per noi...), è di tipo "descrittivo" (non le solite interviste). Pietro e Rita si prestano per "recitare se stessi, la propria esperienza", nel proprio "habitat". Ben più problematico è il come "riprendere" un incontro di gruppo di self-help, di fronte a riflettori e telecamere, cercando di renderne un'immagine il più autentica possibile... ebbene, incredibile ma vero, le "resistenze" iniziali (si era giunti al punto di desistere...) vengono superate... il gruppo "funziona" oltre ogni più rosea attesa, e va avanti anche dopo che la troupe televisiva se n'è andata... Brava Alma, brava Antonella, bravi tutti!

Il documentario verrà trasmesso dalla TSI il 26 Gennaio 1999 alle ore 20,30, ne seguirà un dibattito, in studio, cui parteciperà Valentina Cultrera.

- Riviste: su Gioia appare un articolo, a nome di Alessandro Cecchi Paone, sul nostro disturbo, il collegamento al mondo delle emozioni, l'attività dei gruppi di auto-aiuto come una grande risorsa. Siamo contenti che quei tre giorni di "raccolta dati" a Napoli abbiano prodotto un altro spazio di informazione. Ringraziamo il dott. Bruno.

- Firenze: si è svolto l'ultimo incontro '98 del direttivo. Il presidente presenta le aree di impegno per il prossimo anno: formazione, iniziative ed incremento della visibilità della Lidap, ricerca di finanziamenti, miglioramento del coordinamento nelle regioni. Si presenta una proposta di bilancio per il '99, che verrà approfondita nel prossimo direttivo. Si evidenzia la necessità di sollecitare ed individuare ulteriori collaborazioni dei soci per frazionare ulteriormente le varie aree e per migliorare il lavoro con i gruppi. per questo si incentiveranno giornate di formazione.

- Firenze: 2° incontro del Coordinamento Nazionale Lidap: presenti i delegati di Milano, Padova, Cremona, Firenze, Sovico, La Spezia, Roma, Parma, Bologna. Si è deciso che in futuro alcuni potranno assistere come uditori al Consiglio proprio per cercare di dare una risposta all'annosa e dolente difficoltà di comunicazione tra i vari organi dell'Associazione

- Reperibilità telefonica: inizia la formazione (per circa 30 persone) e l'aggiornamento (per circa 40) per il servizio telefonico, che si avvale di telefonate di "simulazione", di "verifica", di informazione medica e di dispense che ver-

ranno fornite agli operatori.

A questo punto se teniamo presente che a queste attività si è affiancato tutto il lavoro dei gruppi e dei collaboratori nelle varie città, l'impegno della reperibilità telefonica sia nazionale che locale, e che nel frattempo ciascuno di noi ha continuato la propria psicoterapia ed ha sostenuto la propria fatica a convivere o a superare l'agorafobia ed i propri disturbi, in effetti ci possiamo proprio sentire soddisfatti ed apprezzare quanto sia come associazione che come persone singole abbiamo realizzato.

Come titoli di coda di questo editoriale una carrellata sintetica per i ringraziamenti di cuore a tutti quelli che hanno dato una mano perché l'esperienza della lidap crescesse. E' probabile che qualche nome sia sfuggito ce ne scusiamo anticipatamente, ma vi ringraziamo tutti

Per l'Area Nord dobbiamo ringraziare: Antonella (NO), Marina (CN), Maurizio (TO), Marina (TO), Antonia (AL) e Maria Teresa (AT), Laura (BI) perchè in una regione "difficile" come il Piemonte sono sempre "presenti"; Mara, Maria Cristina, Marina, Marianna, Rita, Paola, per tutto il lavoro svolto a Milano (e non solo!!!), a Lucia (CO), Angelo (BG), Viviana e Maria Luisa (BS), Monica (CR), Paola (VA) per tutto il lavoro di gruppo della regione Lombardia. A Marzia e Elena (PN) un augurio e un "brave" per le prossime iniziative; a Marisa (TS) un "grazie" e un invito a promuovere il self-help!!!; a Lia (TV), Carla (VR), Carla (VE), Renata (PD), Mario (VI) un "grande grazie" per tutte le energie profuse nelle varie attività che la coordinatrice ha promosso e che le ha viste coinvolte (loro malgrado); un "in bocca al lupo" a Giuseppe, che dal gruppo di Padova è passato... a promuovere l'attività a Bari, ad Elisabetta (PD), per cui sono iniziati nuovi percorsi e nuove avventure, a Renzo (PD), che ha accompagnato l'attività della Lidap, dal suo timido avvio in Veneto 5 anni fa, testimone silenzioso e sempre presente, al quale non abbiamo mai detto "grazie"... se non oggi!!!

Per l'Area Centro un particolare ringraziamento va a quei collaboratori che trovandosi in zone non facilmente raggiungibili hanno comunque fatto in modo che ci fosse una presenza Lidap: a Claudia e Paolo (BO), a Lara (FO), a Riccardo (FE), a Roberta e Francesca (MO), a Monica, Santina e Paola (FI), a Serena (LU), a Monica (Viareggio), ad Umberto (PI), a Marco (SS), ad Alberto (CA).

Per l'Area Sud: complimenti ad Enrico ed al gruppo di coordinamento su

avviso ai soci

La quota associativa annuale Lidap, per il 1999, è unica e fissata in £ 100.000. Il versamento va fatto entro il 31 gennaio 1999, sul c.c.p. 10494193 intestato a LIDAP - Via Piandarana 4 - 19122 La Spezia.

Inoltre, tutti gli associati, partecipanti ai gruppi di self-help (non "gruppi di terapia") dovranno versare £ 10.000, mensili, al proprio Collaboratore Locale. Ciò allo scopo di poter gestire un "fondo cassa" per le attività locali, in contatto col Tesoriere Lidap nazionale, Silvana Santi: quale associazione ONLUS, siamo soggetti e dobbiamo attenerci ad una serie di normative "amministrative e fiscali" ben precise e piuttosto rigide...

COMPUTER-GRAFICA: G.C.99

STAMPA: TECNOSTAMPA S.R.L.
PONTETARO (PR)

STAMPATO NEL MESE DI GENNAIO 1999

Invitiamo tutti gli associati, che utilizzano un computer e/o Internet, ad inviare i loro suggerimenti, comunicazioni, articoli per la "newsletter" (ex Informalidap), in formato Word e, possibilmente, via E-Mail, ai seguenti indirizzi:
Rossana : ciarox@tin.it
Amalia: amypsy@tin.it
Marcello: marcla@comune.budrio.bo.it
Pietro: pietroado@netsis.it
Giuseppe: giulet@tin.it

Roma con Rita, Nadia, Sabina, Francesca, Cinzia, Anna, che si stanno adoperando per gestire una grande e complessa città; un grande ringraziamento a Vittoria, Silvana, Magda, Francesca per il gruppo Napoli e per il coordinamento delle altre regioni del Sud; a Tina un incoraggiamento per il momento di crescita del gruppo di Salerno, a Rodrigo e Teresa per l'allegro ed anarchico gruppo di Caserta, a Iole per tanta disponibilità per la nascita del gruppo di Taranto, a Maria Grazia auguri per il nuovo gruppo di Bari, a Sara un grande apprezzamento per la sua preparazione ed adesione alla Lidap, nonostante la tanta distanza, sia per Ragusa che per il lavoro di coordinamento che sta svolgendo per la costa orientale della Sicilia.

Ed allora... buon lavoro a tutti noi per questo '99 e soprattutto un caldo augurio di benessere!!!