

Stepping Stones



Una guida visiva per la Recovery

Introduzione

La Recovery è un viaggio complesso e fortemente individuale. Sulla strada della guarigione, potreste trovare alcune persone che stanno vivendo le vostre stesse esperienze e altre che stanno percorrendo strade diverse. L'obiettivo dell'educazione in chiave di Recovery è quello di fornire informazioni, suggerimenti e spunti di riflessione, non di dire alle persone cosa fare.

Questa guida visiva ha preso vita grazie all'impegno di quattro organizzazioni, provenienti da quattro Paesi diversi, lavorando insieme a un progetto finanziato da Erasmus+. Persone che hanno vissuto direttamente un'esperienza di Recovery sono state coinvolte attivamente nello sviluppo della guida, condividendo le proprie esperienze e i propri punti di vista sulla Recovery.

Pur provenendo da Paesi diversi, abbiamo riscontrato opinioni simili su cosa sia la Recovery e su come funzioni. Ma abbiamo anche visto che mancano dei tasselli nel modo in cui l'educazione viene utilizzata per aiutare le persone nel loro percorso di Recovery.

Quando ci si appropria a conoscere la Recovery, alcune persone traggono beneficio dal parlarne, mentre altre imparano meglio visualizzandola. Imparano meglio visivamente che leggendo o parlando.

Per questo motivo è stata creata la guida visiva che state per leggere.

La guida contiene venti illustrazioni originali create da un artista, sulla base delle idee e delle esperienze del team coinvolto, che comprende utenti e professionisti della salute mentale.

Le illustrazioni sono tutte legate a diversi aspetti della Recovery e sono il risultato del lavoro combinato di quattro focus group in quattro diversi Paesi. Ciascuna illustrazione ha un breve titolo e un testo che intende condurre al significato principale della stessa, come immaginato dagli autori.

Questa guida può essere utilizzata sia dai professionisti che dagli utenti per aiutare se stessi e gli altri nel loro percorso di recupero. Un modo per utilizzare la guida è quello di usare le immagini come argomento di discussione in un gruppo. Ad esempio, si potrebbero mostrare le immagini a un gruppo di persone in un percorso di Recovery e chiedere loro di condividere il significato delle immagini per loro. Un altro modo di usare la guida è quello di utilizzare le immagini in un contesto individuale per aiutare qualcuno a capire che aspetto può avere il recupero per persone diverse. I testi che accompagnano le immagini possono essere utilizzati per fornire informazioni di base e per stimolare la discussione sulle immagini, oppure le immagini possono essere utilizzate separatamente dai testi.

Index

1. Guarigione
2. Armonizzare le nostre risorse
3. Cambiare prospettiva
4. L'umorismo come compagno di vita
5. Supporto sociale
6. Equilibrio
7. Medicinali e terapia
8. Impara da te stesso
9. Consapevolezza di mente e corpo
10. Trova il tuo ritmo

11. Combinare strumenti e capacità
12. Speranza
13. Responsabilità
14. Affrontare le difficoltà
15. Il potere decisionale
16. Pietre di passaggio
17. Strade non lineari
18. Sei come sei
19. Osa
20. Bagliori di gioia



Guarigione

Durante la guarigione, lasciamo dietro
di noi meccanismi di sopravvivenza
che non ci servono più,
facendo spazio alla crescita.



Armonizzare le nostre risorse

Siamo i conduttori di molti degli elementi
su cui si basa la nostra recovery.



Cambiare prospettiva

Attraversare momenti dolorosi
può mostrarci una più ampia prospettiva
che prima non riuscivamo a vedere.



L'umorismo come compagno di vita

Alle volte, il miglior modo per prendersi cura di sé è lasciare che l'umorismo ed il gioco siano parte del proprio viaggio.



Supporto sociale

È necessaria una comunità per supportare qualcuno nel percorso di recovery.



Equilibrio

Nella vita tendiamo sempre a propendere
più a destra o a sinistra.

Se invece manteniamo il focus davanti a noi,
c'è una maggiore possibilità di andare avanti.



Medicinali e terapia

I medicinali possono alleviare i sintomi,
la terapia può creare cambiamenti duraturi.

Prendi da entrambi ciò che fa per te e
trasformali in tuoi alleati.



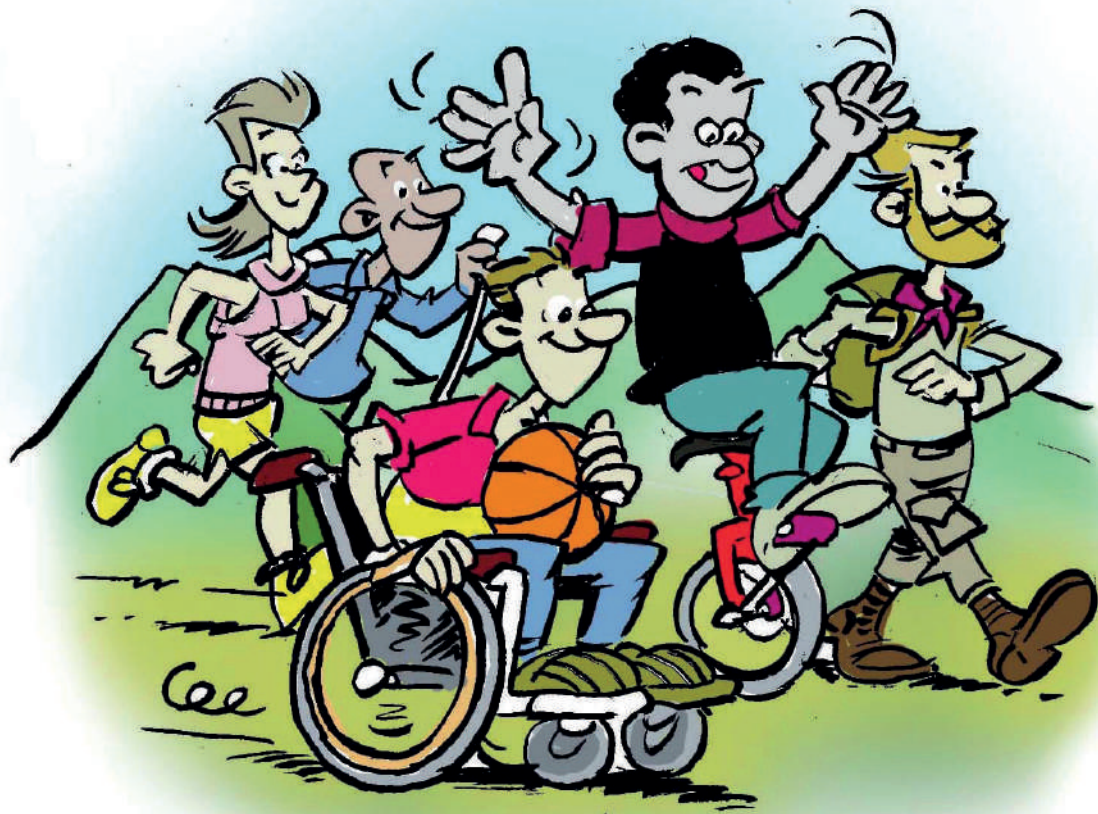
Impara da te stesso

L'apprendimento continuo apporta conoscenze e risorse per proiettarti in avanti, mentre l'intuizione può essere la tua bussola in questo viaggio.



Consapevolezza di mente e corpo

Alle volte è necessario ricordare a noi stessi
che corpo e mente sono compagni di vita.



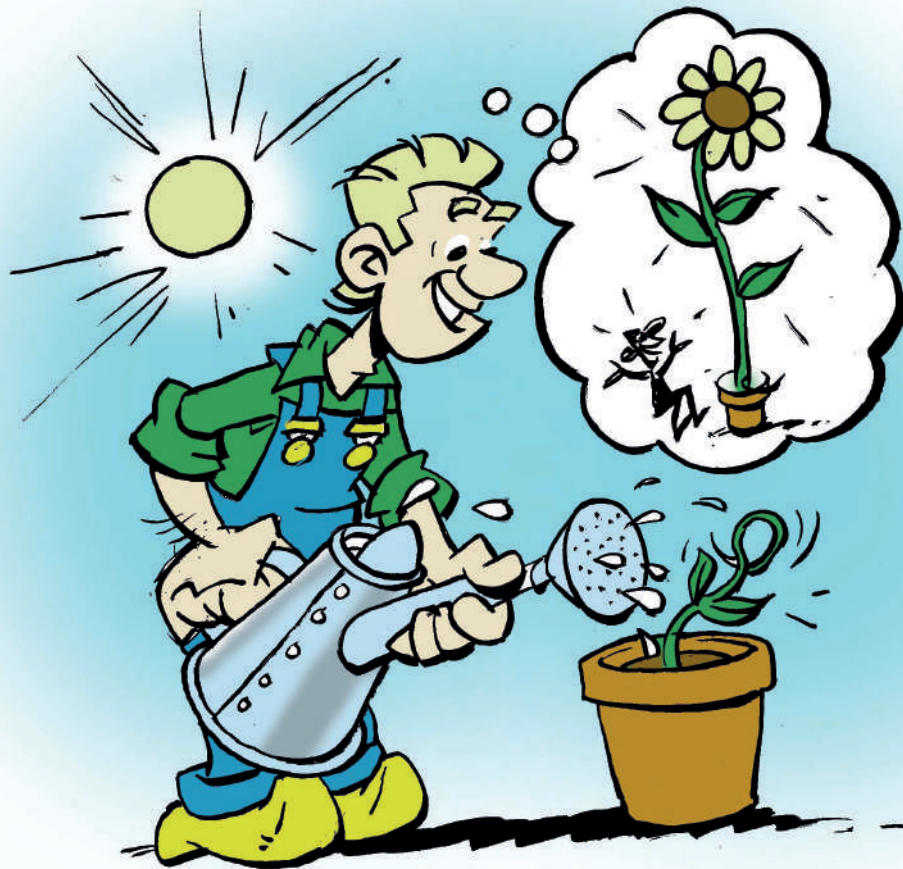
Trova il tuo ritmo

Ogni forma di movimento è un passo
verso la recovery.



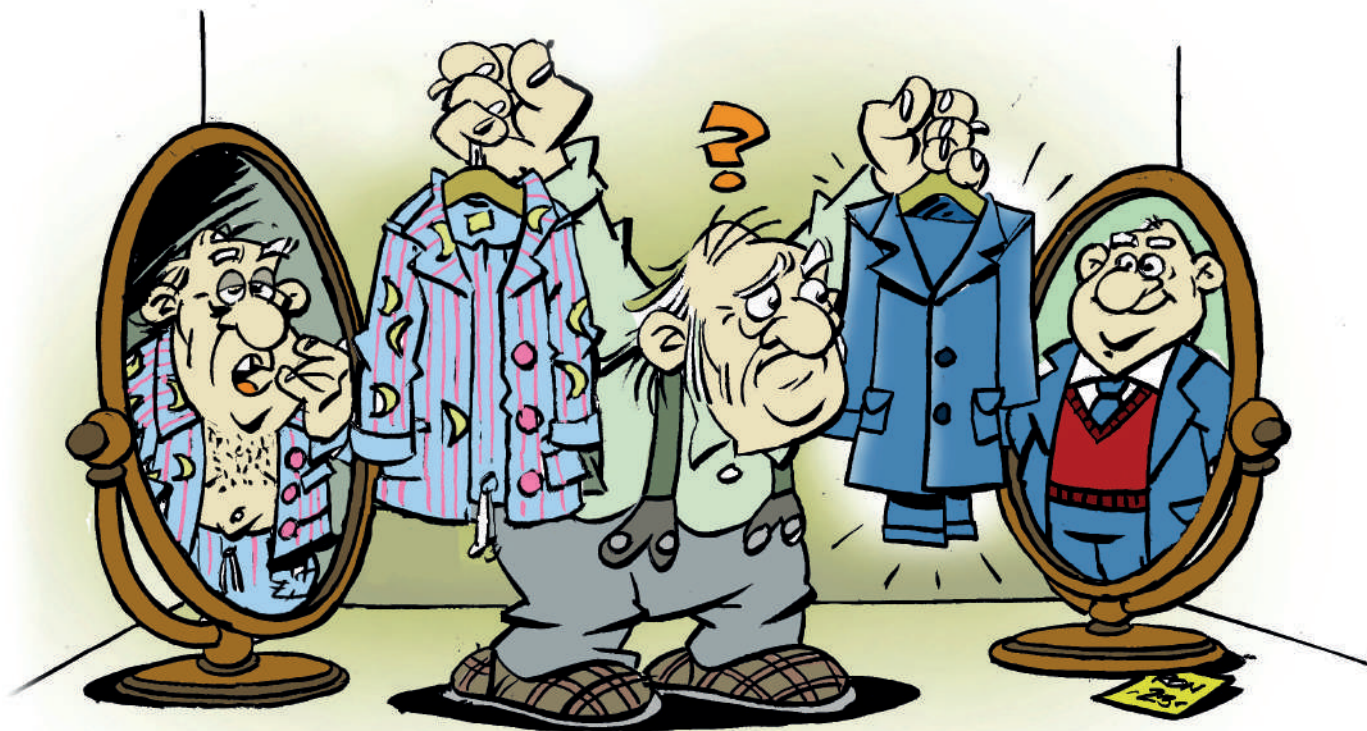
Combinare strumenti e capacità

Nel percorso di recovery bisogna usufruire dell'insieme di capacità e strumenti che abbiamo/di cui abbiamo bisogno e che possiamo raccogliere/trovare ovunque intorno a noi.



Speranza

Per creare il nostro futuro,
è necessario immaginarlo e coltivarlo.
Questo richiede pazienza.



Responsabilità

Come apparirebbe oggi prenderti
la responsabilità delle tue scelte?



Affrontare le difficoltà

Se abbiamo delle fondamenta solide,
possiamo reinventare noi stessi
nei momenti di difficoltà grazie al coraggio,
all'adattabilità ed alla resilienza.



Il potere decisionale

Nel processo di recovery ti troverai davanti a delle scelte e starà a te intraprendere la strada migliore, in modo da creare il tuo percorso.



Pietre di passaggio

Ci sono molte strade per la recovery.
Crea la tua, basandoti sui tuoi bisogni
e sulle tue possibilità/ capacità.



Strade non lineari

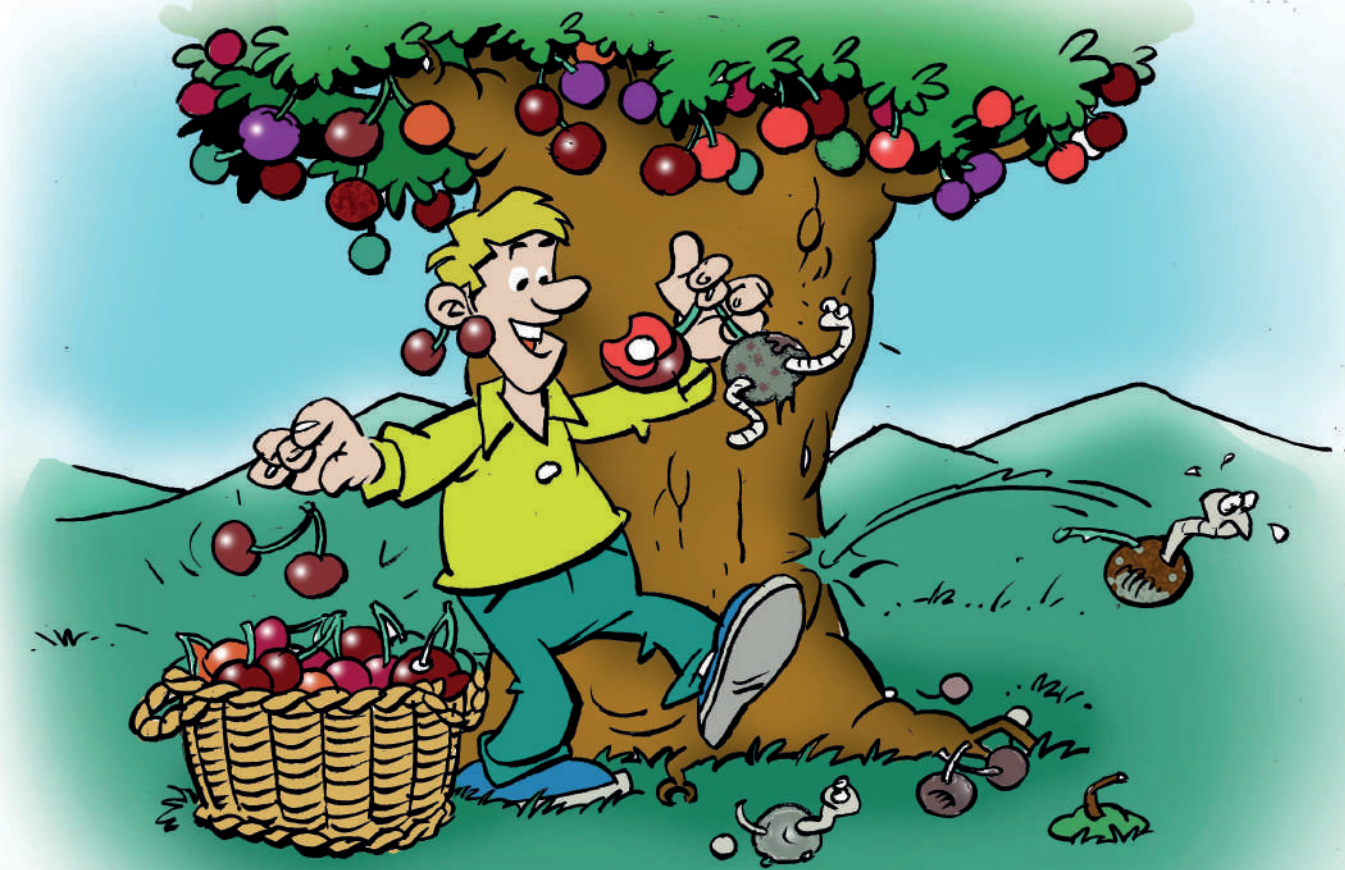
Sulla strada della recovery puoi affrontare alti e bassi, rimanendo comunque sul tuo percorso.



Sei come sei

Ogni parte di te è l'esito delle tue complesse esperienze di vita.

Accettare che sei esattamente come dovresti essere, ti permette di fiorire partendo da questa consapevolezza.



Osa

L'unico modo per capire se qualcosa
funziona per te, è provarlo.
Sperimenta consapevolmente
ciò che la vita ti offre.



Bagliori di gioia

Anche il cuore ha bisogno del weekend.
Anche nei momenti difficili, dai a te stesso
la possibilità di provare gioia.

Questo materiale è stato creato all'interno del progetto Stepping Stones dalle seguenti organizzazioni:

Hugarafll (Islanda)

HerstelTalent (Olanda)

Minte Forte (Romania)

L'Ovile (Italia)

Illustratore: Ron Verbrugge

