



SPAZIOCONFIDARSI STOP PSICOTABU' E' UN  
PROGETTO DI:  
MIGLIORIAMO IL SOCIALE A.P.S VIA VOCHIERI 80 -  
15121 ALESSANDRIA - ITALIA  
CF:02747790067  
P. IVA 02747790067  
N° Rep. 134650 Reg. RUNTS PIEMONTE

# Presentazione del Progetto Pilota Regionale

## SPAZIOCONFIDARSI "POINT" f

Comune di Casale Monferrato

Per l'attivazione di Centri Urbani Comunali indipendenti dedicati. Spazio Civico di Aggregazione di incontro per gruppi di Auto Mutuo Aiuto e Sostegno individuale in collaborazione con la Pubblica Amministrazione Comunale e la Croce Rossa Italiana

**PROGETTO DI SENSIBILIZZAZIONE SOCIALE  
- STOP PSICOTABÙ -**



Costruiamo comunità più umane, inclusive e consapevoli

# PROPONENTE



**Raffaella Solimene**  
Presidente

**MIGLIORIAMO IL SOCIALE A.P.S**  
VIA VOCHIERI 80 - 15121  
ALESSANDRIA - ITALIA  
Reg. RUNTS PIEMONTE  
N° Rep. 134650  
CF :02747790067  
P. IVA 02747790067

- [miglioriamoisocialeaps@gmail.com](mailto:miglioriamoisocialeaps@gmail.com)
- [miglioriamoisocialeaps@pec.it](mailto:miglioriamoisocialeaps@pec.it)
- [www.miglioriamoisociale.com](http://www.miglioriamoisociale.com)
- [www.spazioconfidarsi.it](http://www.spazioconfidarsi.it)
- [miglioriamo il sociale aps](#)
- 377.0858687**

# Indice



Riepilogo esecutivo

Partner istituzionali e collaborazioni

Premessa e contesto

Chi Siamo

Finalità del progetto

Azioni previste

Conclusione

# patrocini e partenariati

CON IL PATROCINIO DI



**REGIONE  
PIEMONTE**



Miglioriamo  
il Sociale



**PROVINCIA  
di  
ALESSANDRIA**



CITTÀ DI  
**CASALE MONFERRATO**



Croce Rossa Italiana  
Comitato di Alessandria



Croce Rossa Italiana  
Comitato di Casale Monferrato



**FAND**



**ANMIL**  
APS  
ET.S.  
ASSOCIAZIONE NAZIONALE FRA LAVORATORI  
MUTILATI e INVALIDI DEL LAVORO

# Premessa e contesto

Il progetto pilota SpazioConfidarsi STOP PSICOTABU' in ambito sociale è un'iniziativa dedicata a promuovere il benessere e il sostegno reciproco all'interno delle nostre comunità. Questo progetto è il risultato di un'attenta analisi dei bisogni presenti nella nostra società e dell'opportunità di offrire un supporto concreto a coloro che affrontano sfide personali e desiderano un ambiente sicuro in cui condividere le proprie esperienze.

Nel nostro contesto sociale, nonostante i progressi culturali, la salute mentale è ancora spesso oggetto di stigma e disinformazione. La mancanza di spazi sicuri dove parlare apertamente del proprio disagio psicologico contribuisce all'isolamento, all'aggravarsi dei sintomi e alla difficoltà di chiedere aiuto.

Il nostro obiettivo principale è creare uno spazio inclusivo in presenza in cui le persone possano trovare conforto, sostegno e comprensione da parte di individui che condividono esperienze simili.

I centri urbani di incontro sono spazi all'interno delle città progettati per favorire l'aggregazione sociale, la condivisione culturale e la partecipazione della comunità. Possono assumere forme diverse a seconda delle esigenze della popolazione e degli obiettivi del territorio in cui si trovano.

Il progetto Spazio Confidarsi “POINT”– Stop Psicotabù nasce come risposta concreta a questi bisogni emergenti, promuovendo la creazione di centri urbani di incontro indipendenti per l'aggregazione sociale, per offrire informazioni e primo supporto e conforto psicologico, per la creazione e gestione di gruppi di auto mutuo aiuto (AMA).



**L'Associazione di Promozione Sociale Miglioriamo il Sociale** nasce con l'obiettivo di contribuire attivamente al benessere collettivo, promuovendo iniziative a favore dell'inclusione, della solidarietà e della salute psicosociale.

Attraverso progetti culturali, educativi e di sensibilizzazione, l'associazione si impegna a combattere lo stigma legato al disagio psicologico, a prevenire l'isolamento sociale e a rafforzare il senso di comunità.

## **Mission:**

Favorire il miglioramento della qualità della vita delle persone e delle comunità, attraverso la partecipazione attiva, l'ascolto e la creazione di reti solidali.

## **Attività principali:**

- Promozione di gruppi di auto mutuo aiuto e spazi di ascolto.
- Promozione della salute psicologica e della figura professionale dello Psicologo/Psicoterapeuta
- Progetti educativi nelle scuole e nei quartieri.
- Collaborazioni con enti pubblici e realtà del Terzo Settore.
- Iniziative culturali e campagne contro il pregiudizio e il tabù sul benessere mentale.

"Miglioriamo il Sociale" è uno spazio aperto a chiunque desideri essere parte del cambiamento, mettendo al centro la persona, i legami e il valore dell'empatia.

# Finalità del progetto

Costruiamo comunità più umane, inclusive e consapevoli

- **Combattere lo stigma** legato al disagio psicologico attraverso la creazione di spazi di ascolto e condivisione.
- **Offrire supporto emotivo** e strumenti di consapevolezza ai cittadini in difficoltà.
- **Collaborare** con realtà già attive nel campo del soccorso e dell'assistenza, come la Croce Rossa Italiana, per garantire supporto logistico(ove possibile), formativo e comunicativo.
- **Condivisione dell'esperienza** Le persone trovano conforto nel sapere di non essere sole e possono confrontarsi con chi ha vissuto esperienze simili (dipendenze, lutti, malattie, disagio psicologico, ecc.).
- **Sostegno emotivo reciproco** presso uno spazio sicuro dove esprimere emozioni, paure e speranze, sentendosi ascoltati e compresi.
- **Empowerment** La conquista della consapevolezza di sé favorendo la crescita personale, l'autostima e l'autonomia.
- **Complemento di supporto** ai servizi professionali locali del territorio
- **Prevenzione dell'isolamento** Aiutando a rompere il silenzio e l'isolamento sociale che spesso accompagnano determinate condizioni di vita.

# PUNTI di Azioni previste

**1**

Allestimento di 1 centro urbano di incontro in zone strategiche della città

**2**

Attivazione di gruppi AMA settimanali suddivisi per tematiche

**3**

Formazione dei facilitatori volontari in collaborazione con psicologi e operatori CRI.

**4**

Campagna di comunicazione pubblica sul progetto e sull'importanza della salute mentale.

**5**

Monitoraggio e valutazione degli impatti sociali.

# PUNTI di Azioni previste



**PUNTO**

**1**

## A. Obiettivi dello spazio

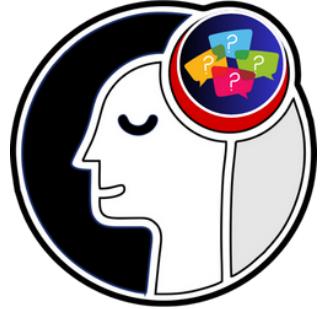
Il centro sarà un luogo fisico e simbolico dedicato all'ascolto, alla condivisione e alla costruzione di legami sociali. Il suo obiettivo principale è offrire un ambiente protetto, accessibile e accogliente, in cui le persone possano:

- Partecipare a gruppi di auto mutuo aiuto (AMA);
- Incontrare facilitatori e volontari formati;
- Incontrare gli Psicologi del Territorio di riferimento per esaltarne la valenza professionale
- Trovare materiali informativi e partecipare ad eventi culturali e formativi sul benessere psicologico;
- Sperimentare attività di socializzazione e attivazione personale.

**Nome dello spazio :** SpazioCONFIDARSI "POINT"

**Spazio Comunità :** Casale Monferrato

# PUNTI di Azioni previste



**PUNTO**

**1**

## **Caratteristiche dello spazio fisico**

- Superficie: circa 40/80 m<sup>2</sup>
- Collocazione: quartiere urbano con facilità di accesso (preferibilmente vicino a fermate di trasporto pubblico)
- Accessibilità: pienamente conforme alla normativa per l'accessibilità delle persone con disabilità

## **Personale e gestione**

- Coordinatore del centro (part-time o volontario con rimborso)
- Facilitatori dei gruppi AMA (volontari formati o in collaborazione con CRI)
- Referente CRI per il supporto logistico(ove è possibile) e formativo
- Volontari di accoglienza per turni e attività quotidiane

## **Attività previste**

- Incontri AMA settimanali tematici (ansia, caregiver, burnout, giovani, lutto)
- Giornate di sensibilizzazione pubblica
- Ciclo di incontri con esperti CRI, psicologi, educatori
- Sportello ascolto (su appuntamento) con gli Psicologi del Territorio che si offriranno PROBONO

## PUNTI di Azioni previste



**PUNTO**

**2**

### Attivazione di gruppi AMA settimanali suddivisi per tematiche

#### APPROFONDIMENTO – INCONTRI AMA SETTIMANALI TEMATICI

**Auto Mutuo Aiuto come strumento di ascolto, condivisione e sostegno nella fragilità psicologica**

#### Finalità degli incontri AMA

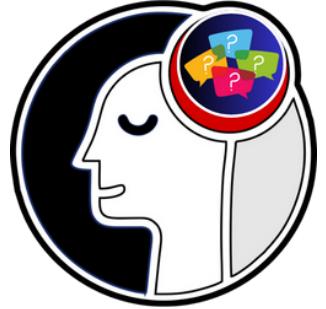
Gli incontri AMA (Auto Mutuo Aiuto) sono pensati come spazi di parola, condivisione e ascolto reciproco tra pari, rivolti a persone che vivono o hanno vissuto esperienze comuni.

L'obiettivo non è terapeutico in senso clinico, ma trasformativo in senso relazionale e umano: il confronto tra pari, l'ascolto empatico e la solidarietà attiva sono strumenti potenti per ridurre l'isolamento, potenziare l'autostima e stimolare la resilienza personale.

#### Struttura degli incontri AMA

- **Frequenza:** 1 incontro a settimana per ciascun gruppo tematico
- **Durata:** 1h 30m per incontro
- **Modalità:** in presenza, in cerchio, con regole di ascolto attivo, riservatezza e parità
- **Facilitazione:** un volontario formato (non psicologo clinico) con funzione di coordinamento, non direttiva
- **Psicologi:** presenza non obbligatoria di un professionista volontario
- **Numero partecipanti:** 15/20 persone per gruppo
- **Accesso:** gratuito, su iscrizione, con breve colloquio iniziale informativo

## PUNTI di Azioni previste



**PUNTO**

**2**

### Tematiche trattate nei gruppi AMA settimanali (Esempio)

#### **Ansia e attacchi di panico**

- Condivisione delle esperienze quotidiane legate all'ansia generalizzata, fobie, panico improvviso
- Strategie personali per gestire sintomi fisici e cognitivi
- Riduzione della vergogna e del senso di inadeguatezza

#### **Depressione e vissuti depressivi**

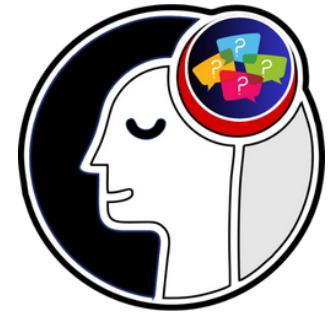
- Ascolto empatico di chi vive stati depressivi
- Riflessione su isolamento, colpa, perdita di senso
- Riattivazione motivazionale e valorizzazione dei piccoli progressi

#### **Caregiver e familiari di persone fragili**

- Supporto per chi assiste anziani, disabili o malati cronici
- Condivisione di fatica, frustrazione, solitudine e senso del dovere
- Prevenzione del sovraccarico emotivo

#### **Burnout e stress da lavoro**

- Dedicato a insegnanti, sanitari, operatori sociali, impiegati, ecc.
- Riflessione su esaurimento emotivo, disconnessione, iper-responsabilità
- Strategie per riconnettersi al proprio valore personale



PUNTO

2

## PUNTI di Azioni previste

### Giovani e disagio emotivo (18-25 anni)

- Luogo protetto per giovani adulti
- Espressione di ansie scolastiche, identitarie, relazionali
- Valorizzazione dell'autenticità e sviluppo del senso di appartenenza

### Lutto e perdita

- Gruppo per elaborare la perdita di una persona cara
- Spazio sicuro per parlare del dolore, della rabbia, della nostalgia
- Condivisione di rituali, ricordi, e tappe del processo di elaborazione

### Malattie oncologiche (malati o ex-malati)

- Per persone in trattamento, remissione o guarigione
- Condivisione della paura, del cambiamento corporeo, della rinascita
- Costruzione di un'identità oltre la malattia

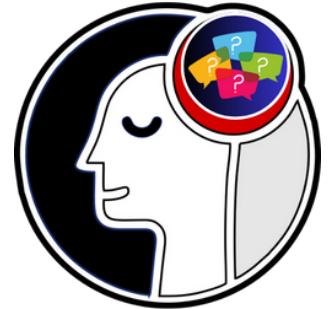
### Menopausa e cambiamenti ormonali femminili

- Spazio di ascolto per donne che affrontano menopausa, perimenopausa o cambiamenti ciclici
- Condivisione di vissuti fisici, emotivi e relazionali spesso invisibilizzati
- Recupero del valore dell'esperienza e del corpo

## PUNTI di Azioni previste

### Dipendenze affettive e relazionali

- Gruppo dedicato a chi ha vissuto relazioni tossiche o faticose
- Riflessione su bisogni, limiti e autostima
- Riappropriazione dell'identità relazionale



**PUNTO**

**2**

### Depressione post partum e disagio psicologico materno/paterno

Questo gruppo è dedicato a mamme (e papà, su richiesta o in gruppo parallelo) che attraversano una fase di depressione post partum, baby blues prolungato, ansia perinatale, senso di inadeguatezza o isolamento dopo la nascita del figlio/a.

Lo spazio intende rompere il tabù che spesso circonda il disagio emotivo nel periodo del post parto, offrendo un ambiente empatico, protetto e libero da giudizi, dove potersi raccontare e confrontare tra pari.

### Temi ricorrenti negli incontri

- Difficoltà a legarsi emotivamente al neonato
- Senso di colpa, fallimento o inadeguatezza come genitori
- Ansia legata al sonno, all'allattamento, alla gestione quotidiana
- Sensazione di solitudine e frattura con la vita precedente
- Mancanza di supporto sociale o familiare
- Esigenza di "tornare se stessi" e ripensarsi come persona oltre il ruolo di madre/padre
- Confronto con altri genitori che hanno vissuto momenti simili

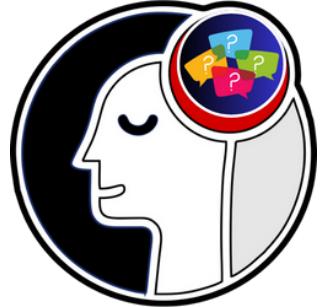
# PUNTI di Azioni previste

## Regole base di partecipazione

1. Rispetto del turno di parola
2. Riservatezza assoluta
3. Non giudizio
4. Nessuna imposizione di consigli
5. Frequenza costante
6. Obiettivo comune: supportarsi, non sostituirsi a figure professionali

**PUNTO**

**2**



## Formazione dei facilitatori

- Formazione base (10-15 ore) a cura di professionisti CRI e psicologi volontari
- Temi trattati: dinamiche di gruppo, ascolto attivo, gestione del silenzio, prevenzione del conflitto, segnalazione situazioni a rischio

## Documentazione e monitoraggio

- Ogni gruppo AMA sarà accompagnato da una scheda settimanale di andamento (senza dati sensibili)
- Incontri bimestrali di aggiornamento per facilitatori
- Report annuale sull'impatto sociale percepito (questionario anonimo)

## Risultati attesi

- Riduzione dell'isolamento sociale
- Maggiore consapevolezza emotiva dei partecipanti
- Sviluppo di reti informali di supporto tra cittadini
- Riconoscimento del valore del confronto tra pari come risorsa sociale

# Formazione dei Facilitatori Volontari – Progetto Spazio Confidarsi POINT



PUNTO

3

## Finalità del percorso formativo

- **Qualificazione del ruolo:** preparare i facilitatori ad accogliere con competenza gruppi AMA, riconoscendone limiti e potenzialità.
- **Metodologia peer-to-peer:** imparare a guidare senza prescrivere, valorizzando l'esperienza personale come risorsa relazionale.
- **Sicurezza e competenze sintetiche:** acquisire strumenti di ascolto, gestione delle emozioni, segnalazione di criticità e gestione del gruppo.
- **Sinergia CRI-psicologi:** coniugare competenze professionali, pratiche e umane.

## Struttura del corso

**Durata: ca. 30 ore totali, suddivise in:**

- **22 ore in aula (moduli teorico-pratici)**
- **8 ore di esercitazioni esperienziali su casi concreti**

# Campagna di comunicazione sociale sul progetto e sull'importanza della salute mentale.



**"Parlare di salute mentale è un diritto, sensibilizzare contro lo stigma è un dovere."**

**PUNTO**

**4**

**Campagna di sensibilizzazione locale con diffusione di materiali informativi, post social e contenuti multimediali.**

## LOCANDINA

Distribuzione capillare



# Campagna di comunicazione sociale sul progetto e sull'importanza della salute mentale.



PUNTO

4

CARTOLINA F/R



Distribuzione  
c/o  
istituti scolastici



BROJURE F/R

Distribuzione  
c/o  
studi medici  
farmacie



# Campagna di comunicazione sociale sul progetto e sull'importanza della salute mentale.



PUNTO

4

VETROFANIA  
ADESIVA

Distribuzione  
capillare  
c/o  
esercizi pubblici e farmacie



CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE CONTRO  
LO STIGMA LEGATO AL DISAGIO PSICOLOGICO



CON IL PATROCINIO DI



# Campagna di comunicazione sociale sul progetto e sull'importanza della salute mentale.



PUNTO

4

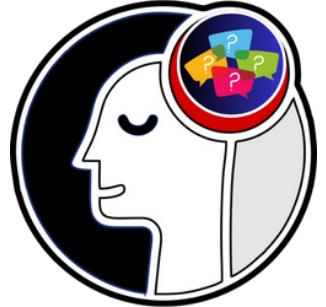
T-SHIRT

Distribuzione  
capillare  
c/o  
esercizi pubblici

per la giornata  
STOP PSICOTABU'



# Monitoraggio e valutazione degli impatti sociali.



PUNTO

5



Ci auspiciamo che la campagna possa generare impatti significativi in termini di:

- **Culturali** → riduzione dello stigma, apertura al dialogo sulla salute mentale.
- **Sociali** → rafforzamento della comunità attraverso eventi partecipativi e attività condivise.
- **Relazionali** → costruzione di nuove sinergie tra cittadini, istituzioni e mondo produttivo.
- **Psicosociali** → incremento dell'autoefficacia percepita dalle persone che hanno chiesto ascolto, maggiore fiducia nell'accesso ai servizi.
- **Estensione del modello pilota** ad altri Comuni piemontesi, con adattamento alle specificità locali.

**TU se hai un DISAGIO EMOTIVO e Psicologico**

NON RESTARE IN SILENZIO

**NON AVERE VERGOGNA**

**STOP PSICOTABU'**

WWW.SPAZIOCONFIDARSI.IT

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE CONTRO LO STIGMA LEGATO AL DISAGIO PSICOLOGICO

ci troviamo presso la Casa del Terzo Settore denominato "Settore 3" al piano terra di Via Magnocavallo 13 Casale M.to AL Tutti i Sabato mattina dalle ore 9.00 alle 12.30

Chiama 379.261 18 75 CONFORTO IMMEDIATO E GRATUITO

SONO CON NOI

CON IL PATROCINIO DI

**REGIONE PIEMONTE** **PROVINCIA DI ALESSANDRIA** **CITTÀ DI CASALE MONFERRATO** **CROCE ROSSA ITALIANA Comitato di Casale Monferrato** **ASL REGIONE PIEMONTE**

## CONCLUSIONI

Il progetto pilota SpazioConfidarsi POINT STOP PSICOTABU' ha lo scopo di dimostrare che la sensibilizzazione pubblica contro lo stigma psicologico è non solo possibile, ma anche fortemente richiesta dalla comunità.

La campagna contribuirà a rompere il silenzio, ridurre il pregiudizio e avvicinare le persone ai servizi di supporto, generando un impatto sociale concreto e duraturo.

"Abbattere lo stigma sul disagio psicologico è oggi un dovere morale di tutti."

