## **PROGRAMMA**

# I Introduzione al gruppo e ai partecipanti

- Presentazione degli organizzatori e dei partecipanti
- Presentazione degli obiettivi: Favorire la consapevolezza ("Come stiamo funzionando come famiglia?")

Promuovere la cura reciproca ("Chi si prende cura di chi?") Ridurre la cronicizzazione del malessere familiare Instaurare l'alleanza con il servizio e la fiducia nelle proprie capacità

- Condivisione delle aspettative dei familiari
- Qual è la mia esperienza come familiare/caregiver?

# 2 Comprendere la condizione di salute mentale e il sistema dei servizi

- Informazioni generali sul funzionamento del CSM e CD (ruoli, logica del trattamento, rete territoriale)
- Riconoscere la malattia, i sintomi e cosa significa "presa in carico"

#### 3 Ruolo della famiglia e del caregiver

- Quali sono i compiti, le responsabilità e i limiti del familiare
- La "cura" del familiare e la "cura" di sé: stress, fatica e burn-out del caregiver
- Identificazione delle risorse personali e familiari

# 4 Comunicazione e relazione all'interno della famiglia

- Stili comunicativi efficaci e disfunzionali
- Come parlare con il proprio caro quando è in crisi o in difficoltà: esercizi di ascolto attivo e comunicazione assertiva

## 5 Gestione delle crisi, delle ricadute e

- Riconoscere segnali di allarme, capire quando intervenire (i segnali precoci di crisi)
- Strategie di de-escalation

# 6 Strumenti di coping, regolazione emotiva e prevenzione

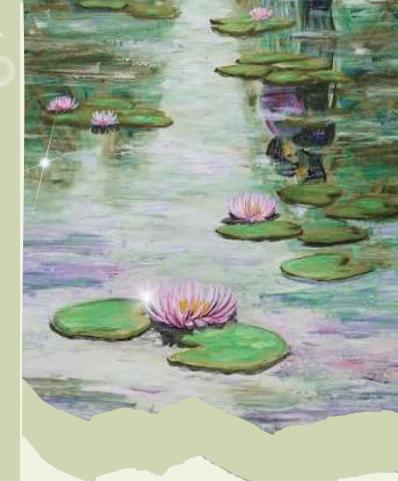
- Tecniche brevi di mindfulness, rilassamento e
- Problem solving familiare: come affrontare insieme le difficoltà quotidiane
- Come mantenere l'equilibrio: tecniche di regolazione emotiva

#### 7 II pit stop familiare

- Confronto con i partecipanti
- Riconoscere la fatica accumulata, le tensioni, dare spazio ai bisogni dei familiari
- Manutenzione relazionale: rivedere confini, ruoli, aspettative e risorse

#### 8 Chiusura e continuità

- Valutazione del percorso e nuove consapevolezze: cosa mi porto a casa dell'esperienza del gruppo





## CENTRO DI SALUTE MENTALE DI TIVOLI

DSM DP ASL Roma 5

DATA: il mercoledì ogni 15 giorni

ORE: 17:30-19:00

**SEDE: Palazzo Cianti** 

Via Antonio Parrozzani, 3 — TIVOLI

A cura del Dipartimento Integrato di Salute Mentale, Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza e delle Dipendenze Patologiche Direttore: Dott. Giuseppe Nicolò

## REFERENTI

## Dott.ssa Annamaria Di Gioia

Dirigente Psicologo CSM – CD Tivoli Via Domenico Giuliani, 4 – Tivoli 0774-3 I 64278

### **Dott.ssa Adriana Bartoli**

Assistente Sociale

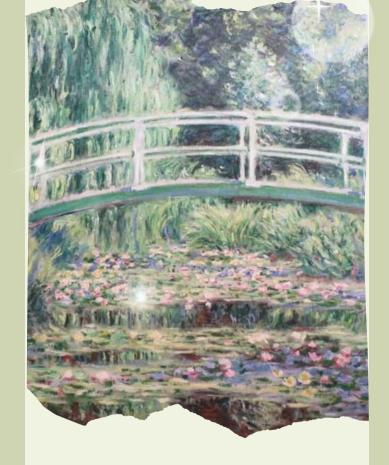
CSM – CD Tivoli

Via Domenico Giuliani, 4 – Tivoli

### **Dott.ssa Giovanna Paoletti**

Direttore f.f. UOC CSM e CD Tivoli Via Domenico Giuliani, 4 – Tivoli Tel. 0774 318 218

Per informazioni e iscrizioni scrivere a: annamaria.digioia@aslroma5.it



GRUPPO PER
FAMILIARI E CAREGIVER
DEGLI UTENTI DEL
CENTRO DI SALUTE MENTALE E
DEL CENTRO DIURNO DI TIVOLI

III° edizione novembre-maggio 2026



