

PROGRAMMA

1 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 dei momenti difficili

- 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 auto-validazione
- Problem solving familiare: come affrontare insieme le difficoltà quotidiane
- Come mantenere l'equilibrio: tecniche di regolazione emotiva

7 Il 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

0774-3164278

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