

Gulliver, quando il benessere viaggia online

Date : 14 Maggio 2021

(A cura del Centro Gulliver di Varese)

Al **Gulliver di Varese** ci si prende cura del benessere psicologico delle giovani generazioni, soprattutto in questo periodo di emergenza sanitaria. E, nonostante la pandemia, gli psicologi hanno garantito continuità a tutti i percorsi di sostegno, individuali e di gruppo. Per fare questo, dal mese di marzo 2020, gli interventi avvengono in modalità online.

Proprio nella settimana che l'Europa dedica alla sensibilizzazione alla salute mentale, facciamo il punto con il dottor **Piero Mannarelli** referente dei progetti di prevenzione e con la dottoressa **Silvia Fattorini**, psicologa dell'equipe del progetto Campus Mafalda, dedicato agli adolescenti.

Parlando di prevenzione, qual è l'offerta del Gulliver per gli adolescenti?

Sono tanti i servizi che offriamo, in particolare per gli adolescenti e i giovani adulti, quella che per noi è l'età che va dai 14 ai 24 anni. Come Consultorio Familia Forum a seconda dei diversi bisogni, abbiamo percorsi di sostegno, colloqui individuali di psicoterapia, attività di gruppo, oltre a spazi di supporto per genitori. Accanto a questo, il progetto Campus Mafalda offre accompagnamento psico-educativo e momenti dedicati all'orientamento scolastico o lavorativo.

Parliamo dei percorsi di psicoterapia per adolescenti: ci potete spiegare meglio di cosa si tratta?

In generale si parla di percorsi dove viene privilegiato uno spazio di ascolto con i nostri psicologi e psicoterapeuti, per aiutare coloro che sentono di vivere un particolare momento di disagio emotivo. Gulliver è il luogo "dove la fragilità diventa forza": ci teniamo a sottolineare la "normalità" della condizione di fragilità. Ognuno di noi ha una propria vulnerabilità, non dobbiamo averne paura. Punto di partenza è essere consapevoli, riconoscerla, accettarla, fino a trasformarla. Noi desideriamo favorire e, al tempo stesso, accompagnare proprio in questo processo.

Quali sono le tematiche portate dagli adolescenti?

Si spazia molto. Disagi emotivi in seguito ad eventi stressanti, conflittualità relazionali, difficoltà scolastiche o con i pari, difficoltà comportamentali, disturbi alimentari, vissuti di ansia e depressione.

Dopo il covid, queste tematiche sono cambiate?

Se da una parte alcune tematiche sono rimaste uguali, in questa seconda parte dell'anno

scolastico possiamo dire che è emersa dai ragazzi l'insofferenza per le restrizioni e, soprattutto, un vissuto di instabilità legato all' "imprevedibilità" di aperture/chiusure, specialmente della scuola. Fino ad un anno fa, i tempi della scuola scandivano la vita in modo molto chiaro, davano una routine. In questi mesi è mancato tutto questo e si è creata destabilizzazione. Un altro tema importante è la **percezione di isolamento**, dato dalla mancanza di opportunità di socializzazione extrascolastiche e di contatto con i pari.

Dopo il covid è cambiato il modo di "fare i colloqui"?

Assolutamente sì. Da marzo 2020 tutti i colloqui avvengono online. Nonostante qualche perplessità iniziale, ci siamo trovati a fare questo passaggio fin dalle primissime settimane dell'emergenza sanitaria. Una nuova modalità di lavoro che ha garantito la continuità di tutti i servizi offerti, in particolare ai nostri adolescenti. Siamo molto contenti di affermare che nessun percorso è stato interrotto dalla pandemia e questa non è cosa da poco. Il nostro consultorio ha continuato ad erogare prestazioni individuali e di gruppo, a supporto di adolescenti e famiglie.

Quali sono le opportunità di un intervento online?

I ragazzi sono stati molto aperti nell'accettare questa nuova modalità, anche perché – da Nativi Digitali - sono già molto abituati alla presenza della tecnologia nella loro vita. Le uniche resistenze sono per i pochi che hanno un contesto che non permette la privacy. In generale, grazie all'online, l'accesso ai colloqui e ai servizi avviene in modo più facile e autonomo. Da parte nostra la modalità online ci permette di entrare nelle loro case e condividere una parte del loro ambiente intimo, cosa che prima non accadeva. C'è poi la possibilità di condividere – in tempo reale – contenuti, video, fotografie e questo è un aiuto prezioso nel percorso terapeutico.

Il digitale ci ha permesso di continuare a vedere il volto e le espressioni facciali dei nostri pazienti: se avessimo condotto i colloqui in presenza, sarebbe stato obbligatorio l'uso della mascherina e questo, banalmente, non ci avrebbe permesso di guardarci in faccia. In questo caso, l'accesso da remoto aggiunge qualcosa alla relazione terapeutica.

Infine questa "svolta digitale" ci ha permesso di progettare delle attività ad hoc per gli adolescenti. Un esempio su tutti è il progetto Social Lab, nato a giugno 2020, proprio per cercare di compensare la mancanza di socializzazione che stavano vivendo i nostri ragazzi.

Qualche criticità dell'online?

Per alcuni ragazzi (che tendono ad isolarsi) uscire - anche solo per il colloquio - era una delle poche forme di confronto con l'esterno, che ora non hanno più.

La maggior parte dei ragazzi, poi, nonostante apprezzi le opportunità offerte dal digitale, sente la mancanza di un contatto reale, soprattutto per quanto riguarda i percorsi di gruppo. Si sono resi

conto che l'online, in generale, non può sostituire in toto quello che accade nella vita reale (scuola, relazioni, tempo libero, sport).

Setting, gestione del non verbale, relazione paziente-terapeuta: due parole su come sono cambiati questi aspetti con l'introduzione dell'online.

Il setting è qualcosa di complesso, è fatto di tempi, durate, spazi, distanze interpersonali: qualcosa è cambiato, qualcosa è rimasto uguale. Sicuramente è più fluido, meno riservato, a volte si avverte la presenza di altre persone in casa e ci sono interferenze. Si perdono poi alcuni aspetti del non verbale. Nonostante questo, però, ci sentiamo di dire che il bilancio è positivo: come abbiamo già detto ci sono anche molte opportunità. L'online garantisce le condizioni per continuare a fare bene questo lavoro. D'altra parte anche l'Ordine degli Psicologi ha avallato in modo istituzionale questa modalità come strumento terapeutico, incoraggiandone l'utilizzo.

Come valutate l'efficacia, gli esiti terapeutici della psicoterapia on line?

Da quando c'è la possibilità di fare i colloqui in remoto, le richieste ci sono e sono anche aumentate. Non abbiamo altri indicatori quantitativi per misurare l'efficacia degli interventi online. Da un punto di vista qualitativo, però, notiamo che i ragazzi sono costanti nei percorsi intrapresi e ci danno feedback positivi sul percorso in termini di maggior benessere psicologico.

Pensate di andare avanti in questo modo anche in futuro?

Al momento stiamo lavorando solo "da remoto". In futuro ci potrà essere l'alternativa, ma la possibilità di un collegamento digitale rientrerà nella normalità dell'offerta. Ci auspichiamo che restino entrambe le possibilità: questo potrà garantire a noi e ai nostri pazienti una maggior flessibilità. Con alcuni potrà essere utilizzato al bisogno, ad esempio per dare continuità ad un percorso con chi fa un periodo di studio all'estero. In questo la pandemia ha aiutato a fare un salto nell'offerta, ha accelerato un cambiamento che altrimenti sarebbe avvenuto molto più lentamente. Un cambiamento positivo che porterà sicuramente più elasticità e flessibilità.

Come è organizzato il percorso e come si fa ad accedere?

Per accedere al servizio è molto semplice. Basta una telefonata al nostro numero **334 3926722** o una mail a **consultorio@gulliver-va.it**

Dopo aver fatto la propria richiesta, viene fissato un primo appuntamento e proposto un percorso individualizzato con i nostri psicologi e psicoterapeuti. Il "pacchetto" di sostegno prevede 10 incontri. Non sono richiesti né un ticket, né l'impegnativa del medico. Unica condizione per i minori è che il primo accesso avvenga con l'autorizzazione sottoscritta dal genitore.