

PROGETTO "GUARDA AVANTI 2015"

IL LUMICINO è un'associazione attiva dal 2008 sul territorio toscano, il cui intento è di fornire aiuto alle persone in difficoltà, con obiettivo di migliorarne la qualità della vita.

E' iscritta ai pubblici registri con repertorio n° 344439 raccolta n° 25145.

SINTESI DEGLI SCOPI STATUARI

Promozione, divulgazione e diffusione della cultura, ampliare la conoscenza della cultura della qualità della vita in genere, proporsi come luogo di incontro e di aggregazione nel nome di interessi culturali.

ATTIVITA' SVOLTE DALL'ORGANIZZAZIONE:

Seminari divulgativi, Sostegno e consulenza psicologica, Training per la gestione dell'ansia, Training di Assertività, Alfabetizzazione delle emozioni, Gestione dell'Impulsività, gruppi di aiuto per donne che hanno subito violenza, Consulenza nutrizionale, Gruppi di aiuto D.C.A., Progetti per le scuole, Percorsi nascita, gruppi di sostegno alla genitorialità, corsi di formazione per insegnanti e personale di aziende pubbliche e private, seminari per promuovere il benessere psico fisico, ricerca, formazione.

Nel 2013 ha stipulato una convenzione con l'Università di Padova per accogliere tirocinanti ed ha aderito al Progetto AMVA—Giovani Laureati NEET (Fondo sociale europeo, Patrocinato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali).

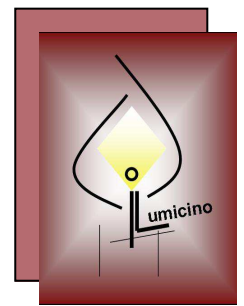
Nel 2014 ha stipulato una convenzione con LABORFORM provider nazionale accreditato che si occupa di formazione.

Nel 2015 ha stipulato una convenzione con la SCF (Scuola Cognitiva di Firenze) e Feel Safe, associazione che si occupa di prevenzione educazione e terapia dei minori.

OBIETTIVI DELL'ASSOCIAZIONE SONO:

- Promuovere e salvaguardare il benessere psicologico della persona e della collettività attraverso attività di: ricerca, informazione, formazione, prevenzione, intervento.
- Incoraggiare lo sviluppo e la crescita della persona, favorendo una sua integrazione all'interno dei diversi contesti di appartenenza e stimolando le possibilità e le capacità di scelta autonoma e consapevole.
- Promuovere le condizioni affinché si favorisca l'esistenza di una rete sociale, finalizzata al miglioramento della qualità della vita.
- Operare interventi di prevenzione primaria, secondaria e terziaria del disagio sociale, sostenendo la persona e la collettività nelle diverse fasi del ciclo vitale.

Il nostro scopo è quindi divulgare la cultura del benessere psicofisico per migliorare la qualità della vita.



PREMESSA

Le principali forme di violenza sulla donna sono quella sessuale e psicologica. In particolare, per violenza sessuale vengono considerate le situazioni in cui la donna è costretta a fare o a subire contro la propria volontà atti sessuali di diverso tipo: stupro, tentato stupro, molestia fisica sessuale, rapporti sessuali con terzi, rapporti sessuali non

desiderati subiti per paura delle conseguenze, attività sessuali degradanti e umilianti.

Per forme di violenza psicologica si intendono le denigrazioni, il controllo dei comportamenti, le strategie di isolamento, le intimidazioni, le forti limitazioni economiche subite da parte del partner, ma non solo.

A CHI SI RIVOLGE IL PROGETTO:

- alle donne che hanno subito violenza
- alla rete relazionale della donna (nuovi partner, familiari, amici, figli etc.)
- a quanti desiderano conoscere e contrastare il fenomeno della violenza.

Garantendo riservatezza, anonimato e non giudizio l'associazione IL LUMICINO offre:

- seminari divulgativi sulla violenza alle donne in ambito di prevenzione
- accoglienza telefonica per le prime richieste di aiuto;
- interventi di sostegno psicologico (assessment, percorso individuale con EMDR, percorso familiare).

OBIETTIVO GENERALE:

Il progetto mira a creare migliori condizioni di vita e di benessere per le donne (e la sua rete relazionale) che subiscono violenza e/o maltrattamenti e pertanto vivono situazioni di disagio e marginalità.

A tal fine si prevede la costituzione di un servizio che consenta l'accompagnamento alla fuoriuscita dalla violenza e la costruzione di nuovi percorsi di vita che produrranno certamente un forte e positivo impatto sulle famiglie e sull'intera società, in termini d'inclusione ed autopromozione dei soggetti a rischio (donne e minori) e di sviluppo del principio delle pari opportunità. Infatti, le azioni proposte, che mirano alla prevenzione ed al contrasto del fenomeno della violenza, risultano altamente efficaci rispetto agli effetti disastrosi che esso produce sulle donne e sui minori ed alla trasmissione intergenerazionale della violenza.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL PROGETTO

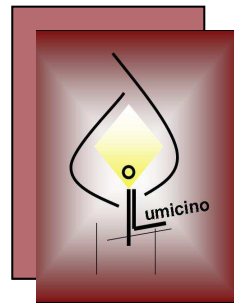
1. Ampliamento e consolidamento della rete fra servizi, istituzioni e associazioni che operano per contrastare la violenza alle donne.

2. Portare avanti la ricerca del progetto 2014: Valutare l'efficacia di tecniche psicologiche e psicoterapeutiche integrate a

trattamenti shiatsu in persone che hanno subito traumi.

L'obiettivo della ricerca è quello di favorire una significativa diminuzione della sintomatologia legata ad eventi di vita particolarmente stressanti o traumatici grazie al colloquio psicologico, ma con l'introduzione di un tocco consapevole, quello dello shiatsu, attraverso un setting integrato multiplo.

3. Desensibilizzazione ed elaborazione del ricordo della violenza fisica o psicologica subita (intra o extrafamiliare), attraverso un colloquio psicologico di assessment e 3 sessioni di EMDR ed eventuali 4 incontri ad approccio sistemico relazionale.



Perché l'EMDR?

L'EMDR è un approccio complesso ma ben strutturato che può essere integrato nei programmi terapeutici aumentandone l'efficacia. Considera tutti gli aspetti di una esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e neurofisiologici. Questa metodologia utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, provocando così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali. Si basa su un processo neurofisiologico naturale, legato all'elaborazione accelerata dell'informazione.

L'EMDR vede la patologia come informazione immagazzinata in modo non funzionale e si basa sull'ipotesi che c'è una componente fisiologica in ogni disturbo o disagio psicologico. Quando avviene un evento "traumatico" viene disturbato l'equilibrio eccitatorio/inibitorio necessario per l'elaborazione dell'informazione. Si può affermare che questo provochi il "congelamento" dell'informazione nella sua forma ansiogena originale, nello stesso modo in cui è stato vissuto. Questa informazione "congelata" e racchiusa nelle reti neurali non può essere elaborata e quindi continua a provocare patologie come il disturbo da stress post traumatico (PTSD) e altri disturbi psicologici.

I movimenti oculari saccadici e ritmici usati con l'immagine traumatica, con le convinzioni negative ad essa legate e con il disagio emotivo facilitano la rielaborazione dell'informazione fino alla risoluzione dei condizionamenti emotivi. Nella risoluzione adattiva l'esperienza è usata in modo costruttivo dalla persona ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo.

Le ricerche condotte su vittime di violenze sessuali, di incidenti, di catastrofi naturali, ecc. indicano che il metodo permette una desensibilizzazione rapida nei confronti dei ricordi traumatici e una ristrutturazione cognitiva che porta a una riduzione significativa dei sintomi del paziente (stress emotivo, pensieri invadenti, ansia, flashbacks, incubi). Infatti, questa nuova forma di psicoterapia è stata rivolta inizialmente al trattamento del Disturbo Post Traumatico da Stress.

Persone coinvolte:

- 1 Coordinatore (Dott.ssa Francesca Birello, Psicologa-Psicoterapeuta)
- Equipe di Psicologi:
 1. Dott.ssa Annalisa Battisti iscr. n. 5052 Psicologa esperta in relazioni familiari,
 2. Dott.ssa Francesca Birello iscr. N. 4177 Psicologa-Psicoterapeuta abilitata EMDR
 3. Dott.ssa Carla Ciarambino iscr. N.7173 Psicologa curante l'analisi dei dati
 4. Dott.ssa Chiara Lazzarini iscr. N.4064 Psicologa-Psicoterapeuta abilitata EMDR
- Operatori Professionisti Shiatsu della sede Toscana I.R.T.E. www.shiatsuirte.it
- Personale volontario