

## Sostegno psicologico e sociale

### SOSTEGNO FAMILIARE PRECOCE ALTO ADIGE

Il Sostegno Familiare Precoce rappresenta un'importante offerta per le famiglie in Alto Adige. A partire da una collaborazione interdisciplinare, in particolare tra sociale e sanità, è stato sviluppato un modello organizzativo, con il quale si vuole raggiungere e sostenere in una fase precoce le famiglie con figli fino a tre anni. L'obiettivo è quello di incrementare tempestivamente e in modo duraturo, attraverso un approccio preventivo, le possibilità di sviluppo del bambino e le sue opportunità di crescere in modo sano. Il Sostegno Familiare Precoce è orientato alla situazione individuale della singola famiglia, in considerazione delle risorse a disposizione della stessa. Nella pianificazione e nell'attuazione degli interventi gioca un ruolo molto importante il lavoro in rete tra diverse professionalità e organizzazioni. Questa collaborazione permette di individuare tempestivamente possibili situazioni di sovraccarico e l'eventuale necessità di sostegno per le famiglie, che ogni giorno si trovano ad affrontare le sfide più diverse. Un team composto da professionisti dell'ambito sociale e sanitario si occupano, collaborando in rete con i servizi e le offerte del territorio, di rispondere alle richieste delle famiglie che si rivolgono a loro.

Per informazioni sul Sostegno Familiare Precoce rivolgersi al distretto Socio-Sanitario del proprio quartiere.

### AMBULATORIO PSICHIATRICO PER LA SALUTE MENTALE IN GRAVIDANZA, POST-PARTUM E POST- ABORTO

In gravidanza, nel post-partum o se si ha provato l'esperienza di un aborto, si possono vivere dei momenti passeggeri come tristezza con crisi di pianto, preoccupazione, forte stanchezza, irritabilità.

Queste sensazioni sono comuni e tendono a diminuire e a scomparire dopo un certo tempo.

Se invece ci si sente sempre peggio, si fa fatica a dormire e a mangiare, si prova disperazione, collera, ansia e sensi di colpa, si ha la sensazione di non farcela e non si capisce cosa stia accadendo, ci si può rivolgere all'ambulatorio di supporto psicologico aziendale.

Questo ambulatorio offre la possibilità alla donna e/o alla coppia di trattamento ambulatoriale o se necessario in regime di Day Hospital. L'ambulatorio offre colloqui di consulenza psicologica, psichiatrica, di psicoterapia breve individuale e/o di coppia, consulenza e trattamento psicofarmacologico.

#### Contatti:

Ospedale di Bolzano

Servizio Psichiatrico, Via L.Boehler n 5, Bolzano

Nr di telefono: 0471435146- 47

Indirizzo mail: [ambpostpartum.bz@sabes.it](mailto:ambpostpartum.bz@sabes.it)

## **PRONTO SOCCORSO EMOZIONALE**

La gravidanza, il parto ed il primo periodo a casa col bambino non sono sempre così facili come li abbiamo immaginati o desiderati. Nella quotidianità possono riemergere paure vissute durante la gravidanza o emozioni legate ad esperienze precedenti di parto difficile. Si può inoltre avere un bambino con pianto inconsolabile, difficoltà legate alla carenza di riposo/sonno o ancora preoccupazioni per il futuro sviluppo del bambino stesso.

Il pronto soccorso emozionale è uno strumento di sostegno e promozione alla genitorialità mediante approccio corporeo. I genitori vengono sostenuti durante la gravidanza, il parto e il periodo seguente per sviluppare un legame affettivo con se stessi ed i propri figli.

Il PSE favorisce, tramite consulenze mirate ed esercizi sulla propria percezione corporea, un intervento precoce per far fronte a situazioni emotivamente difficoltose quali paure, senso di impotenza e grandi tensioni. Il genitore tornerà ad essere in grado di attingere alle proprie risorse personali e capacità creando con il proprio bambino un legame emotivo diretto, stabile e di supporto.

### **Quando ci si può avvalere del Pronto Soccorso Emozionale PSE?**

- promozione del legame con se stessi e con il proprio bambino durante la gravidanza,
- sostegno dei futuri genitori in situazioni di stress e ansia vissuti durante la gravidanza,
- accompagnamento di genitori che hanno vissuto esperienze gravose di parto e di separazione precoce dal loro bambino (es: prematurità, taglio cesareo, emergenze perinatali e/o post natali...),
- sostegno ai genitori di bambini in periodi più faticosi (es: problemi di sonno e allattamento, svezzamento, ecc.),
- aiuto e sostegno ai genitori di bambini che piangono molto e che sono difficilmente consolabili,
- accompagnamento di genitori che si sentono cronicamente spossati, esauriti e ai limiti delle loro forze,
- aiuto ai genitori che vivono sentimenti di rifiuto e/o rabbia verso il proprio bambino,
- accompagnamento di donne e/o coppie dopo un aborto e/o una morte di un neonato

### **CORSI DI BASIC BONDING ... una via per rafforzare il primo legame tra genitori e bambini Legame attraverso il contatto**

Promuovere la vicinanza e la connessione con il bambino attraverso il contatto corporeo è indicato sia per gli adulti che per i bambini. Rafforzamento del legame emotivo tra genitori e il loro bambino.

#### **Conoscenze per genitori**

Perché il legame tra persone può funzionare solamente se il corpo è in uno stato di rilassamento? Informazioni sui presupposti corporei ed emozionali del legame tra genitori e bambino, e sul comportamento di pianto, sonno e di relazione del bambino.

#### **Gestione dello stress**

Per futuri genitori e per genitori già esperti, un sostegno per non entrare in un circolo indebolente di ansia, tensione e interruzione del contatto con il bambino. Gestione dello stress orientata al corpo nel rapporto con il bambino.

#### **Osservazione del bambino**

Quali sono i segnali che manda un bambino, già durante la gravidanza, quando è disponibile al contatto e all'interazione? Come un bambino mostra di essere sotto stress e di non sentirsi bene? Comprendere e rispondere meglio ai segnali corpo-rea del bambino, osservazione comportamentale.

#### **Contatti per PSE e Basic Bonding**

Nei seguenti distretti sanitari e ospedali trovate una consulente di PSE. Potete prenotarvi con un appuntamento chiamando i numeri telefonici di seguito riportati.

#### **Distretto sanitario Alta Val Venosta,**

consultorio materno-infantile

Malles, mercoledì ore 08.00-12.00

tel. 0473 836 025

**Distretto sanitario Media Val Venosta,**

consultorio materno-infantile

*Laces*, lunedì ore 14.00-16.00, mercoledì ore 09.00-11.00

tel. 0473 622 023 | cellulare 335 730 3019

*Silandro*, mercoledì ore 14.00-17.00

tel. 0473 736 655

**Distretto sanitario Val Passiria,**

consultorio materno-infantile

*San Leonardo in Passiria*, martedì ore 08.00-12.00

tel. 0473 659 518

*San Martino in Passiria*, giovedì ore 08.00-12.00

tel. 0473 650 780 | 0473 641 095

**Ospedale di Merano,**

reparto di ostetricia, area materno-infantile

segreteria del reparto di ginecologia, lunedì-venerdì ore 10.00-12.00

tel. 0473 264 151

**Ospedale di Silandro,**

reparto di ostetricia, area materno-infantile

segreteria del reparto di ginecologia, lunedì-venerdì ore 08.00-12.00

tel. 0473 735 869

**Dove posso trovare altre informazioni sul PSE?**

[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)