



## Salute mentale: riparte il corso di formazione “Famiglia a Famiglia” di Progetto Itaca Parma

*Gratuito e destinato a familiari e altri caregiver di persone con disturbi della salute mentale.*

*Per informazioni e iscrizioni, entro il 20 febbraio: [familiari.parma@progettoitaca.org](mailto:familiari.parma@progettoitaca.org) o*

*[info.parma@progettoitaca.org](mailto:info.parma@progettoitaca.org)*

**L'associazione Progetto Itaca Parma promuove da ormai 13 anni un corso di formazione e orientamento gratuito rivolto a familiari e altri caregiver di persone con disturbi della Salute Mentale**, basato sul programma dell'organizzazione statunitense NAMI ([National Alliance on Mental Illness](#)) e fondato sulla valorizzazione del supporto tra pari: i formatori infatti non sono professionisti, ma familiari che a loro volta hanno seguito una formazione specifica. **Qualcuno in cui rispecchiarsi, per orientarsi insieme e far fronte al meglio al problema.**

### Dove e quando

Il 20° corso “Famiglia a Famiglia” di Progetto Itaca Parma inizierà a metà marzo 2026 e si terrà nei locali del Centro Santi, in Via Vasari 13, a Parma, il sabato dalle 9 alle 12.

### Il corso

- Il corso è completamente gratuito
- È strutturato su 8 incontri di 2 ore e 30 minuti ciascuno una volta alla settimana
- I formatori non sono professionisti, ma familiari che hanno seguito a loro volta una formazione specifica
- Il corso è rivolto a familiari o altri caregiver che vivono la medesima esperienza
- Progetto Itaca ha avuto l'accreditamento da NAMI (National Alliance on Mental Illness)
- Il corso si svolge in presenza.

### Temi affrontati

- Informazione sui disturbi della Salute Mentale
- Informazione aggiornata su farmaci, effetti secondari e strategie per la continuità terapeutica
- Aggiornamenti sulle ricerche scientifiche in corso
- Come raggiungere empatia attraverso la comprensione di esperienze vissute
- Gruppi di lavoro su tecniche di problem solving, ascolto e comunicazione
- Strategie per gestire le crisi e le ricadute
- Attenzione al familiare: gestire paure, stress e sovraccarico emozionale
- Guida per localizzare supporti adeguati e servizi nella comunità

### Come iscriversi

**PROGETTO ITACA PARMA - ASSOCIAZIONE VOLONTARI PER LA SALUTE MENTALE- ODV**

Sede: Borgo Pipa 3/A – 43121 Parma – tel. 0521 508806

IBAN: IT20N0623012782000035991662- C.F. 92176670344

[info@progettoitacaparma.org](mailto:info@progettoitacaparma.org) - [www.progettoitacaparma.org](http://www.progettoitacaparma.org)

Entro il 20 febbraio scrivendo a [familiari.parma@progettoitaca.org](mailto:familiari.parma@progettoitaca.org) o [info.parma@progettoitaca.org](mailto:info.parma@progettoitaca.org) (indicando nome e cognome e numero di telefono per successivi contatti) o telefonando al 0521- 508806.

### Perché è utile

Quando in casa “entrano” i disturbi della salute mentale, a essere colpita non è la sola persona interessata, ma l'intera famiglia. Tutti vivono un momento di grande confusione e smarrimento: si ha spesso la sensazione di non capire esattamente cosa stia succedendo, di non sapere come e a chi chiedere aiuto, come comportarsi per contribuire a migliorare la situazione. A peggiorare le cose c'è lo stigma che ancora riguarda le persone che soffrono di questo tipo di disturbi, e il senso di solitudine che ne deriva.

### Progetto Itaca Parma

è un'associazione di volontari attiva a Parma dal 2013; da allora offre gratuitamente servizi di informazione, orientamento, sostegno e reinserimento socio-lavorativo per persone con disturbi della salute mentale e le loro famiglie. Fa parte della rete nazionale [Fondazione Progetto Itaca](#), che ha 17 sedi in tutta Italia.

- Sito web <https://parma.progettoitaca.org/>
- Codice Fiscale: 92176670344
- Sede Legale: Borgo Pipa 3/A - Parma 43121
- Presidente e legale rappresentante: Ilaria Gandolfi
- Email: [info.parma@progettoitaca.org](mailto:info.parma@progettoitaca.org)
- Telefono: 0521- 508806