



Rompere il silenzio e l'isolamento

Cosa Facciamo

Con l'aiuto di tutti desideriamo **COMunicare, Informare e Prevenire**: una Rivoluzione Culturale per rompere il tabù e affrontare insieme un dolore che può diventare dannoso se rimane nascosto.

- **ADVOCACY**: a livello nazionale e internazionale diamo voce alle istanze e ai bisogni dei giovani *caregiver* figli di genitori con un disturbo psichico in ambito istituzionale
- **AUTO MUTUO AIUTO**: facilitiamo un gruppo di supporto online riservato ai figli (adolescenti, giovani adulti e adulti)
- **SENSIBILIZZAZIONE**: promuoviamo la nascita di reti di supporto territoriali
- **FORMAZIONE**: convegni, seminari e workshop rivolti a figli e famiglie, professionisti, enti, associazioni

Chi siamo

CHILDREN OF MENTALLY ILL PARENTS – Associazione di Promozione Sociale è la prima associazione italiana creata da e per i figli di genitori che soffrono di un disturbo psichico. Nata il 20 novembre 2017, nella Giornata Internazionale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, si adopera per creare una rete di supporto per minori, giovani adulti e adulti *caregiver* che hanno mamma o papà affetti da una malattia mentale (depressione, disturbo bipolare, schizofrenia, et al.).

SOSTIENICI!

IBAN: IT10E0623014500000043540940

DONACI IL TUO 5 PER MILLE:

C.F.: 91074220558

E-mail: info@comip-italia.org

Web: www.comip-italia.org



[comip.italia](https://www.facebook.com/comip.italia)

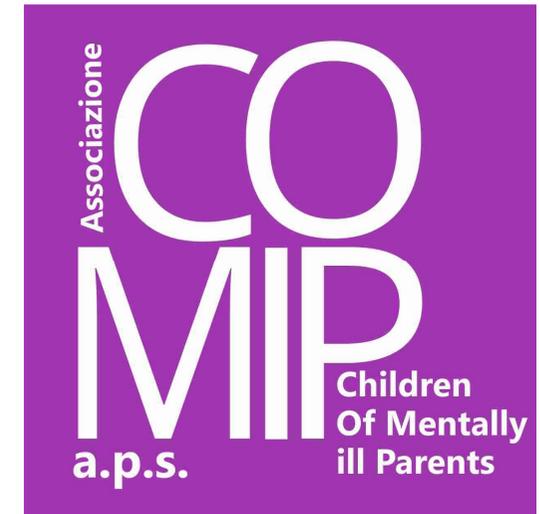


[comip.italia](https://www.instagram.com/comip.italia)



CHILDREN OF MENTALLY ILL PARENTS – ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Via Montefiorino 12/C
05100 Terni



CHILDREN OF MENTALLY ILL PARENTS – ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Supporto e Prevenzione per i Figli di Genitori Con Disturbo Mentale



Capire cosa succede

Cosa può voler dire essere figlio/a di un genitore con un disturbo psichico?

Sentimenti difficili da gestire

Rabbia, paura, senso di colpa, senso di impotenza, solitudine, tristezza sono alcune delle emozioni che potresti provare se tua mamma o tuo papà soffrono di disturbi come la depressione, il disturbo bipolare o la schizofrenia. Specialmente se non curati.

Perché il mio genitore si comporta così?

Potrebbe capitare che passi le sue giornate a letto per lunghi periodi, che veda o senta cose che non esistono, o che abbia repentini cambi d'umore. Tutto questo è causato da una malattia che colpisce la mente. Esistono diversi tipi di malattie mentali. Conoscerle aiuta a capire meglio cosa accade, ma ricorda che non è compito tuo guarire il tuo genitore! E che non è colpa tua se il tuo genitore sta male.

“...credere nella possibilità che i ragazzi e le ragazze hanno di aiutarsi a far fronte alla sofferenza psichica dei propri genitori, di tirar fuori la forza della loro resilienza. Se adeguatamente sostenuti, ascoltati, informati e formati.”

Vincenzo Spadafora, Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza 2011-16

Esistono delle cure?

Sì! Ecco perché crediamo nell'importanza della prevenzione e dell'informazione e desideriamo contrastare lo stigma e la vergogna. Abbiamo tutti il diritto di stare meglio. I tabù ci isolano.



Avere qualcuno con cui parlarne

E se il mio genitore non vuole/non riesce a essere curato?

Purtroppo per alcuni disturbi come la schizofrenia e il disturbo bipolare non è semplice arrivare ad una diagnosi e spesso chi ne soffre può – a causa della malattia stessa – non avere consapevolezza di essere malato/a e rifiutare le cure. In quel caso può esserti d'aiuto poterti confrontare con altri figli che vivono la tua stessa situazione per capire come tutelare il tuo benessere e la tua salute.

Non sei solo/a!

E' normale che sia per te difficile parlare di tutto questo con qualcuno: lo stigma e la vergogna che circondano i disturbi psichici sono purtroppo ancora molto forti. Ma ricorda che ci sono moltissimi altri figli che hanno vissuto o vivono esperienze simili alla tua e che con loro puoi parlarne. Contattaci e scopri come fare! E prenditi cura di te. Anche tu sei importante. Hai diritto di vivere la tua vita e ad un supporto psicologico se ne senti il bisogno.