

PARLIAMO DI ...

Salute mentale e assistenza psicosociale

durante e oltre il
cancro dell'infanzia,
dell'adolescenza e
del giovane adulto

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



UN SET DI SCHEDE
TASCABILI DELLA
RETE EU-CAYAS-NET
DI ORIENTAMENTO E
SENSIBILIZZAZIONE



PARLIAMO DI ...

- 10 punti chiave sulla salute mentale
- Parlare di questioni serie
- Cosa fare e cosa non fare nella comunicazione
- Dimensione sociale
- Sostegno all'istruzione
- Supporto alla carriera
- Paura e speranza
- Lutto e depressione
- Il mio diritto al lutto

**"LA SALUTE MENTALE
È PIÙ DELLA
SEMPLICE ASSENZA DI
DISTURBI MENTALI"**

WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



10 PUNTI CHIAVE SULLA SALUTE MENTALE

**DURANTE E
OLTRE IL CANCRO**

Il cancro nei giovani può lasciare un impatto duraturo. Sebbene l'attenzione sia spesso rivolta alla salute fisica, è importante dare priorità anche alla salute mentale durante e oltre il cancro.



Dare priorità alla cura di sé

Prendersi cura della propria salute fisica attraverso l'esercizio, un'alimentazione sana ed il sonno può migliorare anche la tua salute mentale.



Cercare un aiuto professionale

Professionisti della salute mentale, come psicologi e consulenti, possono fornire un supporto specializzato ai giovani e alle loro famiglie.



Riconoscere le proprie emozioni

È normale provare una vasta gamma di emozioni, tra cui ansia, tristezza e paura. Riconosci queste emozioni e cerca supporto quando necessario.



Educare se stessi

Imparare a conoscere la salute mentale durante e oltre il cancro può ridurre lo stigma e aumentare l'accesso alle proprie risorse.



Trovare un sistema di supporto

Avere un sistema di supporto può fornire un aiuto emotivo e pratico. Questo può includere la famiglia, gli amici e i gruppi di sostegno.



Rimanere in contatto

Le attività sociali e gli hobby possono migliorare il supporto relazionale e ridurre il senso di isolamento.

**DURANTE E
OLTRE IL CANCRO**



Pratiche di consapevolezza, come la meditazione e gli esercizi di respirazione, possono ridurre lo stress e migliorare il benessere emotivo.



Vivere con e oltre il cancro è un viaggio ed è importante affrontarlo un giorno alla volta. Ricorda che non devi sempre pensare in modo positivo. Disperazione e speranza possono alternarsi e va bene così!



Rivolgiti ad un professionista per parlare della tua salute mentale e di ogni dubbio che tu possa avere.



Non avere paura di esprimere il tuo punto di vista e di difendere la tua salute mentale. Va bene aver bisogno di qualcuno che ti sostenga in questo processo.

Contatti/Note	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Ulteriori informazioni su: beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PARLARE CON I GIOVANI DI ARGOMENTI SERI

La comunicazione su argomenti difficili non può essere evitata, ma l'approccio e l'atteggiamento possono fare la differenza.

**RACCOMANDAZIONI PER
CHIUNQUE SIA
COINVOLTO IN UNA
CONVERSAZIONE**

1 METTERSI ALL'ALTEZZA DEGLI OCCHI
fisicamente e simbolicamente.

2 APPREZZARE
Mostra disponibilità a entrare nel mondo dei giovani, cerca di accettare la loro realtà così come la vedono e ascolta le loro paure e le loro perdite così come le sentono. Apprezza i loro punti di vista, non giudicarli o sottovalutarli.

3 COINVOLGERE
Da' voce ai giovani: parla CON loro, non DI loro! Incoraggia la partecipazione attiva e adeguata all'età.

4 ASCOLTARE
Ascolta attentamente: COSA viene detto e COME? Soprattutto in momenti e luoghi inaspettati.

5 ADATTARE IL LINGUAGGIO
Utilizza un linguaggio delicato e attento, orientato allo STADIO DI SVILUPPO del giovane. Considera la comunicazione verbale e non verbale.
ad esempio: contatto visivo, spazio personale

6 RISPETTARE LE EMOZIONI
Prendi sul serio le emozioni. Da' un nome alle emozioni, rispettarle, non minimizzare.

7 ESSERE SINCERI
I giovani si aspettano risposte sincere a domande sincere per creare un rapporto di fiducia.

Contatti/Note

.

.

.

Ulteriori informazioni su: beatcancer.eu



PARLARE CON I GIOVANI DI ARGOMENTI SERI

8 MOSTRARSÌ APERTI

Segnala che tutte le domande sono valide e benvenute. Sii aperti a discutere di argomenti difficili invece di renderli tabù. Presta attenzione ai piccoli segnali.

9 ORIENTARSI ALLE DOMANDE

Fatti guidare dalle domande dei giovani. È naturale che cerchino la quantità di informazioni più adatta a loro per sentirsi sicuri. Non esagerare con le domande.

→ **AD ESEMPIO:
COSA SAI GIÀ?
COSA E QUANTO VUOI SAPERE?
CHE COSA TI PREOCCUPA ESATTAMENTE?**

10 DARE SPAZIO E TEMPO

Offri un ambiente protetto e adatto all'età. Tieni conto della capacità di attenzione e lascia il tempo di elaborare. Programma più conversazioni in successione.

**È LECITO ESSERE
SOPRAFFATTI E CERCARE
AIUTO QUANDO
SI COMUNICA.**

**RACCOMANDAZIONI PER
CHIUNQUE SIA
COINVOLTO IN UNA
CONVERSAZIONE**

11 USARE STRUMENTI

Fornisci libri, disegni, applicazioni, modelli visivi, ecc. per incoraggiare la comprensione e l'elaborazione al fine di sostenere un processo decisionale informato e condiviso.

12 PIANIFICARE E AGIRE

Discuti i passi concreti da compiere e pianifica insieme per garantire l'autoefficacia e la capacità di affrontare le situazioni in modo sano. Dona fiducia e sicurezza.

13 COINVOLGERE LA FAMIGLIA E LA RETE SOCIALE

La comunicazione aperta si è dimostrata un fattore protettivo per tutte le persone coinvolte. Una persona fidata può essere una preziosa fonte di sostegno durante le conversazioni difficili.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



COSA FARE E COSA NON FARE NELLA COMUNICAZIONE

- Come mi sento oggi? Sono in grado di dare supporto?
- Qual è il mio ruolo nella vita di questa persona?
- Che cosa implica per la conversazione?
- Cosa si aspetta questa persona da me?
- Se si trattasse di me, cosa vorrei da questa conversazione?
- Cosa so (o penso di sapere) su questa diagnosi?
- Che tipo di domanda posso fare?
Ho bisogno di chiederlo?

**RACCOMANDAZIONI PER
CHIUNQUE SIA
COINVOLTO IN UNA
CONVERSAZIONE**

- Va bene non sapere cosa dire (ed esprimerlo apertamente).
- Va bene fare una domanda difficile, ma dare all'interlocutore lo spazio per lasciare la domanda senza risposta.
- Accetta l'esperienza della persona, non quello che tu pensa che sia
- Sii curioso
- Sii paziente
- Cerca di sentirti a tuo agio con il silenzio, anche la comunicazione non verbale può essere efficace e dare conforto.

Ulteriori informazioni su: beatcancer.eu

SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

Cosa dire

DOs

- **Personalizzare la comunicazione**
Considera l'età, lo sviluppo cognitivo e gli aspetti sociali di ciascun individuo e riconosci le sue esigenze e capacità uniche.
- **Riconoscere le emozioni**
Sii empatico, ma evita l'empatia eccessiva.
- **Sostenere il processo decisionale**
Fornisci tutte le informazioni necessarie per prendere una decisione informata
- **Essere onesti e trasparenti**
Presenta le informazioni in modo costruttivo e pieno di speranza.

LA CATTIVA COMUNICAZIONE PUÒ INFLUIRE SUL PROCESSO DECISIONALE, SULL'ADERENZA AL TRATTAMENTO, SULLE RELAZIONI SOCIALI E SULLA SALUTE MENTALE.

Cosa NON dire

DON'Ts

- **Accusare**
"Cosa hai fatto per avere il cancro?"
- **Confrontare**
"Ho conosciuto una persona con il cancro ed è morta".
- **Etichettare**
"Dovresti essere grato! Almeno sei vivo!"
- **Imporre**
"Combattente" "Eroe" (non c'è una definizione unica per tutti)
- **Usare la positività tossica**
"Smettila di preoccuparti, tra qualche mese avrai un aspetto del tutto normale"
- **Depersonalizzare o minimizzare**
"Almeno non hai il tipo di cancro più aggressivo"



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

- Istruzione
- Occupazione
- Condizioni di vita materiali (ad es. reddito, disponibilità di cibo e vestiti)
- Situazione abitativa (ad es. condizioni e qualità dell'alloggio)
- Stato giuridico

- Lingua
- Paese di origine
- Etnia

.

- Relazioni interpersonali
- Reti sociali
- Sostegno sociale

- Fattori ambientali (ad es. ambiente urbano vs. rurale, condizioni climatiche, qualità dell'aria)
- Mobilità (ad es. disponibilità di mezzi di trasporto, accessibilità di luoghi di lavoro, scuole, strutture sanitarie)

LA DIMENSIONE SOCIALE

Cosa serve?

- ! Concetti di trattamento **bio-psico-sociale** →
- ! Screening/valutazione sociale, consulenza e interventi per tutti i giovani e per chi li assiste durante il trattamento e nel follow-up.
- ! **Il diritto all'essere dimenticati**
= porre fine alla discriminazione dei sopravvissuti al cancro nell'accesso ai servizi finanziari essenziali.
 - Porre fine al trattamento ingiusto dei sopravvissuti che cercano servizi finanziari a causa della loro storia clinica.
 - Garantire ai sopravvissuti a lungo termine il diritto di non rivelare la propria storia oncologica agli enti finanziari.
 - Garantire l'accesso alle assicurazioni e impedire l'aumento dei tassi assicurativi o dei prestiti bancari.

I concetti di trattamento **bio-psico-sociali** sono un **approccio multidimensionale alla salute e alla malattia.**

Non solo gli aspetti somatici, ma anche quelli psicosociali devono essere inclusi nella valutazione della salute e della malattia.

Trattamento su tutti e tre i livelli.



Ulteriori informazioni su:
beatcancer.eu

bio

es. malattia oncologica

psico

es. paura, dolore cronico, benessere emotivo

sociale

es. isolamento, onere socio-economico



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
YOUTH CANCER SURVIVORS



**MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA**

SOSTEGNO ALL'ISTRUZIONE

I giovani che vivono con e oltre il cancro possono incontrare limitazioni nella loro istruzione a causa della malattia, del trattamento o dei suoi esiti tardivi.

Cosa serve?

→ Sorveglianza e sostegno durante l'intero percorso scolastico ... per i giovani che vivono con e oltre il cancro, i loro caregiver, gli insegnanti e i coetanei.

→ **Facile accesso** a informazioni significative su tutte le opzioni di supporto legale e pratico.

→ Professionisti specializzati nell'attività follow-up con le conoscenze, le competenze e il tempo necessari per coordinare la comunicazione tra il giovane/la famiglia, la scuola e l'équipe sanitaria.

Contatti/Note

.
.
.
.



→ Trova i punti chiave per supporto educativo sul retro della scheda
→ Trovare materiale di supporto in diverse lingue su: beatcancer.eu



NORMALITÀ DOVE
POSSIBILE - SOSTEGNO
DOVE NECESSARIO

IL NOSTRO
OBIETTIVO:
UN'ISTRUZIONE CHE SI
ADATTI ALLE CAPACITÀ,
ALLA PERSONALITÀ E AI
PROGETTI FUTURI.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

6 PASSI PER MIGLIORARE IL SOSTEGNO ALL'ISTRUZIONE

AFFRONTARE I
LIMITI - TRARRE
VANTAGGIO DAI PUNTI DI
FORZA

NESSUN
FAVORITISMO,
MA RIDUZIONE DEGLI
SVANTAGGI

#1 Ottenere una chiara visione d'insieme dei **PUNTI DI FORZA** e delle **DIFFICOLTÀ** personali

→ es. attraverso la valutazione neuropsicologica

#2 Considerare le **COMPENSAZIONI DI DISAVANTAGGIO**: sono particolarmente importanti se la limitazione in un'area (es. la memoria) comporta uno svantaggio in altre aree (es. la matematica).

#3 Supporto **INCENTRATO SULLA PERSONA**: Utilizzare le opzioni legali e/o la compensazione dello svantaggio - su misura per le esigenze individuali.

#4 Essere **TRASPARENTI**: pianificare e discutere **INSIEME** le opzioni di supporto. Comunicare e collaborare con tutte le parti coinvolte. (giovane, caregiver, fratelli e sorelle, coetanei e insegnanti).

#5 Fornire un **SOSTEGNO EMOTIVO**: consentire i sentimenti di ansia, incertezza e paura di essere diversi e utilizzare il sostegno necessario.

→ = compensazione degli svantaggi legati alla malattia per garantire le pari opportunità

- Aule separate e silenziose per gli esami
- Spazio per le pause
- Uso di materiali didattici che supportino la memoria (es. raccolta di formule matematiche)
- Tempo supplementare per gli esami
- Riduzione dei doveri o dei compiti a casa
- Materiali di apprendimento multimodali, materiali per la pianificazione e la strutturazione

#6 Concentrarsi non solo sulle prestazioni, ma anche sul **SENSO DI APPARTENENZA** e sulla socialità; prevenire il bullismo.

FACCIAMO DEL SOSTEGNO ALLA CARRIERA UNA PRIORITÀ

Cosa è necessario fare?

- ! Una sorveglianza continua e un supporto a **lungo termine** nelle cure di follow-up...
 - ... per i giovani che vivono con e oltre il cancro, i loro caregiver e i loro datori di lavoro.
- ! **Facile accesso** a informazioni significative su tutte le opzioni di supporto legale e pratico.
- ! Professionisti specializzati nell'attività di follow-up con le conoscenze, le competenze e le risorse di tempo necessarie per coordinare la comunicazione
 - ... tra il giovane/la famiglia, il luogo di lavoro, l'équipe sanitaria e i fornitori di sostegno alla carriera.
- ! Programmi di **sostegno tra pari**.

I giovani che vivono con e oltre il cancro possono incontrare delle limitazioni nella loro carriera a causa della malattia, del trattamento o dei suoi esiti tardivi.

Molto spesso vengono sottovalutati o sopravvalutati a causa della mancanza di conoscenza da parte degli altri e possono quindi finire in situazioni lavorative inappropriate

- Trova i punti chiave per il supporto alla carriera sul retro della scheda
- Trova materiale di supporto in diverse lingue su: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PUNTI CHIAVE PER IL SOSTEGNO ALLA CARRIERA

NORMALITÀ DOVE
POSSIBILE - SOSTEGNO
DOVE NECESSARIO

AFFRONTARE LE LIMITAZIONI E TRARRE VANTAGGIO DAI PUNTI DI FORZA

- #1 Ottenere una chiara panoramica dei **PUNTI DI FORZA** e delle **DIFFICOLTÀ** legate al lavoro.
→ es. attraverso la neuropsicologia o medicina del lavoro
- #2 Analizzare le **CONDIZIONI DI LAVORO** per identificare i punti in cui è possibile apportare eventuali modifiche.
- #3 Supporto **INCENTRATO SULLA PERSONA**: misure e adattamenti su misura per le esigenze individuali. Considerare il background bio-psico-sociale e **PIANIFICARE IL FUTURO**.
→
 - Adeguamento dell'orario di lavoro
 - Condizioni generali o tipo di attività
 - Fornitura e utilizzo di strumenti e ausili adeguati
 - Spazio per il riposo e altro ancora...

#4

Chiarire le **QUESTIONI LEGALI**: diritto del lavoro e diritto sociale..

#5

TRASPARENZA: pianificare e discutere **INSIEME** le opzioni di supporto. Comunicare con tutte le parti coinvolte (giovane, caregiver, datori di lavoro, colleghi, consulenti di carriera).

#6

SOSTEGNO EMOZIONALE E SOCIALE: non concentrarsi solo sulle prestazioni. Consentire i sentimenti di incertezza, paura di essere diversi e lutto per i piani originali. Considerare la situazione sociale. Prevenire il bullismo.



OBIETTIVO:
**SITUAZIONE PROFESSIONALE
ADATTA ALLE CAPACITÀ, ALLA
PERSONALITÀ, ALLE PASSIONI E
AI PROGETTI FUTURI**

L'ESERCIZIO DI EQUILIBRIO TRA PAURA E SPERANZA

I sentimenti negativi fanno parte della natura umana per elaborare adeguatamente le esperienze (traumatiche).

- La paura è una **reazione naturale e importante**. È una forza che ci spinge a far fronte a minacce reali.
- **Se si manifesta in misura moderata, la paura ...**
- ha una funzione protettiva attraverso un effetto di miglioramento delle prestazioni.
 - acuisce i nostri sensi e attiva i nostri meccanismi di sopravvivenza.
 - può portare alla maturazione personale.

Ulteriori informazioni su:
beatcancer.eu



È NORMALE CHE PAURA E SPERANZA, PREOCCUPAZIONE E FIDUCIA SI ALTERNINO NEL GIRO DI POCO TEMPO O CHE SIANO PRESENTI CONTEMPORANEAMENTE. LA CAPACITÀ DI SOSTENERE QUESTA DUALITÀ "DOPPIA CONSAPEVOLEZZA" È CONSIDERATA UN ADATTAMENTO PSICOLOGICO OTTIMALE ALLE MALATTIA O ALLE SITUAZIONI DI CRISI.

La speranza è un sentimento multidimensionale e altamente individuale, soggetto a continui adattamenti.

- La speranza è un **orientamento interiore basato sulla fiducia** che qualcosa di desiderabile si verificherà in futuro, senza averne la certezza.
- Può essere accompagnata da paura e preoccupazione.

"LA SPERANZA NON È ASSOLUTAMENTE LA STESSA COSA DELL'OTTIMISMO. NON È LA CONVINZIONE CHE QUALCOSA ANDRÀ BENE, MA LA CERTEZZA CHE QUALCOSA HA SENSO, INDIPENDENTEMENTE DA COME ANDRÀ A FINIRE".

Václav Havel

SUI SENTIMENTI "BUONI" E "CATTIVI"

Non esistono sentimenti cattivi. Ogni emozione ha la sua base e la sua funzione e deve poter essere provata ed espressa.

I sentimenti che si sentono soggettivamente giusti e coerenti portano a un maggiore benessere, indipendentemente dal fatto che siano considerati “buoni” o meno.

Cosa è necessario fare?

- ! Sorveglianza continua della salute mentale durante il trattamento e nelle cure di follow-up per tutta la durata della vita
- ➔ ... per le persone che vivono con e oltre il cancro e per le loro famiglie/amici.

Atteggiamento positivo vs. “positività tossica”

L'atteggiamento positivo e l'ottimismo sono generalmente associati a un maggiore benessere...

MA..

se usati per sopprimere le emozioni negative, possono fare più male che bene.

- ! **Facile accesso** al trattamento psicosociale e ad altre opzioni di supporto.
- ! Professionisti specializzati con **le conoscenze, le competenze e il tempo** necessari.
- ! Programmi di **sostegno tra pari**.

**LA FORZA DI
"DOVER ESSERE GRATI"
PUÒ PORTARE A
PRESSIONI
E SENSI DI COLPA.
LE ESPERIENZE
TRAUMATICHE DEVONO
AVERE UN POSTO ED
ESSERE AFFRONTATE.**

[illegible]

Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

LA SOTTILE LINEA DI DEMARCAZIONE TRA UN'APPROPRIATA E SANA ELABORAZIONE E I DISTURBI EMOTIVI

Mentre il lutto è una risposta naturale e fa parte della vita, la depressione richiede un un sostegno particolare. La differenza tra lutto e depressione può essere sfumata e ci sono caratteristiche che si applicano a entrambi gli stati.

IL LUTTO

- L'angoscia è legata alla perdita o alla separazione
 - Pianto
 - Nostalgia della persona/funzione/cosa perduta
 - Senso di vuoto
 - Spesso si presenta ad ondate
- Tristezza
 - Perdita di interesse per le attività e la vita sociale
 - Stanchezza
 - Appetito ↑↓
 - Sonno ↑↓



DEPRESSIONE

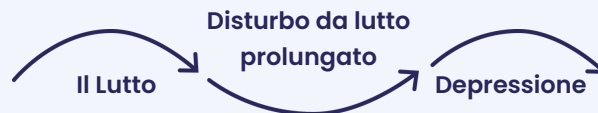
- L'angoscia è legata a un abbattimento generalizzato dell'umore
- Pensieri di autolesionismo/suicidio
- Spesso il calo d'umore è costante e duraturo
- Mancanza di motivazione e di energia

ANCHE SE NON TUTTI SVILUPPANO SINTOMI DEPRESSIVI, È FONDAMENTALE ESSERE CONSAPEVOLI DI QUESTA POSSIBILITÀ. CONSIDERA CHE LA DEPRESSIONE PUÒ AVERE DIVERSI FATTORI SOTTOSTANTI.

Contatti/Note

.

.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

CERCA UN AIUTO PROFESSIONALE

se quanto segue persiste per almeno 2 settimane:

- Ti senti bloccato nel processo di elaborazione della tua malattia oncologica.
- Noti un grande divario tra il modo in cui pensi alla tua vita e quello in cui la percepisci.
- Senti la pressione di apparire felice e grato, ma all'interno ti senti triste e vuoto.
- "Non mi dispiacerebbe non svegliarmi domani" è un pensiero che ti viene in mente regolarmente.
- Da tempo hai problemi di sonno.
- Ti senti estremamente stanco senza una chiara ragione fisica.
- Ti senti come se avessi costruito una diga contro il dolore e una volta che inizi a piangere, non sarai mai in grado di fermare le tue lacrime.

**Cosa è
necessario
fare?**

- ! Sorveglianza sulla salute mentale durante il trattamento e nelle cure di follow-up per tutta la durata della vita

AUTO-AIUTO

- Narrazione
- Conversazioni
- Gruppi di sostegno
- Programmi di mentoring
- Attività fisica/sport
- Arti espressive
- Biblioterapia

POSSIBILITÀ
DI SOSTEGNO

VA BENE
CHIEDERE
AIUTO!

TERAPIA PROFESSIONALE

- Psicoeducazione
- Terapia centrata sul cliente
- Terapia cognitivo-comportamentale
- Terapia familiare sistemica
- Terapia psicologica clinica
- Terapia neuropsicologica
- Terapia di gruppo
- EMDR (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari)
- ACT (Terapia di accettazione e impegno)
- Altre terapie (Terapie espressive, Arteterapia, Terapia psicomotoria, Terapia farmacologica, ecc.)

- ! Facile accesso al trattamento psicosociale

→ Ulteriori informazioni su:
beatcancer.eu



IL MIO DIRITTO AL LUTTO

Pazienti, sopravvissuti, caregiver, professionisti: tutti possono elaborare il lutto a modo loro.

- Mi è permesso piangere, ma non sono obbligato a farlo
- Mi è permesso essere arrabbiato ed esprimere i miei sentimenti
- Mi è permesso avere paura
- Mi è permesso ridere ed essere di nuovo felice
- Posso provare molti sentimenti diversi allo stesso tempo
- Mi è permesso dimenticare per un po'
- Mi è concesso di essere in lutto quanto voglio
- Non devo sentirmi in colpa

- Mi è permesso parlare della malattia, se lo desidero
- Mi è permesso parlare del mio dolore, delle mie perdite e delle mie paure.
- Posso parlare della morte e del morire
- Posso fare tutte le domande che voglio
- Mi è permesso avere un po' di pace e tranquillità
- Mi è permesso fare cose che mi confortano e che mi fanno bene
- Mi è permesso essere debole
- Posso prendermi tutto il tempo di cui ho bisogno

"IL DOLORE CHE NON VIENE FUORI, SI AGGRAVA. PUÒ FARVI AMMALARE. SOLO QUANDO LO ESPRIMIAMO, DIVENTA SOPPORTABILE".

Dirk de Wachter, psichiatra



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

COME USARE QUESTA SCHEDA TASCABILE



- Tieni le schede tascabili facilmente accessibili, sulla tua scrivania, in un espositore o nelle aree di attesa della tua istituzione.
- Usale come guida di riferimento quando discuti di salute mentale e assistenza psicosociale con pazienti, sopravvissuti, famiglie, caregivers, colleghi o insegnanti.
- Condividi le schede e le informazioni con altre persone per sensibilizzare e avviare conversazioni sull'importanza del sostegno alla salute mentale durante e oltre il cancro dell'infanzia, dell'adolescenza e del giovane adulto.
- Visita il sito web fornito sulle schede per accedere a ulteriori risorse e informazioni approfondite sulla salute mentale e l'assistenza psicosociale. Iscriviti alla nostra piattaforma per entrare in contatto con altri.
- Utilizza lo spazio libero sulle rispettive schede per appuntare eventuali note o contatti importanti relativi ai servizi di salute mentale o alle reti di supporto.



beatcancer.eu

Appendice

Tutte le schede tascabili sono state sviluppate nell'ambito del progetto EU-CAYAS-NET e riviste in collaborazione con rappresentanti dei pazienti e operatori sanitari. La responsabilità principale è stata condivisa tra Childhood Cancer International – Europe e l'Università di Medicina di Vienna. Il contenuto non pretende di essere completo. Ultima revisione giugno 2025.

AUTORI

10 punti chiave sulla Salute Mentale:

Liesia J. Weiler-Wichtl, Psicologa clinica, Austria

Parlare di questioni serie:

Ulrike Leiss, Psicologa clinica, Austria

Fonti: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Cosa fare e cosa non fare nella comunicazione:

Oriana Sousa, Psicologa e patient advocate, Portogallo

La dimensione sociale:

Kerstin Krottendorfer, Assistente sociale clinica, Austria

Tiago Pinto da Costa, Patient advocate, Portogallo

Sostegno all'istruzione:

Anna Zettl, Patient advocate, Austria

Anika Rupprecht, Psicologa, Austria

Ulrike Leiss, Clinical psychologist, Austria

**LE SCHEDE TASCABILI
SONO DISPONIBILI IN
PIÙ LINGUE.**

Supporto alla carriera:

Anna Zettl, Patient advocate, Austria

Anika Rupprecht, Psicologa, Austria

Ulrike Leiss, Clinical psychologist, Austria

Paura e speranza:

Hannah Gsell, Patient advocate, Austria

Ulrike Leiss, Psicologa clinica, Austria

Lutto e depressione:

Alied van der Aa, Psicologa, Paesi Bassi

Il mio diritto al lutto:

Contenuto adattato da Ayse Bosse (2015)

Un sentito ringraziamento alle seguenti persone per aver esaminato con attenzione le schede tascabili e aver partecipato al processo di consenso.

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa,

Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA