

Una città che si prende cura. Salute mentale, comunità e politiche pubbliche a Perugia

Costanza Spera

La salute mentale rappresenta una delle principali sfide del nostro tempo. Il benessere psicologico è, infatti, una componente essenziale della salute delle persone e delle comunità. Questa dimensione è diventata ancora più rilevante negli ultimi anni: l'aumento del disagio psicologico, in particolare tra i giovani, le conseguenze della pandemia, la crescita delle disuguaglianze sociali ed economiche, l'isolamento e la fragilità delle reti relazionali sono tutti indicatori di quanto la salute mentale sia un aspetto centrale nella nostra società. Per lungo tempo essa è stata considerata prevalentemente come una questione individuale, da affrontare soltanto quando il disagio si manifestava in forme evidenti. Oggi, al contrario, sappiamo che il benessere psicologico dipende in larga misura dalle condizioni di vita delle persone e dal contesto in cui cresce ogni soggettività. Giocano un ruolo fondamentale la qualità delle relazioni sociali, le opportunità educative e culturali, l'accesso ai servizi, la sicurezza economica e la possibilità di sentirsi parte di una comunità.

In altre parole, la salute mentale è profondamente influenzata da quelli che vengono definiti come determinanti sociali della salute dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Accanto ai necessari interventi di cura, è fondamentale sviluppare anche politiche di promozione della salute in modo da agire sulle condizioni sistemiche che favoriscono il benessere psicologico e riducono i fattori di rischio.

Proprio in questa prospettiva, il ruolo delle amministrazioni locali assume un'importanza particolare. Un Comune, infatti, non si occupa direttamente della gestione dei servizi specialistici di salute mentale, ma può contribuire in modo significativo alla creazione di ambienti favorevoli al benessere psicologico. Può contrastare la solitudine e l'esclusione sociale, promuovere la partecipazione, sostenere le reti di comunità, favorire l'accesso ai servizi e sviluppare interventi che mettano al centro le persone e le loro relazioni.

La domanda che ci siamo posti come amministrazione è stata semplice: come può un Comune agire concretamente

per far stare meglio i propri cittadini e le proprie cittadine? Come possono le nostre città diventare dei luoghi che non si limitino solo a intervenire quando il disagio emerge, ma che investano nella prevenzione, nell'ascolto e nella costruzione di comunità più inclusive e accoglienti?

Da queste riflessioni è nata e proseguirà una parte importante del lavoro che stiamo sviluppando a Perugia sul tema del benessere psicologico.

Investire sul benessere psicologico: una scelta politica

Dopo gli anni della pandemia, abbiamo assistito a una crescente domanda di ascolto e di supporto psicologico da parte della popolazione. Questo bisogno riguarda certamente le persone in condizioni di maggior fragilità, ma tocca in modo trasversale tutte le fasce d'età e tutte le condizioni sociali.

Il Comune di Perugia, in virtù di questa esigenza della cittadinanza, ha deciso di investire per migliorare i servizi a disposizione, inserendo quattro psicologi all'interno della propria struttura. In

particolare sono stati utilizzati gli specifici strumenti di finanziamento offerti dal Ministero agli enti locali per rafforzare le competenze professionali.

Questa scelta è nata dalla consapevolezza che attorno al benessere psicologico si snodi una dimensione fondamentale della qualità della vita delle persone e che le istituzioni debbano riuscire a intercettare i bisogni emergenti della popolazione.

Non si tratta solo di ampliare l'offerta dei servizi erogati dal Comune, ma di proporre una visione del welfare che metta al centro la prossimità, la prevenzione e l'attenzione alle fragilità, riconoscendo il valore delle competenze psicologiche all'interno delle politiche sociali e di comunità. L'amministrazione deve quindi impegnarsi nel promuovere la salute e gli stili di vita sani, prevenire le situazioni di disagio e, soprattutto, costruire dei percorsi di accompagnamento e sostegno per le persone che vivono momenti di difficoltà.

Perugia per Te: un servizio di prossimità per il benessere della comunità

"Perugia per Te" è un progetto che ha l'obiettivo di offrire ai cittadini uno spazio di ascolto, orientamento e supporto psicologico che sia accessibile e vicino ai bisogni della cittadinanza. Esso rappresenta quindi un presidio di prossimità, capace di accogliere le persone, ascoltarne le necessità e accompagnarle verso risposte adeguate.

L'iniziativa nasce dalla convinzione che molte situazioni di disagio possano essere affrontate in modo più efficace se intercettate precocemente, prima che si trasformino in condizioni più complesse e difficili da gestire. Allo stesso tempo, intende contrastare uno degli ostacoli più frequenti all'accesso al supporto

psicologico: la difficoltà di sapere a chi rivolgersi e come orientarsi all'interno del sistema dei servizi. Infine, il fatto che sia gratuito, lo rende davvero accessibile a tutte e a tutti.

L'integrazione di "Perugia per te" con la rete territoriale – in particolare con la USL Umbria 1 – parte dell'idea che la salute mentale non possa essere affrontata attraverso interventi isolati e frammentati. Richiede invece una forte collaborazione tra servizi sociali, servizi sanitari, scuole, associazioni e realtà del terzo settore attive in questo campo. Il lavoro di rete è quindi un elemento essenziale dell'intervento: la collaborazione con la USL consente di mettere in relazione competenze diverse, favorire l'invio ai servizi appropriati e garantire una risposta più efficace e coordinata ai bisogni della persona.

La grande complessità delle problematiche e delle sfide contemporanee può essere affrontata solo con una vera integrazione tra le istituzioni. Solo attraverso una responsabilità condivisa e una cooperazione stabile è possibile costruire percorsi realmente funzionali di promozione della salute mentale. Nessun soggetto, da solo, può rispondere adeguatamente alle sfide poste dal disagio psicologico e della società odierna, che alimenta le vulnerabilità di tutta la comunità.

Una rete di sostegno per giovani e donne: desTEENazioni e Consultori 2.0

Oltre al progetto "Perugia per Te", aperto a tutte le fasce d'età e rivolto in particolare agli over 30, che integra i servizi già offerti dall'USL, come Amministrazione abbiamo ritenuto importante attivare un servizio dedicato specificamente agli adolescenti e ai preadolescenti.

L'adolescenza rappresenta una fase parti-

colarmente delicata dello sviluppo fisico, emotivo e sociale, nella quale poter contare su un supporto psicologico qualificato può fare la differenza. Per questo motivo abbiamo previsto, oltre ai colloqui individuali, anche gruppi di mutuo aiuto, pensati per offrire un sostegno sia ai ragazzi sia alle loro famiglie nell'affrontare le sfide di questo periodo di crescita.

Il servizio è inserito all'interno del progetto desTEENazione, il programma nazionale dedicato alla realizzazione di spazi multifunzionali per adolescenti, pensati per promuovere autonomia, inclusione e partecipazione. A Perugia il progetto ha sede nel quartiere di Madonna Alta, nell'ex palazzina dell'Ufficio di Cittadinanza Berlioli, oggi completamente riqualificata e trasformata in uno spazio dedicato ai giovani tra gli 11 e i 21 anni dove possono trovare ascolto, opportunità educative, occasioni di socialità e un sostegno concreto nelle situazioni di fragilità.

Un'attenzione particolare è rivolta anche alle donne attraverso il progetto Consultori 2.0, all'interno del quale è previsto un servizio di supporto psicologico che accompagna le donne durante il percorso della gravidanza e in tutte le attività legate al benessere delle donne. Il servizio si inserisce in una visione più ampia della salute femminile, offrendo uno spazio di ascolto e sostegno anche per affrontare momenti di particolare vulnerabilità, cambiamenti legati alle diverse fasi della vita, difficoltà relazionali o situazioni di disagio emotivo. L'obiettivo è rafforzare la rete dei servizi di prossimità, garantendo un supporto accessibile e qualificato che metta al centro il benessere psicologico come parte integrante della salute della persona.

La salute mentale come bene comune

La promozione della salute mentale deve essere considerata una responsabilità condivisa, intendendola in una visione più ampia. Non è solo la presenza o l'assenza di una patologia a determinare il benessere psicologico: bisogna infatti superare una concezione solo medicalizzante della salute mentale.

Dipende anche dalla qualità delle relazioni, dalla possibilità di partecipare e far parte di una comunità, dall'accesso alla cultura, all'educazione e ai diritti sociali. Sentirsi riconosciuti e ascoltati come individuo e avere la consapevolezza di essere in un contesto accogliente e inclusivo.

Investire negli spazi pubblici, creare momenti di partecipazione e aggregazione, incentivare occasioni di confronto culturale tra le varie generazioni, potenziare le opportunità per i giovani, promuovere politiche di inclusione e sostegno alle persone fragili. Sono tutte azioni che un'amministrazione può compiere agendo in maniera positiva, anche solo indirettamente, sulla salute mentale dei cittadini e delle cittadine.

Anche la lotta alle disuguaglianze sociali rappresenta in questo senso una delle più importanti politiche di prevenzione. Povertà, precarietà, mancanza di opportunità, isolamento e marginalità impattano sul benessere psicologici con effetti profondi e innegabili. Promuovere la salute mentale significa dunque lavorare per una società più giusta, inclusiva e solidale.

Costruire comunità che generano benessere

Quando parliamo di salute mentale non possiamo quindi riferirci solo a una questione sanitaria: è anche sociale, culturale e democratica. Riguarda il modo

in cui scegliamo di vivere insieme, di prenderci cura gli uni degli altri e di organizzare le nostre comunità e i nostri territori.

Le amministrazioni locali hanno quindi il compito di favorire la costruzione di quei contesti virtuosi nei quali le persone possano sviluppare le proprie capacità, sentirsi accolte e trovare sostegno nei momenti di fragilità e nelle loro difficoltà. La rete territoriale è una risorsa indispensabile e richiede un impegno costante nella valorizzazione del ruolo del terzo settore, delle associazioni, delle scuole e di tutte le realtà che contribuiscono quotidianamente alla coesione sociale delle nostre comunità.

Il benessere psicologico non è quindi un tema settoriale ma è una costante in qualsiasi esperienza ed è una componente essenziale della qualità della vita della comunità. Le esperienze che stiamo sviluppando a Perugia, a partire dal rafforzamento delle competenze psicologiche all'interno dell'amministrazione, vanno in questa direzione e rappresentano un tassello fondamentale di questo percorso.

Si può parlare di una città davvero sana solo quando nessuno viene lasciato da solo di fronte alle proprie fragilità e quando le istituzioni, insieme alla comunità presenti nel territorio, si assumono la responsabilità e hanno la volontà di costruire condizioni che favoriscano il benessere di tutti e tutte. È questa la direzione verso cui intendiamo continuare a lavorare, nella convinzione che promuovere la salute mentale significhi investire nel futuro delle persone, creare delle società più giuste, eque e inclusive.

*Costanza Spera
Assessora del Comune di Perugia alle politiche sociali, pari opportunità, diritto all'abitare, contrasto alle discriminazioni e lotta alle disuguaglianze, promozione di politiche a sostegno delle vittime della violenza di genere e nuove cittadinanze*