**“Nessuno si salva da solo: prendere l’iniziativa e progettare la prevenzione”**

**Come pianificare concretamente la prevenzione, quando si tratta di suicidio? Se ne è parlato in mattinata al Centro Pastorale di Bolzano, nel convegno organizzato dalla Rete di prevenzione del suicidio. “Abbiamo presentato diversi interventi in caso di crisi, iniziative di sensibilizzazione e un piano regionale di prevenzione del suicidio” ha spigato Guido Osthoff della Caritas, che ha moderato l’incontro.**

“Abbiamo suddiviso la mattinata in tre blocchi: abbiamo presentato esperienze concrete di primo soccorso e auto-aiuto attive in Alto Adige; abbiamo dato spazio a progetti artistici di sensibilizzazione, e infine abbiamo ascoltato l’esperienza del piano regionale di prevenzione della Valle d’Aosta”, ha detto Guido Osthoff, riassumendo il convegno organizzato dalla Rete in occasione della Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio (10 settembre).

Nel primo intervento è stato fatto un bilancio del numero verde di Supporto psicologico telefonico **(800101800)**, istituito in aprile: “Un servizio 24 ore su 24 che era necessario per fornire un aiuto a bassa soglia ma comunque professionale a chi attraversa situazioni di crisi; negli ultimi cinque mesi abbiamo registrato 1.273 chiamate, circa 6-7 al giorno, che sono sfociate in circa 600 sessioni di consulenza telefonica per un totale di 216 ore”, ha spiegato Erwin Steiner, responsabile della psicologia d’emergenza e coordinatore del telefono di emergenza psicologica.

Altre misure di prevenzione presentate vanno invece nella direzione di fornire spunti per l’auto-aiuto, a conferma che la prevenzione del suicidio coinvolga anche ogni singolo individuo. Il progetto europeo “IFightDepression”raccontato da Nuhara Vargiu, psicologa del Servizio Psichiatrico di Bolzanopunta oltre che sulla formazione di medici di medicina generale anche nel mettere a disposizione della popolazione una piattaforma multilingue (<https://ifightdepression.com>) per gestire forme lievi di depressione. Marco Casazza, psichiatra del Centro di Salute Mentale di Bressanone, ha invece spiegato l’algoritmo BASI: “Una tecnica di domande che possono essere facilmente usate da tutti per individuare pensieri suicidari. È infatti importante non lasciare sola la persona, ma anche la reazione corretta alle sue risposte può essere salvavita”, ha detto nel suo contributo.

Come esempi di sensibilizzazione sono stati presentati due progetti artistici: lo spettacolo teatrale “Il dono più grande” del distretto scolastico di Silandro, e il film documentario “Lichter im Chaos” a cura del Forum Prevenzione. Il film sarà proiettato in diverse località dell’Alto Adige nei mesi di ottobre e novembre, con la possibilità di confrontarsi con gli autori e gli esperti della Rete di prevenzione del suicidio.

Infine, il contributo della realtà della Valle d’Aosta: “Il nostro piano di prevenzione regionale è attivo dal maggio 2022 e prevede che un tavolo inter istituzionale si riunisca regolarmente più volte l’anno. Va inoltre sottolineato che il sostegno e la collaborazione con i superstiti, intesi come famigliari delle persone che hanno compiuto un suicidio, sono un grande motore della rete locale. Il suicidio è un problema complesso, per questo la nostra rete è molto ampia, ma le sue azioni, grazie al piano, sono ben pianificate: siamo partiti da progetti di prevenzione e formazione, ma ci occupiamo anche di rendere più efficaci le possibilità di assistenza e trattamento delle persone che vivono crisi esistenziali”, ha affermato Monica Seganfreddo, dell’assessorato alla Sanità, Salute e Politiche Sociali della regione.

“Per noi è stato interessante sapere che in questa regione italiana non c’è solo una rete, ma anche una delibera regionale per un piano di prevenzione del suicidio: un contributo che, come emerso nella tavola rotonda finale, può fungere da ispirazione per progettare la prevenzione anche qui in Alto Adige, dove si sta già facendo molto, sia nell’intervento in fase di crisi che nella sensibilizzazione sui temi della salute mentale,” ha concluso Guido Osthoff.

Bolzano, 13 settembre 2024

**Numeri di crisi**

**Supporto psicologico telefonico 24/7:** numero verde 800 101 800 **Emergenze acute:** 112 **Telefono amico:** 0471 288 328  
**Young+Direct**Consulenza confidenziale e gratuita per giovani **Tel:** 0471 155 1 551 oppure **Whatsapp:** +39 345 081 70 56 (lunedì - venerdì 14:30 - 19:30)  
**E-Mail:** [online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)

**Tre domande e interventi salvavita (Algoritmo BASI “Brief Anti-Suicidal Intervention”)**

1. **“Mi sto preoccupando per Lei. Sta pensando a suicidarsi?”**

2. Se la risposta è affermativa, si passa alla seconda domanda: **“Saprebbe come farlo?”**

3. Dopo essersi fatto descrivere in dettaglio le modalità, se ve ne sono, si formula la terza domanda:  
**“Ha già fatto dei preparativi?”**

Se per tutte e tre le domande si è ottenuta una risposta affermativa, è fondamentale non lasciare mai sola la persona e chiamare il 112. Se si è ottenuta una risposta affermativa alle domande uno e due, allora la persona interessata dovrebbe consultare il prima possibile uno specialista psichiatra. È fondamentale non lasciare sola la persona, comunicare il rischio alla famiglia e aumentare le misure di salvaguardia in attesa di una valutazione psichiatrica. Se si ottiene una risposta affermativa solo alla prima domanda, invitare la persona a consultare uno specialista, che sia medico di medicina generale, psicologo o psichiatra. Fissate voi stessi l'appuntamento in presenza della persona interessata o fateglielo fare in vostra presenza.

**Proiezione del documentario in lingua tedesca “Lichter im Chaos” (entrata libera)**

14.10.24 Bressanone – Astra, 20:00-22:00  
17.10.24 Brunico – Ufo, 20:00-22:00  
24.10.24 Merano – Ariston, 20:00-22:00  
5.11.24 Egna – Ballhaus, 20:00-22:00  
8.11.24 Vipiteno – Stadttheater, 20:00-22:00  
13.11.24 Silandro – Kulturhaus, 20:00-22:00  
  
Proiezioni seguite da una tavola rotonda (vedi: <https://www.forum-p.it/de/lichter-im-chaos-junge-menschen-depression-und-wege-zur-hoffnung--1-4501.html>)

**Campagna regionale online di prevenzione del suicidio**

**“Nonesisteunsolomodo - Per trovare aiuto l’importante è fare il primo passo”**Forum Prevenzione in collaborazione con A.M.A. Trento. Post informativi e live talk in lingua italiana: interviste con esperti e testimonianze di chi ha perso una persona cara. <https://www.forum-p.it/it/non-esiste-un-solo-modo-per-trovare-aiuto-limportante-e-fare-il-primo-passo--1-4495.html>

**#nonparlarneè1suicidio**

**15 settembre: stand informativo di “**Telefono amico” in piazza Vittoria, Bolzano.

**Mut zur Selbstfürsorge**Incontri e formazione (in lingua italiana e tedesca) per chi è vicino a persone con disagio o malattia psichica, a cura dell’associazione Ariadne. Informazioni e iscrizioni: <https://www.ariadne.bz.it/it/>