

## **Progetto “Salute mentale è...”: pillole video di salute mentale**

Pubblicata il 12/05/2021

Il gruppo di lavoro Liberamente Espresso, nato all'interno del Tavolo di Salute Mentale dell'Ambito 1 di Bergamo, nell'impegno di proseguire con l'attività di sensibilizzazione, raccolta fondi e lotta allo stigma oltre alle consuete modalità (eventi, convegni, formazioni, mostre) ha voluto trovare nuove forme progettuali che coinvolgessero i canali a distanza, come impone l'attuale emergenza sanitaria per il COVID 19.

Con queste premesse è stato pensato il progetto:

**“Salute mentale è ... libera la mente, metti lo stigma in quarantena!”**

Le persone che parteciperanno potranno avere uno spazio di 1 minuto in cui raccontare, mediante un video, che cos'è per loro “salute mentale”

I video selezionati per contenuto e rispetto delle regole verranno caricati sulla **pagina YouTube “Piccoli Passi Per - ODV per la Salute Mentale”** e su **Facebook nella pagina “1caffèX2=casa”**.

La finalità è parlare di Salute Mentale in prima persona, diventando protagonisti della lotta ai pregiudizi riguardo un tema che spesso è tenuto nascosto.

A dare l'avvio a questo progetto sono i video di alcuni rappresentanti istituzionali dei servizi e delle altre realtà che ruotano attorno al Tavolo di Salute Mentale dell'Ambito 1 di Bergamo.

Sul canale Youtube sono già stati pubblicati i video di:

- [Romina Russo](#), Consigliera della Provincia di Bergamo
- [Marcella Messina](#), Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Bergamo e Presidente della Conferenza dei Sindaci
- [Camilla Morelli](#), Presidente dell'associazione Piccoli Passi Per...

### **Partecipa anche tu è semplice!**

Basta riprendersi o farsi riprendere con un cellulare e inviare i video tramite WhatsApp al numero 371 1346073. In alternativa è possibile inviare il video tramite e-mail all'indirizzo [1caffex2@gmail.com](mailto:1caffex2@gmail.com)

Riportiamo alcune semplici **regole** da seguire durante la registrazione:

- Presentazione di chi parla (anche solo il nome)
- Accertarsi di essere ripresi correttamente
- Registrare il video possibilmente in orizzontale
- Evitare contenuti di carattere volgare o censurabile
- Massimo tempo di registrazione: 1 minuto
- Chiudere con lo slogan "Libera la mente, metti lo stigma in quarantena!" con il gesto dell'indice che addita la tempia
- Con il video inviare un messaggio con indicazione della liberatoria di chi compare nel video (Sono xx e autorizzo la pubblicazione del video sui canali social del gruppo Liberamente Espresso)

## **Il progetto “1caffèX2”**

**Il progetto si colloca tra le iniziative del progetto di sensibilizzazione “1caffèX2”, raccolta fondi e lotta allo stigma nell'area della salute mentale, ideato dal Tavolo Salute Mentale, Ambito 1 di Bergamo (A.S.S.T. Papa Giovanni XXIII, ATS, Provincia di Bergamo, Comuni di Bergamo, Gorle, Orio Al Serio, Ponteranica, Sorisole e Torre Boldone, Nuovo Albergo Popolare, Associazione di familiari, utenti e volontari per la salute mentale Piccoli Passi Per., Serd, Caritas, Cooperative Sociali) e sostenuto anche dalla Fondazione Comunità Bergamasca.**

La campagna di sensibilizzazione “1caffèX2” è centrata sulla rivalutazione della positività di un rapporto interpersonale in cui la persona con sofferenza psichica venga "riconosciuta" e accolta nella comunità con le sue fragilità e le sue risorse. Il progetto ha un'altra importante finalità: raccogliere fondi per sostenere percorsi di autonomia, mettendo sempre al centro il valore della Persona.

Per informazioni: [1caffex2@gmail.com](mailto:1caffex2@gmail.com)