



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Sostenere i familiari delle persone a rischio di suicidio

Raccomandazioni per i professionisti
dell'assistenza psichiatrica

Il presente opuscolo, destinato ai professionisti della salute che assistono e curano persone con tendenze suicide durante un ricovero psichiatrico, intende sensibilizzare sul punto di vista dei familiari e sui loro bisogni nel quadro della collaborazione con i professionisti della salute. Le raccomandazioni si concentrano sulla fase di transizione dai trattamenti psichiatrici stazionari a quelli ambulatoriali.

Per «familiari» si intendono persone di tutte le età che intrattengono un rapporto stretto con una persona a rischio di suicidio.

Spesso, diversi familiari si prendono cura della persona in questione ed i loro bisogni possono essere di vario tipo.

I familiari di persone con tendenze suicidalistiche necessitano della collaborazione con il team di cura principalmente in cinque ambiti¹. L'attuazione delle seguenti raccomandazioni può contribuire in misura determinante a sostenere e a sgravare i familiari. Questo avviene sempre tenendo conto dell'obbligo del segreto professionale, tranne nei casi di emergenza assoluta.

Obbligo del segreto professionale vs. diritto di essere ascoltati

Siccome i professionisti della salute hanno spesso accesso a dati personali che richiedono una protezione particolare, sono soggetti all'obbligo del segreto professionale. Essi non possono quindi comunicare intenzionalmente e senza autorizzazione questi dati protetti a terzi, familiari compresi.

I professionisti della salute possono però ascoltare i familiari e parlare con loro anche senza essere stati svincolati dall'obbligo del segreto. Nel quadro di una conversazione telefonica è ad esempio consentito fornire informazioni generali su come gestire i fenomeni descritti dai familiari o dare indicazioni di massima su come si svolge in generale la terapia di una persona con tendenze suicidalistiche. Per garantire la trasparenza e tutelare il rapporto terapeutico, è però importante che la persona in questione ne sia informata.

¹ I bisogni dei familiari assistenti sono state analizzate nel quadro dello studio di Ecoplan «Bisogni dei familiari che assistono persone affette da malattie psichiche e con tendenze suicide» (2019).

Indice

BISOGNI DEI FAMILIARI

1. Riconoscimento e valorizzazione	6
2. Presa di contatto e sostegno proattivi	7
3. Più tempo per i colloqui con i professionisti	8
4. Informazioni sulla convivenza con una persona a rischio di suicidio	9
5. Adeguato preavviso di una dimissione	10

1. Riconoscimento e valorizzazione

Crisi suicidarie e tentativi di suicidio suscitano rabbia, sensi di colpa e vergogna, generano disorientamento e spesso sono un argomento tabù. A farne le spese sono le persone che hanno già tentato di suicidarsi o con comportamento suicidale così come i loro cari. Per collaborare in maniera proficua con i familiari, i professionisti della salute devono saper riconoscere i loro sentimenti ed i loro bisogni, ma anche mostrare apprezzamento per il loro operato. Le quattro raccomandazioni seguenti sono dunque alla base di tutte quelle successive. Instaurate un rapporto alla pari con i familiari.

Raccomandazioni

- ✓ Mostrate considerazione e rispetto per l'operato dei familiari.
- ✓ Mostrate interesse per l'ambiente e quindi per la situazione globale della persona con tendenze suicidali.
- ✓ Prendete seriamente quanto vi dicono i familiari. Spesso essi conoscono il paziente da molto più tempo di voi. Incoraggiate i familiari a comunicarvi i cambiamenti comportamentali da loro percepiti nella persona in questione.
- ✓ Se tuttavia i familiari compiono atti aggressivi o superano il limite (ad es. abusi, violenza, sfruttamento, minacce), i professionisti della salute devono introdurre chiare distanze nell'ambito del setting terapeutico. Cercate di creare uno spazio sicuro per i pazienti, in modo da proteggere le persone interessate da un ambiente nocivo.

2. Presa di contatto e sostegno proattivi

Prima, durante e dopo un ricovero psichiatrico di una persona con tendenze suicidali, i familiari sono esposti ad un forte stress e ad un profondo senso di disorientamento. Spesso si pongono domande impellenti sulla situazione attuale: Quale sarà il decorso della malattia? Come sta andando la terapia? Quand'è che la persona potrà tornare a casa? Devo presupporre una ricaduta?

Raccomandazioni

- ✓ Contattate i familiari già nella fase di ammissione e discutete le prime tappe del loro coinvolgimento.
- ✓ Designate un interlocutore a cui i familiari si possono rivolgere in caso di domande o bisogno.
- ✓ Consegnate ai familiari l'opuscolo «Ricovero psichiatrico in caso di pensieri suicidali. Informazioni per i familiari» e il volantino «In caso di pensieri suicidali: parlare può salvare» insieme ad una tessera d'emergenza per conto proprio. Potete scaricare e ordinare gratuitamente questi documenti dell'Ufficio federale della sanità pubblica su www.parlare-puo-salvare.ch.
- ✓ Fornite informazioni sulle offerte per i familiari disponibili nella vostra clinica o a livello regionale, tra cui ad esempio quelle dell'associazione Salute Psi (www.salutepsi.ch → Sono preoccupato per la salute di un familiare) e di Auto-Aiuto Svizzera (www.autoaiutosvizzera.ch).
- ✓ Infondete coraggio ai familiari, spiegando che un accompagnamento terapeutico basato sulla fiducia aiuta molte persone a superare una crisi suicidaria. Ricordate loro, tuttavia, che nonostante l'impegno di tutti, talvolta non è possibile impedire un suicidio.

3. Più tempo per i colloqui con i professionisti

Le crisi suicidarie o i tentativi di suicidio sono fonti di stress avuto che innervosiscono e feriscono. Possono mettere a dura prova il rapporto tra il paziente e l'ambiente che lo circonda. Per questo motivo le coppie, le famiglie o gli altri nuclei sociali interessati spesso hanno un forte bisogno di chiarire insieme la situazione.

Raccomandazioni

- ✓ Motivate i vostri pazienti a coinvolgere i familiari nel percorso terapeutico o a informarli a riguardo.
- ✓ Nel quadro della terapia privilegiate l'approccio sistemico. Questo metodo coinvolge l'ambiente familiare/sociale nella terapia e può contribuire a ridurre il disorientamento, i conflitti o l'assenza di prospettive da parte dei familiari.
- ✓ Spiegate ai familiari cosa significhi aver già fatto un tentativo, cosa sia un comportamento suicida e come ciò possa concernere i familiari. Menzionate anche le situazioni di stress e i fattori scatenanti (crisi psicosociale, separazione) e la diagnosi psichiatrica.
- ✓ Informate i familiari in merito alle ragioni di un eventuale ritardo nel loro coinvolgimento, tra cui ad esempio l'esistenza di forti conflitti o l'esigenza del paziente di riflettere dapprima sulla propria situazione nel quadro di una terapia individuale.
- ✓ Organizzate con cura il passaggio di consegne con chi si occuperà della prosecuzione della terapia. Nel rapporto di dimissione illustrate anche la situazione attuale dell'ambiente sociale (p. es. tensioni, conflitti, aspettative e risorse familiari). Nel quadro di un setting semi-stazionario o ambulatoriale dopo la dimissione dalla clinica, incoraggiate il paziente e i suoi familiari a continuare i colloqui condotti con un approccio sistemico.

4. Informazioni sulla convivenza con una persona a rischio di suicidio

I familiari provano spesso un senso di disorientamento perché non sanno come relazionarsi con una persona con tendenze suicidali. Non sanno se possono porre dei paletti (p. es. se esprimere critiche), dove devono mettere dei limiti (p. es. dire di cosa hanno bisogno per non ammalarsi a loro volta) e se devono assumersi delle responsabilità per le persone con tendenze suicidali (p. es. tenerle costantemente sotto osservazione durante un congedo terapeutico).

Raccomandazioni

- ✓ Cercate di valutare, in qualità di professionisti, la capacità del paziente con tendenze suicide di entrare in comunicazione con gli altri. Informate inoltre i familiari su cosa significhi «entrare in comunicazione con gli altri». Incoraggiate i membri della famiglia a informare sin da subito il sistema di supporto professionale in caso avessero dubbi sul fatto che il loro caro li contatterebbe in caso di bisogno.
- ✓ Elaborate, possibilmente insieme ai familiari, un piano di crisi, emergenza o sicurezza che fornisca indicazioni sulle misure da adottare e un elenco di contatti in caso di emergenza (inclusa una tessera d'emergenza per i familiari). Trovate un modello e istruzioni nel volantino «In caso di pensieri suicidali: parlare può salvare» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Tutti i materiali dell'UFSP sono disponibili gratuitamente sul sito Internet www.parlare-puo-salvare.ch. In questo modo anche i familiari saranno maggiormente preparati ad affrontare crisi suicidarie future.
- ✓ Fate capire ai familiari che è la persona con tendenze suicide ad essere responsabile per sé stessa e che tale responsabilità non ricade sulle loro spalle. Se la persona in questione non è più in grado di assumersela, saranno i professionisti o le organizzazioni di soccorso a occuparsi di lei.
- ✓ Sensibilizzate i familiari sui loro limiti, e soprattutto sul fatto che non devono sentirsi responsabili di eventuali atti autolesionistici di una persona con tendenze suicidali.

5. Adeguato preavviso di una dimissione

Una crisi suicidaria o un tentativo di suicidio provoca un forte senso di disorientamento nei familiari. Anche se un ricovero in clinica in un primo tempo dà sollievo ai familiari, rimangono comunque in sospeso molte domande che spesso possono essere affrontate solo in un secondo momento, sia per la breve durata della degenza stazionaria, sia per il notevole sforzo di riflessione che una terapia individuale richiede o perché la priorità è posta su altri temi.

Raccomandazioni

- ✓ Comunicare con largo anticipo la data di dimissione e le successive scadenze.
- ✓ In un primo momento può capitare che i familiari non riescano a capire perché una persona con tendenze suicidali latenti venga (già) dimessa. Prendetevi del tempo per spiegar loro le ragioni in modo esaustivo.
- ✓ Organizzate un appuntamento per il proseguo della terapia del paziente entro una settimana dalla sua dimissione e mettetene al corrente i familiari. Se non vi sono fasce orarie libere, proponete possibilmente un appuntamento di ripiego in clinica o presso il medico di famiglia.
- ✓ Insieme ai familiari e ad altri professionisti, discutete le incombenze quotidiane dei pazienti (p. es. per quanto riguarda l'alloggio e le finanze) e spiegate dove le persone interessate possono trovare ulteriore sostegno, ad esempio presso i servizi sociali del loro comune/cantone.

✓ Invitate regolarmente i familiari agli incontri in cui tutte le parti coinvolte (la persona interessata, la famiglia e i professionisti) discutono la situazione attuale e i passi futuri. Questo processo decisionale condiviso e la pianificazione sanitaria anticipata vengono messe in pratica al fine di elaborare misure per prevenire future crisi suicidali. Tali colloqui possono svolgersi in clinica o in un contesto ambulatoriale.

✓ Se possibile, non dimettete mai il paziente senza una discussione congiunta con i familiari.

L'UFSP ha elaborato raccomandazioni destinate ai professionisti della salute insieme all'Associazione Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP) e ad altri professionisti nel quadro del Piano d'azione nazionale prevenzione del suicidio e del programma di promozione «Offerte di sgravio per i familiari assistenti 2017-2020». Le raccomandazioni si basano sul progetto «Bisogni dei familiari che assistono persone affette da malattie psichiche e con tendenze suicide» condotto da Ecoplan con il coinvolgimento di familiari di persone a rischio di suicidio.

IMPRESSUM

EDITORE

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)
Casella postale
CH-3003 Berna

SUPPORTO REDAZIONALE / EDITORIALE

advocacy ag

CONCETTO GRAFICO E LAYOUT / IMPAGINAZIONE

moxi ltd.

DATA DI PUBBLICAZIONE

Ottobre 2021

ORDINAZIONE

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna
www.pubblicazionifederali.admin.ch
Numero di ordinazione: 316.762.i

VERSIONI LINGUISTICHE

Questa pubblicazione è disponibile in tedesco, francese e italiano.

VERSIONE DIGITALE

Tutte le versioni linguistiche della presente pubblicazione sono disponibili in formato PDF:
www.parlare-puo-salvare.ch
www.ufsp.admin.ch/prevenzionedelsuicidio
www.bag.admin.ch/familiari-prestano-assistenza-impulsi