



NAVICELLA

Associazione Pro Salute Mentale
Valtellina e Valchiavenna

NEWS

Piazza Fiume, 6 - MORBEGNO (SO)
Tel./Fax 0342 611109 - e-mail: navicella97@yahoo.it

Periodico d'informazione
Ciclostilato in proprio

LE PAROLE RITROVATE



2° INCONTRO REGIONALE

MORBEGNO (SO) 24 MAGGIO 2006

" Le Parole Ritrovate" Inno Ufficiale

Ci son parole che vivono, o
 Ci son parole che muoiono
 Ci son parole... ritrovate
 Ci son parole che ridono
 Ci son parole che piangono
 Ci son parole... ritrovate

Voglio raccontarti un pezzo di storia un
 pezzo di me
 Voglio regalarti un pezzo di storia un pezzo
 di me
 Voglia di ascoltare un pezzo di storia un
 pezzo di te
 Voglia di abbracciare un pezzo di storia un
 pezzo di te

Ci son parole che vivono, o
 Ci son parole che muoiono

Ci son parole... ritrovate
 Ci son parole che ridono
 Ci son parole che piangono
 Ci son parole... ritrovate

Se da fuori senti tutto il rumore che c'è
 Io da dentro sento che canti più forte di me
 Se la voce si alza e vola dritta verso di me
 Apri pure le mani entrambe e parla con me
 Vola verso
 Vola verso

Ci son parole che vivono, o
 Ci son parole che muoiono
 Ci son parole... ritrovate
 Ci son parole che ridono
 Ci son parole che piangono
 Ci son parole... ritrovate

PROSSIMO APPUNTAMENTO

"IL SABATO DELLE MERAVIGLIE"

A CHIAVENNA (SO) MAGGIO 2007

CI DIVERTIREMO INSIEME !!!

navicella_leparoleritrovate@yahoo.it

GRAZIE A:

Lucia, Enrico, Renzo, Luigi, Danilo, Katia, Valerio, Renata, Giovanni, Roberto, Ileana e le sue hostess.

Grazie anche ai:

Volontari, Soci, Sponsor, Società Eventi Valtellinesi e a tutti i partecipanti

Atti del Convegno "Le Parole Ritrovate" del 24 maggio 2006

Introduzione agli atti

Lucia

Ci eravamo impegnati a predisporre gli atti di questa giornata ed eccoci giunti all'appuntamento.

Arriviamo ora con questo numero speciale del bollettino di Navicella, non certo per raccontarvi fedelmente tutto quanto avvenuto nella giornata del convegno, e neppure per presentarvi un testo perfetto dal punto di vista letterario, ma per rimandarvi alcune suggestioni che siamo riusciti a raccogliere e a riorganizzare cercando di conservarne al massimo la freschezza e l'immediatezza.

L'idea è quella di permettere a ciascuno di voi di ricordare o di riconoscersi nelle pagine che di seguito troverete. Ci scusiamo con coloro che non troveranno il proprio contributo, ma tutti noi ricordiamo con esattezza le emozioni e lo stupore per ciò che siamo insieme riusciti a realizzare con impegno e fatica.

Per me è stato un po' come realizzare un sogno e si sa i sogni sono importanti anche quando, proprio perché sogni, sono irrealizzabili ma permettono di continuare a sperare.

Se ricordate, Antonio ci raccontava che il suo sogno, che ora ritiene troppo ambizioso, era diventare astronauta della NASA. Questo, dice, mi ha fatto perdere il contatto con realtà, ma oggi sono contento dei miei progressi raggiunti con fatica e buona volontà... Chissà se proprio questo sogno lo sostiene ancora nella sua fatica.

Vi voglio ora raccontare un storia che prendo a prestito da un intervento di RON COLEMAN (autore del libro guarire dal male mentale). E' la storia di un ragazzo che viveva a Chicago ed aveva un disturbo psichico e difficoltà di apprendimento. Questo ragazzo viveva in un gruppo appartamento e gli operatori, un giorno, si sono seduti vicino a lui e gli hanno chiesto quale era il suo sogno. Ha risposto che voleva fare l'astronauta. Forse molti operatori, in altri contesti gli avrebbero risposto che non era possibile e avrebbero cercato di riportarlo alla realtà. Non è possibile, è irrealizzabile, dimenticatelo avrebbero potuto dirgli. Ma così non fu. Questi operatori gli chiesero che cosa serviva per fare l'astronauta. Il ragazzo rispose che era necessario imparare a volare. Allora gli operatori gli chiesero dove la gente impara a volare e lui rispose: all'aeroporto.

Andarono con lui all'aeroporto, gli piaceva vedere gli aerei decollare ed atterrare. Un giorno, al terminal degli arrivi nazionali il ragazzo vide i bagagli che scorrevano sul nastro e chiese all'operaio da dove venivano. L'operaio gli spiegò e il ragazzo voleva vedere. Gli operatori parlarono con il direttore dell'aeroporto e ottennero il permesso di entrare a vedere come funzionava il meccanismo del trasporto bagagli. Uno degli operai gli chiese se voleva dare una mano e lui collaborò al lavoro. L'operaio alla fine gli disse: "Ora tu hai esperienza, se dovesse esserci bisogno di un operaio tu saresti avvantaggiato". Dopo un po' di tempo si liberò un posto di lavoro e il ragazzo venne assunto.

Una volta ottenuto il lavoro il ragazzo andò a vivere da solo e, come dipendente delle linee aeree due volte l'anno ha dei biglietti omaggio per fare un viaggio. Se oggi chiedessimo a quel ragazzo qual è il suo sogno egli risponderebbe che è ancora quello di fare l'astronauta; il suo sogno non è cambiato, ma è cambiata la sua vita.

Enrico (presidente Navicella)

Ringrazio tutti voi per la vostra numerosa presenza e tutti quelli che hanno reso possibile, in ogni modo, la realizzazione di questa giornata. Il programma è molto denso e non voglio rubare spazio alle testimonianze ricche e pregnanti che ascolteremo oggi. Come avrete notato dal programma questo è un appuntamento che vuole dare spazio e voce ai protagonisti del disagio mentale e non ai professionisti o alle istituzioni. Professionisti e istituzioni che, peraltro, sono in mezzo a noi e che invitiamo, quando lo desidereranno a portare il loro contributo.

Ringrazio in particolare Renzo De Stefani che ci rassicura con la sua presenza.

Grazie a tutti e buon lavoro

Lucia

Esprimo anch'io la mia soddisfazione per la vostra presenza così numerosa e ringrazio tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questa giornata. Sono molto emozionata e ho pensato molto su quale fosse il modo migliore per introdurre i lavori di oggi, e, solo, questa notte, mentre non dormivo, ho pensato di leggervi il sogno di Marco che vuole essere allo stesso tempo un augurio e una speranza:

Il sogno di Marco

Mi sono immaginato che gli operatori riuscivano a stare con gli utenti e discutere con i familiari,
e che i volontari facevano da mediatori fra i luoghi della sofferenza e le occasioni della società civile.

Ho sognato un'Associazione dove prima di essere operatore, utente, familiare e volontario, sei donna e uomo; donne e uomini che vivono nel nostro tempo, soffrono nella nostra storia, vanno avanti e sperano nonostante le proprie storie.

Ho sognato che gli operatori e i familiari si sentivano meno responsabili per gli utenti,
ho sognato che gli utenti non dipendevano sempre dagli operatori,
ho sognato che i volontari non chiedevano sempre il permesso agli operatori.

Ho sognato delle donne e degli uomini che volevano camminare assieme,
alcuni zoppicavano ed altri offrivano il loro appoggio;
alcuni correvano e altri chiedevano di aspettare,
ma molti andavano ad un passo normale ed iniziavano ad apprezzare le cose che vedevano intorno.

Ho sognato che apprezzavano di essere donne e uomini non più soli,
ho apprezzato che ci si ascoltava;
ho sognato che utenti, operatori, volontari e familiari non erano più utenti, operatori, volontari e familiari, ma erano persone che stavano vicine,
qualcuno soffriva qualcuno lo confortava.

C'era un operatore che era caduto ed un utente con il familiare gli offriva la mano,
c'era un utente che piangeva e un volontario piangeva con lui,
c'era un gruppo nel quale non riconoscevo i ruoli ma erano uomini e donne che ridevano.

C'erano persone che camminavano, trovavano ostacoli e poi ...
riusciva a fermarsi per un momento

e si godevano il sole della loro primavera.

Renzo De Stefani - Promotore e Coordinatore Nazionale de Le parole Ritrovate

Intorno al 2000 a Trento alcuni di noi, Operatori, Utenti e Familiari, hanno pensato che si poteva inventare una cosa assolutamente semplice, che sarebbe servita a Trento, e poi è servita anche a tante altre realtà, far sì che, come oggi in Valtellina, persone che condividono il mondo della Salute Mentale, a prescindere che siano Operatori, Utenti, Familiari, Cittadini Attivi, potessero, in grande semplicità e in grande spontaneità, raccontare frammenti delle loro esperienze il più possibile improntate a quello che noi ormai chiamiamo il fare assieme, **il fare con le persone invece che il fare per le persone.**

Questa cosa, che all'inizio sembrava un'utopia, sembrava un po' il sogno di Marco, che Lucia prima ha letto. Dicevo che all'inizio questa avventura di Parole Ritrovate forse a noi stessi, che l'avevamo immaginata, sembrava più grande di noi perché a volte abbiamo una sorta di strana paura di fare le cose semplici e cerchiamo di complicarci la vita.

Poi quando abbiamo visto l'entusiasmo con cui le persone aderivano, venendo un po' da tutta Italia all'appuntamento nazionale e soprattutto come questi eventi si sono moltiplicati, nel senso che le persone che sono venute a Trento poi l'hanno esportato nel loro territorio, ne hanno fatto momenti di condivisione, come questo, che sarà sicuramente una bellissima giornata di condivisione, allora abbiamo capito che nessun merito avevamo perché il merito evidentemente era delle semplicità del mettere assieme le persone e offrire l'opportunità a tutti, una volta tanto, di dire tutto quello che desideravano.

La mia esperienza di Parole Ritrovate, che ho avuto il piacere e la fortuna di vedere in tutte le sue trenta, o forse trentacinque o trentasei edizioni che si sono tenute in tutta Italia, è che, questi eventi hanno sempre avuto la bellissima caratteristica di essere molto partecipati. Anche oggi siamo tantissimi, e avremo l'opportunità di ascoltarci con grande rispetto e con grande attenzione, di saper valorizzare le tante risorse che tutti noi abbiamo a prescindere da percorsi di vita a volte anche non fortunati o non brillanti, di credere profondamente che anche in incontri come questo il cambiamento è possibile se ciascuno di noi si assumerà un pizzico di responsabilità in più e rinuncerà forse a delegare qualcosa che riguarda la sua salute. E' importante che ciascuno di noi impari a delegare meno e ad assumersi le proprie responsabilità, ecco tutto questo mi pare la ricetta semplicissima di Parole Ritrovate, di cui già Lucia e Enrico hanno dato memoria e di cui oggi credo celebreremo in qualche modo assieme un altro appuntamento importante.

Per questo sono io che sono grato a chi ha organizzato questo evento di avermi dato la possibilità di partecipare assieme a voi perché credo che tutti saremo l'anima di questa giornata, così come in tutte le altre occasioni è successo, e come succederà in quelle che seguiranno a quella di oggi.

Vi ricordo per memoria che ci ritroveremo nell'appuntamento trentino come sempre ad ottobre, quest'anno cadrà il 12, il 13 e il 14 di ottobre, ma ci ritroveremo anche, per chi ne avrà la voglia e l'opportunità, anche in altri appuntamenti, cito solo forse quelli che per importanza di città possono essere più visibili, ma non sono assolutamente più importanti per qualità, perché la qualità delle Parole Ritrovate è bellissima dappertutto. Vi sarà a Milano mi pare verso fine novembre, e poi quest'anno Parole Ritrovate arriverà, salvo imprevisti, anche a Roma, in una bella sala del Campidoglio.

Ecco, io sono ancora a ringraziare tutti voi che avete fatto questa cosa stupenda. Grazie

Testimonianze:**Enrica**

Buongiorno, mi chiamo Enrica e sono nata a Delebio in Valtellina nel 1948, a Delebio ho sempre vissuto lavorando, dall'età di 15 anni, in una fabbrica che produceva aghi ipodermici. Ho lavorato lì per 24 anni, verso i 40 anni ho avuto delle difficoltà, mi sono ammalata, rifiutavo la cure e mi chiudevo in me stessa. Questo è durato una decina d'anni, complice di questo periodo di difficoltà, la solitudine, vivevo infatti da sola in una casa, rifiutavo il contatto con i famigliari che cercavano di avvicinarmi, poi sono crollata e ricoverata al reparto psichiatrico di Morbegno. All'ospedale durante questo ricovero mi hanno anche diagnosticato il tumore al seno a cui è subentrato l'intervento e le cure radioterapiche. Finito la radio terapia sono arrivata a Ca' Lucia il 16 maggio 2002. Ca' Lucia è una comunità riabilitativa a media protezione aperta nel febbraio 2002, è stata aperta grazie alla donazione di Lucia Vener, da lei il nome della casa, e all'associazione Navicella che ha creato la cooperativa la Brevia che gestisce la comunità. Pur essendomi trovata subito bene perché non sola, oggi mi accorgo di quanto sia cambiata in questi 4 anni, sono sempre stata seguita sia nei miei disturbi psichici, che nella terapia per il seno. In comunità mi sono riavvicinata ai miei famigliari, soprattutto a mia sorella che abita nello stesso paese. Ho iniziato a frequentare un gruppo che si occupa di sostenere le missioni nei paesi del terzo mondo, partecipo a questo gruppo una volta al mese e faccio dei lavoretti all'uncinetto per loro nel tempo libero. Sono ritornata a casa mia nel periodo estivo, perché nel freddo periodo invernale non si può andare non essendo riscaldata. Ho invitato operatori ed ospiti per delle merende abitandomi di nuovo alla mia casa. Ringrazio il dottor Lavizzari che mi ha aiutato a procurare la protesi al seno, ringrazio il Dott. Patrizi che cambandomi la terapia mi ha risolto l'acatisia che mi causava un forte disturbo alle gambe. Ringrazio le responsabili della comunità, Lucia e Marinella, gli operatori della comunità, educatrici ed ASA, che mi hanno aiutato a realizzare il mio percorso di recupero delle mie potenzialità, sia nel gestire le faccende di ogni giorno sia negli affetti, ringrazio gli altri ospiti che sono stati di aiuto con la loro presenza.

Ca' Lucia è organizzata come una casa, questo mi ha aiutato molto, una casa per funzionare bene credo che debba avere delle regole che ti aiutano anche a regolare la tua vita, è per questo che mi piace il fatto che ci sia per esempio un orario entro cui alzarsi, che ci si aspetti per i pasti e che insieme ci si accordi per il riordino degli spazi. Una casa per valorizzarti deve anche lasciarti la libertà di sfogare i tuoi interessi e piaceri, deve esserci il tempo libero è che ognuno intende trascorrere come crede, c'è chi legge, chi riposa, chi passeggia, chi guarda la TV, chi fa lavoretti. Il tempo libero vissuto anche all'esterno, andando a trovare la vicina di casa, come mi capita di fare ormai ogni sera, cercare i luoghi che mi aiutino a vivere serenamente la mia fede religiosa, una volta al mese per esempio partecipo ad una messa itinerante nei vari paesi della bassa valle. L'attenzione all'altro fa parte della vita comunitaria, l'aiuto reciproco richiede sensibilità ed impegno. L'impegno per esempio nel preparare la cena per tutti, nel coltivare l'orto e la sensibilità nel cogliere il senso che queste cose siano fatte o non fatte in base al volere di ognuno. Una volta a settimana ci si trova per la riunione ospiti, momento per discutere sulla convivenza, decidere i menù settimanali, stabilire i turni per la spesa, per il pane e per la pulizia della gabbia dei nostri criceti, accordarsi per eventuali gite e uscite sia con l'operatore sia in autonomia (teatro, montagna, lago, cinema...).

La permanenza a Ca' Lucia non è per sempre. Sento che il mio percorso in comunità è concluso, ma non sono ancora pronta a rientrare da sola nella mia casa di Delebio.

Ho parlato coi miei di queste paure ed ho cercato di capire se loro potevano aiutarmi a trovare una soluzione per il momento diversa. Grazie all'interessamento di mia sorella Chiara, mio nipote Silvio si è reso disponibile ad ospitarmi in una parte della casa che sta ristrutturando. Così potrò avere la compagnia, pur essendo fuori dalla comunità.

L'équipe di Ca' Lucia sta lavorando per preparare la mia uscita dalla comunità e per ora il mio percorso sta andando in questa direzione.

Non rinuncio però all'idea di tornare un giorno a Delebio e per questo sto sistemando comunque la mia casa.

Ho letto che *Le parole ritrovate* credono nel valore del fare assieme, nel rispetto e nella valorizzazione del sapere e dell'esperienza di ciascuno nella costruzione di percorsi di salute mentale che appartengono a tutti. Credo che il mio percorso possa essere un esempio di questo: io, Enrica come protagonista libera di esprimere la paura sul rientro alla mia casa di Delebio, la mia famiglia ritrovata che collabora rendendosi disponibile ad ospitarmi e l'équipe di Ca' Lucia che mi ha accompagnato fin qui e che mi accompagnerà nel mio prossimo futuro per essere più indipendente e sicura.

Roberta

Buongiorno, mi chiamo Roberta e sono nipote di Enrica, abito a Campovico, una frazione di Morbegno. Vivo lì con mio marito e i miei due figli. Avrei dovuto essere qui oggi, a portare personalmente la mia testimonianza, purtroppo un improvviso impegno familiare me lo ha impedito. Ho letto attentamente la testimonianza di mia zia: ha vissuto in prima persona la sua malattia, soprattutto per il fatto che in quel periodo si era isolata, vivendo in completa solitudine ed aveva allontanato tutti i famigliari tranne me. Non la vedevo spesso, però lei saltuariamente si metteva in contatto con me telefonicamente (anche nelle ore più disparate) oppure all'improvviso me la trovavo davanti alla porta di casa mia. Posso quindi affermare che la sua testimonianza mi ha favorevolmente colpito in quanto avendola vista in quella situazione durante la malattia, non avrei mai creduto di ritrovarla come la zia che conoscevo molto tempo fa e soprattutto mi ha sorpreso la serenità con la quale finalmente riconosce di avere dei problemi ma, con mio grande sollievo, ho potuto constatare la sua volontà di guarire, o comunque di guardare in faccia ai suoi problemi, accettando anche la terapia (cosa che in passato si era categoricamente rifiutata di fare) che effettivamente ha contribuito a migliorare la sua situazione. Inoltre mi rende molto felice il suo modo di guardare al futuro con fiducia e speranza, pienamente consapevole di non essere più sola, si è riavvicinata ai familiari ed ha acquisito la certezza di poter contare anche sulla sua seconda famiglia, quella di Ca' Lucia. Prima di ammalarsi mia zia frequentava spesso casa mia. Arrivava da Delebio il sabato mattina e solitamente si tratteneva sino alla domenica sera. In effetti, non è che andassimo molto d'accordo, nel senso che discutevamo spesso anche a causa dei nostri caratteri forse molto simili e questo inevitabilmente ci portava a scontrarci di frequente, ma in fondo ci univa un grande affetto. Mia zia è sempre stata appassionata della cucina infatti le piaceva molto preparare gustosi manicaretti e questa è una delle passioni che mi ha trasmesso insieme all'amore per il cucito, per l'uncinetto e per la maglia; tutte passioni che io ho cercato di coltivare, contagiata dall'entusiasmo con il quale ci si applicava lei. Ora dopo il lungo e buio periodo che zia Enrica ha trascorso e l'allontanamento avvenuto in seguito, ho riscoperto la mia solita zia: rispetto al

passato abbiamo molto più rapporto, questo credo sia dovuto al fatto che nel frattempo anche io sono maturata e di conseguenza certi lati del mio carattere si sono un po' smussati così come quelli di mia zia e quindi, attualmente, il nostro rapporto è molto più sereno, più maturo e costruttivo ed io trovo che lei sia meno viziata di un tempo, quando viveva con mia nonna la quale si adoperava come meglio poteva per accontentarla nei suoi desideri; al contrario, oggi, è molto più attenta agli altri molto più sensibile e disponibile. Il percorso fatto dalla zia negli ultimi anni inizia con il suo ingresso a Ca' Lucia il 16 maggio 2002. Lei a quell'epoca aveva praticamente toccato il fondo, più in basso di così non poteva cadere quindi quel giorno è cominciata la sua risalita, molto ardua e lunga, ma Ca' Lucia è stata la sua salvezza. E' tornata a vivere, ma è stato molto difficile. Ricordo i primi anni mi è capitato di andare a prenderla in comunità e di tenerla a casa mia, è stata un'esperienza stressante tutte le volte che è capitato. Infatti si può dire che lei fosse pressoché muta, se interpellata rispondeva a monosillabi, ogni cinque minuti voleva sdraiarsi a sonnecchiare e poi le era impossibile stare ferma sulle gambe. La situazione era molto difficile e sono sincera nell'ammettere che in quel periodo l'ho frequentata poco proprio per questo motivo; era molto pesante, molto snervante averla tutto il giorno in casa, sempre così apatica, senza che nulla attirasse la sua attenzione, praticamente un automa. Poi finalmente uno spiraglio di luce, quando la terapia è cambiata e mia zia gradualmente è diventata una persona nuova, interessata a ciò che le stava intorno, piacevole da frequentare, con lei ora posso passare dei bei momenti in cui chiacchierare scherzare, andare a fare compere: tutte cose assolutamente normali, che si fanno quotidianamente ma che con lei erano diventate impossibili. Per me e per la mia famiglia ritrovare la zia dopo questo periodo difficile legato alla sua malattia è stato sorprendente: ci fa piacere poterle leggere negli occhi la voglia di stare con noi e il nuovo affetto cresciuto nell'ultimo anno, periodo in cui lei ha incominciato a essere più indipendente, ad andare e venire da casa nostra in completa autonomia veder la sua felicità quando mi fa un regalino, quando mi consiglia un libro da leggere, quando mi racconta dei suoi progetti futuri, mi ripaga di tutta la preoccupazione e dell'angoscia che ho provato in questi anni. Il futuro di mia zia fuori dalla comunità lo vedo piuttosto roseo: la cosa importante è che lei sia convinta del fatto che aver bisogno degli altri non è un disonore e che saper chiedere aiuto è il primo passo per un totale reinserimento al di fuori della comunità. Ma avrà sicuramente un'importanza basilare la sua consapevolezza di poter essere lei stessa un punto di riferimento per tutti noi: questo la renderà più sicura e fiduciosa delle sue capacità. Per concludere vorrei ringraziare di cuore tutto lo staff di Ca' Lucia: medici, assistenti, operatori, volontari che con il loro impegno, il loro amore e la loro dedizione sono riusciti là dove noi familiari non avevamo saputo arrivare; sono stati fondamentali oltre che nel recupero fisico e mentale, anche quello dei rapporti sociali di mia zia. Le è stata offerta una grande opportunità rinascere a una nuova vita, con nuovi interessi, nuovi affetti, nuovi amici e tanti, tanti nuovi progetti. A mia zia è stata regalata un'altra volta la facoltà di sognare e sono certa che questo l'aiuterà a realizzare i progetti della sua nuova vita.

Pierpaolo

All'inizio, quando sono arrivato a Ca' Lucia nel 2002 non avevo nessuna attività all'esterno, mi limitavo a svolgere alcuni mestieri domestici. Trascorrevo il mio tempo senza alcun tipo di attività specifica e strutturata: dormicchiavo, facevo qualche passeggiata, qualche partita occasionale a tennis, guardavo la tv, ecc.

Nel Gennaio del 2004 con un po' di indecisione e su suggerimento della mia educatrice di riferimento ho intrapreso un percorso di equitazione, presso il maneggio Oasi di Nuova Olonio. All'inizio mi prendevo solo cura di un cavallo e poi poco alla volta ho iniziato anche a salirci. La maggior parte delle volte mentre svolgevo le attività l'operatore rimaneva a disposizione con il suo supporto. A un certo punto però ho maturato la paura di salire a cavallo e ho interrotto l'attività. L'interruzione è durata qualche mese anche per via di un disturbo di salute che mi impediva di riprendere. Durante l'estate del 2005 ho però ripreso l'attività, all'inizio con un po' di paura ma poi con buoni progressi, sino a qualche mese fa salire sul cavallo era diventato un divertimento e ho persino saputo gestirlo durante alcuni piccoli momenti di imbizzarrimento. Inoltre da parecchi mesi vado all'oasi da solo e ho ripreso ad utilizzare i mezzi di trasporto, che non usavo più da diversi anni. Adesso però mi è tornata la paura e non voglio più salire sui cavalli, continuo a frequentare il maneggio solo per collaborare nei lavori di manutenzione, che ho iniziato a svolgere la scorsa estate. L'Oasi mi ha fornito l'occasione di avere un impegno, di imparare a svolgere dei lavori, di imparare a conoscere i cavalli e a cavalcarli, al maneggio ho avuto l'occasione di stare in mezzo alla gente. Adesso, che proseguo solo con un paio di ore di lavoro alla settimana, riesco però a collaborare solo in parte perché non mi sento tanto motivato, anzi mi sento proprio svogliato nell'affrontare i miei compiti e spesso succede che ho delle discussioni con il proprietario del maneggio.

In questi ultimi mesi ho però maturato un forte interesse per l'arte marziale del Kung-fu, ho iniziato a raccogliere informazioni su questa disciplina attraverso internet, poi ho individuato una palestra a Morbegno dove si praticava il Kung-fu e ho iniziato a frequentare per un periodo di prova le lezioni del Giovedì sera. Al termine del ciclo di prova ho deciso di continuare, adesso frequento regolarmente la palestra, ho imparato alcune mosse di difesa e alcune di contrattacco, ho creato un discreto rapporto con l'istruttore e con i miei compagni di corso. La cosa che mi pesa in questo momento e che mi sembra di non riuscire a ricordarmi tutte le mosse che mi vengono insegnate, quindi anche se sono convinto di voler continuare ogni tanto mi viene la tentazione di gettare la spugna.

Ma queste non sono le uniche attività che in questi anni ho intrapreso; questo è ormai il secondo anno che mi occupo di curare le aiuole dell'area esterna alla comunità. Con il supporto di un'operatrice ho piantato diversi fiori e pianticelle, che adesso autonomamente curo.

Visti i buoni risultati ottenuti, l'autunno scorso ho raccolto dei semi che abbiamo riseminato questa primavera, insieme ai nuovi fiori che abbiamo acquistato.

Ho frequentato per un po' di tempo un corso di teatro; più in particolare si tratta di un teatro di mimo sulla vita anche solo di tutti i giorni, soffermandoci sulle varie fasi, immortalandone i vari momenti più significativi! Questo tipo di corso si chiama: playback theater, e ha raccolto molti frequentatori. Temevo, più che altro che all'inizio mi avrebbero accettato ma con il tempo, e conoscendomi meglio, un po' sarei stato più isolato; mentre invece, quasi al contrario ho sempre più familiarizzato con loro.

Alla fine del corso, per chiusura, abbiamo messo in piedi un discreto spettacolo, dinanzi ad un pubblico vero e proprio; ed è anche ben riuscito a sentire gli altri. Questa esperienza mi è

servita a capire che non tutte le persone sono lì, pronte a farti del male, ma, al contrario, (certe, almeno) ti possono aiutare; o, almeno provarci!!!

Alla rappresentazione teatrale sono venuti, anche i miei zii a vedermi e anche questo mi ha fatto molto piacere!

Devo ammettere che sono un po' svogliato ed ho limitata energia addosso! Però, potrei provare ad aiutare qualche ora un casaro, (stipendiato però), o lavorare in un negozietto di animali; o, per conto di qualcuno con il computer, o, fare l'aiuto gelataio.

Mi piacerebbe trovare un lavoro dove si riposa! A parte gli scherzi, un lavoretto lo farei, per rendermi utile a qualcuno e per guadagnare qualche soldo, per essere più indipendente e autonomo, e usare i soldi per pagarmi gli hobby, tipo: kung - fu!

Sergio

Ho deciso di accettare questa sfida con Pierpaolo perchè le mie precedenti esperienze di aiuto a persone in difficoltà hanno apportato nella mia stessa esistenza un grande arricchimento, nonchè una enorme soddisfazione personale nel vedere realizzati gli obiettivi che insieme agli operatori erano stati prefissati.

E' innegabile che vi siano stati momenti duri dove tutto sembrava ritornare al punto di partenza, ma il non aver ceduto alle difficoltà mi ha riempito di gratificazione nel momento in cui vedevo realizzarsi in Pier una maggiore autonomia, una più marcata autostima in sé e nelle proprie capacità. Il rapporto con l'animale, inizialmente temuto e guardato quasi a distanza, poi via via sempre più sciolto e fonte di veri momenti di tranquillità e piacere personale, ha stimolato in Pier un canale di risveglio dalle sue problematiche.

Anche il lavoro manuale operato nell'ambito del centro, quali il grooming del cavallo o dei piccoli lavori di giardinaggio, ha contribuito a responsabilizzare Pier, abituandolo a combattere le sue paure ed il suo senso di incapacità nei confronti del mondo esterno; a tal senso vivere momenti all'interno del Centro Oasi gli ha permesso di rapportarsi al di fuori delle istituzioni senza la protezione che trova a Ca' Lucia, in quanto sua effettiva casa di residenza e cura. Inizialmente questo ha creato alcuni disagi in lui ma devo dire che questi sono stati presto superati in quanto in questi due anni Pier si è integrato bene sia con il mondo dei cavalli che con la nostra famiglia rapportandosi in modo affettuoso anche con i miei bambini ed alcuni ospiti del centro. Fondamentale nella buona riuscita di questo progetto è la sinergia con gli operatori di Ca' Lucia che hanno sempre collaborato per aiutarci ad affrontare i momenti difficili; è innegabile che senza una condivisione di obiettivi e una sintonia di pensiero quale quella che ci ha accompagnato nel nostro cammino non avremmo potuto costruire un percorso così soddisfacente.

In conclusione posso affermare che ancora una volta sto avendo la conferma del potere terapeutico degli animali; non a caso a tutt'oggi in molti ospedali cittadini, quali il Niguarda di Milano, si usa la cosiddetta "pet Teraphy" per curare alcuni disturbi del comportamento in modo dolce e non traumatico.

Ornella

Intervistatore: buongiorno ti vuoi presentare?

Ornella: buongiorno mi chiamo Ornella, Ornella Maria, sono nata il 12 settembre 1950 a Bregnano San Giorgio in provincia di Como.

I: Da quante persone è composta la tua famiglia?

O: Quando sono nata da 4 persone, papà mamma e due figli, io e mio fratello maggiore.

Ora invece mio fratello è sposato e ha la sua famiglia, mio papà è morto.

I: Come è stata la tua infanzia?

O: Un po' bella perché vivevo con una mia zia, sorella di mio papà, che abitava in un paese a 20 minuti dalla casa in cui stavano mio papà e mia mamma. Mi voleva bene, mi dava i soldi per comprare le caramelle e i cioccolati. Dalla mia zia vedevo i miei genitori tutte le domeniche. Non mi mancavano non ero molto affezionata a loro, soprattutto a mia mamma, quando venivano la domenica non volevo andare con lei ma stare con mia zia e piangevo.

Sono stata da mia zia dai 2 anni ai 7, poi sono andata al paese dove c'erano mio papà e mia mamma. Mio papà aveva una trattoria-bar e faceva da mangiare agli operai. Io facevo la 3 elementare in un collegio da esterna cioè mangiavo e dormivo a casa, invece la quarta elementare l'ho fatta da interna cioè mangiavo e dormivo in collegio. Quando avevo 10 anni siamo tornati tutti a Bregnano e ho fatto la quinta elementare stando a casa mia. Le commerciali le ho fatte a Como in un collegio di suore Canossiane. In collegio stavo bene.

I: Che scuole hai fatto?

O: Ho fatto le 5 elementari le tre commerciali e sei mesi stenodattilo. Ho conseguito il diploma di impiegata.

I: Eri brava a scuola? Ti piaceva andarci?

O: Ero brava, ero la seconda più brava. Ci tenevo ad andare a scuola sempre preparata e sapere bene la lezione. Mi piaceva andare a scuola, la materia che mi piaceva di più era disegno, mi piaceva colorare i disegni.

I: Avevi amici?

O: I miei compagni di scuola, in più avevo un'amica intima, eravamo sempre insieme, giocavamo insieme, io andavo a casa sua e lei a casa mia.

I: Hai lavorato? Che lavoro? Per quanto?

O: Ho lavorato due anni in uno stabilimento di biancheria, cucivo le sottovesti, facevo il punto bambola, il tagliacuci eccetera. Poi sono stata male e non riuscivo a lavorare, sono andata in cerca di altri lavori, mi prendevano ma non riuscendo a lavorare il datore di lavoro mi licenziava.

I: Quando hai cominciato a non stare bene?

O: A 19 anni

I: Da cosa lo hai capito?

O: mi sono accorta che mi incantavo sempre a guardare le persone, e così facendo rifiutavo di andare in bagno per non perdere di vista chi passava. Quindi ho avuto un blocco intestinale, e per questo sono andata prima dal mio medico del paese e poi sono stata mandata al Manicomio Paolo Pini di Milano, e da qui però mi hanno trasferito all'ospedale psichiatrico di Monbello. Poi ci siamo trasferiti a Cosio Stazione e mi hanno seguito i servizi psichiatrici di Morbegno.

In questi anni ho fatto diverse forme di esaurimento nervoso. Una volta dicevo che dalla gola non mi andava giù il mangiare così non mangiavo. Sono stata in una clinica psichiatrica per tre mesi. Anche lì non mangiavo niente. Mia mamma mi portava gli omogeneizzati, i succhi di frutta e spremute d'arancio queste le mangiavo ma con fatica. Ero diventata magra. Al sabato pomeriggio mio fratello mi veniva a prendere e mi portava a casa fino alla domenica sera. Questo disturbo mi è passato e una domenica che ero a casa, mio papà aveva fatto il pollo arrosto. Ho detto voglio provare a mangiarlo magari ci riesco, ci ho provato e mi è andato giù, da allora ho cominciato a mangiare di nuovo tutto.

Una volta poi sentivo le voci che mi dicevano che dovevo morire, mi dicevano devi morire allora io ne combinavo di tutti i colori perché io non volevo morire.

Poi ho avuto le crisi isteriche, il nervoso mi prendeva e strozzava la gola e chiamavo mia mamma le dicevo che non stavo bene, mia mamma mi faceva sdraiare sul divano, mi rilassava e poi stavo meglio.

Poi ho preso la sindrome dissociativa, voleva dire che io non ero capace di stare con la gente e di parlarci insieme, però ora sto bene parlo con la gente e sto con gli altri.

I: Avevi degli amici dentro e fuori le strutture?

O: Ho quasi sempre avuto amici e amiche

I: Prima di arrivare a Ca' Lucia cosa hai fatto? Sei stata anche a casa tua?

Cosa facevi durante il giorno?

O: Prima di venire a Ca' Lucia sono stata alcuni anni in casa con mia mamma. A casa non facevo i mestieri, mia mamma non mi diceva di farli e io non li facevo. Mi sedevo sul divano a fumare o a dormire o a guardare la televisione.

I: Da quanto tempo sei a Ca' Lucia?

O: Da quattro anni e un po' di mesi.

I: Come ti trovi?

O: Mi trovo bene, molto bene. A volte però mi sento un po' stanca.

I: Puoi raccontarci cosa fai?

O: Faccio un po' di tutto; lavo, stiro, faccio i mestieri, lavo il pavimento, asciugo i piatti; lavoro quasi tutto il giorno. Faccio anche altre attività più piacevoli, come la ginnastica, le passeggiate, le puntatine al bar.

I: Quali sono i miglioramenti che credi di aver fatto?

O: Ho imparato i lavori che a casa mia non facevo, vado a fare passeggiate che a casa mia non facevo. Sto meglio a Ca' Lucia che a casa mia.

I: Quali sono le cose che ti pesano della vita di comunità?

O: Mi pesa fare i mestieri.

I: Hai trovato degli amici?

O: Sì, amici e amiche.

I: Vai d'accordo con gli altri?

O: Sì.

I: Hai qualche hobby? Frequenti qualche gruppo?

O: Frequento una signora che si chiama Angela, quasi tutte le sere vado a trovarla a casa sua. Insieme chiacchieriamo e beviamo il caffè della moka, mi fa fumare una sigaretta in casa. Inoltre vado a ginnastica a Morbegno e da poco frequento il ritrovo dei pensionati.

I: Quali sono le cose che ti piacciono di più?

O: Mi piace andare in giro con il pulmino a fare delle gite o delle passeggiate. Andare al bar a bere il caffè e andare a ginnastica.

I: Come pensi che sarà il tuo futuro?

O: Dopo un po' di anni bisogna andare via da Ca' Lucia e andare in un altro posto. Io ho fatto il mio percorso e tra un po' devo andare via. Probabilmente andrò in una casa di riposo a Morbegno, a Talamona o a Delebio.

Elena

Sono educatore e lavoro per la Coop. Soc. La Breva che si occupa di salute mentale nel territorio della Valtellina, provincia di Sondrio. Il mio intervento sarà solo introduttivo alla testimonianza della signora Danuta nello spirito del movimento Le parola ritrovate che intende dare voce ai protagonisti e sottolineare esperienze legate al fare assieme ed in questo caso si tratta di un fare assieme tra utenti, servizi, privato sociale, associazioni.

Lavoro da 4 anni nella comunità a media protezione Ca' Lucia e da qualche mese sono responsabile del progetto "Ad ognuno la sua casa, progetto multimisura per l'autonomia abitativa verso una piena cittadinanza del paziente psichiatrico" che si realizza in un servizio chiamato SRAA. (→Logo SRAA)

Questo progetto innovativo, finanziato dalla Regione Lombardia,

nasce da un gruppo di operatori della comunità;

nasce dal vissuto e dalle esperienze di operatori che vivono a stretto contatto con persone con diversi gradi di disturbo mentale e che si trovano inseriti in una casa che appartiene loro solo momentaneamente;

nasce dallo sforzo di render questa residenzialità "forzata" ricca di significati e di valori per la quotidianità;

nasce dal desiderio di creare un'opportunità che vada oltre e che si ponga in continuità con gli obiettivi dei PTR legati alle autonomie, anche quelle legate alla sfera dell'abitare;

nasce dal desiderio che ci sia la possibilità di avere un casa propria anche per persone a cui questo obiettivo ambizioso può sembrare irraggiungibile.

Crediamo che la riabilitazione debba occuparsi della casa e dell'abitare e che le funzioni della riabilitazione alludano sia ad una conquista concreta (la casa) sia all'attivazione di desideri e abilità legati all'abitare.

La "casa" rappresenta spesso per i pazienti psichiatrici una reale difficoltà da un punto di vista economico, sociale e psicologico. Questo servizio si propone di ridurre tali difficoltà supportando l'utente in modo graduale, attraverso tappe differenziate e specifiche e ponendosi come ponte tra la residenzialità e la territorialità.

Tale progetto multimisura si realizza attraverso un Servizio Riabilitativo per l'Autonomia Abitativa (SRAA), articolato in 4 azioni successive che descriveremo di seguito.

La scelta della tappa iniziale sarà contrattata con il servizio inviante e l'utente stesso, dopo una attenta valutazione del suo funzionamento personale e sociale.

La durata prevista per un percorso completo di SRAA è di circa 12 mesi (3 utenti all'anno per 3 anni).

Azione A**Ricerca attiva dell'abitazione**

Durata: 3 mesi

L'utente, insieme all'operatore, dopo un'attenta analisi dei suoi bisogni e delle sua possibilità, analizza le risorse abitative presenti nel territorio e sceglie la più adeguata.

Obiettivo finale: individuazione di una soluzione abitativa adeguata e formalizzazione della tipologia di contratto.

Azione B**Preparazione dell'abitazione**

Durata: 4 mesi

Verifica e/o adeguamento della casa agli standard minimi di abitabilità (es. impianti, arredamento,...).

Obiettivo finale: predisposizione dell'abitazione all'ingresso dell'utente.

Azione C 1

Accompagnamento all' inserimento abitativo

Durata: 3 mesi

Grazie ad un affiancamento significativo l'operatore guida e sostiene l'utente attraverso interventi sulle abilità di base interpersonali e sociali e di supporto alle attività quotidiane.

Obiettivo finale: raggiungimento delle abilità di base necessarie per un positivo inserimento nell'abitazione.

Azione C 2

Tutoraggio e supervisione all'autonomia abitativa

Durata: 2 mesi

Continuazione ideale dell'azione C1 con graduale diminuzione del supporto dell'operatore in proporzione ad una progressiva emancipazione dell'utente.

Obiettivo finale: monitoraggio e verifica del mantenimento delle abilità acquisite e della capacità di gestire in modo autonomo l'abitazione.

Le azioni A e B hanno come focus la persona e la sua casa; le azioni C 1 e C 2, hanno come focus la persona e "l'abitare".

L'equipe operativa è composta da un Educatore, un Asa e un Coordinatore ed ha il compito di mantenere la continuità tra il PTI e il progetto individualizzato specifico dello SRAA.

Asa: si occupa del supporto e dell'affiancamento dell'utente nella cura del proprio spazio di vita e nelle attività domestiche e del monitoraggio della cura di sé e dell'abbigliamento.

Educatore: gli interventi si articolano in azioni rivolte alla casa, all'abitare e alla risocializzazione esterna

Entrambe le figure professionali hanno la funzione di monitorare la gestione della salute fisica e psichica segnalando eventuali problemi a chi di competenza.

Coordinatore: figura "filtro" tra gli operatori e l'ente erogatore con funzione di gestione delle riunioni d'equipe e supervisione dei progetti individualizzati con particolare attenzione ai legami e ai contatti con i servizi ed enti del territorio. Responsabile della rilevazione delle prestazioni attraverso il software Psiche .

I possibili fruitori di tale servizio sono utenti in carico ai servizi psichiatrici territoriali per disturbi psichici gravi e/o portatori di bisogni complessi, per lo più con deficit nel funzionamento psicosociale e nella rete familiare e sociale e tuttavia, nell'attualità, clinicamente stabilizzati in condizione di soddisfacente compenso. Persone in possesso di residue potenzialità ai fini dell'acquisizione di una autonomia abitativa e motivate al compimento di un percorso riabilitativo riguardante l'"abitare".

Obiettivi principali

- Al termine del progetto triennale, si auspica di portare all'autonomia abitativa (secondo diverse forme e modalità) un massimo di 6 utenti (un massimo di 2 utenti per anno).
- Promozione della riabilitazione nella *community*.
- Incremento del livello di integrazione e continuità tra il Piano Terapeutico Individuale ed il

Progetto Terapeutico Riabilitativo, per promuovere l'inserimento e la tenuta dell'utente nella *community*.

- Realizzazione di percorsi individualizzati che rispondano il più possibile ai bisogni dell'utente e calibrati sulle specifiche esigenze della sua situazione di malattia e di vita
- Miglioramento del funzionamento personale e sociale dell'utente, all'interno di un percorso individuale che gli consenta di avere maggiori soddisfazioni personali, una vita meno opprimente ed un grado più elevato di autostima

Dana

Sono un'insegnante, che attraversando un periodo di depressione, sono rimasta per alcuni mesi al CRT centro riabilitativo terapeutico, dopo di che ho avuto problemi nel gestire la mia vita privata e la mia casa.

La mia depressione si manifestava soprattutto nella difficoltà di stare a casa sola e gestire la quotidianità.

Per fortuna il medico del CRT mi ha proposto di inserirmi nel progetto SRAA gestito dalla Cooperativa la Breva (servizio riabilitativo per l'autonomia abitativa) e di provare a tornare a casa gradualmente.

Tale progetto consiste nel supporto e affiancamento da parte degli operatori nel gestire la mia nuova abitazione e nel riprendere un buon livello di autonomia abitativa e personale.

Ho accettato volentieri la proposta di ricorrere a questo nuovo servizio perché incontravo reali difficoltà nel tornare a stare sola e gestire la casa che rappresentavano per me una situazione di grande disagio e soprattutto sconosciuta.

Ora sono passati quasi due mesi, ho incontrato per la prima volta l'equipe Sraa il 22 marzo, da allora sono cominciate le visite settimanali.

Con il supporto pratico e soprattutto partecipazione affettiva degli operatori ho riacquisito le mie precedenti capacità, sto meglio e mi sento a mio agio anche in altri ambienti di vita.

Ho riacquisito maggiore fiducia e stima in me stessa e nelle mie capacità.

Mi auguro che la mia vita ritorni soddisfacente con la mia casa, il mio lavoro e serena come prima.

Auguro a tutte le persone con simili problemi di trovare nel territorio le risorse disponibili e necessarie per uscire dal buio della depressione che può capitare a ciascuno di noi.

Fulvio

Proverò a raccontare un pezzo del sentire di Ca' Lucia attraverso la parziale visione che ho potuto farmi durante la mia breve esperienza. Proverò a farlo ragionando su alcune dicotomie che credo possano meglio rappresentare il contrastato vissuto quotidiano degli operatori. Il mestiere di educatore può forse essere ben rappresentato dalla metafora dell'equilibrista, che deve lavorare in sospensione su di un filo, impegnato a non sbilanciare il peso dall'una o dall'altra parte. Il primo campo in cui ci troviamo a dovere bilanciare i pesi è quello del rapporto con gli ospiti, lavorare in comunità significa condividere o presenziare ai momenti più intimi della giornata con un gruppo di persone, si è presenti al risveglio così come al momento di coricarsi, si condividono i pasti, il riordino degli spazi, la cura di sé, si condividono momenti di dolore e di difficoltà, si condividono momenti di allegria e di entusiasmo. Spesso si condivide anche la noia, la stanchezza i momenti di tensione. Con il trascorrere del tempo ci si conosce e quello che deve, necessariamente, rimanere un rapporto professionale inizia a comprendere

inevitabilmente una componente affettiva. L'intersecarsi di componenti affettive e componenti professionali fa parte del delicato equilibrio del nostro ruolo di riabilitatori, per riabilitare è necessario relazionarsi, è necessario immergersi nei vissuti e nelle storie degli ospiti, è necessario agganciarli e definire un progetto e una linea operativa che li riguarda coinvolgendoli sino a dove il loro stato di salute lo permette, ma in questo immergersi e mischiarsi delle loro storie dobbiamo salvaguardare noi e l'ospite, dobbiamo avere la capacità di non permettere alla parte malata e alla componente di dolore di trascinarci e renderci inutili, dobbiamo avere la capacità di rendere i nostri interventi continuamente flessibili e essere capaci di leggere e rileggere in maniera continua l'evolversi delle situazioni così da evitare il rischio della rigidità, dobbiamo essere capaci infine di rinunciare al potere che inevitabilmente ci troviamo ad esercitare per restituire ai nostri utenti la capacità più importante propria della salute mentale: l'abilità all'esercizio della libertà. Un altro punto, forse uno dei più delicati riguarda il rapporto con i familiari. La famiglia di origine del malato, almeno per quella che è l'esperienza di Ca' Lucia è spesso profondamente immersa e segnata dal contatto con l'esperienza della malattia mentale.

Come per una qualsiasi malattia la famiglia è il primo luogo di risposta e accoglienza delle difficoltà, tuttavia per la malattia mentale la questione è più complessa, il disagio mentale in relazione al contesto familiare spesso si presenta, ad un osservatore esterno, come un groviglio molto difficile da districare. La grossa difficoltà cui si trova di fronte il servizio a questo punto riguarda la necessità di sciogliere questo complicato intreccio, gli operatori devono gestire la necessità di creare una separazione che consenta a entrambe le unità, il malato e la famiglia, di differenziarsi e sistemare il groviglio, tuttavia dall'altro lato è necessario impedire il reciproco isolamento e abbandono, una volta preso lo spazio di respiro necessario, una volta recuperato uno spazio vitale individuale, rimane l'onere di resistere alla spinta protettiva e consentire e facilitare l'utente a ricostruire uno spazio sano di incontro con i suoi familiari. Il nostro lavoro e il nostro compito è quello di far sì che il legame familiare, spesso l'unica risorsa a disposizione dell'utente sia salvaguardato e recuperato.

L'ultimo aspetto che vorrei toccare riguarda il rischio di costruire isole felici che anziché riabilitare disabilitano. Lavorando in una residenza e cercando di porsi come obiettivo di evitare di riprodurre un ambiente ospedaliero per perseguire la volontà di assomigliare a un'abitazione civile che rispecchi un ambiente familiare, dobbiamo stare in guardia dal rischio di costruire un mondo a parte, un lazzaretto di lusso. Credo che uno dei doveri principali che abbiamo è quello di cercare e trovare spazi vitali veri nel mondo vero: dobbiamo essere capaci di attivare integrazione e accoglienza nelle risorse già esistenti sul territorio e che siano le risorse di tutti e non risorse destinate e segreganti. Non siamo capaci di riabilitare se la nostra comunità diventa una casa felice ma i nostri ospiti non sono capaci di riabilitarsi a un'autonomia abitativa altrettanto serena, falliamo la riabilitazione sociale se i nostri ospiti riescono a praticare sport, a esprimere le loro doti musicali o artistiche solo insieme ad altre persone malate. In sostanza, credo che noi operatori dobbiamo imparare a lavorare contemporaneamente su due fronti: insieme agli utenti per renderli abili a fruire delle risorse disponibili, sul territorio per rendere le risorse disponibili maggiormente capaci di accogliere. Non possiamo assolutamente permetterci di diventare autoreferenziali e chiusi in un mondo a sé per quanto bello questo sia perché non faremmo altro che riprodurre la tranquillità malata di una vita autistica.

Ritengo infine che per provare a superare questi rischi, per riuscire a trovare il delicato equilibrio necessario alla restituzione di abilità e di salute dobbiamo soprattutto imparare l'umiltà,

il coraggio e la forza necessari a tenere aperto il confronto tra tutti i contesti: l'utente, la sua famiglia, il territorio in senso lato, i servizi. Fare questo significa avere la forza a rinunciare a parte del nostro potere per cederlo sotto forma di apertura al confronto e disponibilità alla restituzione di libere abilità. Per proseguire sul filo sospeso l'equilibrista deve esercitarsi a percorrerlo e ripercorrerlo nella quotidianità perché è proprio nella assiduità della volontà e dell'esercizio che si conquista questa abilità.

Marinella

Buongiorno a tutti, sono Marinella e sono un'Assistente Sociale, Responsabile di Ca' Lucia gestita della Cooperativa sociale La Brevia. Prima di me hanno già parlato gli altri della comunità. Quando ci hanno contattato per chiederci se volevamo partecipare anche noi al Convegno, il mio desiderio, in qualità di Operatore di Ca' Lucia, era quello di fare un brevissimo intervento, proprio per lasciare più spazio, agli ospiti che sono, da come si è visto oggi i protagonisti di questa giornata. Però, mi premeva almeno dire, in parte io e in parte Fulvio, che è un Educatore di Ca' Lucia, in rappresentanza di tutti gli altri, non tanto il fare degli Operatori, ma il sentire. Anche gli Operatori hanno un cuore, sentono, hanno delle sensazioni, sbagliano, hanno dei dolori, hanno delle difficoltà.

Sarò brevissima perché c'è poco tempo, tra l'altro. Volevo solamente ricollegarmi a quello che diceva adesso Fulvio. Noi, come Operatori di Ca' Lucia, stiamo facendo da tempo un percorso di supervisione. Durante questo percorso cerchiamo di pensare ad un noi diverso che comprenda l'Operatore, l'Utente e il Familiare. E' inutile negare che è faticoso non riuscire a comprendere sempre da parte nostra il sentimento, le sensazioni in particolare del Familiare. Un Operatore di Comunità entra molto più in sintonia con l'ospite che con il familiare forse perché lo incontra con minore frequenza. Gli Operatori di Ca' Lucia con le famiglie di alcuni utenti stanno cominciando un lavoro di maggiore comprensione dei loro problemi; con altre famiglie il lavoro presenta difficoltà maggiori. Le resistenze, probabilmente, sono anche un po' degli Operatori.

L'ultima cosa che dico, rispetto ai sentimenti, le sensazioni, è che l'Operatore della nostra comunità mette molto amore in quello che fa, e non parlo di passione lavorativa che ci può essere in tutti. Io voglio parlare di amore verso la persona che hai di fronte. Amore con la A maiuscola, nel senso di interessarsi della persona, volergli bene. Andare a casa alla sera e non portarsi a casa il problema, come ci insegnavano all'Università, ma andare a casa e sentire gioia perché un nostro ospite, quindi una persona, ha superato un ostacolo, ha superato un limite, ha fatto un passo in avanti, sentire dolore dispiacere se, invece, un limite ha fermato quella persona. Questo è il sentimento che caratterizza, secondo noi, il nostro operato anche se riconosco che non è facile. Grazie.

Sandrini-DSM Sondrio

Mi fa molto piacere essere qui. Sono il Responsabile del Dipartimento di Salute Mentale della Provincia di Sondrio, e volevo ringraziare gli organizzatori dell'opportunità che offrono alle persone della provincia di toccare con mano la sofferenza mentale. Ritengo sia veramente molto importante. So che chi organizza fa una grande fatica, e, quindi, apprezzo molto lo sforzo che è stato fatto dagli organizzatori per dare spessore a questo momento, e mi auguro, e auguro che abbia il successo che si merita. Ho avuto l'opportunità di partecipare ai precedenti incontri, sia qui che a Trento, e so che sono esperienze di grande valore. Mi fa anche molto

piacere il fatto che l'attenzione di tutti noi, cittadini del mondo, sia ora diretta verso il lato, che chiamerei il lato dell'ombra, seguendo un pochino il discorso che ha fatto De Stefani. E' uno scambio di interrelazioni, è una specie di baratto; barattiamo oggetti in cambio di altri oggetti importanti, come sono le parole e i pensieri. Per questo, il controdiscorso della follia fa sì che quello che una volta era il paziente, che era il muto oggetto del nostro discorrere, dove noi psichiatri facevamo le classificazioni, ecco, che questo oggetto ora diventa soggetto, soggetto di sé, della storia e racconta la propria storia. Penso che ciò sia veramente importante. Proprio seguendo questa linea, noi qui in provincia, anni fa, nel 1999, affidammo ai nostri pazienti la possibilità di scrivere le loro storie, i loro vissuti. Loro, non noi operatori, perché finalmente loro fossero i protagonisti, come lo erano, di se stessi. Abbiamo raccolto queste storie in un libro, che venne pubblicato nel '99 Sono già passati sette anni, e io mi permetto, e mi onoro di offrirne una copia al Dott. De Stefani, come testimonianza di questo fatto, ma soprattutto come testimone, perché voi sapete che i testimoni sono quei pezzi di legno, o di metallo, che vengono passati dall'uno all'altro quando si fa una staffetta. Ecco, questo libro è un testimone, che viene dal passato, si colloca nel presente, e va verso il futuro, un futuro che noi ci auguriamo possa continuare a dare voce ai silenzi. Grazie.

Manca- ASL di Sondrio

Il mio non è un discorso formale, perché non sono capace di farlo, e non si adatta all'ambiente. Quindi vi dico due cose e basta. Sono molto contenta di essere qui, perché arrivare qui mi ha messo allegria e perché ho visto che non è il solito convegno, il solito posto, dove si parla fra tecnici, fra persone che vengono a decidere, fra persone che si reputano importanti. No, è tutta un'altra cosa! Quindi per me è stata una bellissima sorpresa. Credo che sia giusto fare degli incontri dove si lascia la parola anche agli operatori che operano sul campo, e ai pazienti, se posso chiamarli pazienti, ma in un'accezione assolutamente positiva. E' vero che l'ASL ama molto questa tipologia d'interventi e questo tipo di servizi. Non solo l'ing. Triaca, ma anche la sottoscritta, e anche il dott. Bonenti, che vi saluta perché non è potuto venire. Questo è vero. Con noi lavora il dr Capobianco che è presente in mezzo a noi: ve lo dico perché è lui che conoscete, è lui il motore immobile dell'ASL. Senza di lui le vostre, pur lodevoli intenzioni, non potrebbero avere lo sviluppo. A noi non piace parlare, a noi piace fare. Noi siamo per la politica dell'agire. E, difatti, credo che facciamo delle cosine che possono essere interessanti. Stiamo per aprire una nuova casa, credo che qui possiamo dirlo, e penso che aprire una nuova casa sia un segno tangibile del fatto che stiamo cercando di lavorare per voi. Un altro segno tangibile credo che siano le borse-lavoro, ma soprattutto i Tirocini Risocializzanti. Con risorse che non ci manda la regione, ma con fondi nostri, abbiamo pensato di fare per voi, che siete qui, che dovete inserirvi qui, e dovete stare qui alcune iniziative utili. Dicevo prima che è finita l'epoca della psichiatria degli ospedali. Adesso, è cominciata da qualche anno l'epoca della psichiatria territoriale, il che vuol dire che non bisogna solo curare con le medicine, ma che bisogna fare di più. I servizi devono essere a supporto di chi deve vivere nella difficoltà a lungo. Il compito delle istituzioni, soprattutto in queste sedi, è di essere ai margini e ascoltare, però volevo dirvi che vi vogliamo molto, molto bene, e perciò venite da noi per tutto quello di cui avete bisogno, in qualsiasi momento le porte sono aperte.

Roberta

Mi chiamo Roberta, ho 30 anni. Mi sono diplomata ragioniera a 19 anni.

La fine della scuola è coinciso con l'inizio ufficiale dei miei problemi. Dico ufficiali perché alle elementari sentivo di essere diversa.

Gli altri bambini mi lasciavano in un angolo ed io non riuscivo ad entrare nel gruppo.

Avevo l'amica del cuore ma mi sentivo spesso tradita da lei quando mi lasciava da lei quando mi lasciava da sola.

C'è da dire che abito in una zona isolata e lei era una mia vicina di casa. I suoi genitori hanno divorziato e lei è dovuta andare via.

Questa cosa mi ha fatto molto soffrire e l'ho vissuta come un abbandono. Anche alle medie e alle superiori ho coltivato una sola amicizia importante. Dopo il diploma, falliti alcuni tentativi per entrare in varie facoltà universitarie, nel 1994 mi sono iscritta alla nuova facoltà di scienze dell'educazione a Brescia. Mi sarebbe piaciuto diventare educatrice o assistente sociale.

Entrare nel campo umanistico mi interessava e ci sono entrata ma dalla parte del paziente. La mia esperienza universitaria è durata solo un mese. Ho abbandonato l'esperienza perché non stavo bene. Ho iniziato a lavorare soprattutto nel settore pulizie.

Per tre anni mi sono sottoposta a varie sedute di psicoterapia in privato prima di conoscere l'esistenza di un Centro Psico Sociale. Mi è stato detto che avevo un disturbo di personalità, disturbo bipolare e che dovevo assumere dei farmaci.

E' dal 1997 che vengo seguita dal C.P.S. di Sondrio con alti e bassi. Ho frequentato il Centro Diurno.

L'assistente sociale del C.P.S. mi ha aiutata ad iniziare un percorso lavorativo con un Tirocinio Riabilitativo Risocializzante. Facevo 3 ore presso una Cooperativa di Sondrio. Dal marzo 1993 al settembre 2005 ho svolto varie mansioni in diversi luoghi sempre presso la stessa Cooperativa.

Nel frattempo ho frequentato due corsi di orientamento al lavoro e un corso di ricerca attiva del lavoro promossi dall'ufficio disabili della Provincia. Quest'ultimo in particolare mi aveva permesso di verificare le ditte soggette all'obbligo previste dalla legge 68, valutare quelle che offrivano mansioni adeguate alla mia formazione e alle mie possibilità. Ad alcune di queste avevo spedito la domanda di assunzione ed allegato il curriculum; presso altre mi ero presentata personalmente. Non ho mai avuto risposte positive. Riflettendo in seguito sulla mia situazione mi sono accorta che non ero ancora pronta ad affrontare un mercato del lavoro dove c'è scarsa comprensione per i problemi e le difficoltà che una persona può presentare.

Fortunatamente, nel maggio 2005, la Cooperativa ha valutato la possibilità di assumermi presso la mensa sociale dove stavo svolgendo il mio tirocinio.

A settembre, dopo tre mesi di prova, sono stata assunta in part-time.

Attualmente lavoro dalle 11,30 alle 17,00; mi occupo della distribuzione del cibo ai clienti e nel pomeriggio svolgo le pulizie dei locali della mensa.

Durante il mio percorso di tirocinio, in luoghi aperti al pubblico, mi sono sentita giudicata e mi disturbava pensare che la gente sapesse che io avevo problemi.

L'assunzione ha cambiato questo modo di vedere le cose; mi sento una lavoratrice a tutti gli effetti.

L'ambiente in cui lavoro è familiare seppure con qualche disagio iniziale mi sento abbastanza accolta, percepisco che anche gli altri hanno una diversa visione di me: non più quella con problemi, ma di Roberta.

Questa sensazione invece mi rimane quando mi presento al servizio poiché mi sembra che per gli operatori io sono sempre quella con problemi; la paziente Mainetti e non Roberta Mainetti e basta.

Gruppo AMA di Sondrio

Facilitatore

Alcuni Familiari non hanno potuto non cogliere questo momento e hanno voluto incontrarsi. Quindi ci siamo incontrati all'inizio dell'anno sia i Familiari, che i Facilitatori, io e Marcella, che è lì seduta e da allora ci incontriamo una domenica ogni tre, per ora alla Sede delle L.A.V.O.P.S. Al Gruppo di Auto Mutuo Aiuto si viene non per risolvere il problema, ma per condividere una situazione, e quindi, cercare di farsi più forza per vivere lo stesso problema, magari in modo migliore. Però, che cos'è veramente il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto, che cosa può dare, lo diranno meglio i Familiari che sono qua. Quindi passo la parola.

Giovanna

Buongiorno, sono Giovanna, madre di Davide, affetto da schizofrenia. Frequento il Gruppo AMA promosso da Navicella per confrontarmi con altre persone che hanno figli o parenti con gli stessi problemi. Questo mi aiuta a capire e a trovare delle soluzioni al problema che abbiamo purtroppo in famiglia. Nel Gruppo mi trovo a mio agio, anche se, a volte, è difficile parlare del proprio figlio, o di qualsiasi altro parente, con serenità.

Rita

Sono Rita, mia madre soffre di depressione da quando aveva trent'anni, quindi io la ricordo sempre con questa sofferenza, che ha condizionato molto anche la mia vita, la mia infanzia, l'adolescenza. Poi, man mano che il tempo passava, sempre meno. Sposandomi sono riuscita ad avere il primo distacco, almeno fisicamente. A livello emotivo però il coinvolgimento è ancora, in certi momenti, molto forte, e, quindi, ho deciso di aderire alla formazione del Gruppo di Auto Aiuto per avvicinarmi a Navicella, che conoscevo di nome come Associazione che dà voce al disagio psichico anche dal punto di vista dei Familiari, pensando di poter fare di più, rispetto a quello che potevo fare da sola, per aiutare mia madre. Dopo i primi incontri, confrontandomi con persone che vivevano un'esperienza simile alla mia, prima mi è stato di conforto, e poi mi ha dato l'opportunità di affrontare emozioni negative, che mi creavano sensi di colpa e che non osavo esprimere. Ascoltando l'esperienza degli altri, a volte è stato proprio come guardarmi allo specchio, e sono riuscita ad esplorare meglio dentro di me e rendere più tranquillo il rapporto con l'ammalato, che spesso era conflittuale, e, di conseguenza, di essere più di aiuto a lei. Un altro tipo di aiuto che ho ricevuto sono state le maggiori informazioni sul disturbo mentale, sui Servizi, su come prendersi cura del Familiare, perché penso che più si conosce più ci si sente sicuri nell'affrontare le diverse situazioni. E poi spero, anche con la mia esperienza, di poter aiutare tutti gli altri. Grazie.

Dante

Sono Dante, ho la moglie che da anni soffre di questo tipo di malattia, mi sono trovato spesso solo, e in conflitto con l'equipe di Sondrio, alla quale peraltro riconosco grandi meriti nella gestione degli Utenti o pazienti che dir si voglia. Ma il problema nasceva in me quando solo, ma-

gari a tu per tu con la moglie, la vedevo sempre triste nonostante gli psicofarmaci, alle volte numerosi, alle volte da me giudicati troppi o fuori luogo, ma certo non voglio entrare in merito. E, sicuramente ho avuto nel Gruppo La Navicella questo grande supporto, soprattutto a livello morale. Infatti, fin dall'inizio, ho desiderato partecipare attivamente al programma, programma che va avanti dallo scorso autunno. La cosa è stata bellissima, perché, intanto mi sono confrontato con altre persone, che hanno più o meno lo stesso problema mio, ma ho avuto la soddisfazione di vedere crescere il Gruppo, crescere nel numero, a Sondrio, il nuovo Gruppo sorto a Tirano, quello nuovo, di cui s'è fatto cenno poc'anzi, a Chiavenna, e ci sarà poi, molto probabilmente, un nuovo Gruppo, che si organizzerà già, c'è sulla carta, diciamo, per l' Alta Valle, che potrebbe essere a Bormio o Sondalo, molto probabilmente sarà a Sondalo, per il numero di edifici a disposizione e poi la vicinanza al cosiddetto, all'ex Villaggio che dispone di strutture che magari altre località non hanno. Quello che devo dire ad altri che volessero organizzarsi in Gruppi, è che si deve con entusiasmo entrare in questi Gruppi perché veramente si trova quell'aiuto e quel supporto e confronto che può dare giovamento a noi e al Paziente.

Bice

Mi chiamo Bice, la mamma di Elena, una ragazza di trentadue anni, con un problema di depressione bipolare. Ha cominciato quando aveva due anni e mezzo, ed è cresciuta seguita dalla Neuropsichiatria Infantile, fino a tredici anni, con l'unica medicina che faceva effetto, il Valium. A diciotto anni ha ricominciato ad avere problemi, ed ora è in cura al servizio di Sondrio, sembra vada meglio, anche se con alti e bassi. Da quando frequento il Gruppo Auto Mutuo Aiuto ho riscontrato un aiuto morale anche per me, e per mia figlia; lei sa che lo frequento ed è contenta. Nel frattempo, lei è riuscita a fare anche diciotto esami all'Università, però dopo non ce l'ha più fatta. Al momento sta abbastanza bene.

Facilitatore

Volevo dire un'ultima cosa: il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto è aperto a nuove persone, quindi, se qualche Familiare è interessato a partecipare può contattare uno di noi oppure l'Associazione Navicella. Grazie

Simonetta

Mi chiamo Simonetta e sono qui perché vi voglio parlare della mia esperienza.

Ho vissuto sin dalla più tenera infanzia accanto a mio fratello.

Sono praticamente cresciuta con lui e, nel nostro cammino verso la vita, abbiamo condiviso gioie, incertezze, i primi problemi adolescenziali.

Insieme abbiamo condiviso ciò che potrei definire indimenticabile.

Poi il mio cuore si spezza.

Nulla sembra avere più senso.

Ma che cosa sta succedendo?

D'improvviso dentro di me prendono posto: disorientamento, confusione, sofferenza,, impotenza e tanta rabbia verso la vita, che in quei momenti non puoi che ritenere assurda!!

Da qui iniziano i vari ricoveri, il bisogno disperato di più pareri medici, medicinali, ecc.

Gli anni passano ma la mia fiducia è tanta e l'attesa di vedere dei miglioramenti mi dà tanta forza.

Sono ottimista!! Voglio esserlo!! Devo esserlo, per mio fratello, per me.

Ripercorro con la mente tutto ciò che abbiamo condiviso ed allora quella forza, che spesso sembra svanire, si riaccende! !

Speranza, tanta speranza, ma non basta !!!

In me c'è tanto dolore nel veder soffrire la persona che amo! !

Poi, tutto quello che ho sempre sperato, e nel quale ho sempre creduto, si concretizza: l'incontro di persone speciali, operatori, educatori e volontariato, che entrano nella mia vita, nella mia famiglia, e nella vita di mio fratello.

Da qui il suo reinserimento nella società, il ritrovamento di amici, le varie attività svolte.

Tutto ciò è semplicemente meraviglioso ed indispensabile affinché le persone che amiamo si possano sentire nuovamente vive.

L'operatore, con l'appoggio del volontariato, gioca, insieme alla famiglia, un ruolo determinante! Grazie a loro le persone che amiamo tornano a vivere, a sentirsi importanti, a credere nelle loro potenzialità.

Oggi mi sento una persona più serena! !

Un grazie immenso ed infinito alla mia famiglia, agli operatori e alla disponibilità del volontariato! Grazie.

Maura

Il mio è un intervento velocissimo, perchè credo sia importante poi lasciare la voce a uno dei protagonisti, Antonio, che è qui vicino a me. La nostra avventura è cominciata sei mesi fa', infatti siamo partiti il 15 di novembre del 2005, con l'ingresso dei primi due ospiti nella comunità La Breva 2. A gennaio si è aggiunto Antonio. Ecco, la comunità, che è in una frazione qui vicino a Morbegno, è strutturata su due appartamenti dove gli ospiti vivono praticamente, quasi del tutto autonomamente. Gli operatori sono presenti pochissime ore al giorno. Ci sono un'ASA e un educatore. La cosa che abbiamo potuto notare, in questi pochi mesi, è che l'operatore rimane molto ai margini, ed è successo quello che speravamo succedesse, nel senso che, fra gli inquilini, si sono creati dei veri momenti di auto mutuo aiuto, e delle vere situazioni di self help. Si incontrano, il sabato e la domenica, per condividere il pranzie le cene. Però io adesso mi allontano, perchè credo sia importante che Antonio racconti la sua storia.

Antonio

Buongiorno, mi chiamo Antonio Luciani, e porto la mia testimonianza dell'essere seguito dai Servizi Psichiatrici della provincia di Sondrio. Nel 1979 sono entrato in psichiatria, e qui è iniziata la mia escalation psichiatrica. Nel passato ho vissuto parecchi anni di disagio, soprattutto nell'ambito familiare. Gli scatti di aggressività erano dovuti alla insoddisfazione per non aver potuto realizzare il mio sogno, che ora reputo troppo ambizioso: diventare astronauta della NASA. Questa era la mia ragione di vita, che mi ha portato a perdere il contatto con la realtà, cadendo in uno stato dissociativo. Oggi, dopo aver festeggiato le nozze d'argento con la psichiatria, sono contento dei miei progressi, raggiunti con fatica e buona volontà, e sono meravigliato, e fiero, di essere invitato a questo convegno per parlare della mia storia di vita. La vita di comunità per me è cominciata molto presto, dall'ottobre del 1982 al 1985 vivo in Casa Albergo a Sondrio Poi tornai a casa e frequentai per 5 anni un Day Hospital, dal 1985 al 1990. E poi, dal 1990, per quasi otto anni, soggiornai al CRT di Chiavenna. Purtroppo, una volta tornato a casa, a Natale del 1999, si incendiò il tetto di casa mia, e ritornai al CRT, nonostante l'anno prima avessi sbattuto le porte in faccia a tutto il personale per ragioni di contrasto. Poi,

il 2 febbraio del 2002, mi proposero di andare a vivere ed abitare in una bella casa, anche se era una Comunità con dieci posti letto, a Media Protezione, chiamata Ca' Lucia, dove sono rimasto per quasi quattro anni. Ca' Lucia ha rappresentato per me una svolta, perchè mi davano la possibilità di vivere una vita, anche se non del tutto autonoma, ricca di calore umano, che da anni rincorrevo, nella speranza di trovarlo. Durante la mia permanenza, ho superato ostacoli e difficoltà, che, fino a quel momento, mi sembravano pesanti, e che pensavo di non riuscire a superare. Sono riuscito, con il tempo, a sentire la comunità come casa mia. Mi è stato utile il rapporto con gli operatori, che, piano piano, si è fatto sempre più vicino, ed è aumentata la conoscenza reciproca. Ho trovato in loro la disponibilità ad ascoltarmi, a parlare dei miei bisogni, a parlare delle cose che non mi erano ancora chiare, e non capivo. A Ca' Lucia ho imparato ad avere più spazi di autonomia, soprattutto legati alla quotidianità, poichè questo servizio è paragonabile ad una piazza. Ho avuto spazi e tempi miei, che mi hanno permesso di dedicarmi allo sport e alle passeggiate, e di andare nella vicina città di Morbegno, dove ci sono Biblioteca, Piscina, Supermercato, Oratorio. Solo conoscendo i miei ritmi, ho potuto riacquistare la padronanza del mio tempo, per cercare di viverlo al meglio. La vita chiama alle responsabilità. Il vivere a Ca' Lucia ha rappresentato per me rispettare orari, fare lavori di riordino mattutino, cucinare e sbizzarrirmi con la fantasia, e portare la mia attività ad un ricco contatto durante la riunione ospiti. Vivere in comunità è fonte di continua tensione, ed è stato necessario, come stimolo, per affrontare un' esperienza di lavoro alla mia portata, che prosegue con successo. Nell'autunno del 2005 ho cominciato a sperimentare l'andare a vivere da solo, andare a vivere da solo a Campovico, in un appartamento che la nostra Cooperativa, La Breva, ha ristrutturato. All'inizio ero accompagnato dalle operatrici, in primavera, poi, piano piano sperimentai una vita da single, mangiando in appartamento, facendo la spesa, riassetando e poi andavo a dormire. Il 13 gennaio 2006 mi sono definitivamente trasferito a Campovico, nel mio appartamento, e devo ammettere che mi ci trovo benone, anche se è stata assai dura convivere e abituarsi convivere e abituarsi con la solitudine. Qui a Campovico gli operatori sono presenti solo poche ore al giorno. Mi supportano nella gestione della casa e mi fanno sentire meno solo. Purtroppo però il 3 febbraio, dopo neanche quindici giorni di inserimento, ho avuto un incidente stradale, ho rotto la rotula e sono stato costretto a portare il gesso per quasi un mese. Ancora oggi devo usare le stampelle, e sono impegnato tre volte la settimana con la fisioterapia. Anche questa è stata un'esperienza di vita, e ora posso dire di averla superata brillantemente, all'incirca. Tornando alla mia vita a Campovico, mi sono presto abituato e gestire l'appartamento. La mattina la dedico alla pulizia della casa, e alla preparazione del pranzo, vado al negozietto vicino ad acquistare il pane, se no la spesa grossa si fa una volta alla settimana, all'Ipermercato. Faccio la lavatrice, lavo piatti e pentole. Dimenticavo di dire che, sotto il mio appartamento, ci sono due signore di mezza età, che hanno cominciato questa avventura con me. Le conoscevo già, ogni tanto si azzuffano come cane e gatto, ma, che possiamo farci? Succede in tutte le convivenze del mondo! Io condivido con loro i pranzi del sabato e della domenica. Cerchiamo di collaborare. Devo dire che sono state molto disponibili quando son rientrato dall'ospedale. Da quel momento mi hanno aiutato, cucinando e lavando i piatti. Quest'anno io vado al mare. L'incidente mi ha costretto a sospendere il lavoro, ma tra poco rientrerò. Se lo augurano il mio datore di lavoro e anche le mie operatrici. Il mio lavoro, che mi impegna tre giorni a settimana, presso un rivenditore di formaggi e salumi, consiste innanzitutto nell'arrivare in orario al lavoro. E poi sbrigare alcune mansioni di pulizia e riordino. Devo fare attenzione, però, con gli apparecchi elettrici, altrimenti si guasterebbero. Oltre al mio datore di lavoro, Federico, ho lavorato con

Stefano. Sono soddisfatto del mio lavoro, perchè ci vado autonomamente con mio scooter, perchè faccio il mio dovere e perchè ho creato un buon rapporto con i colleghi. Nei due giorni lavorativi, per non dover subito correre a casa a cucinare, andavamo a mangiare alla Mensa Sociale di Morbegno. Anche qui si è subito instaurato un rapporto di simpatia ed amicizia con il personale della mensa. Questa opportunità, di usufruire di un buono pasto, mi permette di stare più tranquillo e di poter frequentare altri lavoratori come me. Le amicizie e le relazioni sono sempre state per me il sale della vita, chi mi ha conosciuto, e mi ha saputo accogliere, è stato sicuramente per il mio modo di essere comunicativo, quasi esplosivo direi. Anche qui a Campovico riesco ad ottenere delle amicizie. Frequento dal luglio del 1995 il Gruppo Volontari della Croce Rossa di Chiavenna, con i quali si organizzano uscite serali ogni quindici giorni. Si decide tutti insieme che cosa si vuol fare, per esempio pizzeria, bar, karaoke, cinema, e sono contento di tornare, ogni tanto nella mia terra di origine, che è Chiavenna. Naturalmente per me è importante coltivare delle amicizie, anche nella nuova residenza. Infatti, da circa due anni, faccio parte di una squadra di pallavolo seniores, che fa allenamenti settimanali. In alcuni momenti ho regalato dei punti alla squadra facendola vincere. Sono tutti bravi ragazzi, con la testa sulle spalle. Qui ho incontrato un amico con cui dividevo alcune serate in pizzeria, dove potevo raggiungerlo per mangiare insieme una pizza. Anche lui è solo e spesso ci teniamo compagnia. Dopo gli allenamenti si esce a mangiare anche qualcosa. Partecipiamo anche all'ANPIS e siamo andati in giro per la Valtellina per i tornei. Quando arrivavo con il mio scooter, per raggiungere la palestra, alcune volte mi saliva la pressione. Sono arrivato a Ca' Lucia con la speranza di trovare una casa per conto mio. Il mio sogno a Campovico si è realizzato. Il vivere in questo appartamento, quasi del tutto autonomamente, lo considero il primo trampolino di lancio verso una vita pienamente autonoma. Vi lascio con una massima che mi ha accompagnato tutta la vita. Ce la puoi fare, ma non da solo. Continua così Antonio, sei su una buonissima strada! Un grazie a tutti, e in particolare al prof...., che è il tecnico che mi ha fornito i dati per la stesura della mia testimonianza.

Lucia

Maristella vi vuole dire ora qualcosa sulla sua esperienza Fili di Danza. Fili di Danza è parte del progetto "esperienze di arte" organizzato da Navicella l'inverno scorso e comprende la lavorazione della creta (potete vedere una ampia esposizione delle creazioni del gruppo esposte all'ingresso della sala) il Playack theatre che abbiamo potuto ammirare prima della pausa e appunto fili di danza che si è esibito nelle danze all'inizio del pomeriggio.

Maristella

Per me Fili di Danza è stata un'esperienza bellissima, che vorrei ripetere. Ho avuto modo di conoscere nuove persone, con le quali ho instaurato un buon rapporto. Mi piacerebbe ripetere questa esperienza anche l'anno prossimo.

Alessandra

Buongiorno a tutti. Mi presento: sono una madre di famiglia (ho 4 figli) che, nel corso della sua esistenza, ha attraversato molti momenti difficili, una serie di vicissitudini che fortunatamente sembrano riguardare il passato più che il presente.

Attualmente, dopo un periodo di inserimento lavorativo nel medesimo ruolo, presto servizio - regolarmente assunta - in una cooperativa sociale, LA BOTTEGA di Morbegno, che gestisce la rivendita di documenti di viaggio per gli autotrasporti STPS della provincia di Sondrio.

Il mio lavoro, di responsabilità, consiste nel vendere biglietti di viaggio della STPS di Sondrio, della STPS di Como e di Trenitalia, oltre che occuparmi, con una collega, di tutta una serie di altri piccoli incarichi, dato che la sede legale della Cooperativa è sita nella sede di Morbegno e funge da segreteria per il Consiglio di Amministrazione.

Ho anche deciso di aderire, in qualità di socio, alla Cooperativa, in quanto ne condivido gli scopi e mi trovo a mio agio con tutti i collaboratori ed i soci che conosco.

Devo dire che finora, salvo una certa ansia iniziale per il timore di non essere in grado di svolgere adeguatamente il mio ruolo, mi sento bene integrata nell'ambiente, ho fatto molte conoscenze, ho occasione di incontrare diverse persone, colloquiare, confrontarmi, evitando di rinchiudermi in me stessa e rimuginare, ed imparando piano piano ad affrontare con maggiore sicurezza i problemi che mi si presentano.

Godo della fiducia totale dei miei datori di lavoro, se così posso chiamarli, perché preferirei chiamarli collaboratori e amici, e questo serve a farmi sentire bene accettata e mi aiuta ad accrescere la mia autostima.

Ritengo di essere stata fortunata e spero di poter continuare a lungo questa mia esperienza positiva.

Maria Grazia

Buongiorno! Io sono Maria Grazia. Sono una ragazza di Talamona, un bel paesotto di 5.000 abitanti. Ogni tanto mi sta un po' stretto, è un po' deprimente perché non c'è vita. Ho cominciato quest'inverno a frequentare il Centro Diurno mentre prima venivo solo per gli appuntamenti con la dottoressa. Mi hanno proposto di venire al Centro Diurno per stare un po' in compagnia, e cominciare così a tirarmi un po' fuori dal mio ambiente, per farmi dentro con gli altri ragazzi che frequentano il Centro. Tra le proposte che mi hanno fatto, quella su cui hanno insistito maggiormente è stata quella del Gruppo Laboratorio, al martedì o al mercoledì, che era quella che, in parte, avevo scelto anch'io. Ho cominciato quest'esperienza perché avevo tanto tempo libero, ed ero curiosa di vedere quest'attività. Al Laboratorio facciamo dei lavoretti con pancarrè, glicerina, colla vinilica, acqua e polvere di ceramica, e la trasformiamo, logicamente, in pasta di ceramica. Facciamo scarpette, mongolfiere, ma soprattutto casettine, che poi dipingiamo e spruzziamo con un fissativo. Una volta pronte, alcune le teniamo al Centro, e altre vengono tenute dai ragazzi che le hanno fatte. Io ho tenuto per me una casettina che rappresenta l'estate, colorata con tinte azzurre, e l'ho regalata a mia mamma, che è in Casa di Riposo. Al Gruppo partecipano quasi sempre le stesse persone, una decina, ogni tanto ne manca uno e ne arriva un altro. Chi ci insegna il lavoro sono due signore Volontarie, Marina e Luisa, che sono molto brave in questi lavori. In questo Gruppo mi sono trovata bene perché è bello stare in compagnia con gli altri, e poi c'è qualcuno che ci accetta così come siamo. Quando vado al gruppo mi sento meno sola, e quando torno a casa mi sento contenta. Attualmente non partecipo al Gruppo, perché da dieci giorni sono inserita presso la Comunità a Media Protezione Ca' Lucia a Traona. Per riuscire bene ad ambientarmi è importante che mi concentri là. **Vi leggo ora alcune frasi**, che hanno detto gli altri ragazzi del Gruppo. **Massimo**: a me il Gruppo Laboratorio ha dato tanto, perché mi ha insegnato ad essere capace di fare qualcosa per gli altri. Questo mestiere mi fa capire l'importanza dell' arte. Quando sono a casa mi capita di pensare

al Gruppo. E' un modo per stare in mezzo agli altri. **Alberta:** Mi piace produrre oggetti che permettono alla mia fantasia e creatività di esprimersi, per fare qualcosa con le mani, e sviluppare la manualità. Io dico: Anche oggi non ho sprecato la giornata! Mi sembra che, facendo queste cose, scarico un po' l'ansia, ne ho tanta addosso! A lavoro ultimato, è bello fare merenda insieme mangiando la Sacker, lo Strudel, le crostate. **Claudio:** Ci troviamo tutti i martedì, si fanno tante casette. **Diego:** E' un modo per passare il tempo, e poi s'impara sempre qualcosa. Bene! Vi ringrazio per la pazienza e l'attenzione! Buone Parole Ritrovate a tutti!

Luisa

Io sono Luisa e ho iniziato a partecipare al Gruppo già da tempo, come Volontaria. Inizialmente l'ho fatto per fare una cortesia a Daniele, di cui ero amica, e adesso, invece, mi accorgo che la cortesia l'ha fatta lui a me, facendomi conoscere questi ragazzi, con i quali sto veramente bene. Lo faccio adesso più per me che per loro.

Patrizia

Mi chiamo Patrizia, frequento il CPS dal 1995. Dal 1999 ho iniziato a frequentare il Gruppo Cucito, seguito dalla Sig. ra Marilena. All'inizio non sapevo cucire, e non sapevo lavorare a maglia. Con Marilena ho cominciato a lavorare a maglia, e ho cominciato, con i ferri, a fare le prime sciarpette, sia per me che da regalare a qualche mia conoscente. E' stata una bella soddisfazione riuscire, con le mie mani, a realizzare qualcosa per me. Ho cominciato ad imparare a lavorare a punto croce, e ho realizzato dei lavoretti da dare in beneficenza. Mi trovo bene col Gruppo che frequento. Trovo quello che faccio molto interessante. Ho anche imparato a essere puntuale nel seguire i miei impegni e ho socializzato di più. Con Marilena mi trovo bene. Lei ci insegna tante cose, ci aiuta se siamo in difficoltà, e ci porta sempre dei regalini.

Dal settembre 2002 ho iniziato anche la mia prima esperienza lavorativa. Lavoro in Cucina dell'Ospedale tre ore al giorno per quattro giorni settimanali. Il primo giorno ero spaventata, non conoscevo l'ambiente né il lavoro. Ma, grazie alla collaborazione del personale presente, mi sono trovata subito a mio agio. Il mio compito consiste nel sistemare la Sala adibita alla Mensa del Personale dopo la chiusura, con la pulizia dei tavoli e la preparazione degli stessi per il giorno dopo. Quando c'è bisogno do anche una mano in Cucina: nello scarico dei carrelli provenienti dai Reparti e nel lavare i piatti.

Marilena

Io sono Marilena, di cui lei ha parlato, sono una Volontaria. La mia professione è Insegnante di Lettere, però, riscoprendo le conoscenze, che ho imparato alla Scuola Media, ho condiviso con loro quest'esperienza. Patrizia dice che ha imparato a lavorare a maglia e all'uncinetto, però non facciamo solo questo! Ogni tanto, con il materiale, che ci ritroviamo negli armadi, di varia provenienza, e ringraziamo chi ce lo regala inventiamo qualcosa. In base a quel che abbiamo cerchiamo di realizzare qualcosa di originale. E così, Patrizia è una delle più vecchie, come frequenza, ci sono state ragazze che si sono alternate, abbiamo avuto anche un ragazzo, che faceva delle cuciture talmente diritte, che era una cosa favolosa! Ed era un ragazzo! Continuiamo a lavorare e, Patrizia, dice, che io faccio loro dei regalini. E' vero! Sono delle sciocchezze! Loro, ogni volta però mi fanno un regalone grossissimo, ogni volta!

Tarcisio

Sono timido. Non vorrei ripetere ciò che è già stato detto. Noi di Biolo siamo una piccola comunità, un Centro Diurno psichiatrico, che vive, con questi ragazzi da qualche anno un'esperienza di crescita e di cammino. Siamo in un piccolo centro sopra Ardenno. Vorrei parlare, più che altro, di un'esperienza, che abbiamo vissuto recentemente. L'esperienza riguarda un ragazzo che ci è stato mandato dal CPS. E' venuto da noi, e con noi ha fatto un cammino di crescita e di autonomia, finché gli abbiamo proposto un Inserimento Lavorativo. L'Inserimento Lavorativo è iniziato con una Borsa Lavoro, sempre attraverso al CPS, e alla fine, l'azienda l'ha assunto. Questo buon esito è dovuto al lavoro di rete che cerchiamo di fare. Io credo molto nelle risorse che ha il territorio; da soli si fa poco! Insieme si riesce a fare squadra ed è veramente una cosa molto positiva e si ottengono anche dei buoni risultati. L'insieme delle risorse del territorio, le forze, la volontà, e anche la testardaggine è una ricchezza, perché non bisogna mai dire: tanto non c'è niente da fare! Bisogna trovare tutte le strade perché la persona, possa star bene e riesca a raggiungere un'autonomia di vita e un tenore di vita accettabile. Questo è importante e mi premeva dirlo! Adesso passerei la parola all'amico, che poi ha assunto questo ragazzo. Noi qui all'ingresso della sala abbiamo allestito stand se qualcuno vuole delle informazioni sul nostro Centro Diurno di Biolo ci sono delle brochure da prendere, e, se vuol telefonarci, non ci sono problemi. Vi ringrazio per la vostra attenzione

Un datore di lavoro

Buongiorno a tutti! Sono un po' emozionato perché effettivamente io non mi aspettavo così tanta gente a questo Convegno. La mia testimonianza è per raccontare quello che è successo nel percorso anticipato da Tarcisio. Il Centro di cui lui fa parte ci aveva prospettato, cinque anni fa, la possibilità di aiutare, tramite una Borsa Lavoro, un ragazzo che aveva avuto dei precedenti problemi, per inserirlo in un percorso di recupero e di riabilitazione. Noi, inizialmente abbiamo avuto un po' di perplessità, perché non era un'esperienza alla quale eravamo ovviamente preparati e abituati; non sapevamo che tipo di problematica avesse avuto questo ragazzo, e che tipo di rapporto si potesse instaurare con lui. Però, visto il rapporto di fiducia e di stima che c'era con il Responsabile del Centro, abbiamo accettato. Abbiamo accolto G. nella nostra Azienda, noi abbiamo un'Azienda Agricola e un Agriturismo, quindi possibilità di spazio e di lavoro ce n'è sono a sufficienza. Abbiamo accolto questo ragazzo con estrema disponibilità, e con estrema semplicità. Non ci siamo mai posti il problema del suo passato, di chi fosse questo ragazzo, e abbiamo cercato di conoscerlo proprio attraverso il percorso di lavoro che abbiamo impostato insieme. La nostra adesione al Progetto è stata possibile soprattutto perché, inizialmente i Responsabili del Centro diurno hanno dimostrato una grossa disponibilità ad aiutarci, perché a noi il problema sembrava grosso. Invece l'esperienza è stata sicuramente migliore di quanto ci potessimo aspettare. Un'esperienza positiva perché siamo riusciti ad instaurare un buonissimo rapporto con questa persona che è stata accolta bene anche dai nostri ospiti e dalle persone che lavorano con noi. Siamo riusciti, dopo la fine di questa Borsa Lavoro, a inserirlo nel nostro organico. E, questo l'abbiamo fatto soprattutto perché ci sarebbe dispiaciuto interrompere un progetto, solo per la mancanza di un intervento economico pubblico. Ritenevamo che quell'interruzione avrebbe avuto probabilmente delle conseguenze negative per questa persona che era con noi. Abbiamo valutato la situazione, e abbiamo deciso di assumerlo. Questa persona lavora ancora da noi. E' una persona estremamente sensibile, molto disponibile, precisa, educata. E, direi che, per certi aspetti, per la dedizione al lavoro, per l'im-

pegno, per l'entusiasmo e la passione, io sono convinto, e lo dico molto francamente, supera, secondo me, il livello delle persone normali. Noi abbiamo delle persone normali, che non dimostrano una disponibilità e un entusiasmo a questi livelli. E, quindi, siamo ovviamente contenti di quest'esperienza, e speriamo di riuscire a portarla avanti e gestirla anche nei prossimi anni. L'unico problema che ci poniamo, è che ci rendiamo conto che questa persona ha raggiunto, per quanto riguarda il lavoro una realizzazione. Si è realizzato, tra virgolette, all'interno della nostra Azienda, perché, prima veniva il mercoledì e il giovedì, poi ha fatto il mercoledì, il giovedì e il venerdì, poi il martedì, il mercoledì, il giovedì e il venerdì, e adesso tutte le mattine. Si organizza per quanto riguarda il viaggio, dimostra una notevole autosufficienza, e noi lo trattiamo come un dipendente normale. Il nostro rapporto con lui è normalissimo sotto tutti gli aspetti. L'unica preoccupazione per noi ora sarebbe quella di riuscire a migliorare il suo inserimento sociale più in generale. Può succedere benissimo che, trovando, alcune note positive per ciò che riguarda l'attività lavorativa, poi si consideri quello l'obiettivo finale. Invece l'obiettivo finale è quello di raggiungere anche un migliore inserimento sociale. Bisogna riuscire a creargli uno spazio diverso anche per quando torna a casa, per quando poi frequenta la vita normale. Siamo contenti, lo diciamo, così, senza presunzione di quest'esperienza. Il dispiacere che abbiamo è di non poter offrire anche ad altri la possibilità di lavorare, non vorremmo, inserendo un'altra persona, urtare la sensibilità di questo ragazzo, e fargli perdere un po' quella sicurezza, che, nell'ambito del lavoro, ha realizzato. Noi abbiamo avuto, e poi concludo, nella nostra esperienza, diverse perplessità anche sul tipo di rapporto da mantenere con questo ragazzo, su come trattarlo, su come considerarlo. Alla fine, abbiamo deciso, in un modo anche molto istintivo, di considerarlo e trattarlo come una persona normale. Per noi lui è una persona normale, non ci siamo mai chiesti, e non abbiamo mai indagato assolutamente sul suo passato, perché preferiamo partire con la nostra esperienza dal punto in cui lo abbiamo conosciuto. Da lì si è impostato il nostro rapporto come una cosa nuova che partiva da quel giorno, e per noi è rimasto così, siamo contenti di averlo fatto. Ripeto, è stata un'esperienza, è un'esperienza positiva, siamo contenti per noi, e siamo contenti anche per lui, perché, almeno, vediamo che quando arriva è contento, esuberante e, soprattutto, molto, molto disponibile. Grazie.

Claudio

Durante gli incontri di preparazione a questo convegno, quando mi è stato chiesto quali attività, come C.D. Casa del Sole, proponiamo insieme ad altre realtà del nostro territorio, la prima cosa che mi è balzata alla mente sono le attività sportive.

Vista la bufera in cui si ritrova in questi giorni lo sport professionistico, parlare di sport oggi risulta un po' particolare, ma forse assume un significato ancora più profondo, proprio perché sta a noi riportare questa particolare forma di espressione dell'essere umano alla sua originaria forma e senso.

Noi, inteso come persone che credono che la pratica, insieme, di una attività sportiva possa innescare una serie di energie positive che permettono di esprimere nello stesso tempo un aspetto individuale e collettivo di squadra, favorendo così momenti di incontro e di conoscenza reciproca.

Lo sport così vissuto sa parlare alle persone con un linguaggio semplice per dire cose importanti:

- che occorre impegnarsi a fondo, insieme, per cercare di realizzare le proprie aspirazioni;

- che bisogna prendere coscienza dei propri limiti e capacità;
- che si deve resistere alla tentazione di arrendersi alle prime difficoltà;
- che la vittoria e la sconfitta fanno parte della vita e quindi bisogna saper vincere senza ambizioni, prepotenza e umiliazione dell'avversario, e bisogna saper dare il giusto peso e che la vera vittoria ciascuno la ottiene dando il meglio di se stesso;
- che qualunque gioco deve svolgersi nell'osservanza delle regole, nel rispetto degli altri e senza esasperazione.

Ritornando al C.D. Casa del Sole, volevo far presente che da ormai 4 anni ci siamo per così dire aggregati prima saltuariamente, poi con una certa costanza ai **tornei di pallavolo e calcio** promossi da numerosi servizi psichiatrici di tutta la Regione Lombardia.

Le persone coinvolte in questi tornei regionali sono circa 500, ed ogni anno nuove realtà pubbliche e private, riconoscendone le finalità e il buon clima durante lo svolgimento, si interessano per aderirvi.

La squadra di cui facciamo parte, per entrambi i tornei, è caratterizzata da atleti provenienti da quasi tutta la Valtellina: dal C.D. di Morbegno al CPS/CRT di Chiavenna, dalla Comunità Ca' Lucia al C.D. di Sondrio fino ad arrivare al nostro C.D. di Biolo.

Ci dividono in linea d'aria più di 70 Km, più di un'ora di macchina sulle nostre strade, ma in campo, nonostante le difficoltà di trovarci con costanza ad allenarci, diamo il meglio possibile e i risultati sono venuti:

- nel Circuito Regionale di pallavolo, organizzato a tappe (nel giorno previsto tre delle squadre partecipanti al torneo disputano partite di pallavolo e condividono i diversi momenti della giornata) in programma durante il periodo invernale, ci siamo guadagnati un posto tra le teste di serie e siamo temibili per il nostro gioco semplice ma a tratti arricchito da colpi e azioni di grande scuola;
- nel Campionato di calcio a otto in programma durante il periodo primaverile/autunnale con una festa conclusiva, ci siamo accorti, nel confronto con le altre squadre, di essere particolarmente coriacei (si vede che scendiamo dalle montagne) di gran cuore ma un po' bisognosi di fiato e di tecnica.

Concludo così la mia presentazione lasciando a Massimo la possibilità di farvi capire meglio come si vive in prima persona la partecipazione a questo tipo di attività.

Massimo

Ho iniziato a giocare a pallone quando avevo otto anni. Ho cominciato a tirare i primi calci nel cortile sotto casa mia. Il mio ruolo è terzino, tipo Maldini. Purtroppo non siamo una grande squadra e ne veniamo fuori sempre tristi. Sono andato in altri paesi, perché il calcio ce l'ho nel sangue. Purtroppo adesso non è così bello per il Calcio Scommesse.

Monica

Ciao a tutti, sono stata invitata a condividere con voi qualche ricordo del mio matrimonio, e lo faccio ben volentieri. Prima cosa, devo dire che Casa Paolino ha giocato un suo ruolo nella faccenda. Infatti, grazie anche agli ospiti, che continuavano a rompere dicendo: Monica, quando ti sposi, dai che ci inviti a nozze! E, quando sono stata proprio stufa di sentirli, ho preso la faticosa decisione. Ad influenzare il matrimonio c'è stato anche lo zampino di Ercole che mi ha suggerito di rivolgermi al Mato Grosso, un'associazione di volontariato, e io di questo lo ringrazio veramente tanto. I pazienti sono stati coinvolti nei preparativi del matrimonio, con ve-

stiti nuovi, corse dal parrucchiere, corse ai regali, etc. E c'era anche un pochino di suspense per l'aspetto culinario, perché ben sappiamo che i nostri ospiti sono degli ottimi buongustai. Ed ecco quel giorno! Ecco la rappresentanza di Casa Paolino, che era al gran completo: dal dottore, al caposala, agli operatori, all'educatrice e agli ospiti. A me è sembrato che quel giorno tutti condividessero la mia gioia, qualcuno forse più degli altri. Bortolo, Irene, Teresina, Giorgio, Bruna, etc. Bortolo ogni tanto ricorda l'ora esatta in cui mi sono sposata, e veramente la commozione provata. A proposito poi della nostra foto di gruppo, fatta sul sagrato della chiesa io le ho dato un sottotitolo molto appropriato: *"L'apparenza inganna"*. Difatti, chi guarda, questa foto, immancabilmente dice: Questo qui è il dottore, di sicuro, indicando il Bortolo, con la sua bella barba brizzolata. Un altro contributo di Casa Paolino è stata l'orchestra, la cui anima è il signor Mirko, marito di Barbara, il quale, ha riscosso un grande successo, e ci sarà anche per la "Festa Folle" del 10 giugno a Tirano, e vi invito proprio ad andare a sentirlo. Un po' di Casa Paolino l'ho portata anche in famiglia, mi riferisco a mio marito. Per esempio, quando mi lamentavo con lui, e dico: Uffa, io e te non abbiamo niente in comune!, e lui mi risponde: Non è vero. Qualcosa in comune ce l'abbiamo. Io e te ci siamo sposati lo stesso giorno!

Interventi liberi

Per farvi sorridere ancora un po', vediamo se riusciamo a comunicarvi qualche cosa di quello che succede nelle attività di svago che si fanno insieme, e, quindi, le Gite, che sono delle gite sempre molto gettonate da parte di tutti: Poi al Centro Diurno organizziamo anche dei Soggiorni un pochino più lunghi, di qualche giorno. E, preparandoci, proprio due giorni fa, per vedere insieme che cosa raccontarvi, hanno cominciato a venir fuori una serie di piccole scenette di quello che succede. Ecco, allora, per esempio, abbiamo saputo che c'è stato un momento che non è stato particolarmente facile, che è stato vissuto dal gruppo che è andato a questa gita, sul Lago di Garda. Ve lo raccontano, per cercare di farvi capire cosa è successo, Ercole e Andrea.

Ercole: Io lascerei subito la parola ad Andrea.

Andrea: Grazie. Vorrei dire che eravamo in un paesino sul Lago di Garda. E io e Mirella stavamo andando a imbucare una cartolina. A un certo punto, mi volto e vedo Toni che si tira su le maniche. E gli dico: "Ma, cosa è successo?", "Eh, qua c'è da fare a botte!" E io impaurito ho detto: "Ah, io no, ma perché?". Perché c'era una nostra amica, che era un po' estroversa e si tirava su il suo cappellino, e, di là, c'era un bar, con un tavolino, e c'erano due coppie che ci ridevano addosso, così. In pratica, dovevamo fare a botte. Toni e Ercole sono stati i primi ad andare, io avevo un po' paura, però, se c'era bisogno, subentravo anch'io. Però, visto che li guardavamo con aria minacciosa hanno preso paura e lì s'è risolto tutto. Un'altra volta eravamo in Austria diretti verso Innsbruck, e dovevamo cercare una via sulla cartina geografica. Gli operatori non riuscivano a trovare questa via, a me è venuto un lampo di genio, e ho detto: Ma, figurati se non la trovano! E, infatti, guardo ed era sbagliata, la cartina, era quella di Salisburgo invece di Innsbruck. Problema risolto, abbiamo trovato la via e proseguito per la nostra gita turistica.

Ercole: Beh, fa niente. Io mi considero una persona normale, e sono un gran timido, e, quando mi trovo in certe situazioni, mando avanti Andrea, che, avete visto, è un estroverso. Per cui tutte queste situazioni vengono sempre risolte da Andrea brillantemente. Una volta, scendevamo in colonna lungo una strada, mi si è avvicinata una signora, molto curiosa, e mi ha detto: "Chi vi accompagna?", e lo chiedeva a me. Ecco, adesso vi racconto ancora una storiella. Ave-

vamo fame, ci trovavamo a Portofino, e ho chiesto ad Andrea: "Vai a chiedere quanto costa un panino!"

Andrea: Avevamo fame, specialmente io e Carlo, che è qui, e, siccome eravamo in un ambiente di lusso ho preso coraggio e ho detto: Ah, io me ne frego!. Sono entrato in un bar e ho chiesto: Un panino di bologna quanto costa? Il barista mi ha guardato un po' male, e mi ha detto: Sette e cinquanta. Allora ho detto: Va bene, arriverò la prossima volta!

Daniela: E poi, se cominciano non finiscono più! Adesso però finiamo! Come ultima cosa, invitiamo tutti alla Serata Folle. E' il terzo anno che la facciamo. E' un momento di divertimento e di festa che cade all'inizio di giugno, a Tirano, grazie alla collaborazione della Pro Loco di questa città, insieme ai Volontari dell'Associazione Navicella, sempre di Tirano. E' una cena a cui invitiamo tutti, perché, con il ricavato, riusciamo a raggranellare alcuni soldi per finanziare soprattutto i Soggiorni Vacanza, che sono quelli, più costosetti. E' bella questa serata, insieme, perché è un motivo di incontro, anche con la cittadinanza. Solitamente c'è anche il Sindaco di Tirano. Quest'anno, cercheremo di invitare anche i Sindaci dei paesi vicini, e tutta la cittadinanza. Si può anche venire da Morbegno. Questo avvenimento sarà il 10 giugno. Adesso concludiamo con una cosa, che ci ha proposto Cesare. Quando ci siamo incontrati per stabilire chi voleva salire sul palco, e chi invece stare di là a fare il tifo, in un primo momento Cesare ha detto: No, no, io non vengo di là! Poi, però, gli è venuta l'idea di proporre di fare un canto insieme, e, quindi, in due giorni, abbiamo lo abbiamo imparato da lui. Fra un attimo lo cantiamo insieme, lo intonerà lui.

Cesare: Oh, creature del Signor, levate assieme a noi un cor! Alleluia! Tu sole coi tuoi raggi d'or, tu luna con il tuo chiaror, Alleluia! Lode a Dio, Alleluia! Tu vento con il tuo soffiare, tu guidi il nostro navigar, Alleluia! Tu stella del mattin canta con noi, stelle del vespro anche voi, Alleluia! Lode a Dio, Alleluia! Oh mare e terra vieni qui, usi i tuoi doni ogni dì, Alleluia! Oh tu che sei lo splendor dei fior, canta anche tu lode al Signor, Alleluia! Lode a Dio, Alleluia! Lode a Dio, Alleluia!

Rosa

Buon pomeriggio a tutti, io sono Rosa, sono un Utente di Trento. Io in questo momento non voglio parlare della mia esperienza, però voglio ringraziare tutti per le esperienze e le gioie che mi avete donato voi oggi ad ascoltarvi, perchè, veramente, mi mandate a casa con delle emozioni grandissime. Sono qui adesso perchè voglio aiutare Stefano che è la prima volta che porta la sua esperienza e lo voglio incoraggiare a parlare di lui e del percorso che sta iniziando a fare. Quindi, vorrei un applauso, così almeno si incoraggia. Grazie.

Stefano

Bene, io sono Stefano, un corsista del Progetto APE (Addetto Promozione Empowerment), e sono un Utente del Centro di Salute Mentale di Trento. Durante questo Corso, praticamente svolgo delle funzioni di attività e promozione dei Gruppi del Centro di Salute Mentale, volantini, divulgazione volantini, etc. Sono molto soddisfatto di questo Corso, e mi ritrovo più aperto. Grazie.

Fabrizio

Facilitatore io. Presi la mia prima parole in pubblico all'esclusivo Liceo Parini di Milano nel 1968: "Se la matematica non è un'opinione- dissi alla folla che mi ascoltava- oggi siamo nient'altro che 200". In realtà, poi ci contammo ed eravamo il liceo quasi al completo, 600.

Il secondo mio intervento fu alla palazzina liberty di Dario Fo nel 1974, in difesa di un ergastolano emarginato per il suo errore. Alla prepotenza di Fo opposi la mia vocetta squinternata e fu un trionfo: dicevo che non si può mettere le briglie a chi le ha già provate per dieci anni.

Poi il silenzio, o quasi. Fino a che un'assistente sociale, Grazia Contessa, mi strappò alla mia solitudine. E fu il facilitatore.

Anzi, prima un utente qualsiasi e poi il facilitatore dopo un corso di quattro giorni.

Tirai fuori allora tutta la mia sapienza, Socrate di cui sapevo della sola maieutica, le marce della non violenza, gli intellettuali comunisti.

E cominciai: "siamo qui- dissi- ci troviamo qui stasera non per eleggere il più bravo di noi ma per dare parola a chi non ce l'ha e per regalarla a chi non ce l'ha": Santino, Roberto, Manuela, Maddalena, Sergio,... non ricordo tutti. Ma di tutti conservo nel cuore il caro incepparsi, le parole inanellate di cui mi pareva di essere il solo a cogliere il senso e invece l'espressione di tutti mi diceva che capivano, e forse avrebbero voluto anche insegnare a me. Mi commuoveva la matematica di Sergio, schivo omaccione da abbracciare che amava che il discorso si portasse sua Cinisello, in lungo e in largo a percorrerla, solo. Ma non posso scordare Manuela che non è più: il giorno prima della sua partenza mi vuotò il sacco e il segreto del suo sorriso, a nascondere la tragedia familiare di cui non dirò.

Siamo qui, e ci troviamo qui stasera: mollai presto la cantilena del discorso. Mi premeva il finale, ma anche questo distrusse Valerio. Si può dire tranquillamente che l'aria del gruppo di auto-mutuo-aiuto era aria di libertà e lo chiedo al più combattivo, a Ottavio che potè fare il bello e il cattivo tempo.

Ma che cosa è il facilitatore, cosa ci sta a fare su questa Terra il facilitatore. Apparentemente, può essere tutto e niente. Dice e quando dice fa il vuoto, mette in difficoltà, tace e, quando tace, il vuoto è abissale. E allora? Tenere le fila, tenere il passo dei più deboli, tenere la bocca chiusa quando l'altro non l'ha ancora aperta..

Ma che cosa è il facilitatore? Un uguale fra gli uguali, colui che unisce i fili dei pensieri e delle personalità, che penetra tra le personalità, impedisce il sopruso, che lavora con l'alzata di mano di ciascuno e talora ottiene l'intervento degli psicologi come a marzo sul tema "L'Anima questa sconosciuta" (c'è sempre un tema ad ogni seduta di auto-aiuto). Il facilitatore di un gruppo di auto-mutuo-aiuto (non più di 8-10 persona, altrimenti si scinde) regala l'aiutati che il ciel ti aiuta, di più, il cielo è esterno, bisogna essere protagonisti di se stessi, di più diceva Cartesio (cogito ergo sum, penso dunque sono) no, noi diciamo Sono dunque penso e questo deve essere il nostro dettato, e l'umiltà la nostra guida più vicina al vero (pensiamo al figliol prodigo). E poi ancora l'aiuto è vicendevole non "do ut des" (do per ricevere) ma bensì per dare di più, infinita ricchezza, il mondo non è bello o brutto, è ricco. Bisogna tenere il passo dei più deboli, non immedesimarsi perchè si invade un campo non proprio.

Sonia

Nel 2004 ho partecipato ad un corso di acquarello a Sondalo (periodo dal 3 marzo al 7 Maggio dalla durata di 10 lezioni).

L'insegnante Elena Grablevskaia che ha seguito il nostro gruppo è stata veramente molto brava e paziente.

Questo progetto è stato realizzato grazie ad un finanziamento avuto dalla fondazione pro Valtellina, in collaborazione con la biblioteca civica del Comune di Sondalo.

E' stata per me un' esperienza positiva in quanto essendo un hobby creativo dà emozioni e sicurezza in se stessi.

Inoltre offre l'occasione di uscire dalla solita routine quotidiana, si incontrano nuove persone, ci si rende conto che a volte i nostri problemi sono anche quelli degli altri, per cui è una situazione dove si fa esperienza di condivisione e ci si sente meno soli.

Non è necessario essere artisti per partecipare ad un corso di acquarello, si va per imparare a sviluppare le proprie capacità, che dopo una piccola preparazione tecnica e pratica, può dare ottimi risultati.

Sono situazioni che potrebbero sembrare banali ma, invece aiutano ad apprezzare il senso della vita, che è fatta di piccole gioie e soddisfazioni.

Per queste attività, come coltivare un giardino, dipingere, crescere anche semplicemente un fiore in un vaso richiede, poca fatica ma contribuisce a realizzare piccoli gesti d'amore che rendono migliore ed armonica la vita.

Ci vuole tempo e pazienza ma, ne vale la pena.

Ho partecipato al corso per utilizzo PC, organizzato dalla Provincia con finanziamenti regionali. Questo corso ha coinvolto 5 persone del CPS di Bormio e 2 del CPS di Tirano per la durata di 40 ore, così suddivise con un incontro settimanale di tre ore.

Ci incontriamo presso l'aula del Liceo scientifico di Bormio, il corso di PC è tenuto da un tecnico informatico e da una psicologa.

Il corso è articolato così:

- 1) Un'ora di discussione libera dove ognuno di noi racconta la propria esperienza;
- 2) Un'ora e mezza di pratica sul PC.

Sono contente di avere partecipato, in quanto ho avuto la possibilità d'imparare a utilizzare il PC, conoscere internet e la scrittura, inoltre mi ha permesso di conoscere altre persone con le quali ho instaurato un rapporto di amicizia, con loro bevo il caffè e mi fermo a chiacchierare, questo mi aiuta a migliorare e sentirmi meno sola.

Matteo

Durante l'adolescenza, nel momento in cui un ragazzo dovrebbe essere spensierato, allegro, e pieno di vita, mi sono ammalato, un male così profondo che tanto mi ha fatto soffrire e dal quale non pensavo di guarire, vorrei liberarmi da questo male così sottile e silenzioso che ha iniziato a indebolirmi, qualunque cosa dovessi affrontare era vissuto con fatica e ansia.

All'inizio non accettavo la depressione, non riuscivo a dominarla ho lasciato che la malattia mi dominasse e credo di avere toccato il fondo, ricordo che piangevo spesso ed ero angosciato ma, questo era il minor male.

Il problema più grande era che non mi sentivo capito né dai miei familiari né dai miei coetanei, con il mio atteggiamento di chiusura, ero isolato da tutti, ero giovane ma mi sentivo già vecchio, non vedevo via di uscita da questa depressione, nel frattempo ho imparato a convivere con i miei problemi anche se, mi rendevo conto di essere diverso dagli altri perché non riuscivo ad avere grossi interessi per la vita sociale e lavorativa.

Nell'anno 2000, stavo ancora male ed ho deciso di rivolgermi al CPS di Bormio, la responsabile del Servizio mi ha preso in carico, mettendomi in contatto anche con gli altri operatori del C.P.S. per avere un aiuto nella ricerca di un lavoro protetto, in quanto un lavoro normale si è rivelato troppo pesante per le mie capacità.

Da circa un anno sto svolgendo una BLI presso la scuola materna di Valfurva, che tra due anni potrebbe diventare un lavoro definitivo con assunzione. Inoltre le infermiere e l'educatore mi hanno coinvolto nello svolgimento delle attività riabilitative.

Questo interessamento da parte degli operatori del CPS mi aiuta a sentirmi meno ed a affrontare meglio le difficoltà che si presentano.

Giulia

Mi chiamo Della Bosca Giulia , sono nata a Grosio il 19/12 /1973, e la mia malattia ha avuto inizio circa 11 anni dopo, in età molto giovane.

Inizialmente la mia malattia non era molto conosciuta e quindi difficilmente curabile.

Sono affetta di anoressia mentale tipo purgino.

Un maledetto giorno, chissà per quale motivo, ho deciso di sana pianta di smettere di Alimentarmi completamente, compresa l'acqua.

Mi nascondevo dietro una mancanza di appetito che in realtà non lo era, si trattava di un malessere interno inspiegabile che mi spingeva a comportarmi in quel modo.

Ai tempi sono stata ricoverata più volte perché in fin di vita, nutrita da un sondino e due flebo alle braccia, nonostante le vene fragili. In passato ho avuto anche dei periodi di benessere anche se non completo, sono, malgrado tutto riuscita a studiare, lavorando in un albergo come cameriera e lavapiatti, riuscendo a diplomarmi in Ragioneria indirizzo programmatori con il massimo dei voti e subito dopo ho trovato lavorando in una Ditta di trasporti e spedizioni doganali.

Il lavoro troppo stressante dal punto di vista mentale e l'aggravamento delle condizioni fisiche di mio padre, mi hanno spinto a rivolgermi ad uno psichiatra, su consiglio del medico di famiglia.

La Dr.ssa Bondi Emi del CPS di Bormio, è stata la prima persona con cui ho affrontato seriamente.

Il problema, essendo esperta in problematiche sui disturbi di origine alimentare.

Nel 2000 e in seguito, sono stata nuovamente ricoverata in strutture specializzate per la cura dell'anoressia problema che negli anni si è sempre più diffuso.

Il primo ricovero l'ho fatto presso il reparto di psichiatria di Sondrio, successivamente sono stata ricoverata in provincia di Parma (Ponticelli Terme) , Villa Margherita a Vicenza, a Milano Villa Turro, i ricoveri duravano mesi , e ho trascorso momenti penosi in tali strutture, e alla dimissione non mi sembrava di avere ottenuto grossi risultati, anzi, al contrario secondo me hanno peggiorato il mio stato di salute, sia fisico che psicologico, e mi mancava la voglia di vivere che da sempre mi contraddistingueva.

Fortunatamente, la Dr.ssa Bondi e tutti i componenti del CPS di Bormio, unitamente alla Comunità di Tresivio (SO), mi hanno aiutato ad apprezzare la bellezza della vita e ho iniziato a fare cose che prima non ho mai fatto, come passeggiate, andare in piscina, andare a sciare, ho imparato a sorridere alle persone bisognose e a star loro vicino.

Ringrazio la Responsabile e il Presidente della Comunità di Tresivio Casa S. Angela Signora Coppes Maria e Gasparotti Giuseppe che mi hanno trattata come figlia e non come persona ammalata.

Attualmente sto abbastanza bene, svolgo un Tirocinio Riabilitativo presso la Casa di Riposo di Bormio, le terapie prescritte dalla Dr.ssa Bondi Emi ritengo mi facciano stare bene, soprattutto per la stabilizzazione dell'umore.

Spero di continuare così e di non avere più bisogno di essere ricoverata d'urgenza perché queste esperienze lasciano in me un profondo stato di angoscia e depressione.

Ho una grande voglia di vivere e di fare tante cose, sia per me che per gli altri, il mio obiettivo è di stare bene per potermi trovare un appartamento dove vivere da sola e riuscire a crearmi la mia vita.

Lucia

Invito Chiavenna a prepararsi per l'ultimo gruppo di interventi programmati e poi lasciamo spazio per il dibattito. Ci sarà poi la conclusione del Dr. De Stefani, il quale ha retto tutto il giorno, e ci ha ascoltato con molta pazienza e con grande interesse. Alla fine, il saluto del nostro Presidente. Mentre si preparano i relatori vi dirò che sono assolutamente soddisfatta della capacità di attenzione, della costanza che avete dimostrato nel seguire questo Convegno, che, secondo me, è stato abbastanza pesante e certamente denso di emozioni. Tantissime emozioni. Non a caso Chiavenna è l'ultimo, non perché siano gli ultimi, tutt'altro, ma perché sono destinati a raccogliere il testimone di questa esperienza. La prossima edizione delle Parole Ritrovate sarà a Chiavenna. Non so se fra due o tre anni, questo dipenderà dalla loro capacità organizzativa, di coinvolgimento, di proposta. A me piacerebbe che questo Convegno si chiudesse con la costituzione di un gruppo permanente di lavoro trasversale a tutti i territori, che continui a lavorare e a pensare intorno a questo tema, importante e che mi sembra anche molto sentito. Io mi rendo conto che noi abbiamo un territorio molto vasto e che è assolutamente difficile trovarci molto frequentemente. Potremmo però studiare un sistema di lavoro per continuare a lavorare insieme. Dobbiamo essere pronti sia per il prossimo appuntamento sia anche per andare a portare all'esterno le nostre testimonianze del fare insieme. Perché abbiamo visto che lo sappiamo fare, lo facciamo, e lo facciamo bene. Vi voglio anche confidare un mio sogno, (oggi è il giorno dei sogni, ma come si sa non costano molto e quindi possiamo anche permetterci di averne tanti) che coltivo da molti anni. Vi dicevo nel corso del pomeriggio di ascoltare bene l'intervento della Carovana Itinerante! A me piacerebbe nascesse, anche nella nostra provincia, un Movimento degli Utenti, un movimento delle persone che portano sulle loro spalle la sofferenza vera. I Familiari hanno il loro spazio, se vogliono. Secondo me i Servizi dovrebbero interrogarsi e favorire l'aggregazione degli utenti. Credo che l'Associazione non mancherà di dare il suo supporto, ma l'iniziativa deve essere favorita ed appoggiata dai servizi almeno in fase iniziale. Pensiamoci.

Katia

Vorrei spendere due parole a proposito del Playback Theatre, una forma di improvvisazione teatrale che nasce dalle esperienze del pubblico al momento della performance. Quest'anno infatti, finanziati dalla Regione Lombardia, Navicella ha potuto organizzare i Laboratori Esperienze d'Arte, che consistevano nel Laboratorio di Ceramica, svoltosi a Tirano, nel Laboratorio I Fili delle Danza, che si è tenuto a Morbegno ed, appunto, nel Laboratorio Teatro di Vita, che

ha avuto luogo a Chiavenna presso l'ex Convento dei Cappuccini. Esso ha visto l'avvio nel gennaio scorso ed ha potuto contare su di una folta partecipazione, molto superiore alle previsioni, considerata anche la novità dell'esperienza che veniva proposta. Abbiamo voluto perciò andare dietro le quinte a raccogliere le impressioni di coloro che hanno preso parte al corso. Per Suor Teresanna ha rappresentato una riscoperta di se stessa ed una conoscenza profonda, sincera e di fiducia del gruppo. L'esperienza fatta ha aiutato Giuliana N. a conoscersi meglio e ad amare la gente. Dana l'ha considerata un'esperienza indimenticabile. Per Donata è stata un'esperienza molto positiva. Per Tiziana ha significato evadere dalla realtà. Francesca ha detto: "Ascolto, ascolto, ascolto!!!" Franco l'ha ritenuta molto OK. Per me è stata un'incredibile viaggio avventuroso alla scoperta di se stessi attraverso gli altri. Agnese ha voluto sottolineare soprattutto l'amicizia e l'affetto ricevuto. Per Giuliana L. è stato rilassante, allegro e bellissimo. Paolo si è sentito finalmente libero dai condizionamenti e dagli schemi della gente. Elena l'ha vissuto come una botta di energia. A Silvia ha dato invece consapevolezza e gioia. Daria ha scoperto, attraverso esso, di star bene con se stessa e contemporaneamente con gli altri. Per Patrizia ha significato libertà, amore e condivisione. Marina ne ha tratto emozione, gioia, partecipazione e liberazione. A Milvia è sembrato di bere un'aranciata dolcissima e frizzante. A Pietro infine ha fatto l'effetto di un portentoso antiruggine. Fra tutti solo Nada ne ha parlato come di un'esperienza bella e positiva, che però considera conclusa. Tutti gli altri avrebbero voluto che continuasse il giorno dopo la performance. Noi tutti vogliamo perciò manifestare tutta la nostra gratitudine all'insegnante di Playback Elena Roncoroni, che si è veramente rivelata sensibile, attenta ad ogni nostra esigenza ed estremamente rispettosa delle personalità di ciascuno di noi. Ha saputo infatti risvegliare l'attore che si nasconde in ognuno di noi, affinando la nostra sensibilità nei confronti del vissuto altrui. Grazie davvero!!! A Navicella va poi la nostra riconoscenza per l'opportunità che ha saputo offrirci e speriamo vivamente che si concretizzi la possibilità, ventilata per il prossimo anno, di un nuovo Laboratorio di Playback Theatre, tenuto in una zona forse più centrale della Valtellina, per l'allestimento di un Gruppo Stabile di Playback Theatre che possa, come in occasione del Convegno Parole Ritrovate, agire delle performance di Playback Theatre in Corsi, Incontri e quant'altro Navicella voglia organizzare. Noi tutti teatranti in erba ci terremmo veramente molto!!!

Lucia

Gli interventi che seguono fanno riferimento al Progetto Innovativo Benvenuti Familiari finanziato dalla Regione Lombardia e organizzato dalla U.O.P. di Morbegno e Chiavenna. E' un progetto rivolto alle famiglie che vivono in prima persona i problemi legati alla sofferenza mentale: sentiamo le loro testimonianze.

Cason:

L'utilità di lavorare con le famiglie sia sul piano del trattamento terapeutico che riabilitativo, è una abitudine consolidata.

Quello che invece risulta difficile per gli operatori è ascoltare e comprendere, quello che le famiglie raccontano su ciò che provano emotivamente, il loro punto di vista sulle prestazioni che noi diamo agli utenti, l'organizzazione del servizio, i suoi orari e molte altre cose.....

Siamo partiti dal Piano Sanitario Nazionale 2003/2005 che sulla salute mentale prevedeva di

- favorire il coinvolgimento dei pazienti e dei familiari nell'individuare le priorità e nelle verifiche di efficienza dei servizi

- attuare programmi di sostegno alle famiglie per non disperdere risorse e relazioni fondamentali nei programmi di cura
- attuare interventi di sostegno ai gruppi di auto aiuto di famiglie e di pazienti.

Ma passare dalla teoria alla pratica quotidiana non è facile.

Soprattutto non è facile superare i pregiudizi che operatori e famigliari spesso hanno gli uni su gli altri.

Da questo punto di vista la collaborazione con i servizi di Trento ci ha permesso di attivare la buona pratica del Fare Insieme.

Siamo quindi partiti, a Chiavenna e a Morbegno, con il programmare cicli di 8 incontri con gruppi di 8-10 famiglie con l'obiettivo di dare informazioni sul servizio, sulle malattie, sui farmaci, ma anche sulla promozione dell'auto aiuto.

Forse la cosa più importante era quella di aprire un canale di comunicazione diretto, semplice, di ascolto reciproco dove l'obiettivo è quello del valorizzare le forze positive.

Ma la scommessa più grande per il futuro, era di iniziare ad aprire uno spazio dove operatori, famigliari e in seguito utenti potessero finalmente dialogare tra loro in un clima affettivo e di scambio costruttivo.

Infatti dopo la fine dei primi cicli, stiamo preparando un tavolo di confronto dove coinvolgere i famigliari gli operatori e gli utenti, per discutere su tutti gli argomenti di interesse comune e su progetti pratici per migliorare il servizio.

Se tutto andrà bene, alla fine dei tre anni programmati, circa 100 famiglie avranno fatto gli incontri. Alla prossima occasione vi diremo come è andata a finire.....

Comunque per ora quello che ci ha fatto molto piacere è stato vedere la soddisfazione di tutti i famigliari e operatori che hanno partecipato ai primi cicli di incontri.

Una partecipante al gruppo di famigliari

Sono una dei partecipanti agli incontri Benvenuti Familiari, che si sono tenuti a Chiavenna nei mesi scorsi, per la prima volta.

Avevo dato allora la mia adesione a questa iniziativa, perché la ritenevo un'opportunità da cogliere, per sentire cosa dicevano gli esperti, ma anche un po' per dovere nei confronti di mia sorella; ma dopo i primi incontri ho capito che si trattava di un'opportunità anche per me, da un lato per conoscere meglio la realtà della sofferenza mentale, e dall'altra parte per potermi esprimere in merito insieme agli altri familiari, diluendo così ansia, tensioni e preoccupazioni che inevitabilmente sono presenti nelle famiglie dove esiste il disagio psichico.

Negli otto incontri che si sono succeduti a cadenza settimanale, sono state esposte sinteticamente le principali problematiche del settore, da parte dei vari specialisti, in base alle specifiche competenze, tenendo conto delle proposte che erano state fatte inizialmente da noi stessi familiari: le patologie, i farmaci, le altre terapie, le relazioni familiari, la percezione dell'ambiente esterno, le strutture esistenti in provincia, il problema del dopo-genitori...

Tutto questo ha arricchito ognuno di noi partecipanti: i familiari ma anche i medici, i quali, per curare meglio i pazienti, hanno bisogno di conoscere anche il loro vissuto in famiglia.

Questo modo di operare per noi familiari è stata una novità in Valchiavenna, perché solitamente ci si rivolge al medico quando c'è un problema acuto, mentre in questo caso c'è stato ampio spazio per parlare tra noi in modo circolare per il benessere dei pazienti e nell'ottica di un miglior modo di lavorare dei medici, i quali dopo parecchi anni che operano nel settore, hanno bisogno di una verifica del loro lavoro.

Tutto questo rappresenta una crescita nella gestione della malattia mentale in generale, perché c'è da dire che fino a un decennio fa anche nella nostra provincia, come immagino in buona parte d'Italia, le cose andavano diversamente: molto spesso il parere dei familiari non veniva né richiesto né apprezzato.

Per il futuro ci si augura che anche in Valle sia possibile continuare in questa direzione, creando tra i familiari qualcosa di permanente; in questa fase crediamo che i tecnici, in particolare modo l'Assistente Sociale, abbiano un ruolo determinante di stimolo e coordinamento.

Vogliamo ringraziare in questa occasione il Gruppo di Auto-Aiuto di Sondrio, che ci è venuto a trovare nell'ultimo dei nostri incontri, presentandoci con calore e viva partecipazione la loro esperienza. Grazie a tutti.

Bianca

Buongiorno. Io sono Bianca e sono Presidente e Educatrice della Cooperativa Sociale La Quercia di Chiavenna. La nostra è una Cooperativa di Inserimento Lavorativo, come ne esistono altre sul territorio a livello provinciale, e un po' in tutta Italia. Non sto a dilungarmi su quello che caratterizza le cooperative come la nostra, perché penso che siano già abbastanza conosciute. Anche nelle varie esperienze mi pare che sia emerso, anche oggi, in maniera molto evidente il ruolo della cooperazione sociale sia quella che gestisce Comunità, Centri di Accoglienza, etc., sia quelle di Inserimento Lavorativo. Anche se oggi, in realtà, a rappresentare questo settore, mi pare che ci sia solo la nostra cooperativa. Mi ha fatto molto piacere l'intervento che mi ha preceduto, che ha aperto, ha dato la disponibilità ad un inserimento lavorativo, proprio perché quello che noi ci auguriamo è di non essere più i soli, come Cooperazione Sociale, a dare disponibilità di lavoro a quelle che vengono considerate le fasce più deboli all'interno del mercato del lavoro. Tra l'altro è un momento storico in cui viene chiesto, ad ognuno di noi, anche proprio come lavoratore, il massimo della flessibilità, dove però flessibilità sta significando, in questi ultimi anni, scarsa tutela del lavoratore, e diventa un po' un modo per istituzionalizzare il precariato, le Cooperative, come La Quercia, come altre di Inserimento, hanno dimostrato di poter fare, di poter essere esattamente l'inverso. Cioè mettere a disposizione un'organizzazione del lavoro flessibile, improntata sulla flessibilità, garantendo però la tutela di chi ci lavora. Può, in realtà, diventare anche un fattore negativo. Come ricordava il Facilitatore di stamattina, citando una poesia di Pavese, è anche vero che il lavoro stanca. In certe situazioni il lavoro può anche fare ammalare! Questo per dire che il lavoro è importante, ma è comunque uno strumento che, all'interno di interventi riabilitativi, sicuramente non può essere l'unica soluzione o l'unica risposta ai bisogni delle persone. La collaborazione della nostra Cooperativa coi Servizi Psichiatrici risale all'87, quando siamo nati come Cooperativa, e, quindi, la possiamo ormai considerare collaudata su un periodo che è quasi ventennale. L'anno prossimo faremo il ventesimo della nostra Cooperativa. L'abbiamo avviata in collaborazione i Servizi Psichiatrici con le prime Borse Lavoro nell'87 e abbiamo continuato a procedere con questa prassi, che si è dimostrata valida, utilizzando i Tirocini, e anche l'ultimo inserimento fatto è appunto un Tirocinio Riabilitativo Risocializzante di un soggetto seguito dal Servizio. Cos'altro dire? Come Cooperativa abbiamo diversificato i settori di lavoro, anche questo proprio per offrire diverse opportunità, a seconda delle capacità delle persone. Per cui, ci siamo specializzati, nell'arco di vent'anni, nella Manutenzione del Verde, raggiungendo anche buoni livelli qualitativi di servizio offerti all'esterno. Ecco, quello cui noi teniamo è di offrire servizi di qualità ai clienti, che siano pubblici o privati, ma, contemporaneamente, offrire situazioni di lavoro che

siano comunque il più possibile accoglienti per le persone che ci lavorano, però, riproducendo una situazione di normalità. In fondo la Cooperativa è nata proprio un po' per superare le esperienze precedenti dei Laboratori Protetti, ma vuole essere un ambito di Riabilitazione a tutti gli effetti. Quindi, il Lavoro visto come strumento di Riabilitazione e di valorizzazione delle risorse di ognuno di noi. Abbiamo avviato poi, in un secondo tempo, nel '93, l'Attività Avicola, pretendendo un po' un'agricoltura che era andata persa, che ci ha consentito di farci conoscere proprio per la vendita capillare delle uova. Abbiamo avviato settori di Refezione Scolastica e di Pulizie, e abbiamo un Laboratorio di Legatoria e di Cartotecnica. Come dicevo, appunto, le attività sono state differenziate volutamente, proprio per offrire, sia a soggetti maschi o femmine, diverse opportunità di lavoro al proprio interno. Adesso passerò la parola alla mia collega di lavoro, Antonia, che è da noi da 13 anni, e che vi racconterà un po' come è stata la sua esperienza in Cooperativa. Vorrei concludere, però, con un invito, agli Operatori in particolare, ma anche a chi ci amministra, a portare avanti, nei prossimi anni una sensibilizzazione all'interno del Mercato del Lavoro, quindi delle Imprese e degli Imprenditori, proprio perché le Cooperative non possono rimanere o essere l'unica soluzione che offre opportunità di lavoro alle persone che hanno problemi, ma deve diventare una responsabilità sociale collettiva di tutti offrire soluzioni lavorative alle fasce deboli. La nostra esperienza testimonia appunto che anche le persone che sono considerate normalmente portatori solo di bisogni possono diventare portatori di risorse, così come è vero che, nella vita di ognuno di noi, si può essere, in alcune fasi della propria vita, portatori di risorse, ma si può diventare portatori di bisogni. Con questo concludo e passo la parola ad Antonia.

Intervista ad Antonia:

Antonia: Buon pomeriggio a tutti. Mi chiamo Antonia e sono di Chiavenna. Nel '91 ho lavorato in provincia di Como. Mi sono licenziata perché non mi trovavo tanto bene e ho detto alla signora che avevo trovato un lavoro vicino a casa. Nel '93 ho lavorato per un periodo per la La Quercia in Borsa Lavoro.

Bianca: Siccome Antonia è un po' agitata, e la capisco, ci eravamo ripromessi che, se si fosse impappinata, per facilitarla avremmo fatto un'intervista. Allora, io le chiedo le cose e lei mi risponde, che forse è meglio. OK? Allora, Antonia, stavi raccontando che nel '91 hai avuto il tuo primo lavoro, quanti anni avevi?

Antonia: 21 anni.

Bianca: Però, non è durato molto. Non ti piaceva.

Antonia: Non mi piaceva tanto. Ho trovato lavoro vicino casa, e dopo, nel '93, ho trovato lavoro a La Quercia, e sono 13 anni adesso che lavoro con voi e mi trovo bene. Il primo anno ho lavorato alla Scuola Materna di Bette con una signora di Chiavenna, facevo Pulizie. Poi ho lavorato alla Scuola Materna di Gordona, e ora lavoro in Comune a Chiavenna, sempre per fare le solite Pulizie. Faccio un orario dalle 6 alle 8, dal lunedì al venerdì, il sabato e la domenica sono a riposo. Come lavoro mi piace, mi trovo bene con la mia collega, ogni tanto faccio cadere qualcosa e mi sgrida un po', comunque "*mi trovo bene su questa Quercia.*" Sono Socia della Cooperativa, dal '93, sono 12 anni. Ho diritto di voto.

Bianca: Cosa vuol dire essere Soci di una Cooperativa? Allora lo dico io! Essere Soci di Cooperativa, per Antonia come per tutti noi, vuol dire aver pagato una quota sociale, e questo significa che un pezzettino della Cooperativa è di ognuno di noi, vuol dire partecipare alle assem-

blee annuali, avere diritto di intervento, poter dire la propria, vere anche diritto di voto. Vuol dire partecipare alle riunioni, di settore, alle cene sociali, che sono anche più divertenti delle assemblee. Ultimamente, visto che le cose economicamente stanno andando molto bene, essere socio vuol dire anche avere diritto a un ristoro degli utili, che La Quercia ha per cui vengono ridistribuiti ai soci lavoratori, in maniera equa, a seconda delle ore lavorate nell'arco dell'anno. In pratica vuol dire uno stipendio più alto. Questo nel mese di maggio. Brava Antonia, questi aspetti li ricorda molto bene!

Francesca

Sono Francesca, sono Presidente e Educatrice della Cooperativa Nisida che, da novembre dello scorso anno, gestisce l'aspetto educativo e assistenziale della Comunità a Bassa Protezione di Mese. La Comunità è stata riaperta di recente,. Quando siamo stati invitati a partecipare con la nostra esperienza a questo convegno, c'è stato un passaparola all'interno dell'equipe degli operatori e dei ragazzi che abitano la Comunità. L'idea era quella di fare in modo che fossimo più presenti con le parole. Di fatto, poi, questa cosa ha fatto scattare attacchi di panico e timidezza. Per cui abbiamo deciso di girare un video rappresentativo del quotidiano, e, quindi, della vita della Comunità stessa. Vi regaliamo quindi uno spaccato del nostro quotidiano. Il video dura circa 40 minuti; non è vero, è uno scherzo, 5 minuti. Questo, però, non è uno scherzo! Il video non funziona!

Lucia

Intanto che risolviamo questo problema tecnico, vi dico un a cosa che mi sono dimenticata di dirvi prima. L'anno prossimo, pensavamo, con la collaborazione di tutti voi, di ritrovarci, a Chiavenna naturalmente, perché questo è in parte preparatorio alla nuova edizione delle Parole Ritrovate, per un Evento Ludico/ Sportivo/Musicale. Ne parleremo nei prossimi incontri, e questo servirà magari anche ad autofinanziare un po' l'iniziativa, perché i fondi a disposizione dell'Associazione non sono inesauribili.. Pensateci su un po anche se ora siete tutti molto stanchi.

Francesca

Purtroppo non si vede nulla per cui vi racconto. Gestire la Comunità vuol dire, appunto, occuparsi delle gestione del quotidiano: il riordino degli spazi, fare la spesa, preparare il pranzo, e anche organizzare gli altri momenti della giornata, in qualche modo, liberi. C'è da dire che la barra protezione prevede la presenza degli operatori per poche ore al giorno. Il resto della giornata è gestito direttamente dagli ospiti della Comunità. L'esperienza è relativamente breve, per cui stiamo cercando di utilizzare le risorse delle persone e della rete sociale di riferimento, mantenere rapporti di buon vicinato. La Comunità dista pochi chilometri da Chiavenna. La Cooperativa è attiva sul territorio da parecchi anni, per cui è stata nostra cura quella di portar dentro la struttura anche la rete che la Cooperativa in questi anni ha creato. A questo proposito, ci tengo a dire, con un certo orgoglio, che il signore seduto davanti a me è un poeta, e ha scritto una serie di poesie, che ha esposto nei pannelli all'ingresso. Per fare questa cosa, si è avvalso anche di uno spazio, che è l'Informagiovani, gestito dalla nostra Cooperativa. Questo, se volete, è sun esempio del lavoro di rete che stiamo cercando di realizzare. Mi spiace per il video, perché era proprio carino, vedremo di farvelo avere per altre vie. Grazie.

CAROVANA ITINERANTE - movimento utenti dell'area milanese**Elena**

La Carovana Itinerante in teoria comprende ottanta persone, però qui siamo in pochi. Volevamo parlarvi di questa iniziativa, che è nata a Milano Interland, e coinvolge diverse realtà. Io parlerò pochi minuti, poi parleranno loro, Cinisello Balsamo, Saronno, San Carlo di Milano, e vi illustreranno alcune iniziative di Milano e dell'interland. Vari gruppi di persone con problemi di salute mentale, Gruppi di Auto Aiuto e Associazioni hanno deciso di incontrarsi, darsi questo nome Carovana Itinerante, di confrontarsi per parlare di alcuni temi quali lo stigma, il potere e la parola che l'Utente incontra nei suoi processi di cura. Questo gruppo, che è partito con trenta aderenti, adesso dopo cinque-sei mesi è arrivato a ottanta. Ci si incontra puntualmente una volta al mese. L'obiettivo finale è quello di dare vita a un Movimento di soli Utenti che porteranno avanti le loro istanze, i loro diritti. La cosa bella è che a questa iniziativa partecipano anche 50 Operatori del Milanese che si incontrano però in un altro momento, che conoscono l'esistenza di queste carovane, e motivano le persone a venire a partecipare agli incontri mensili. A loro volta gli operatori si stanno mettendo molto in discussione rispetto al loro ruolo nei Servizi e nel rapporto con l'Utenza. Questo Progetto sta cercando di introdurre in Milano e Interland un nuovo modo di pensare alla Salute Mentale. Devo dire che c'è una forte partecipazione.

Altro Intervento

Cosa ho da aggiungere io alle parole di Elena? Carovana Itinerante. Carovana Itinerante ispira vari pensieri, varie prese di posizione, e Carovana si spiega da sé, ma Itinerante, Itinerante cosa vuol dire? Che compie un itinerario, non che gira a vanvera ma ha un programma. Nel giro di sei mesi infatti ci siamo trovati due volte a Cinisello Balsamo,, una volta al Paolo Pini di Milano, una volta a Saronno e una volta a Bollate. Il compito è di ritrovarci fra di noi, di scambiarcì le curiosità, di indagarci l'un l'altro. Quello che conta fundamentalmente, è che il gruppone, che consta di 80-100 persone, andrà sgretolandosi da qui a due anni, o tre anni. Speriamo al più presto possibile. Gli Utenti diventeranno così più protagonisti e applicheranno anche l'autogoverno. Sta a significare che diventeremo autonomi sotto ogni punto di vista. A me, per finire, preme sottolineare che mi è capitato l'altro giorno di essere a Riguarda e vedere che dietro un bancone le quattro ragazze che tenevano le fila di un pubblico dibattito erano Utenti che sono diventate ex-Utenti. Quindi la possibilità di diventare protagonisti di se stessi, e di applicare l'indipendenza e l'autonomia di ciascuno è a portata di mano, e questo conta, e questo è nel cuore, nella nostra speranza.

Anna

Io faccio parte del Clan/Destino, e adesso anche della Carovana. E' stato molto bello unirvi tutti insieme, perchè è un qualcosa di molto ricco, tuttavia però, ci incontriamo in pochi ogni mese. Ogni Associazione porta due-tre persone, che poi decidono.

CONCORSO DISAGIO MENTALE: DARE VOCE A CHI NON CE L'HA

Alleanza per la Salute Mentale di Bienno (BS)

Alberto

Sono Alberto Marazzi, sono Presidente dell'Alleanza per la Salute Mentale di Valle Camonica, che ha sede a Bienno. L'Associazione è nata nel 1996, come sezione staccata dell'Alleanza per la Salute Mentale di Brescia. Ci siamo poi divisi, per una questione logistica, nel 2002, e da allora operiamo in modo indipendente in Valle Camonica. Da allora di strada ne abbiamo fatta parecchia, mi ricordo che andavamo a Brescia alle riunioni, e, al ritorno, ci chiedevamo cosa avremmo potuto fare per renderci utili nel campo della Salute Mentale. Brancolavamo nel buio, non avevamo spazi di nessun genere, non riuscivamo a contattare i parenti, non avevamo dialogo con i Servizi. Devo dire che, in questi anni, si è fatto parecchio. Oggi ci riuniamo per chiederci cosa riusciamo a fare dei Progetti che abbiamo messo in campo. Abbiamo sempre cose nuove, e abbiamo parecchi spazi, che ci sono dati, addirittura la Televisione Locale ci dà ogni quindici giorni tre quarti d'ora di tempo, per parlare della Psichiatria, e ci invitano. Basta una telefonata a un giornale per avere un articolo. Cioè, siamo riusciti, in parole povere, a sensibilizzare una situazione molto chiusa, come può essere la situazione della Valle Camonica, dove la salute mentale è vista ancora..., avere un parente malato di mente è visto ancora come un disonore o una cosa da nascondere, finalmente a far emergere questo grosso problema. Non mi dilungherò di più, dirò che noi facciamo Convegni aperti alla popolazione, abbiamo, nella nostra Associazione, delle maestre, che vanno nelle scuole a parlare agli alunni del problema Salute Mentale, facciamo Corsi Base di Formazione, abbiamo un Progetto Lotta allo stigma, in collaborazione con gli Operatori del CRT e dell'Unità Operativa della ASL, abbiamo partecipato a un Progetto Europeo, faccio parte del Forum del Terzo Settore, ho partecipato alla stesura del Piano di Zona, facciamo parte del Comitato di Coordinamento di Psichiatria dell'ASL di Valle Camonica, nel limite delle possibilità economiche, che sono sempre molto scarse, perché, come tutti sanno, le Associazioni si autofinanziano, diamo dei piccoli contributi economici per sostenere particolari e temporanee situazioni familiari. Abbiamo costituito dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto, praticamente facciamo un po' quello che fanno tutte le Associazioni. La cosa che vorrei ribadire è che noi distribuiamo un farmaco che non si compra in farmacia, che è solidarietà e amore per queste persone. Lascio la parola a Rosaria, che vi illustra il Progetto.

Rosaria

Guardo Enrico, perché il responsabile della nostra presenza qua è lui, e, in fondo in fondo, non gliel'ho ancora perdonata del tutto. Noi siamo stati invitati da lui un po' di mesi fa', e, così, a pelle, a titolo di amicizia, gli abbiamo detto di sì, sapendo solo il giorno e la sede di questo Convegno, e, a grandi linee, come si sarebbe svolto. Adesso però, dopo aver assistito a parte del Convegno di oggi, devo ringraziare lui, e voi che siete qua, perché sicuramente porteremo via dalla Valtellina tanto. Siamo arrivati stamattina, in un clima di novembre, abbastanza triste, e ripartiamo col sole, ma non solo questo, veramente. Il vostro Convegno ci ha dato tanto come idee, come emozioni, e, quindi, vi dico veramente grazie. Velocemente io vi presento un' Esperienza, che la mia Associazione, alla quale appartengo come Familiare perché ho un fratello malato di mente da più di vent'anni, ha messo in campo. Questo Progetto è nato all'interno della nostra Associazione quando ci siamo trovati un po' a valutare come sensibilizzare al problema il territorio camuno al problema della salute mentale. Non so come siete messi voi, ma noi, in Valle Camonica, siamo ancora abbastanza restii a parlarne, e a parlarne bene, siamo ancora molto, molto pieni di pregiudizi. E allora abbiamo detto: Perché non puntare anche sui bambini? Perché non credere subito nel futuro? E, ovviamente, avevamo tante perplessità a

proporre alla Scuola Elementare e Media un Concorso, che avesse come argomento il Disagio Mentale. Abbiamo provato cinque anni fa e il Concorso è stato riproposto regolarmente per cinque anni consecutivi, ogni anno con un titolo diverso, anche se capite che si tratta di sfumature, giriamo intorno all'argomento per trovare, ogni anno, un titolo accattivante, che possa piacere, prima di tutto agli insegnanti, e poi ai bambini. Quindi i nostri temi sono stati: Pregiudizi e malattia mentale, lotta allo Stigma, le barriere architettoniche, sappiamo che esistono per i diversamente abili fisici, ma quali sono le barriere da abbattere per i nostri di malati? Il tema di quest'anno, che abbiamo concluso da pochi giorni, con la valutazione dei lavori e la premiazione, è stato "Il disagio mentale, come dare voce a chi non ne ha". Abbiamo visto che in questo Convegno è possibile dare voce, però la realtà, a volte, ci racconta che non sempre il malato ha voce, e neppure la sua famiglia. Almeno, noi veniamo da una realtà di Familiari, in cui abbiamo faticato e stiamo faticando tuttora con i nostri Operatori per avere spazio. Allora, l'argomento viene proposto alla Scuola all'inizio dell' Anno Scolastico, perché gli insegnanti lo possano far rientrare nel Piano dell' Offerta Formativa, in un ambito che possa riguardare Educazione alla Salute, Educazione all'Affettività, ed è un discorso quindi anche di prevenzione. Le risposte dei bambini e dei ragazzi sono state, ogni anno, sorprendenti, perché poi noi non mettiamo limiti né di tecnica espressiva, né di tipo di elaborato. Ogni Gruppo-Classe si esprime come meglio preferisce. Quindi abbiamo raccolto dal disegno, al cartellone, alla poesia, alla cassetta musicale, al testo di una canzone, a lavori in creta. Tutte le Classi hanno risposto con molto entusiasmo. Questo è stato, per l'Associazione, molto incoraggiante, perché abbiamo pensato che se cominciano i nostri bambini a credere nel rispetto delle persone, a capire che la diversità può anche diventare 'risorsa' e non necessariamente un 'problema', stiamo mettendo un pezzettino di fondamenta di una 'cultura nuova', che educi alla tolleranza prima di tutto, e quindi crediamo in loro e così continueremo. Grazie.

Lucia

Oggi come avete già potuto constatare alle esperienze del nostro territorio se ne sono affiancate altre: Brescia, Trento, Cinisello ecc... Ora diamo spazio agli amici di Saronno e Busto Arsizio che ci presenteranno le loro testimonianze. Tra l'altro c'è un folto gruppo di utenti provenienti da questa zona che partecipano ad un corso per diventare "Tecnico Facilitatore Sociale". Il corso è finanziato dalla Regione Lombardia nell'ambito dei progetti innovativi. Ascoltiamolo

Ruggero Orlando e Davide Langini

Il corso di "Tecnico Facilitatore Sociale" si svolge presso Ospedali di Saronno e Busto Arsizio Provincia di Varese.

Il principio ispiratore di questo corso è:

"CONSAPEVOLEZZA DELLA PERSONA CON DISAGIO PSICHICO, L'UTENTE DIVENTA FACILITATORE SOCIALE."

Il corso si rivolge non solo al paziente ma anche agli operatori, ai volontari, ai famigliari che gravitano intorno al problema del disagio psichico.

Il fine del corso è la promozione del benessere del paziente attraverso la maturazione della consapevolezza. Per raggiungere tale fine il corso è strutturato con il sistema della multidisciplinarietà degli argomenti trattati.

CONSAPEVOLEZZA

- LA CONSAPEVOLEZZA è la capacità di rendersi conto che la malattia non limita le capacità di un individuo, ma le arricchisce, nel momento in cui si ricercano le cause del problema, collaborando fra pazienti e curanti.
 - Dalla consapevolezza della sofferenza grazie alle conoscenze offerte dal corso, il paziente matura un interesse di solidarietà per aiutare un altro paziente portatore dello stesso disagio.
 - Non stare bene, rendersi conto della malattia, essere a volte poco lucidi, sono i sintomi del disagio e della sofferenza. Ma sono anche le chiavi che permettono di aprire le porte all'interno della malattia. Così che si possano sondare meglio i disagi e i disturbi per cercare di risolverli.
 - L'interrelazione all'interno del gruppo avviene tramite il dialogo continuo e il confronto reciproco.
 - Durante una lezione in cui si è parlato di malattia, ognuno di noi vedeva se stesso allo "specchio". Ciascuno di noi si identificava con se, con l'altro, con il disturbo.
 - Durante un'altra lezione è scaturita la consapevolezza di estraniarsi momentaneamente da se per osservare i problemi dall'esterno, dal di fuori.
 - Maturare la consapevolezza di distaccarsi dal vissuto esistenziale della malattia è la preziosa capacità di riuscire a ridimensionare il disturbo.
 - E' il dono della comprensione per affrontare la malattia.
 - Si raggiunge l'obiettivo per instaurare una terapia di gruppo.
 - Con la relazione d'aiuto, ognuno è complice del vissuto dell'altro paziente. Si instaura così un'alleanza terapeutica che unisce i componenti dello stesso gruppo.
- Così nasce un gruppo di AUTO MUTUO AIUTO.

RELAZIONE D'AIUTO

- Grazie alle conoscenze del corso, si sviluppa la consapevolezza individuale collettiva.
- Occorre studiare per scoprire i limiti delle proprie risorse e capacità.
- Oltre i nostri limiti esistono le barriere di altri vissuti, di altre realtà.
- Si scoprono nuovi ambienti con dei passaggi che permettono di comunicare con altre realtà.
- In questa ottica si sviluppa la ricerca individuale e di gruppo.
- L'obiettivo comune è la ricerca, è la conquista del territorio verde della speranza e del benessere.
- Il facilitatore sociale è una persona portatore di un disagio che grazie alla consapevolezza della sua sofferenza e il bagaglio nozionistico appreso nel corso diventa un nuovo operatore sociale.
- La consapevolezza di soffrire offre nuove opportunità di legami sociali.
- Con l'unione degli sforzi comuni del gruppo e il vincolo di solidarietà nasce un nuovo progetto sociale e professionale.

Luisa**Il cerchio della vita**

E' incredibile quando te ne rendi veramente conto come l'amore sia sorgente di vita!!!

Mi sono svegliata e avevo già le lacrime di gioia negli occhi e sentivo il calore di voi tutti avvolgermi completamente.

Questa sensazione è continuata anche dopo il mio ingresso nella giungla che adesso mi pare semplicemente il mondo dove io vivo e al quale devo donare ciò che c'è dentro di me.

Ho la sensazione di conoscermi di più perché in tutti voi mi sono ritrovata e rivista con le mie paure, le mie debolezze, la mia voglia di amare i miei contrasti con me stessa, la mia famiglia ma ho anche capito che tutto è importante e indispensabile perché io sia felice.

L'ottimismo e l'umorismo sono veramente il profumo della vita, la musica e le canzoni sono un modo di ritrovare la serenità, il pianto uno sfogo che ti aiuta a lasciarti andare, a capire che è necessario anche provare ad affrontare la tristezza per poi ritrovare la gioia anche con i tuoi miti e con i tuoi sogni, e poi l'allegria, la voglia di trovare il modo giusto, la forma giusta di farti amare, accettare ed apprezzare come sei, la consapevolezza che ci sono anche delle regole e a volte un po' di rigidità che servono per non perdere la via; il sorriso, la semplicità, il silenzio. Tutto è parte di noi e noi siamo parte del tutto.

Viva i pazzi che hanno capito cos'è l'amore non è solo una canzone ma è una realtà che spero si trasformi in una forma di epidemia.

E' incredibile come una carezza, un bacio, un abbraccio, uno sguardo, un pianto, una risata, un rimprovero, un tenersi per mano, un coccolarsi siano così fortemente fonte di gioia, completezza, linfa vitale per andare avanti e capire che dove c'è amore c'è la vita.

Irma**La storia delle carezze in acqua**

Incomincia tutto nell'estate del 2003 in piscina a Varedo.

Un gruppo di persone si dà appuntamento al CRA e tutto ha inizio:

i primi esercizi corporei, le prime posizioni, il grounding, i contatti di pelle e le prime coccole con carezze scambiate reciprocamente.

Dare e ricevere: questo è il bello! Dare e ricevere amicizia e tenerezza, dare e ricevere calore umano e la consapevolezza di essere tutti uguali.

Il nostro cammino prosegue poi in inverno a Lomazzo, in una piscina riscaldata, tutta per noi.

Lì abbiamo conosciuto ancora di più l'esperienza. E' continuato lo scambio di coccole: oltre ad ascoltare le sensazioni del nostro corpo a contatto con l'acqua, ci siamo fatti carezze sulla schiena, ci siamo ritrovati in cerchio e incontrati con i piedi e con le mani degli altri, e altri diversi contatti.

L'attività comprendeva anche un momento piacevole di rilassamento a coppie, dove una persona veniva cullata dall'acqua e dall'altro, tenendo gli occhi chiusi per poi riaprirli e dire grazie a chi ci era accanto.

In autunno, a Montegrotto, abbiamo fatto una vacanza noi del gruppo Carezze in Acqua e anche lì è stato bellissimo.

Ci siamo aperti all'altro, siamo entrati in acqua all'alba (nella piscina esterna) all'aria aperta nel parco di quel magnifico hotel, abbiamo goduto il piacere dei diversi tipi di idromassaggio presenti in piscina e abbiamo fatto esercizi corporei in palestra. Siamo sempre andati a dormire tardi e ci siamo alzati presto.

E , cosa non meno importante, abbiamo mangiato molto bene.

E' un'esperienza da raccontare a chi non la conosce.

Il volersi bene noi l'abbiamo sperimentato in quei giorni, imparando ad essere utili gli uni agli altri ed esprimendo carezze e contatto attraverso gesti e parole.

Tutti vorremmo ripetere questa favolosa vacanza.

Grazie a tutti

Anna

La prima volta che sono andata in piscina con Lorella e Barbara, psicologhe, ho avuto un bella sensazione per la dolcezza di Lorella quando mi faceva le carezze e le coccole, e sentire il contatto con il suo corpo.

E' stato molto piacevole.

Poi abbiamo fatto le vacanze a Montegrotto Terme.

Mi ha molto colpito quando alla sera tardi, in piscina all'aperto ci siamo fatti i massaggi. Eravamo un bel gruppo e ognuno diceva le sue sensazioni sentite nell'acqua bella calda.

Tutti siamo rimasti molto soddisfatti e tutti vorremmo ritornarci.

Anche il personale dell'albergo era molto gentile e si mangiava anche bene.

A me personalmente è sembrato di aver fatto un mese, invece sono stati solo cinque giorni di vacanza.

Spero tanto di tornare tutti insieme.

Il Corso ...dal di dentro: caratteristiche ed emozioni.

A cura di Marino Agatina & Nazeri Sabrina

- 1) **La situazione del cerchio** (senza banchi e cattedra che divide e separa) favorisce la sensazione di Unità. Nel cerchio tutti hanno la possibilità di guardarsi, di esprimersi, di ascoltarsi, di comprendere, di essere presente, di sentirsi parte di un gruppo. Il cerchio mette tutti alla pari, nella medesima situazione, offrendo a tutti le medesime opportunità: non ci sono né primi né ultimi, né interni né esterni, né avanti né indietro ma tutti presenti.
- 2) **La sensazione di non essere soli** ma di essere all'interno di una rete di relazioni e di amicizie che si sviluppano attraverso lo svolgimento di attività d'insieme, interattive, in maniera serena. Questo è importante poiché l'impegno del corso è molto faticoso, ma si riesce a giungere alla fine della giornata stanchi ma sereni.
- 3) **Siamo tutti lì con uno scopo**, cioè comprendere meglio il nostro disagio. Lo si capisce dall'attiva partecipazione e interesse dei corsisti, dalle tante domande e interventi, discussioni che spesso nascono in seguito alle varie relazioni dei docenti.
- 4) **Essere allo stesso tempo corsisti ed utenti** favorisce lo scambio di esperienze. Questo fa nascere una comprensione reciproca. Il sentirsi non solo ascoltato ma anche compreso e capito, dà una sensazione di benessere. Ciò accorcia le distanze dall'altro e fa sentire meno soli.

- 5) *La varietà delle materie studiate* ci permette di conoscere cose nuove (sapere specialistico). Questo, assieme al sapere della nostra esperienza, ci può permettere in futuro di essere in grado di aiutare o facilitare l'altro, pure lui in difficoltà.
- 6) *Mi sono iscritta ad un corso* lungo, difficile, complesso, impegnativo, scomodo, che mi richiede fatica. Ma nonostante tutto lo faccio perché può migliorarmi, farmi andare avanti, arricchirmi così da raggiungere un risultato tale che può permettermi, al momento giusto, di ridare l'aiuto che io ho ricevuto quando ne avevo bisogno. Ora sarò io in grado di darlo anche agli altri.

Chiusura dei lavori a cura di Renzo De Stefani

Io credo che, a quest'ora, meno io parlo meglio è per la vostra salute. Credo che chi di voi ha già vissuto esperienze di Parole Ritrovate ci si è ritrovato, perché quello che è successo oggi è stato un arricchimento per tutti. La caratteristica importante dell'evento che chiamiamo Parole Ritrovate, cioè di darci convegno persone che hanno storie apparentemente diverse, poi in realtà scopriamo che al di là delle etichette, che ci accompagnano per tradizione, in realtà, messi tutti assieme in una stessa stanza, con libertà di parlare, di dire ciascuno i frammenti delle proprie esperienze scopriamo che queste differenze che a volte sono conflitti, cattive convivenze, diventano invece opportunità di passare una giornata estremamente piacevole assieme. Però non ha credo significato di finire nel momento in cui ci lasciamo questa sera. Credo che Lucia già lo accennava, ci saranno altri appuntamenti, ci sarà un gruppo che si ritrova, ma soprattutto credo che c'è uno stile di riferimento, credere fortissimamente che vivere momenti come questo ci arricchisce. Perché ci arricchisce? Io credo per alcuni motivi fondamentali. Uno perché ci fa uscire convinti che abbiamo capito in questa giornata un po' di più di quanto ciascuno di noi può essere positivamente responsabile dei suoi percorsi. Da quello che abbiamo sentito credo che, se ci fossero state qui delle persone ignare di quello che è il mondo della Salute Mentale, ne avrebbero tratto un'esperienza forte, di persone che sono padrone delle loro vite, che, anche, attraversano momenti di difficoltà hanno un'enorme forza e un'enorme capacità di superare queste difficoltà. A volte la gente fuori, perché ci sono i pregiudizi, gli stereotipi, gli stigmi, non capisce, e a volte noi stessi, che viviamo questo mondo, non ci rendiamo conto che abbiamo delle grandi risorse. E allora dircelo, forse è importante. Allora avere l'opportunità di vivere giornate così ci fa capire che da domani possiamo essere anche un po' più protagonisti se lo vogliamo. E protagonisti naturalmente a partire da noi stessi, perché spesso nei nostri mondi, e non solo nei nostri mondi, la tendenza è quella di delegare ad altri, di delegare al sindaco, di delegare al presidente.

Nelle Parole Ritrovate io sono sempre uscito, nei trenta o quaranta appuntamenti che ho avuto la fortuna di frequentare, convinto che dal giorno dopo, a partire da me ovviamente, avrei potuto esercitare un po' di più la mia responsabilità. E questo penso e spero che valga anche per voi. Sono assolutamente convinto che come esco io così uscite voi, più contenti, più convinti che quel protagonismo sano, di cui si parla nei volantini di Parole Ritrovate, non è uno slogan ma è una realtà, perché veramente è stato entusiasmante, bellissimo, non so come dirlo, e non è retorica, lo dico io ma lo avete detto voi, ciascuno con le proprie parole, di quanto questo protagonismo esiste, è reale, di quanto siano veramente finiti quei tempi bui in cui esistevano i manicomi, e anche dopo i manicomi esisteva una separatezza tra il mondo dei cittadini, il mondo delle persone con disagio, il mondo degli operatori. Oggi credo che finalmente stiamo scri-

vendo delle pagine belle in cui facciamo le cose assieme. Perché questo è Parole Ritrovate. Fare le cose assieme. E oggi abbiamo ascoltato decine e decine di testimonianze di tante persone che, a prescindere dall'etichettina fa le cose assieme e le fa bene. Uno dei principi forti di Parole Ritrovate, che abbiamo scoperto in questi appuntamenti, è che non esiste un sapere a senso unico, sia esso degli Operatori o dei Familiari o di chi ha il Disagio o dei Cittadini disponibili. Ed è stato bello, no, sentire tanti cittadini attivi in questa realtà. Spesso questa è una componente che manca in Parole Ritrovate. Sentiamo tanti Utenti, tanti Familiari, tanti Operatori. I cittadini oggi ci sono stati, gli amici del mondo del lavoro anche, testimonianze molto ricche. L'ultimo pensiero che mi permetto di lasciarvi e poi vi libero dalle mie chiacchiere, e vi lascio al nostro grande Presidente, è che ciascuno di noi, a prescindere dal ruolo che gli viene attribuito, ha un sapere, che in alcuni casi è il sapere del Professionista, dell'Assistente Sociale, del Medico, dello Psichiatra, e che gli deriva dall'essere stato per pochi o tanti anni sui banchi di scuola a imparare e a diventare competente come Professionista. Ma c'è un sapere fortissimo, che è quello dei familiari, che in tanti anni di condivisione di sofferenze non hanno solo sofferto, ma che hanno anche acquisito delle abilità, che hanno acquisito delle competenze che non sono quelle del Professionista, competenze che il Professionista non potrà mai avere perché non ha mai vissuto direttamente in prima persona quel tipo di esperienza. Ma c'è anche il sapere, e questa è stata la ricchezza maggiore, di tante persone che hanno vissuto disagi legati al mondo della Salute Mentale. Queste persone oggi ci hanno raccontato dei loro disagi e, attraverso i loro disagi, ci hanno dimostrato quanto sono sapienti. Sapienti nel senso che posseggono un'esperienza che è un sapere. E allora è chiaro che il piccolo trucco, se vogliamo, di Parole Ritrovate è di aver messo assieme tanti saperi, valorizzandoli tutti e non escludendone nessuno, sapendo che alla fine tutti escono dalle sale dove si fanno incontri come questo più sapienti. E la sapienza, è chiaro, che poi è quel motore che ci fa essere il giorno dopo sempre più capaci di spenderla, sempre più responsabili. Ecco, detto questo, io sono evidentemente felice di essere stato qui con voi perché è stata una giornata splendida, perché in Parole Ritrovate non ci sono coloro i quali dispensano il sapere e quelli che lo ricevono, siamo tutti evidentemente nella stessa bellissima situazione di parità, siamo tutti proprietari, se vogliamo usare una metafora, di Parole Ritrovate, o di quello che facciamo assieme. Questa credo che sia la cosa più bella che ci unisce e che ci fa dire che sarà bello ritrovarci a Trento in ottobre, a Milano, come diceva Lucia, a novembre, o in qualunque altra occasione sarà bello avere occasioni di fare assieme. Io ancora vi ringrazio di quello che mi avete dato, che è indubbiamente molto di più di quello che posso darvi io, perché voi siete centinaia e io solo uno. Grazie ancora

Conclusioni:

Enrico

Un grosso grazie a Renzo, perché è colui che ci sprona a organizzare quello che siamo riusciti oggi a realizzare qui. Io direi che ha già detto tutto lui, è inutile che io ripeta cose già dette. Io vorrei però oggi, innanzitutto, ringraziare la grande partecipazione che c'è stata a questa nostra iniziativa; grazie anche a tutti coloro che hanno lavorato alla preparazione, e un grazie particolare, come ha detto appunto Renzo, a Lucia, perché è stata il motore portante di questa iniziativa. La nostra soddisfazione per la buona riuscita è grande. In questi giorni siamo stati un po' tesi quando abbiamo visto il grande numero di iscrizioni. Pensavamo: Adesso come

facciamo? Stanotte non abbiamo dormito molto. Stamattina alle cinque e mezza mi giravo già nel letto. Adesso mi sento abbastanza tranquillo, anche perché abbiamo visto realmente che c'è stata una bellissima risposta da parte di tutti voi. Volevo dare la parola anche a Laura, la nostra Presidente della Cooperativa La Breva, che ci ha aiutato in questo percorso, per un breve saluto e per conoscere la nuova iniziativa della Cooperativa. Ascoltiamo.

Laura Camero presidente coop. la breva,

Buonasera tutti, sono Laura Camero e sono Presidente appunto della Cooperativa La Breva. Io volevo annunciarvi l'apertura di una nuova comunità, a Mondadizza, vicino a Sondalo, nei prossimi mesi. In giugno faremo l'inaugurazione di questa struttura, e speriamo di riuscire a svolgere assieme il nostro lavoro, come abbiamo fatto con Ca' Lucia e con Campovico. Vi ringrazio tutti e stateci vicini! Grazie.

Impressioni di alcuni partecipanti alla giornata del 24 maggio 2006

Da Tirano

Andrea: E' stata una giornata interessante anche se un po' lunga. Mi è rimasta impressa l'esperienza della signora napoletana. Ho rivisto il dr. Capobianco, gli operatori dei servizi di Sondrio, il signor Del Barba, mi ha fatto piacere.

Cesare: I discorsi che ho sentito mi sono piaciuti, anche se per diverse persone sono stati sofferti. Sono state esperienze di diversa natura, di pazienti e familiari che mi hanno fatto pensare alle mie difficoltà e sentire meno solo, mi hanno aiutato a sentirmi parte di una stessa umanità. Ho provato conforto e più forza per andare avanti e migliorare la mia situazione.

Spero che il breve inno e canto religioso sia stato gradito e utile per sentirsi sollevati nello spirito, che abbia portato un momento di felicità a tutti i presenti. Quando mi viene richiesto di portare in chiesa una testimonianza o un discorso, sono contento di portare un'ulteriore conoscenza del Vangelo.

Nelle Parole ritrovate ho potuto notare che tutte le persone che hanno avuto problemi psichici con relativo dolore e sofferenza, hanno provato anche una maggiore vicinanza alla spiritualità e al sentirsi tutti figli di Dio.

Sarebbe bello ripetere questa esperienza.

Mirella: La giornata è stata un po' pesante perché quando sento parlare di malattia mi viene voglia di andare via. Mi sono piaciuti il balletto di Morbegno e il gruppo teatrale di Chiavenna, gli oggetti di creta esposti (alcuni li ho costruiti anch'io).

Quando ho recitato la poesia ero emozionata, soprattutto alla fine mi tremavano le gambe.

Sono stata contenta di aver venduto il mio quaderno di poesie.

Gianfranco: A me è piaciuto molto, è stata un'esperienza molto positiva, trovarci tutti insieme e raccontare la propria sofferenza. Io proporrei un incontro una volta al mese. Ringrazio tutti i responsabili e i collaboratori.

Luciana: Il mio Dio non mi ha tradito, è stato un incontro emozionante sentire i vari malesseri di ognuno, sconfitte e vittorie. Quel giorno ho vinto, ho parlato in pubblico senza emozioni e lo considero un fattore di crescita personale.

Eros: L'esperienza mi è piaciuta, vorrei ripeterla, anche se tutta quella gente mi creava delle emozioni. Ho rivisto dopo tanto tempo le persone del CRT e mi ha fatto piacere.

Non pensavo di recitare così bene la mia poesia, avevo tanta paura di sbagliare. I miei amici e gli operatori seduti vicino mi hanno dato conforto e forza.

Bruna: Mi è piaciuto sentire le esperienze degli altri malati e il play-back.

Mi è sembrato che le altre comunità siano più attive della nostra, soprattutto per gli inserimenti lavorativi che ho rilevato essere molto positivi per i pazienti.

Teresina: Mi sono piaciute tanto la Luciana e la Eros.

Andrea: Il nostro gruppo mi è sembrato il più originale di tutti al punto che gli altri hanno preso spunto dalle nostre poesie e le faranno anche loro.

Mi sono sentito contornato da un grande calore umano, ma purtroppo il mondo esterno non è così.

Era la prima volta che parlavo davanti a tanta gente ma mi sono fatto forza perché pensavo che le persone che erano lì mi capivano, era come lanciare un seme che gli altri coltivavano.

Ho sentito la mancanza dell'Antonio, ma ho preso coraggio anche per lui, mio grande amico.

Simone: Ho partecipato alla giornata come spettatore, l'ambiente mi è sembrato molto accogliente, familiare. Mi sono piaciuti soprattutto gli interventi dei miei amici. La giornata è stata lunga, in mattinata sono riuscito a seguire meglio gli interventi, mentre nel pomeriggio è subentrata la stanchezza. Ho incontrato anche l'educatore del CRT e questo mi ha fatto piacere, anche se lui non mi ha riconosciuto subito perché sono passati tanti anni.

Carlo: Mi sono sentito a mio agio perché c'erano tanti racconti di esperienze che rispecchiavano anche le mie. Sono venuto a conoscenza di realtà a me finora sconosciute e mi sono sentito un privilegiato rispetto ad altre situazioni.

Nessuno si è messo in cattedra, eravamo tutti allo stesso livello.

E' stata un'esperienza gratificante, spero che ci siano ancora incontri di questo genere.

Daniela: sono stata molto contenta di aver potuto costruire INSIEME con ognuno, con le proprie capacità e limiti, la nostra partecipazione al convegno.

Ercole: E' il primo convegno, a cui assisto, dove la voce dominante è dei Pazienti, una voce piena di verità; fuori dal coro e forse un po' stonati, gli operatori come me devono solo riflettere. Grazie.

Paola: E' stato bello ascoltare, raccontare e raccontarsi.

Da Ca' Lucia

Il Convegno è stato denso emotivamente, si potrebbe alleggerire in più giornate (anche se ci sarebbe il problema per chi arriva da lontano), è stato troppo in un colpo solo.

Tanta gente, avrei preferito raccontare la mia vita a meno persone.

Esperienza fantastica, è stato bello sentire i miei compagni di comunità, mi sono emozionato, mi pareva di essere un altro, mi ha dato energia e motivazione.

Sono contento perché ho avuto l'occasione di vedere persone che non vedevo da tanto.

Mi sono divertito ed ho visto operatori che conosco e che non vedevo da tanto tempo.

Esperienza interessante; nel raccontare mi sono sentito, dopo l'emozione iniziale, a mio agio, c'era un clima non supplichevole, non da carità, non da persone svantaggiate, né sconfitte, né arrabbiate ma mature.

Dal Centro Diurno di Biolo

Cogliamo l'occasione per ringraziare ancora per l'invito alla partecipazione al convegno, e per far presente alcune brevi considerazioni e/o impressioni:

- Sicuramente ci è piaciuto il clima di fondo della giornata, il fatto della partecipazione dei gruppi all'allestimento e delle varie presentazioni effettuate;
- È stato sicuramente un ottimo momento di scambio di esperienze, di incontri personali a livello informale con persone che solitamente si conoscono in altri contesti;
- Inoltre ci ha colpito la riuscita di voler mettere tutti allo stesso piano, utenti, operatori, famigliari durante le presentazioni delle esperienze.
- L'unica cosa secondo noi pesante della giornata è stata la fatica, anche fisica, di rimanere in attenzione e ascolto dei vari gruppi per molte ore (circa 3 alla mattina più almeno altrettante al pomeriggio), sia da parte di noi educatori, sia da parte di utenti non abituati a maratone di questo genere. Forse conveniva oltre a rispettare i tempi, anche limitare il numero delle varie presentazioni, che dopo un paio d'ore di ascolto, sicuramente non sono state ascoltate a fondo come dovrebbero. Anche la posizione della sala, comunque aperta, non ha facilitato molto l'ascolto e a volte era proprio dispersiva (per l'audio e per rumori esterni)

Dall'ASL**Maria Cristina Manca**

Il 22 marzo 2006 l'ASL ha organizzato a Sondrio la Conferenza Territoriale per la Salute Mentale.

Il 24 maggio dopo solo due mesi La Navicella ha organizzato l'incontro regionale Le parole ritrovate.

Cito queste date poiché i due convegni rappresentano un continuum ideologico, sia pure con le dovute differenze partecipative, l'uno di tipo prettamente istituzionale, l'altro di tipo festosamente informale.

L'Organismo di Salute Mentale ha codificato il patto territoriale presentato nella conferenza nell'ottica di una Psichiatria di Comunità.

Tale patto è stato firmato dai rappresentanti dell'ASL, dell'Azienda Ospedaliera, delle Strutture Private Accreditate, dei Comuni, delle Associazioni di Famigliari, delle Cooperative Sociali, del Terzo Settore.

Il motto del convegno era omnes simul agimus tutti insieme agiamo.

Nelle Parole ritrovate osserviamo lo stesso filo conduttore: le parole ritrovate credono nel valore di stare assieme, nel rispetto e nella valorizzazione del sapere e delle esperienze di ciascuno, nella costruzione di percorsi di salute mentale che appartengano a tutti.

In entrambi i convegni è stata espressa la convinzione della possibilità di inventare nuove modalità più efficaci, valorizzando soprattutto la soggettività di ciascuno.

Il Piano Terapeutico Individuale, compito istituzionale, finalizza il trattamento in relazione alle potenzialità del singolo, indipendente dalla struttura di appartenenza sia essa C.R.A. che Comunità Protetta che Centro Diurno.

Nel convegno le Parole ritrovate abbiamo ascoltato le varie esperienze singole o di gruppo.

Mi ha colpito in modo particolare la storia di Antonio che data da 27 anni: ricoveri in Casa Albergò, poi al C.R.T., poi a Ca' Lucia, poi a Campovico, in un appartamento quasi del tutto autonomo correlato ad un'attività lavorativa.

Antonio è passato gradualmente da un regime istituzionale ad una esistenza più libera in cui ha potuto esprimere le sue potenzialità; nel suo discorso vero e sofferto ha inviato un messaggio a tutte le istituzioni e a tutti gli operatori che si occupano di salute mentale c'è la puoi fare, ma non da solo.

L'ASL nel recepire tale messaggio metterà in atto tutte le modalità operative perché l'isolamento, la solitudine del paziente psichiatrico sia solo un malinconico ricordo.

LA VOCE DEI POETI

Riccardo

PENSIERI

Notte: bui ricordi
rattristano il mio cuore
ricordi pieni di colore:
risvegliano i sensi del
mio dolore.

Luna che dai in pasto
i tuoi raggi
al gufo solitario

ricordati anche di me

Visioni di antichi ricordi
m'affiorano alla mente,
privando di significato
il presente.

Oh...Distratto amore
è lontano il tempo
in cui abbracciavi i miei
sentimenti.

Solo, ho superato
la morte
pian piano
ma aggressivamente.

Sommo: infinito mondo
da qualsiasi parte
guardi, non vedo posto
per me.

Piccoli racconti - di Daniele Zugnoni

THE BOYS

Siamo ragazzi discoteca e night, per noi solo coca cola light.

Ci alziamo presto sempre verso le sei, abbiamo conoscenze di tipo deejay.

Ci puoi trovare al di fuori dei pub o a ballare nei disco club.

Le nostre donne sono come noi: sanno dirti quello che non sai.

Dovunque guardi ci siamo noi, bugiardi forse ma guerrieri mai.

Un po' pacifisti un po' come vuoi, comunque siamo sempre gli eroi.

Se vuoi conoscerci devi ascoltare se vuoi, vieni a trovarci e capirai.

Niente paura nessuna mania: sappiamo usare bene la fantasia.

Dovresti imparare a stare di più con chi vuoi o preferisci tu.

Dalle stalle alle stelle perché: i brividi a fior di pelle anche per te.

I vizi meglio evitarli lo so io alla morte ho sempre detto no.

A volte imbranati a volte playboy, dalle panchine a casa dei suoi.

Anche la musica non guasta per me: potrebbe essere il meglio che c'è.

Potrebbe essere che questa sia una canzone o una strana follia.

Siamo normali perché siamo speciali usiamo tattiche tipo gli occhiali.

Può darsi che non ci capiate o non crediate in noi: restiamo sempre i ragazzi playboy.

AD UN AMICO

Ho pagato a caro prezzo con le critiche e il disprezzo della gente intorno a me che sa bene quel che ho fatto nel passato e nel percorso tutto quello che ora dico è per te mio caro amico un simbolico discorso o uno storico narrare che ti voglio raccontare ma che importa ora che io penso al mio futuro quel che conta è andare avanti e tener duro che gli ostacoli son tanti son sicuro li passerò sta di fatto lo farò poi magari conoscerò una donna tra le tante un po' complice un po' amante che sia bella ed esaltante e per me sarà importante come un fiore o un brillante che magari io le donerò e contenta la renderò.

Se non fila sto narrare io mi posso anche sbagliare ma son sicuro di me stesso e non è solo per sesso che io cerco una lei che riempia i giorni miei di amore e simpatia in perfetta sintonia come un'apprezzabile sinfonia che si metta in allegria e si ascolta volentieri e rallegra i pensieri.

Una donna è come un fiore è un bellissimo pensiero è un bellissimo stupire e se sa anche sbalordire ci fai meglio anche l'amore e se dopo nasce un figlio che sia l'unico o di più non sarai stato un coniglio ma un uomo che sai tu.

Ti ho narrato caro amico questa storia che è sul foglio e farti sapere ora voglio.

RACCONTO D'AMORE

Questa sera tu mi sembri sincera quando mi racconti le tue storie tra ricordi e memorie della tua vita che mi è sconosciuta ed è bella così come la racconti come è stata vissuta nel passato cresciuta e bella quasi come infinita.

Poi stanotte ti chiederò se vorrai fare l'amore un'ora sola o fino al sorgere dell'aurora quando splende un sole che ispira alle volte dolci parole che ti vorrei sussurrare per potere da te farmi apprezzare,

stupirti, amarti e per un dialogo aprirmi così potresti capirmi.

Vorrei anche un poco stare a coccolare e come un gattino farti quasi le fusa che sembrano a te chiedere scusa per farmi perdonare qualche cosa che non voglio raccontare che tu già sai e mi lasci passare per buono dal tuo profondo animo e all'unisono mi vuoi condonare.

Ora ti accarezzo e ti sfioro con le dita della mano perché sei la mia preferita e con te vorrei fare tanta strada e andare lontano comunque vada.

UNA RAGAZZA SPECIALE

Sguardo accattivante dal sorriso smagliante ha un effetto affascinante.

Occhi da leonessa la paura che ti è concessa ti dà un fare da contessa.

Il corpo è ben formoso dalle curve mozzafiato che fare delicato.

Hai tutte le premesse di essere riempita di promesse dalle quali puoi ottenere tanto affetto e tanto amore con il corpo e il suo calore.

Sei sicura di te stessa e ti rendi ancor più bella nei confronti delle altre che non sono come te e il particolare che c'è in te è che sai amare, vivere e a occhi aperti alle volte sognare.

Non sei solo una ragazza che si arrende facilmente hai il pensiero ben presente e l'altezza sovrastante ti distingue fra le tante che di te sono invidiose e si sentono gelose nei confronti tuoi per i sentimenti che provi per quest'uomo che ora vedi davvero ed è sincero.

Tutto il tuo destino per incamminarti nel viaggio con un uomo che avrai reso saggio.

UN AMORE FACILE

Guarda quella stella sembri sua gemella sì sei proprio bella.

Guarda come brilla come quella spilla che ti ho regalato da mettere sul vestito prima di

spogliarti e mostrarmi il tuo corpo e le tue insenature per poi finire a fare l'amore.

Dimmi cos'è stato di quello che ti ho dato se tu ora già pensi ad un altro di me non ti interessa più senz'altro non ti puoi lasciare indietro un amore così puro che ti adora e maturo è ora.

Qualche cosa c'è che ti ricorda di me e finora il mio silenzio in questo spazio di una stanza così ampio e in assenza di me che sono come Gesù in un tempio per modo di dire perché non so come fare per poterti riavvicinare non mi resta che aspettare che ti vengano a raccontare che ho trovato un'altra la sera e poi fare quello che mi pare e di te potermi dimenticare senza stare troppo a meditare.

Per me eri importante ma sei solo una fra le tante che ti prendono e ti mollano in una volta sola e il giorno dopo trovano un altro che le consola e il tempo va e vola e un altro sarà ancora.

UN AMORE

Quando io sto con te mi trovo a mio agio perché lo sai che non vorrei che te ne an-

dassi lontano da me come le rondini fanno per migrare al caldo di un sole che mi ispira parole ed è quello che ci vuole per tenerti compagnia ora che ti sento più vicina e più mia.

Io ti do un bacio e una carezza sul viso tu mi guardi e mi mostri un bellissimo sorriso poi torni a pensare come assorta tra i tuoi pensieri e a me sembri ogni giorno più bella oggi più di ieri incamminati sui nostri sentieri d'amore che ci fanno star bene tra noi due e il cuore tuo ha lo stesso mio battito poi sembra che viaggi sulle stesse mie frequenze.

Ora guardi il mare c'è un gabbiano che si mette a sbattere le ali come un aquilone che legato a un filo di una mano di un bambino si lascia portare dal vento che soffia forte e se ne va a finire lontano per la sua sorte.

Tu sei la mia bellezza la mia gioia la mia debolezza per un uomo che ti bacia ti carezza ti palpita nel cuore e con te vuol far l'amore.

La stampa ha detto di noi:

Il disagio mentale in un convegno di Maria Cristina Pesce

Martedì 23 maggio 2006 La Provincia di Sondrio

MORBEGNO

"Le parole ritrovate da Chiavenna a Bormio, mettiamo insieme le risorse del nostro territorio"

è il titolo del convegno che "Navicella", l'associazione pro salute mentale Valtellina e Valchiavenna organizza per domani a partire dalle 9.30 al polo fieristico di Morbegno.

Un'occasione per confrontare esperienze e progetti che coinvolgerà gli utenti in primis, ma anche le famiglie, gli amministratori i cittadini.

Ad aprire la giornata ci sarà Renzo De Stefani, coordinatore nazionale del movimento "Le parole ritrovate" nato a Trento nel '93 che, fra i suoi obiettivi mette il valore del fare in-

sieme. «Il fare assieme - spiega Maria Lucia Zubiani, responsabile del progetto - implica credere che ciascuno di noi, in quanto portatore di esperienze, è portatore di un sapere e questa riflessione comporta spesso dei mutamenti radicali nei rapporti reciproci. E' chiaro che ciascuno è portatore di saperi diversi (operatore, familiare, uten-

te, cittadino...) e, tutte le volte che questo riconoscimento trova diritto di cittadinanza, è già un notevole passo avanti nella costruzione di ciò che vogliamo fare insieme». Questo atteggiamento uovo di fronte ai problemi implica anche una diretta assunzione di responsabilità. Il meccanismo della delega, in questa logica, pare non funzionare più perché ciascuno è chiamato a fare la sua parte tenendo conto dell'apporto (competenze e responsabi-

lità) di tutti gli attori coinvolti.

«Questo "fare insieme" - continua ancora Zubiani - che alcuni anni fa poteva sembrare utopia, oltre ad essersi rivelata una scelta vincente perché ha saputo muovere energie e risorse enormi, oggi, non solo diventa una necessità per la sempre minore quantità di risorse istituzionali impiegate rispetto all'aumento dei bisogni di salute mentale, ma è entrata a pieno titolo sia nelle direttive dell'Oms sia nella normativa

regionale vigente». Nel corso del convegno parleranno i malati mentali, saranno presentate le attività dei centri diurni, e vari progetti innovativi.

Nel pomeriggio sarà proposto il concorso "Disagio mentale: dare voce a chi non ce l'ha". Presenteranno inoltre la loro esperienza i gruppi di Sondrio, Morbegno e Chiavenna, per poi passare il microfono alle comunità: La Casera, Ca' Lucia, Comunità di Mese, La Breda 2 di Campovico.

Morbegno – Il convegno "Le parole ritrovate" dedicato alla salute mentale

Ma sarà sempre solo un sogno? Di Pierangelo Melgara

10 giugno 2006, pag. 27 "IL SETTIMANALE DELLA DIOCESI DI COMO"

Oltre allo scambio di esperienze, è stato particolarmente significativo il racconto personale fatto dai pazienti

"Mi sono immaginato che gli operatori riuscivano a stare con gli utenti e a discutere coi familiari, / e che i volontari facevano da mediatori fra i luoghi della sofferenza e le occasioni della società civile. / Ho sognato un'associazione, dove prima di essere operatore, utente, familiare e volontario, sei donna e uomo; donne e uomini che vivono nel nostro tempo, soffrono nella nostra storia, vanno avanti e sperano nonostante le proprie storie. / Ho sognato che gli operatori e i fa-

miliari si sentivano meno responsabili per gli utenti, ho sognato che gli utenti non dipendevano sempre dagli operatori, / ho sognato che i volontari non chiedevano sempre permesso agli operatori. / Ho sognato degli uomini e delle donne che volevano camminare assieme, / alcuni zoppicavano ed altri offrivano il loro appoggio; / alcuni correva- no ed altri chiedevano di aspettare, / e molti andavano ad un passo normale ed apprezzavano le cose che vedevano intorno. / Ho sognato che apprezzavano

di essere uomini e donne non più soli, / ho apprezzato che ci si ascoltava; / ho sognato che utenti, operatori, volontari e familiari / non erano più utenti, operatori, volontari e familiari, / ma erano persone che stavano vicine, / qualcuno sofferiva, qualcuno lo confortava. / C'era un operatore che era caduto e un utente con un familiare gli offriva la mano, / c'era un utente che piangeva e un volontario piangeva con lui, / c'era un gruppo nel quale non riconoscevo il ruolo, / ma erano uomini e donne che ri-

devano. / Tutti camminavano, trovavano ostacoli e poi riuscivano a fermarsi un momento / e si godevano il sole della primavera". Con questo scritto di **Marco**, intitolato *Ho avuto un sogno* e pubblicato sul periodico dell'Associazione Clan/Destino di Busto Arsizio si è aperto la scorsa settimana il secondo straordinario incontro regionale **Parole Ritrovate**, organizzato a Morbegno da **Navicella** insieme al coordinamento nazionale di **Parole Ritrovate** e col patrocinio della cooperativa La Breva, dell'Asl, dell'Azienda Ospedaliera e degli enti locali. Ad introdurre i lavori in un'atmosfera assolutamente festosa, diversa da quella che si respira in qualsiasi altro convegno, **Lucia Zubiani**, coordinatrice tuttofare e vera anima della giornata, che ha dato subito la parola a **Renzo De Stefani**, primario del servizio di salute mentale di Trento e fondatore di questa iniziativa ormai diffusa in tutta Italia. «Questi incontri - ha detto - hanno la bellissima caratteristica di avere tantissimi partecipanti così come oggi e ci danno la possibilità di ascoltarci con grande rispetto e attenzione, sapendo valorizzare le tante risorse che noi tutti abbiamo, a prescindere da percorsi di vita a volte

sfortunati. Incontri come questi ci aiutano a riconoscere che un miglioramento della qualità della nostra vita è possibile». Il dott. **Edgardo Sandrini**, direttore del Dipartimento di Salute Mentale, nel suo intervento ha voluto ribadire il protagonismo del paziente, che «Da muto oggetto del nostro discorrere, dove noi psichiatri facevamo le classificazioni, ora è divenuto soggetto di sé e racconta la propria storia». Al riguardo, ha ricordato il libro *Nero come il sole*, pubblicato nel '99, dove i pazienti avevano avuto la possibilità di scrivere le loro storie e i loro vissuti. Da questo momento in avanti, salvo un breve intervento del direttore sanitario dell'Asl, **Cristina Manca**, che ha annunciato la prossima apertura di una nuova casa alloggio quale segno tangibile della particolare attenzione alla psichiatria territoriale, i protagonisti della giornata sono stati i pazienti e gli operatori. Lasciamo, dunque, che a parlare siano loro, che con tanta semplicità hanno raccontato la vita, i sogni, i sentimenti, le gioie, i dolori, le fatiche, mostrando il lato umano della malattia, della sofferenza profonda insieme alla volontà di esprimersi, di stare in compagnia, di sentirsi uomini e donne come tutti. Da Busto Arsizio è stata

testimoniata l'esperienza "**L'utente diventa facilitatore sociale**" e **Ruggero**, 35 anni, da 5 anni sofferente di disturbi depressivi, ha raccontato che con le medicine la sua qualità di vita è notevolmente migliorata e come l'utente può diventare facilitatore sociale col corso di **Tecnico facilitatore sociale**. «La consapevolezza è la capacità di rendersi conto che la malattia non limita le capacità di un individuo, ma le arricchisce nel momento in cui si ricercano le cause del problema... Non stare bene, rendersi conto della malattia, essere a volte poco lucidi sono i sintomi del disagio e della sofferenza, ma sono anche le chiavi che permettono di aprire le porte all'interno della malattia, così che si possano meglio sondare i disagi, i disturbi... Con la relazione d'aiuto ognuno è complice del vissuto dell'altro paziente, si instaura un'alleanza terapeutica che unisce i componenti dello stesso gruppo. Nasce così un gruppo di auto mutuo aiuto... L'obiettivo comune rimane la ricerca, la conquista del territorio verde della speranza e del benessere. Il facilitatore sociale è una persona portatrice di disagio, che grazie alla consapevolezza della sua sofferenza e al bagaglio di nozioni apprese nel corso di-

venta un nuovo operatore sociale...».

CA' LUCIA E LA CASA ALLOGGIO DI CAMPOVICO

Un'altra esperienza è quella della **Casa Alloggio a Campovico** (Morbegno), comunità protetta a bassa assistenza. È cominciata sei mesi fa il 15 novembre 2005 con l'ingresso dei primi due ospiti, cui a gennaio si è aggiunto Antonio. La Casa Alloggio costituisce una tappa intermedia tra l'esperienza comunitaria e la condizione abitativa pienamente autonoma. Nella struttura, che ha attorno uno spazio verde, ci sono due appartamenti dotati di ogni comfort, uno al piano terra, l'altro al primo piano. Qui gli operatori, un educatore professionale e un ausiliario, supportati da un'equipe multidisciplinare, sono presenti solo pochissime ore al giorno. Ed è stato **Antonio**, che è seguito dai servizi psichiatrici della provincia fin dal 1979, a raccontare la sua storia difficile, che lo ha visto per tre anni alla Casa Albergo a Sondrio, per altri cinque in day hospital e quasi otto al Crt di Chiavenna. Nel '99 il ritorno a casa, ma «Purtroppo, a Natale si incendiò il tetto di casa mia e ritornai al Crt, nonostante l'anno prima avessi sbattuto le porte in faccia a tutto il personale». Uno spiraglio si riaprì nel

2002, quando «Il 2 febbraio mi proposero di andare a vivere e abitare in una vera casa, anche se è una comunità con 10 posti letto a media protezione, chiamata Ca' Lucia (Traona), dove sono rimasto per quasi quattro anni. Ca' Lucia ha rappresentato per me una svolta, perché mi ha dato la possibilità di vivere una vita, anche se non del tutto autonoma, ricca di calore umano, che da anni rincorrevo nella speranza di trovarla...». Il suo trasferimento nell'appartamento a Campovico avviene gradualmente e finalmente «Il 13 gennaio 2006 mi sono definitivamente trasferito a Campovico nel mio appartamento e devo ammettere che mi ci trovo benone, anche se è stata assai dura abituarsi a convivere con la solitudine». Adesso Antonio lavora anche all'esterno, è contento «perché faccio il mio dovere e perché ho creato nuovi rapporti con i colleghi». Il suo carattere socievole lo porta ad avere tanti amici con cui va in pizzeria. «Le amicizie e le relazioni sono sempre state per me il sale della vita. Chi mi ha conosciuto e mi ha saputo accogliere è stato sicuramente coinvolto dal mio essere comunicativo, quasi esplosivo». Nella voce di Antonio è risuonata la voce di un'anima che si è riaperta alla speranza di

una vita bella e normale: «Il vivere in questo appartamento, quasi del tutto autonomamente, lo considero l'ultimo trampolino di lancio verso una vita totalmente autonoma. Oggi, dopo aver festeggiato le nozze d'argento con la psichiatra sono contento dei miei progressi raggiunti con fatica e buona volontà. Vi lascio con una massima che mi accompagnerà tutta la vita: ce la puoi fare, ma non da solo». **Roberta** ha scritto una lettera per raccontare come è cambiata sua zia Enrica, che ora vive a Ca' Lucia. "Il percorso fatto dalla zia negli ultimi anni inizia con l'ingresso a Ca' Lucia il 15 maggio 2002. Lei a quell'epoca aveva toccato il fondo, più in basso di così non poteva cadere. Quel giorno è ricominciata la sua risalita molto ardua e lunga, ma Ca' Lucia è stata la sua salvezza... Quando la terapia è cambiata, mia zia gradualmente è diventata una persona nuova, interessata a ciò che le stava intorno, piacevole da frequentare, Con lei ora posso passare dei bei momenti in cui chiacchierare, scherzare, andare a fare compere, tutte cose assolutamente normali, che si fanno quotidianamente, ma che per lei erano diventate impossibili...".

LE ALTRE ESPERIENZE

Anche il Gruppo di Bormio ha raccontato esperienze a più voci. **Matteo**, si è ammalato fin dall'adolescenza di depressione, «di un male così profondo che tanto mi ha fatto soffrire e dal quale non penso di guarire. Vorrei liberarmi da questo male così sottile e silenzioso... Col mio atteggiamento di chiusura mi ero isolato da tutti. Ero giovane, ma mi sentivo già vecchio...». Ora è seguito dal Cps di Bormio, è stato coinvolto in attività riabilitative e gli è stato trovato un lavoro protetto in una scuola materna, che potrebbe diventare definitivo. «Questo interessamento da parte degli operatori del Cps mi aiuta a sentirmi meglio e ad affrontare meglio le difficoltà che mi si presentano». Le storie si sono susseguite per ore e ore e da tutte è venuta la testimonianza che è possibile, e quindi è doveroso, elevare la qualità della vita delle persone con disagio mentale. Al Centro diurno di Tirano le attività

espressive sono favorite e sviluppate, tra queste la musicoterapia. Ai pazienti prima si è proposto di ascoltare la musica, poi hanno chiesto delle parole per fare una musica insieme. Così sono nati dei poeti e loro stessi hanno letto le loro poesie. Siamo riusciti ad appuntarci quella di Carlo, "La giusta via", che dice: *Oggi io sono sereno. / La mia vita scorre via / diritta come un treno / che ha trovato la sua giusta via / e che mai nessuno dirotterà, / perché viaggia sui binari della felicità.* **Fabrizio**, che invece viene da Busto Arsizio, parla con voce sicura, ma dalla sua mano che trema senza interruzione attorno al microfono affiora la malattia. Dalle parole si sente che ha studiato e possiede conoscenze che in lui sono divenute cultura vera. Deve raccontare la figura del facilitatore e allora spiega: «Non *io facilitatore*, ma *facilitatore io*, perché vuol dire che sono al servizio. Quindi *facilita-*

tore io... Ma cos'è il facilitatore? Cosa ci sta a fare su questa terra il facilitatore? Apparentemente può essere tutto o niente, ... Un uguale fra gli uguali, colui che unisce i fili dei pensieri e delle personalità, che penetra le personalità, impedisce il sopruso, che lavora con l'alzata di mano di ciascuno... Il facilitatore è un ragno, un ragno che non tesse i fili, ma assiste alla stesura dei fili». Moltissime sono state le esperienze raccontate e tutte hanno rivelato la matrice comune di voler essere innanzitutto un tentativo di migliorare la qualità della vita di queste persone. Ed è rimbalzato il senso delle Parole Ritrovate, occasione per confrontare, per condividere, per inventare nuove strade, per credere che il cambiamento è sempre possibile, per non vedere solo il problema, ma anche la risorsa, per dare valore e significato alla soggettività di ciascuno.

" Le Parole Ritrovate" Inno Ufficiale	2
Atti del Convegno "Le Parole Ritrovate" del 24 maggio 2006	3
Introduzione agli atti	3
Enrico (presidente Navicella).....	4
Lucia.....	4
Il sogno di Marco	4
Renzo De Stefani - Promotore e Coordinatore Nazionale de Le parole Ritrovate	5
Testimonianze:	6
Enrica	6
Roberta	7
Pierpaolo	9
Sergio	10
Ornella.....	10
Elena	13
Dana	15
Fulvio	15
Marinella	17
Sandrini-DSM Sondrio	17
Manca- ASL di Sondrio.....	18
Roberta.....	18
Gruppo AMA di Sondrio	20
Facilitatore	20
Giovanna.....	20
Rita.....	20
Dante	20
Bice	21
Facilitatore	21
Simonetta.....	21
Maura.....	22
Antonio.....	22
Lucia.....	24
Maristella	24
Alessandra.....	24
Maria Grazia	25
Luisa.....	26
Patrizia.....	26
Marilena	26
Tarcisio	27
Un datore di lavoro.....	27
Claudio	28
Massimo	29
Monica	29
Interventi liberi.....	30
Rosa.....	31
Stefano	31
Fabrizio	32
Sonia	32
Matteo.....	33
Giulia.....	34
Lucia.....	35

Katia.....	35
Lucia.....	36
Cason:	36
Una partecipante al gruppo di famigliari.....	37
Bianca	38
Intervista ad Atonia:	39
Francesca	40
Lucia.....	40
Francesca	40
CAROVANA ITINERANTE - movimento utenti dell'area milanese	41
Elena	41
Altro Intervento.....	41
Anna.....	41
CONCORSO DISAGIO MENTALE: DARE VOCE A CHI NON CE L'HA	41
Alberto.....	42
Rosaria	42
Lucia.....	43
Ruggero Orlando e Davide Langini	43
"CONSAPEVOLEZZA DELLA PERSONA CON DISAGIO PSICHICO, L'UTENTE DIVENTA FACILITATORE SOCIALE."	43
Luisa.....	45
Irma.....	45
Anna.....	46
Il Corso ...dal di dentro: caratteristiche ed emozioni.....	46
Chiusura dei lavori a cura di Renzo De Stefani	47
Conclusioni:.....	48
Impressioni di alcuni partecipanti alla giornata del 24 maggio 2006	49
Da Tirano	49
Da Ca' Lucia.....	50
Dal Centro Diurno di Biolo	51
Dall'ASL	51
LA VOCE DEI POETI.....	52
Riccardo	52
Piccoli racconti - di Daniele Zugnoni.....	52
AD UN AMICO.....	53
RACCONTO D'AMORE	53
UNA RAGAZZA SPECIALE.....	53
UN AMORE FACILE.....	53
UN AMORE	54
La stampa ha detto di noi:	54
Il disagio mentale in un convegno di Maria Cristina Pesce	54
Ma sarà sempre solo un sogno? Di Pierangelo Melgara	55
