



io
sono
una
risorsa

TRA LE STORIE E UNA MAPPA

DELLE RELAZIONI CON LA SALUTE MENTALE

NELL'AMBITO 1 BERGAMO

*...Si fermano lunghe ore, a riposare,
le ossa e le ali,
le ossa e le ali,
e dentro alle chiese ci vanno a fumare,
centinaia di sigarette davanti all'altare.*

Francesco de Gregori

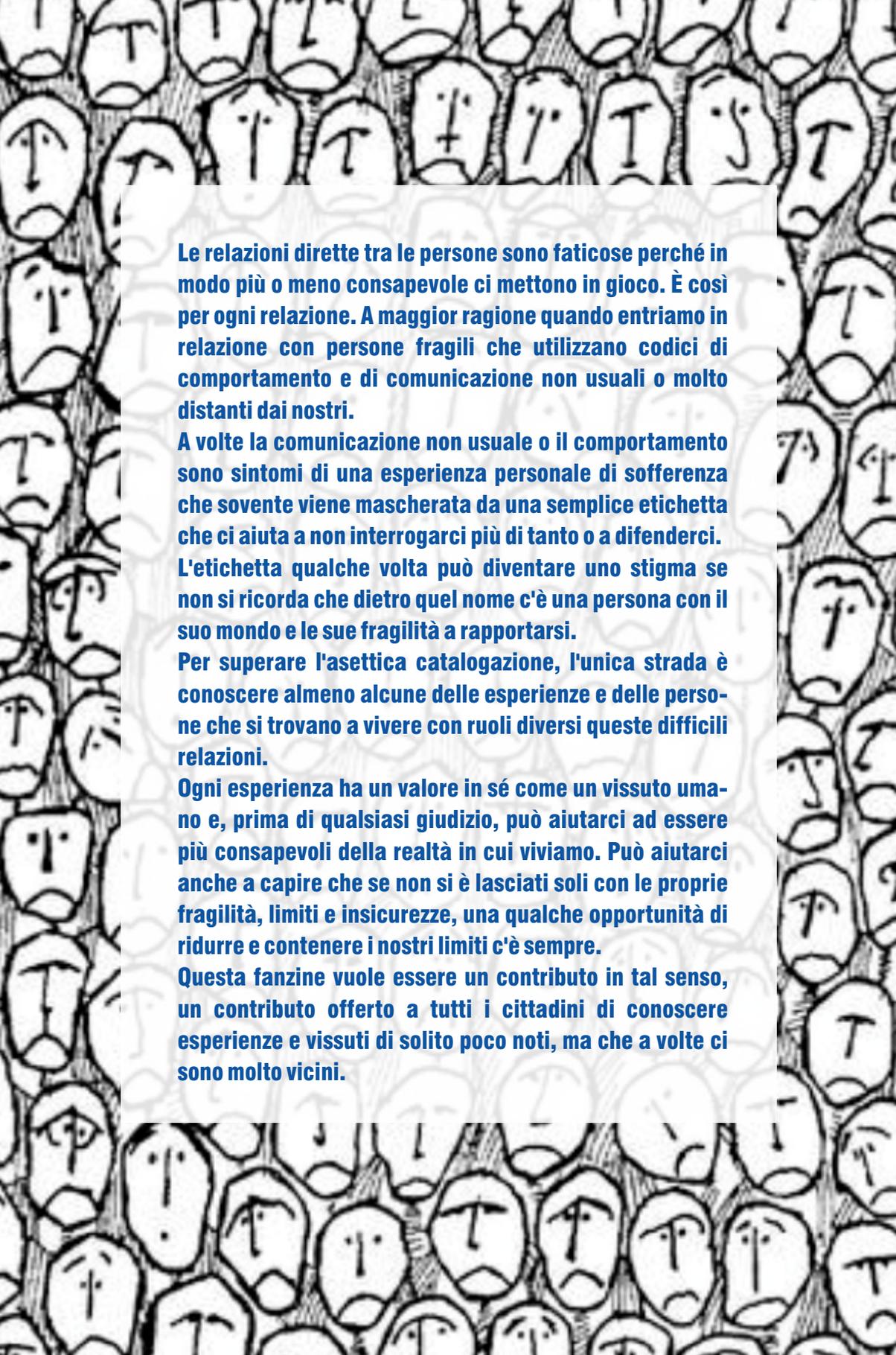
Questa fanzine è stata curata e prodotta
dal progetto **Costruire Rappresentanza**
promosso dall'Ambito Territoriale 1 Bergamo,
in collaborazione con una rete di associazioni del territorio.

Le storie presentate sono reali
e si è potuto raccontarle grazie alla disponibilità
dei soggetti e dei servizi che partecipano
al Tavolo "Salute Mentale" dell'Ambito.



L'idea grafica e l'impaginazione sono di
IVANO CASTELLI
per Tera Mata Edizioni Bergamo

PRIMAVERA 2015



Le relazioni dirette tra le persone sono faticose perché in modo più o meno consapevole ci mettono in gioco. È così per ogni relazione. A maggior ragione quando entriamo in relazione con persone fragili che utilizzano codici di comportamento e di comunicazione non usuali o molto distanti dai nostri.

A volte la comunicazione non usuale o il comportamento sono sintomi di una esperienza personale di sofferenza che sovente viene mascherata da una semplice etichetta che ci aiuta a non interrogarci più di tanto o a difenderci. L'etichetta qualche volta può diventare uno stigma se non si ricorda che dietro quel nome c'è una persona con il suo mondo e le sue fragilità a rapportarsi.

Per superare l'asettica catalogazione, l'unica strada è conoscere almeno alcune delle esperienze e delle persone che si trovano a vivere con ruoli diversi queste difficili relazioni.

Ogni esperienza ha un valore in sé come un vissuto umano e, prima di qualsiasi giudizio, può aiutarci ad essere più consapevoli della realtà in cui viviamo. Può aiutarci anche a capire che se non si è lasciati soli con le proprie fragilità, limiti e insicurezze, una qualche opportunità di ridurre e contenere i nostri limiti c'è sempre.

Questa fanzine vuole essere un contributo in tal senso, un contributo offerto a tutti i cittadini di conoscere esperienze e vissuti di solito poco noti, ma che a volte ci sono molto vicini.

L'Ambito di Bergamo, attraverso la progettazione dei Piani di zona, ha posto e continua a porre particolare attenzione al tema legato al prendersi cura delle persone con diagnosi psichiatrica.

Il lavoro degli ultimi anni si pone l'obiettivo di costruire una sinergia tra gli enti della Sanità, del Sociale e del Terzo Settore, al fine di raggiungere, con le diverse competenze, un approccio integrato che riconosca la persona con i suoi bisogni legati alla salute, alle relazioni, alle sue risorse e potenzialità.

Le scelte dell'Assemblea dei Sindaci hanno sostenuto il tema della casa e dell'abitare; a questo riguardo sono stati erogati compensi motivazionali e voucher di residenzialità leggera al fine di promuovere i progetti individuali di autonomia abitativa delle persone con disturbi psichiatrici. L'integrazione dei servizi psichiatrici, degli operatori, delle associazioni e dei gruppi presenti nella realtà locale permette a tali persone un accompagnamento nella capacità di vivere in una casa propria e di essere affiancati da una rete efficace sul territorio che li fa sentire parte di una comunità.

Inoltre, l'impegno dell'Ambito si è focalizzato sul tema del lavoro, altro aspetto importante nella vita di ogni persona, favorendo l'inserimento e collaborando con il mondo imprenditoriale e le Associazioni di categoria dei datori di lavoro.

L'auspicio è che insieme si possa costruire una cittadinanza sensibile, attenta nel riconoscere le esigenze delle persone con diagnosi psichiche; le esperienze e gli incontri positivi avvenuti fino ad oggi ci devono aiutare ad allontanare paure e pregiudizi e a diffondere una nuova cultura, basata sull'accoglienza e sull'inclusione sociale.

Sara Tassetti, Presidente Ambito 1 Bergamo



un Guerriero invisibile

Mi è stato chiesto di raccontare il mio vissuto da malato psichico. Di portare la mia testimonianza affinché questa realtà possa uscire dall'anonimato, e soprattutto dalla ghehizzazione a cui è da anni condannata. Comincio col sottolineare che la mia decisione di farlo attraverso uno pseudonimo piuttosto che usando il mio vero nome è un indice importante del fatto che io, personalmente, ho già deciso d'arrendermi al fatto che questa società non capirà mai questo mondo "dei matti", non in tempi utili per cui io possa giovare quantomeno.

La mia fortuna è data dal fatto che la mia patologia mi permette di vivere in entrambi "i mondi": quello del malato psichico, così discriminatoriamente definito, ed il mondo "normale".

La mia tipologia di disturbo è un dono ed una croce nel medesimo tempo, viene infatti chiamata "la malattia degli artisti". Una delle sue due fasi, detta maniacale, veniva attribuita ad una scintilla divina in tempi antichi. La malattia in questione, detta disturbo bipolare, mi porta ad essere estremamente produttivo e creativo (ben sopra la

normale media) per determinati lassi di tempo, salvo poi pagare il prezzo di quest'eccesso di vita con mesi in cui letteralmente devo lottare per uscire a fare due passi.

Come ho detto, con determinati accorgimenti sono in grado di condurre una vita pressoché normale.

Inizialmente, scoperta la patologia, condividevo il mio essere quello che sono senza problemi. Col tempo ho capito che quello che stavo facendo altro non era se non urlare al mondo la mia sofferenza, senza trovare mai giovamento dalla cosa a causa della totale ignoranza in cui tutti versano in relazione alle problematiche psichiche.

Molti di coloro i quali soffrono di malattie psichiche purtroppo non sono in grado di vivere una dualità tra le realtà che ho elencato, semplicemente perché nessuno si è mai preoccupato di miscelarle e renderle compatibili. I sistemi di cura faticano a creare schemi di reintegrazione efficaci dopo un trauma. Io stesso ho vissuto in prima persona la perdita di fede nel futuro.

Perché di questo si tratta qui, solo di questo. Ci vuole fede. Ci vuole qualcuno che, quando noi non siamo in grado di alzarci e



pensiamo di non poterlo fare più, ci tenda una mano e ci dica "io ci credo, lottiamo insieme".

Purtroppo nel sistema sanitario pertinente le parole più usate sono "non c'è cura", "non condurrà mai più una vita normale", "deve seguire le terapie per il resto della sua vita".

Noi racchiudiamo, fondamentalmente, due mondi nel nostro interno.

Nel mio caso essi sono interscambiabili e comunicanti: patisco da anni il non poter dire perché per un mese sono l'anima delle feste, l'atleta a livello nazionale che brucia le tappe e viene convocato nella nazionale italiana dopo soli tre anni di pratica sportiva, mentre per mesi divento fobico, debole, altalenante nelle prestazioni sportive e, cosa più importante di tutte, triste ad un livello tale che pochi possono averne reale coscienza.

Miscelo i mondi ed accetto l'etichetta positiva di "folle", laddove questo vuol dire che le mie capacità sono direttamente proporzionali alle mie stranezze. Lascio che il mondo mi veda così perché la realtà sarebbe ben peggiore, desterebbe ben più paure e non mi porterebbe nulla di buono.

Mi è stato chiesto di dire la mia su come far sposare questi due mondi; riassumerò il concetto in punti:

- Chi soffre di patologie psichiche non è più debole di chi non ne soffre. Sportivamente l'ho più e più volte dimostrato, ed intellettualmente il discorso è lo stesso. Non siamo fragili e deformi perché "qualcosa un giorno ci ha fatto male e non ci siamo più ripresi". Quel "giorno" qualcosa a livello chimico/organico nel nostro cervello s'è rotto. Il cervello è calcolo ed irrazionalità; contiene anima e mente. Se un organo come il cervello si

danneggia le prime ripercussioni sono sulle percezioni del mondo, sulla sensibilità.

Così come se si danneggia un cuore le prime ripercussioni sono l'impossibilità di fare le scale e la tachicardia. Ora, direste mai ad un cardiopatico che è un debole segnato dagli eventi? Che il suo cuore s'è danneggiato a causa della sua fragilità emotiva? Non credo. Eppure spesso si dice "persona di cuore". Bisogna prendere coscienza del fatto che la malattia psichica (ed invito qualcuno a dargli un altro nome meno fuorviante) non è indice di debolezza. Si diventa fragili emotivamente perché viene danneggiato l'organo madre del nostro pensiero, del nostro sentire.

- Come sensibilizzare le masse su tutto ciò? Semplice, con un'adeguata istruzione di base, cominciando dalle scuole. Non c'è sufficiente comprensione delle cose oggi-giorno. Non comprendiamo quasi nulla ma abbiamo giudizi pronti su tutto e tutti. Bisogna stimolare la gente a farsi domande. Bisogna preparare un punto di vista innovativo e darne coscienza a quante più persone possibili. Portare alla luce una realtà tecnica che possa soffocare la distorta versione vigente, figlia di fobie, mala informazione e, talvolta, mala sanità.

- Per concludere, torno al discorso dei "mondi paralleli": Io non sono schizofrenico (altro termine dal suono tristemente ghehntizzante), ma durante le mie peripezie ho conosciuto molte persone con quest'etichetta impressa sulla pelle. Se incrociate uno schizofrenico (invito qualcuno a cambiare anche questo nome) per strada e vi ci mettete a parlare, probabilmente vi sembrerà un rimbambito: sguardo basso, balbuzie,



respiro affannoso... Voi eviterete lui e lui voi. Vi parrà di aver parlato con una persona totalmente incapace di tenere il filo di un discorso logico. Non potreste essere più in errore. Non è lui a non saper parlare, a non saper dire cose interessanti; è lo stigma che ha addosso che gli strozza la voce.

Il primo pensiero andando in giro per strada è che tutti vedano quello che sei, perchè socialmente subiamo tentativi di estromissione dalla società a partire dall'isolazionismo in gruppi di terapia obsoleti fino ad arrivare ai parenti che non ti portano da nessuna parte e se lo fanno sottolineano subito "non farci caso Piertubaldo non sta bene".

In una situazione sociale del genere, una persona schizofrenica innanzitutto partirà elencando i suoi problemi come giustificativo del solo fatto che lui abbia l'aspetto che ha.

Successivamente con tremenda soggezione di fronte al vostro mal celato percepirlo strano seguirà a dire che non è in grado di capire perchè gli è stato detto dal mondo intero che purtroppo è compromesso. Infine o voi o lui evaderete la conversazione proseguendo con l'idea distorta che avevate in partenza.

Ho conosciuto persone schizofreniche da fare il baffo a mezzo mondo, personalità brillanti ed anime pure celate dietro alla paura di dire qualcosa di sbagliato di fronte a "qualcuno che sta bene".

Ho potuto conoscerli perchè mi hanno concesso di vedere le loro anime, perchè come sollevano dirmi, "...tu sei come noi. E noi ormai siamo diversi".

Siamo nel 2015, ed un'intera porzione di esseri umani si sente appartenere addirittura ad una razza diversa.

Non solo, vive in veri e propri ghetti: ghetti dalle forme di lettini d'ospedale, di comunità, di centri diurni.

Ghetti creati da umani per altri umani troppo fragili per provare ad uscirne. Anime che potrebbero dare al mondo un contributo inestimabile se solo le si rendesse coscienti che non hanno nulla da invidiare a niente ed a nessuno.

Se volete capire di cosa parlo quando cito i ghetti, v'invito a fare una gita domenicale in un reparto psichiatrico.

Sporcatevi le mani. Solo così potrete avvicinarvi, per un attimo, a questo mondo nel mondo, troppo invisibile a volte per essere ricordato, da tutti voi.

C'è posto per tutti a questo mondo, ognuno può dare un contributo inestimabile, se messo in condizione di farlo. Dobbiamo solo smettere di guardare e cominciare a vedere.

Smettere di giudicare e cominciare a sentire le note delle anime di chi vive intorno a noi.



LE STORIE

Cristina

Sono cresciuta sola e chiusa in un mio mondo fantastico che creavo io. Mi ha sempre accompagnato un senso di forte disagio in mezzo agli altri, sentivo paura e smarrimento, perché non c'erano protezione e sicurezza in casa. Una famiglia, la mia, accettabile per certe cose, ma incapace di infondere coraggio e positività a noi figli.

Io, una donna fragile e estremamente insicura, psicologicamente invasa da molteplici ossessioni e disturbi, non avevo chi mi aiutava a liberarmi da questi dolorosissimi malesseri mentali, quindi non mi rimaneva che assorbire e venire schiacciata da tutto ciò.

Col tempo, ho adottato per difesa comportamenti fra la gente "azzardati", vestivo in modo provocante, ed ero cattiva con le coetanee se non mi andavano a genio. Dovevo essere Unica, la Migliore, la più bella.

Con i vari fidanzati avevo un rapporto tirannico, io potevo tutto, loro no!

Mi sono sposata, tanto per fare qualcosa, e alla fine sono diventata un'alcolizzata perché mi annoiavo con mio marito. Il bere esagerato mi ha portata a incontrare i miei stupratori. Quattro extracomunitari che per doppia sfortuna, oltre alla violenza, con del vetro, anche se casualmente, mi hanno spaccato un occhio, un pezzo di vetro nella pupilla mi ha reso per tutta la vita cieca dall'occhio.

Prontamente i miei mi hanno rinchiuso in varie strutture per approdare poi in una comunità rigidissima, che anziché guarire il mio confuso stato d'animo, mi ha "spersonalizzato". Otto lunghi anni di reclusione. Per mia decisione e coraggio ne sono uscita, con forte disappunto di mia madre, che mal tollera la mia presenza in casa con lei, per motivi caratteriali e economici.

Adesso, anche se con fatica, sto riappropriandomi di me stessa, il dolore intenso di una vita mi ha forgiato il carattere. Da qualche tempo, inoltre, frequento il Laboratorio dell'Associazione "Piccoli Passi Per..." e con l'aiuto dei volontari mi sto sentendo guidata e ben consigliata.

Ho ancora paura di vivere, ma vivere mi piace troppo e la differenza è che oggi sto imparando a usare le armi giuste per farvi fronte, grazie a chi adesso mi sa ascoltare, senza aspettarsi niente in cambio!

PROSSIMITÀ

Laura

Agli esordi della malattia di mio figlio ero spaventata, incredula, arrabbiata, preoccupata, ma, soprattutto, non sapevo bene cosa fare, come muovermi, a chi rivolgermi per avere un aiuto.

Infatti ho passato i primi tre anni d'inferno proprio perché continuavo a cercare soluzioni, a sperare che tutto finisse da un giorno all'altro, a lottare con l'ostinazione di mio figlio che, come tutti i "matti", non voleva e/o non sapeva riconoscere la propria malattia, i propri bisogni.

Un bel giorno, una ragazza che faceva parte di un gruppo di volontariato per la depressione di Redona mi parlò dell'Associazione Piccoli Passi Per... di cui a sua volta aveva sentito parlare.

Subito presi contatto e iniziai a frequentare il gruppo, che già dalla prima sera mi accolse con grande calore e comprensione e io mi trovai immediatamente immersa in un ambiente di persone che avevano passato lo stesso travaglio, per cui mi sentivo capita appieno essendo fra pari. Inoltre, ricevevo indicazioni utili su come affrontare la situazione al meglio, senza farmi travolgere dalla grande angoscia che mi aveva accompagnato sin lì, in modo tale da essere più di aiuto anche per mio figlio.

Poco per volta, entrai sempre più nel clima dell'Associazione, che non solo agiva all'interno con e verso i familiari che, come me, chiedevano aiuto, cercando di conoscere sempre più e meglio i bisogni di chi arrivava, creando così il gruppo di Auto-Aiuto (tuttora attivo), ma soprattutto cercava di conoscere ed entrare in contatto con il mondo della psichiatria, prendendo contatti con altre Associazioni operanti sul territorio regionale e con le Istituzioni e Medici locali...

Poco per volta si cominciava ad avere confidenza con le varie e misteriose Sigle (CPS - SPDC - ecc.) e iniziare a lottare per ottenere il meglio per i nostri malati. Un po' di strada si è fatta, qualche battaglia è stata vinta, ma c'è ancora tanto da fare perché la malattia psichiatrica venga affrontata, trattata e vista alla stregua di tutte le altre infermità.

Personalmente, prendendo parte attiva a questa realtà, poco per volta sono riuscita a capire che occuparsi di altri e non solo dei propri bisogni ti aiuta a stare meglio con te stessa e con le persone che ti vivono accanto.



MAPPA DEI SOGGETTI E DEI SERVIZI DELL'AMBITO 1

1 Centri Psico-Sociali Dipartimento Salute Mentale A.O. Bergamo

Bergamo Occidentale

Via Boccaleone 25, Bergamo

Bergamo Orientale

Via Tito Livio 2, Bergamo

In regime ambulatoriale coordinano gli interventi di prevenzione, cura, riabilitazione e reinserimento sociale verso persone con patologie psichiatriche con percorsi di cura a diverso livello di intensità.

2 Servizi Psichiatrici di Diagnosi e Cura Dipartimento Salute Mentale A. O. Bergamo

Bergamo, Piazza OMS 1

presso **Azienda Ospedaliera P. Giovanni XXIII**

In regime di degenza curano pazienti affetti da disturbi mentali in fase acuta con l'obiettivo di attuare un intervento di osservazione clinica, assistenza, cura e riabilitazione, e di formulare una corretta diagnosi individuando una terapia efficace.

3 Centri Diurni Dipartimento Salute Mentale A.O. Bergamo

Day Care: via Borgo Palazzo 130, Bergamo

Centro Diurno di via Tito Livio 2, Bergamo

Laboratorio di via Boccaleone 25, Bergamo

Attività semiresidenziale per pazienti affetti da patologie gravi e complesse. Per pazienti giovani con la necessità di un trattamento riabilitativo ad alta intensità è attivo un Laboratorio in Via Boccaleone, per lo sviluppo di percorsi di terapia occupazionale e di reinserimento lavorativo.

4 Ambulatorio Varenna Dipartimento Salute Mentale A. O. Bergamo

Presidio Matteo Rota

Bergamo, via Giuseppe Garibaldi 13

È dedicato alla diagnosi e cura dei disturbi d'ansia e depressione per dare risposte concrete ai bisogni della popolazione sia in termini di diagnosi precoce che di corretto trattamento.

5 Comunità CRM - Dipartimento Salute Mentale A.O. Bergamo

Bergamo, via Boccaleone 25

Nella Comunità residenziale protetta l'équipe multidisciplinare svolge attività cliniche e di riabilitazione, diversificate in base alle tipologie di pazienti.

6 Comunità CPB - CPM e appartamenti protetti

A Bergamo in Via Eugenio Montale,

Via Calzecchi Onesti,

Via Longuelo

Appartamenti di riabilitazione residenziale che hanno l'obiettivo della costruzione delle capacità di vita autonoma e dell'organizzazione della vita quotidiana.

7 Nuovo Albergo Popolare Associazione Opera Bonomelli Onlus

Bergamo, via Carnovali 95

Si occupa di fenomeni di grave marginalità: persone in strada, sole, senza lavoro, e con problemi di dipendenza o di natura psichica. Attraverso servizi residenziali si costruiscono percorsi di accompagnamento finalizzati a recuperare opportunità di vita dignitosa nel contesto sociale.

8 Caritas Diocesana Bergamo

Bergamo, via del Conventino 8

È l'organismo pastorale della Chiesa diocesana che ha come finalità la promozione della carità; favorisce l'attuazione del precetto evangelico della carità accogliendo le persone che si trovano in condizioni di bisogno, promuovendo e coordinando le attività caritative della Chiesa locale.

9 Dipartimento per le Dipendenze SERT dell'ASL di Bergamo

Bergamo, via Borgo Palazzo 130

Prevenzione, diagnosi, cura e reinserimento delle patologie da dipendenza da sostanze stupefacenti e di tipo comportamentale.

BERGAMO IN RELAZIONE CON LA SALUTE MENTALE

10 Cooperativa Sociale A.E.P.E.R.

Bergamo, via Rovelli 28/L

Servizi di accoglienza nelle aree dei minori e delle famiglie, della salute mentale, della neuropsichiatria per adolescenti, e progetti di promozione sociale sul territorio.

11 Fondazione Emilia Bosis Comunità e Centro Diurno

Bergamo, via Canovine 15 e Via Mentana 15

Si occupa di persone che soffrono di disturbi mentali attraverso interventi residenziali e semiresidenziali terapeutici e socio-riabilitativi.

12 Cooperativa Sociale Biplano Centro Diurno Isola del Tesoro

Gorle, via Daste e Spalenga 10

Servizi e progetti riabilitativi per persone con disagio psichico, e promozione di percorsi di inserimento lavorativo nell'agricoltura biologica.

13 Cooperativa Sociale Il Pugno Aperto Appartamento di residenzialità leggera

Torre Boldone, via Caniana

Interventi di housing sociale, domiciliarità e tempo libero a sostegno dell'autonomia e dell'inclusione delle persone con problemi di salute mentale.

14 Cooperativa Sociale ARETÉ

Torre Boldone, via Imotorre 22

Opera a favore di persone con disagio psichico o detenuti ammessi ai benefici di legge realizzando progetti d'inserimento lavorativo e di propedeutica al lavoro.

15 Associazione "Piccoli Passi Per..."

Torre Boldone, via Manzoni 1

Associazione di Familiari, Volontari e Utenti per la salute mentale.

16 Distretto Socio Sanitario ASL di Bergamo

Bergamo, via Borgo Palazzo 130

Assicura l'erogazione dell'assistenza primaria: invalidità civile, vaccinazioni, continuità assistenziale, attività consultoriale familiare, cure domiciliari, protesi ed ausili.

I servizi sociali dei Comuni di Bergamo, Gorle, Orio al Serio, Ponteranica, Sorisole, Torre Boldone

Comune di Bergamo

Piazza Matteotti 27

Comune di Gorle

Piazza Papa Giovanni XXIII° 15

Comune di Orio al Serio

Via Antonio Locatelli 20

Comune di Ponteranica

Via Libertà 12

Comune di Sorisole

Via San Francesco d'Assisi 26

Comune di Torre Boldone

Via Marconi 1

Si occupano dei bisogni socio-assistenziali dei singoli e delle famiglie al fine di tutelarne i diritti e promuovono l'empowerment familiare e sociale nella comunità locale.

I Medici di Assistenza Primaria (su tutto il territorio dell'Ambito)

Nel Sistema Sanitario prestano il primo livello di assistenza sul territorio ai cittadini, occupandosi di problemi fisici, psichici e sociali, al fine di promuovere il benessere con interventi appropriati ed efficaci.

PROSSIMITÀ

Sono la mamma di C.

Purtroppo 8 anni fa, all'età di 17 anni, dopo un periodo di anoressia ha cominciato ad avere comportamenti autolesivi, tentando anche il suicidio: abbiamo così conosciuto il "mondo della malattia psichica". Lo psichiatra che la stava seguendo ha pronunciato la diagnosi: "disturbo border-line di personalità". Pur non conoscendo il significato clinico della diagnosi, non sapendo che tipo di percorso si poteva intraprendere e non immaginando le ripercussioni della malattia sulla vita di C. e sulla nostra, in un momento il mondo mi è crollato addosso. Mi scontravo con il tabù della malattia psichica, considerata da alcune persone come un marchio infamante.

Lo psichiatra aveva indicato come possibile percorso di cura un ricovero in una clinica specializzata, ma dopo alcuni gesti autolesivi di C. ha consigliato il ricovero in un reparto psichiatrico ospedaliero. L'obiettivo del ricovero era contenere gli agiti di C. ed è durato un mese, periodo faticoso per tutti noi, ci sentivamo in un tunnel senza uscita. Dopo le dimissioni C. è rientrata in clinica per un breve tempo, ma il ritorno alla normalità era molto lontano... Tanto che i medici hanno consigliato l'inserimento in una comunità psichiatrica per un percorso riabilitativo.

Di fatto più che una riabilitazione è stato fatto un lavoro di "contenimento", sia per come era strutturata la comunità, sia perché l'atteggiamento che C. aveva non era molto collaborante.

Finita la permanenza in comunità, abbiamo accompagnato C. in una struttura per una prima visita. Lo specialista ci ha illustrato la loro proposta di cura per questa patologia: C. ha subito accettato l'inserimento nel programma che si articolava in un day-hospital di 2/3 giorni alla settimana per un periodo di 18 mesi. Durante questi mesi C., grazie a significativi lavori di gruppo e alla psicoterapia individuale, ha acquisito consapevolezza delle proprie emozioni e ha imparato a gestirle. Con il tempo il suo recupero psico-emotivo si è consolidato ed è tornata a condurre una "vita normale".

C'è stato in parallelo anche un percorso psico-educazionale per noi genitori, che si è rivelato utilissimo per la conoscenza della malattia e per la gestione dei conflitti nell'ambiente familiare.

Ora C. ha ripreso lo studio: sta frequentando un corso di laurea triennale e si impegna anche in attività di volontariato. Per imparare ad accettare e a convivere con la malattia di C. mi è servito anche frequentare il gruppo di auto-mutuo-aiuto dell'Associazione "Piccoli Passi Per", dove gente amica ed esperta mi ha aiutato molto soprattutto durante l'esordio della malattia, mi ha accompagnato e sostenuto durante la sua evoluzione.

Ora continuo il lavoro sul mio cambiamento per accettare l'inevitabile scarto della realtà che la vita presenta a tutti, specialmente a chi deve convivere con la malattia o con la fragilità psichica.



PROSSIMITÀ

Sergio

Mi chiamo Sergio, vivo a Lallio da sempre. Dal 1995 per 15 anni sono stato consigliere comunale, e proprio per la carica che ricoprovo ho avuto l'occasione di conoscere l'Associazione "Piccoli passi per...".

Un giorno ho incontrato in Municipio la signora Giuliana, che all'epoca si occupava di promuovere, oltre che organizzare, i gruppi *Scacciapensieri*; si era presentata a Lallio per presentare un progetto che prevedeva l'apertura di un nuovo laboratorio rivolto a persone che soffrono di malattie psichiche.

Nella richiesta si parlava della possibilità di ottenere uno spazio a frequenza settimanale. Così, oltre che mettere a disposizione una stanza, ho iniziato a partecipare a questo gruppo. Dopo qualche incontro finalizzato a formare i volontari, con Marilena e Rosalba, che facevano già parte dell'Associazione in altre sedi a Bergamo, siamo così partiti anche a Lallio. Per parecchi anni abbiamo proposto agli utenti attività manuali quali il *découpage*, il cucito, la manipolazione della creta ecc., con l'intento di trascorrere un paio di ore in un clima di serenità e di tranquillità, dando l'opportunità ai presenti di esprimere la propria creatività.

All'inizio l'idea di lavorare con persone portatrici di questi disturbi, per lo più a noi sconosciuti o giudicati con eccessivo pregiudizio, può trasmettere ansia, così accettai la proposta con curiosità e con riserva, trasformatasi subito in tranquillità nel constatare la serietà e la professionalità dedicate alla formazione del gruppo da parte dell'équipe. Questo ha contribuito ad abbattere i timori sorti all'inizio. Penso, infatti, che per affrontare un'esperienza per certi versi delicata come quella del rapportarsi con persone che soffrono di questo tipo di disagio, sia fondamentale la formazione e la creazione di un gruppo di persone affiatate, che sappia trasmettere serenità e sicurezza ai frequentatori del labora-

torio. In questo modo non ci si sente mai soli di fronte ai problemi che possono sorgere nello svolgimento delle attività e nei rapporti con gli utenti.

È necessario cercare di metterli a loro agio, lasciando a casa i nostri problemi, ricordandoci che non siamo lì per noi ma per cercare di dare loro alcuni momenti di serenità, offrendogli nel frattempo la possibilità di esprimere la creatività attraverso i lavori prodotti nel laboratorio, e perché no?, la speranza di un graduale reinserimento nella vita sociale del paese di appartenenza.

A volte, a causa delle loro patologie, possono anche attraversare momenti di crisi, che li portano all'abbandono, in quanto la mancanza di costanza fa parte della patologia. Questo ed eventuali altri problemi vengono affrontati e spesso superati negli incontri periodici con gli operatori che si curano della supervisione dei gruppi. Partecipandovi sin dall'inizio ho acquisito un po' di esperienza, che serve per affrontare certi tipi di situazioni. Ritrovarsi nel gruppo non è finalizzato al fare un'attività, ma principalmente a creare la possibilità di esperienza diretta fra le persone, per iniziare ad aprire spiragli di relazione verso la realtà circostante dopo un periodo di chiusura da parte del malato.

Producendo questi oggetti spesso i malati riacquistano un po' di fiducia nelle loro possibilità, cosa che aiuta un poco il recupero di un'autostima spesso a livelli minimi.

Un'altra delle cose fondamentali è cercare di garantire la nostra presenza costante nel laboratorio, queste persone sono molto abitudinarie e sensibili ai cambiamenti; inoltre è fondamentale cercare di sviluppare la capacità d'ascolto e mantenere una posizione di profondo rispetto, dando sempre un valore a ciò che ci viene detto. Naturalmente a volte non si condivide, ma si ascolta comunque senza giudicare.

Da qualche anno abbiamo inoltre iniziato un progetto teatrale, condotto da una regista, Agnese, che si occupa di arte teatrale nell'ambito della marginalità. Una scommessa vinta, direi, visto che con il primo spettacolo siamo arrivati al secondo posto in un concorso organizzato dalla provincia, e viste le numerose repliche degli spettacoli, sempre con un ottimo riscontro da parte del pubblico. Proprio in questo periodo abbiamo iniziato a lavorare sul quarto spettacolo, ed il gruppo si sta consolidando con nuove persone.



IN SERVIZIO

Stefano

Mi chiamo Stefano e lavoro presso la cooperativa Aeper nel progetto Cordata dal 2006, dove ricopro il ruolo di operatore responsabile del conto terzi. Il mio lavoro consiste nel seguire gli utenti nei lavori di assemblaggio e confezionatura che svolgiamo per un paio di aziende che operano nel settore della cosmesi e dell'edilizia.

Ho conosciuto Aeper attraverso il volontariato sul territorio e da cosa nasce cosa: eccomi qui al Cordata dopo vent'anni di lavoro nel profit.

All'inizio non è stato semplice: la prima sfida è stata quella di capire che non ero più il classico operaio addetto ad una sola mansione lavorativa ma la mia funzione principale era ed è il rapporto educativo con i ragazzi che hanno problemi legati alla salute mentale.

Dopo nove anni al Cordata posso dire di aver conosciuto parecchie persone, alle quali ho provato a trasmettere un'impron-

ta educativa al lavoro che svolgiamo, attraverso il rispetto di alcune regole tipiche del profit: l'orario di lavoro, il tempo della pausa oppure la velocità di esecuzione adeguata alle esigenze lavorative. Questo con la finalità che per me vale oggi come nove anni fa, e cioè che al Cordata il lavoro è uno strumento educativo.

Al centro del progetto c'è l'utente e non l'attività lavorativa, anche se quest'ultima è fondamentale per impegnare i ragazzi durante il tempo che trascorrono qui con noi e in questo modo essi si sentono davvero dei lavoratori ai quali il lavoro ha restituito quella dignità che è fondamentale per tutti gli esseri umani.

Tra i tanti ragazzi che ho conosciuto potrei raccontare diversi aneddoti perché ognuno di loro mi ha dato qualcosa di sé e se oggi mi sento un po' più sicuro lo devo soprattutto a loro.

Non c'è niente di meglio che frequentare



un ragazzo al di fuori del lavoro oppure conoscere la sua famiglia per capire un po' di più chi sia e perché a volte si comporta in un modo non sempre comprensibile.

Penso per esempio a Giacomo, che ha lavorato con noi per circa tre anni e poi è riuscito ad inserirsi in un ambiente lavorativo "normale".

Sto parlando di un caso molto emozionante, perché questo ragazzo che oggi ha circa trent'anni e ha alle spalle un problema legato all'abuso di alcool, grazie soprattutto alla sua volontà e in parte a noi operatori e al sostegno della mamma, è riuscito a realizzare il suo sogno, che era quello di essere reinserito in un contesto lavorativo normale.

Ancora oggi questo ragazzo non perde occasione di ringraziarci e di aiutarci quando gli chiedo una sua partecipazione per un torneo di calcio, e se ci classifichiamo tra i primi lui è il più contento!

È vero che non tutti gli utenti ti danno le stesse soddisfazioni di Giacomo e che il lavoro dell'operatore della salute mentale è faticoso, perché non ti permette di svolgere soltanto una funzione limitata come nel profit (a stipendio magari più basso) ma se noi educatori riusciamo ad ascoltare i nostri "ragazzi" (dai 18 ai 70 anni!) e li mettiamo al centro del nostro progetto, le piccole e grandi soddisfazioni che ne traiamo superano di gran lunga ogni difficoltà e differenza di salario.

Grazie Giacomo per quello che mi hai donato e mi auguro che come te tanti altri utenti possano in futuro avere una chance di cambiamento verso la normalità.

Infine, grazie ai miei colleghi che mi hanno aiutato a crescere professionalmente nel vero spirito e *mission* del Cordata sperando che la nostra squadra sia sempre in grado di soddisfare le esigenze e i desideri dei ragazzi.

IN SERVIZIO

Mario

Ho conosciuto Mario nel 2001 poco più che ventenne. La gravità della sua patologia aveva portato il ragazzo ad un isolamento totale, tanto da non permettergli quasi d'uscire dalla propria camera da letto.

Programmando con la Psichiatra un approccio domiciliare, ho iniziato con visite che si limitavano all'ascolto del giovane, per capire come poter essere accettati da lui, così bersagliato dalla sintomatologia dispercettiva disabilitante.

Il legame si è inizialmente creato sul piano affettivo, Mario mi ha considerato non solo un infermiere, ma anche una figura paterna di cui non aveva avuto esperienza.

In ogni relazione dove ci si impegna affettivamente sentendo l'altro, a maggior ragione dove la patologia fa emergere sofferenza e angoscia, si deve passare per un percorso introspettivo faticoso, per non commettere errori con le persone affidate e comunque e di conseguenza, non farsi trascinare in un vortice di sofferenza.

Il miglioramento del legame, lentamente nell'arco di due anni, ha portato Mario ad accettare una terapia adeguata per la remissione dei sintomi ed anche degli interventi riabilitativi.

Durante un peggioramento sono riuscito ad accompagnare Mario in SPDC per un ricovero, anche se totalmente aderente alle dispercezioni, grazie al legame affettivo creato in questi anni di vicinanza.

Questa crisi portò un'evoluzione nella cura di Mario, che attraverso la vicinanza costante durante il ricovero, si è persuaso di proseguire la cura presso una Comunità riabilitativa.

Oggi Mario è riuscito ad impostare la propria vita, lavora, ha rapporti significativi, amicizie e riconosce che il percorso fatto è dovuto in parte agli Operatori sensibilmente vicini.

Accettare una malattia così grave e invalidante, passa attraverso la comprensione e la sensibilità di chi tenta di aiutare, l'empatia veramente sentita, è forse un mezzo per avvicinare le PERSONE non solo i pazienti che per lavoro frequentiamo.

IN SERVIZIO

Le sfumature del Sig. **Azzurro**

Io ed il Sig. Azzurro ci siamo conosciuti nel mio ufficio situato in quel gran casermone giallo notoriamente conosciuto come “Bonomelli”.

Da circa 15 anni svolgo la mia professione di educatore all'interno di questa grande casa che accoglie e accompagna le persone in condizione di fragilità in un processo di riconquista della propria autonomia.

Un'occasione lavorativa che è diventata per me una grande occasione di crescita e di “incontro dell'alterità”.

Circa tre anni fa ho conosciuto il Sig. Azzurro, un uomo dall'aspetto ordinato, serio, introverso, intelligente, discreto... un uomo tutto d'un pezzo dagli occhi color azzurro ghiaccio.

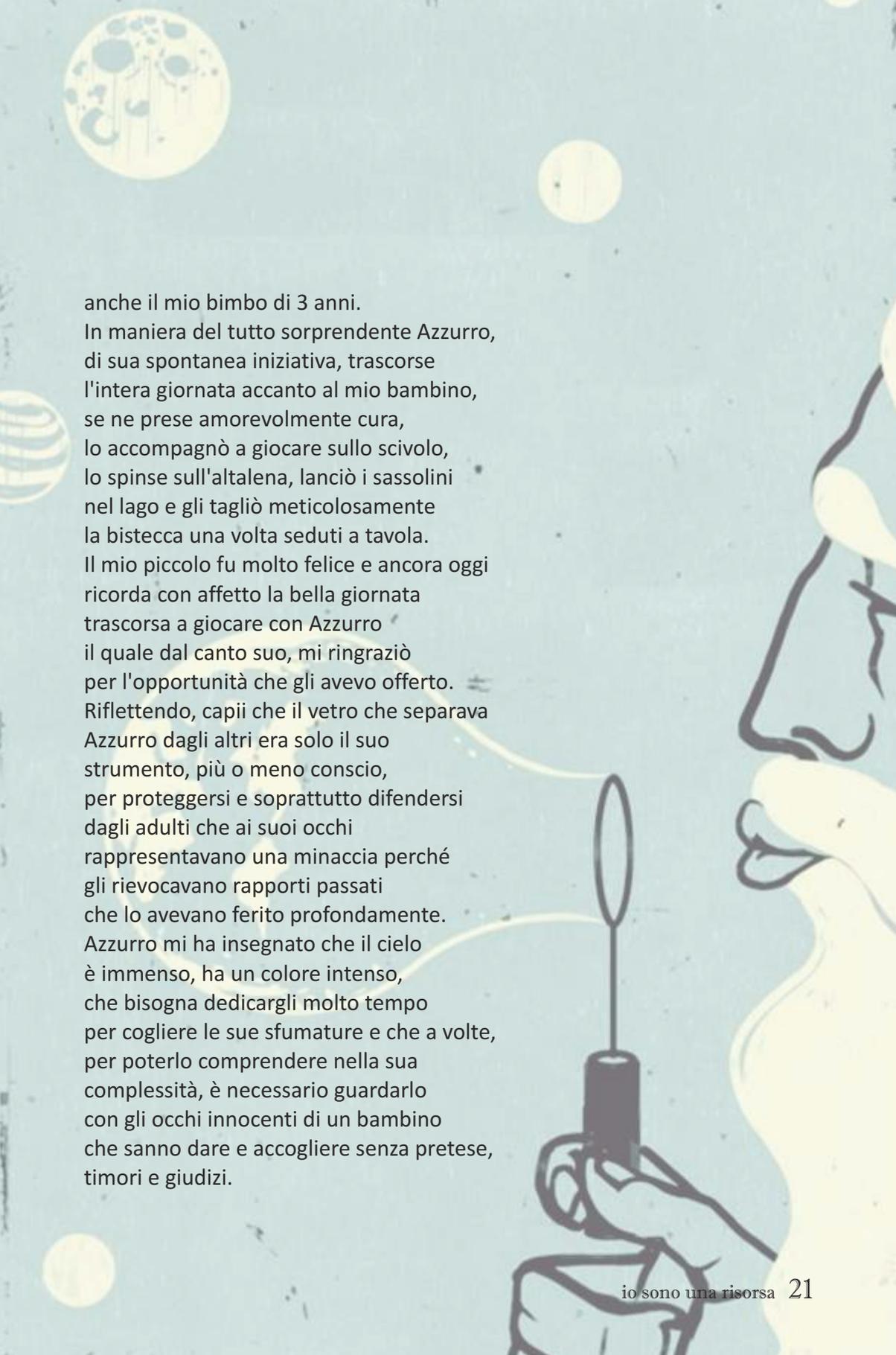
Nel corso della nostra prima chiacchierata, nell'ascoltare la sua storia di vita ho avvertito sensazioni forti e contrastanti tra loro, da un lato timore perché faticavo a comprendere se ciò che mi raccontava era realtà o fantasia, dall'altro impotenza perché non comprendevo il suo stato d'animo e non comprendevo le caratteristiche della sua malattia, infine non riuscivo a spiegarmi come un uomo che fino a qualche tempo prima ricopriva un ruolo rispettabile all'interno di una nota multinazionale, potesse aver perso tutto ciò che possedeva, sia a livello economico che affettivo.

Malgrado i momenti trascorsi insieme, la collaborazione nello svolgimento delle attività quotidiane, avevo sempre l'impressione che tra me e lui ci fosse un vetro, come se il mio tentativo di costruire un rapporto di vicinanza avesse la consistenza di una bolla di sapone.

Ero disarmata, sia di fronte alla comprensione delle sue frasi bizzarre, sia perché i miei tentativi di costruire una relazione d'aiuto si rivelavano sempre vani anche se, a pensarci bene, Azzurro non esplicitava alcuna richiesta, ero forse io quella bisognosa di colmare il vuoto rappresentato da quel vetro.

Preso atto del mio vissuto, ho deciso di continuare a stargli accanto senza avere la pretesa che la mia vicinanza potesse, in qualche modo, essergli di aiuto.

Un giorno organizzai una gita al lago rivolta al mio gruppo di ragazzi a cui anche Azzurro prese parte e alla quale decisi di portare

The background is a light blue color with several yellow circles of varying sizes scattered across it. On the right side, there is a stylized profile of a person's face in white with black outlines, looking towards the left. In the bottom right corner, a hand is shown holding a lit candle. The candle is dark brown with a bright yellow flame. The overall style is simple and illustrative.

anche il mio bimbo di 3 anni.
In maniera del tutto sorprendente Azzurro,
di sua spontanea iniziativa, trascorse
l'intera giornata accanto al mio bambino,
se ne prese amorevolmente cura,
lo accompagnò a giocare sullo scivolo,
lo spinse sull'altalena, lanciò i sassolini
nel lago e gli tagliò meticolosamente
la bistecca una volta seduti a tavola.
Il mio piccolo fu molto felice e ancora oggi
ricorda con affetto la bella giornata
trascorsa a giocare con Azzurro
il quale dal canto suo, mi ringraziò
per l'opportunità che gli avevo offerto.
Riflettendo, capii che il vetro che separava
Azzurro dagli altri era solo il suo
strumento, più o meno conscio,
per proteggersi e soprattutto difendersi
dagli adulti che ai suoi occhi
rappresentavano una minaccia perché
gli rievocavano rapporti passati
che lo avevano ferito profondamente.
Azzurro mi ha insegnato che il cielo
è immenso, ha un colore intenso,
che bisogna dedicargli molto tempo
per cogliere le sue sfumature e che a volte,
per poterlo comprendere nella sua
complessità, è necessario guardarlo
con gli occhi innocenti di un bambino
che sanno dare e accogliere senza pretese,
timori e giudizi.

FARE ASSOCIAZIONE

Piccoli passi per...

L'associazione **“PICCOLI PASSI PER...”** opera nel campo della **salute mentale** nel territorio che afferisce al DSM (Dipartimento di Salute Mentale) dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo e agli Ambiti Territoriali 1 e 2.

Essa è nata nel 1996 da un piccolo gruppo di familiari di persone con disagio psichico.

Attraverso l'esperienza dell'**auto-mutuo-aiuto** scoprivamo il valore dello **“stare assieme”** per sostenerci reciprocamente, acquisendo maggiore capacità di convivenza con la difficile quotidianità della malattia, e, nello stesso tempo, maggiore consapevolezza sia dei problemi che dei diritti di malati e famiglie. Da qui la volontà di assumere come familiari un ruolo nuovo, attivo, di **“fare assieme” per favorire una migliore qualità della vita delle persone.**

FINALITÀ di Piccoli Passi Per...

- accogliere e sostenere i familiari
- promuovere percorsi per l'autonomia e l'inclusione sociale delle persone con disagio psichico
- informare/sensibilizzare la cittadinanza per favorire il superamento dello stigma e dell'emarginazione sociale nei confronti delle persone con disagio psichico
- operare nei confronti delle Istituzioni per la tutela dei diritti di salute e cittadinanza delle persone con disagio psichico.

Oggi PPP conta 150 soci: **familiari, volontari, utenti, sostenitori.**

Le azioni per il raggiungimento delle finalità sono divenute via via più ampie e diversificate; non più “solo” portatori di bisogni, ma anche di risorse, umane ed economiche, per **progetti condivisi con la psichiatria, il sociale, il privato no-profit e tante realtà del territorio.**

ATTIVITÀ

- Attivo fin dall'inizio il **Centralino Sociale**: sportello di ascolto, informazione ed orientamento rispetto ai bisogni portati dalle persone.
- Rimane asse portante **l'attenzione alla famiglia**, che oggi sostiene il maggior carico di cura, troppo spesso senza adeguati supporti, a cui PPP offre accoglienza e sostegno attraverso:
 - l'auto-mutuo-aiuto, luogo di accoglienza delle emozioni, dello scambio di conoscenze, esperienze, affetti. Ognuno riceve aiuto e si sco-

pre nello stesso tempo risorsa per l'altro.

- accompagnamento rispetto a specifiche situazioni
- progetti di sostegno/sollievo
- incontri conviviali

■ **A favore delle persone con disagio psichico PPP ha costruito nel tempo attività e progetti in una “rete” sempre più ampia di collaborazioni e sinergie, dedicando particolare attenzione ai percorsi per l'autonomia e l'inclusione sociale delle persone.** La sofferenza mentale, infatti, si può curare, certo non solo con farmaci, “luoghi” psichiatrici, ecc, ma soprattutto aiutando la persona a uscire dall'isolamento in cui ancora oggi è confinata ed a **costruire nuove opportunità di vita e di relazione dentro la comunità**, valorizzando quelle risorse e potenzialità che ci sono in ciascuno al di là della malattia.

Ognuno farà il cammino con i suoi *piccoli passi...* Di grande importanza in questa direzione la figura del **Volontario (rara e preziosa nell'ambito della salute mentale)**, qualcuno che sceglie di “fare un pezzo di strada “ accanto alla persona che soffre per sostenerla nelle difficoltà e aiutarla a “ritrovare un posto in mezzo alla gente”.

In particolare abbiamo attivato:

- laboratori (falegnameria, pittura, découpage, cucito, bigiotteria)
 - progetto Teatro
 - progetti Tempo Libero
 - progetto “Picnic al Castello”
 - progetto Montagna “Passi tra cielo e terra”
 - progetto Mobilità “Hello...Bus!”
 - progetto Vacanze
 - progetto Casa “Un posto anche per me”
- **Incontri di informazione e sensibilizzazione rivolti alla cittadinanza**
- **Corsi per volontari**
- **Partecipazione ai Tavoli Istituzionali di Salute Mentale del Sanitario e del Sociale**
- **Collaborazione con altre Associazioni per la Salute Mentale a livello provinciale e Regionale**

Ciascuno nella **COMUNITÀ** può contribuire ad abbattere i muri del pregiudizio e dell'esclusione per ridare **DIGNITÀ E SPERANZA** alle persone che vivono la sofferenza psichica.

VI ASPETTIAMO PER CAMMINARE INSIEME!

Piccoli passi per... Sede: 24020 Torre Boldone, via Manzoni 1
Tel. 035 343689 - piccolipassiper@libero.it - www.piccolipassiper.it

io sono una risorsa



Io sono una risorsa.

Nonostante i miei giganteschi errori,
non sono un errore del software umano,
anzi se sciorinassi tutto il mio sapere
necessiterei di giorni per esaurirlo;
se poi vi volessi male,
narrando la mia esperienza concreta,
mi dovrete dedicare almeno un mese....

Io sono una risorsa.

Non un errore.

Una semplice complicatissima risorsa.

Quando potrò giocare veramente le mie carte?

Nino