Insieme a Voi

Bollettino dell'Associazione "Insieme a Noi"

Anno settimo Numero 1

(giugno 2011)

Sommario

- pag 2: Il nostro stare insieme: I nostri laboratori - I nostri progetti
- pag 3: Attività dell'Associazione
- Pagg. 6-9: Intervista al dr. F. Starace
- Pag. 10: Riflessione su un'esperienza di stage
- Pagg. 11-15: Tema di riflessione di questo numero: La felicità, con testi di Ahmed e di Claudio e un testo collettivo.
- Pagg. 16-21: Pensieri e Parole
  Testi di: Ahmed, Alessandro, Haisam, Riccardo e due testi collettivi del gruppo biblioteca
- Pag. 22: La rete sociale dell'Associazione
- Pag. 23: La Missione della Associazione
- Illustrazioni:
  Giorgia, pag. 8
  Giorgio, pagg. 10, 20
  Lidia, pagg. 13, 14
  BD, pag. 17
  Stefania, pag. 19
  Elena, pag. 21
  Disegni collettivi, pag. 1, 3, 5, 7, 11, 12.

Si ringraziano tutti coloro i quali hanno dato un contributo fattivo alla realizzazione di questo numero.

Associazione "Insieme a Noi"
Via Albinelli, 40 - Tel e Fax 059 220833
E-mail: insieme.a.noi@tiscali.it
Sito: www.insiemeanoi.org

Il nostro stare assieme

I nostri laboratori - I nostri progetti

Nel corso di quest'anno sono attivati i seguenti progetti e laboratori, che si svolgono con cadenza settimanale:

Progetto Biblioteca (coordinato da Valentina)
….attraverso il libro … ci interroghiamo e indaghiamo sul "nostro" mondo...

Informatica (coordinato da Matteo e Luca)
...ci mettiamo alla prova con la macchina per esperirne e utilizzarne le potenzialità….

Giornalino (coordinato da Bianca Maria e da Giorgio)
…raccontare le attività dell'Associazione…valorizzare i prodotti dei laboratori… offrire opportunità di produrre testi scritti…

Laboratorio di pittura (guidato da Matteo)
…attraverso l'espressione pittorica promuovere il piacere del creare insieme…

Yoga – Ginnastica dolce (guidato da Giulia)
…promuovere uno stato di benessere integrando vari aspetti delle persone: fisico, energetico, mentale, emozionale, spirituale…

Laboratorio di scenografia (guidato da Matteo)
….costruiamo le scene dei nostri spettacoli teatrali……

Laboratorio di cucina (diretto da Mario)
….l'alimentazione non solo come nutrizione, ma anche come momento comunicativo e conviviale…

Laboratorio musicale (guidato da Mario)
…valorizzare le proprie capacità e sensibilità musicali facendo musica insieme…

Teatro (coordinato da Matteo)
…scoprire, attraverso la gestualità, le proprie capacità espressive, creative, comunicative…

Gite (coordinate da Mario)
…..alla scoperta del territorio e di altre esperienze umane...

Incontro auto-aiuto familiari (coordinato da Tilde e Luca)
…condividere esperienze in gruppo per sviluppare solidarietà e aiuto reciproco…

Palazzo comunale - Ghirlandina (coordinata da Graziella)
…si possono visitare anche grazie al servizio dei nostri soci…

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

Progetto Gruppo di lavoro all'SPDC. Sono proseguite per l'intero anno le attività programmate dal gruppo di lavoro SPDC (Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura); il gruppo, a cui hanno dato vita la nostra ***Associazione,*** il ***Social Point*** e la neonata associazione "***Idee in circolo***", ha assicurato uno sportello informativo settimanale (prevalentemente sulle opportunità che offre il mondo associativo sul territorio di Modena) e un incontro mensile con i pazienti degenti presso il reparto.
L'elemento sicuramente di maggiore novità è che del Gruppo di lavoro fanno parte anche "utenti esperti" che hanno vissuto, e ancora vivono, l'esperienza del disagio psichico.
La nostra presenza all'interno del reparto è stata costruita in frequenti incontri di lavoro del nostro gruppo per riflettere sui problemi che di volta in volta si ponevano rispetto alle finalità proposteci e a confrontarci sulle modalità operative; gli incontri mensili con l'équipe dei medici e degli infermieri ci hanno permesso di individuare la giusta (possibile) misura del nostro intervento.
Convegni sullo stigma in psichiatria. Ad inizio d'anno si sono svolti due convegni sullo stigma in psichiatria, uno a Modena, l'altro a Rimini. Nel convegno di Modena,

dal titolo "***La vera storia del legno che marchia la fronte dello schiavo***", organizzato dall'Università, oltre a ricercare una definizione del fenomeno dello "stigma" nei vari contesti e nella malattia mentale, ci si è soffermati sulle pratiche per sconfiggerlo, individuando nel contatto/relazione/interazione il processo più efficace e produttivo di cambiamento del comportamento.
"***Accendi la mente - Il ruolo del sistema sanitario e sociale per l'integrazione e la lotta allo stigma"*** è stato il titolo del convegno di Rimini, che ha avuto tra i suoi promotori anche la nostra Associazione.
Nuovo spettacolo teatrale. Il laboratorio teatrale ha ultimato il nuovo spettacolo ispirato all'Odissea; la prima rappresentazione: il 18 maggio presso il Teatro dei Segni, in via S. Giovanni Bosco. Lo spettacolo è stato inserito all'interno della rassegna "Tra sogno e realtà - festival di teatro" dell'Associazione teatrale "Teatro per amore".
Progetto Dentro/fuori - Il prendersi cura nella salute mentale. È stato approvato e finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Modena il progetto della nostra Associazione "***Il nodo 'Dentro/fuori' – Il prendersi cura nella salute mentale"***. Il progetto, riprendendo alcune attività già in essere nell'Associazione, intende potenziarle, qualificarle e integrarle; esso è centrato sul rapporto dentro/fuori inteso come rapporto tra servizi e territorio, crisi e prevenzione, presa in carico e post-crisi, nella salute mentale. Nel progetto un ruolo importante ha la valorizzazione esperienziale degli "utenti esperti" nel prendersi cura delle persone con sofferenza psichica. Tre sono gli ambiti in cui si esplica il progetto, il servizio Psichiatrico di Diagnosi e cura di Baggiovara, le attività di auto-mutuo-aiuto e i soggiorni estivi di Palagano.
Palagano: progetto soggiorni estivi 2011. Anche quest'anno nei mesi di luglio e agosto saranno organizzati i soggiorni estivi a "***Casa Mariano***" a Palagano: è un'esperienza che si va consolidando e va acquisendo una configurazione più precisa, sia per quanto riguarda il rapporto con i Servizi di Salute Mentale, sia per quanto riguarda l'organizzazione. Quest'anno viene introdotto un significativo elemento di novità: i volontari e operatori, che coordineranno i gruppi inviati in soggiorno a Palagano, saranno affiancati anche da "utenti esperti".
Laboratorio di informatica. Quest'anno ha avuto notevole successo il laboratorio di informatica: un consistente numero di persone, perlopiù giovani, il lunedì pomeriggio, si è cimentato con le nuove tecnologie, compresa la rete internet.
Associazione utenti "Idee in circolo". All'inizio dell'anno si è costituita a Modena una nuova Associazione di utenti della salute mentale, "Idee in circolo". Essa, raccogliendo le esperienze del Social Point e delle Parole Ritrovate, intende "promuovere la partecipazione dei propri soci al fine di svolgere attività di utilità sociale nei confronti degli associati e di terzi, nei settori della salute mentale, dell'aggregazione sociale, della solidarietà".
Fondazione vita indipendente. La Fondazione, che riunisce il Comune di Modena e alcune associazioni tra cui la nostra, è nata, nel 2009, con "lo scopo di prendersi cura del futuro delle persone disabili, per garantire loro un aiuto nell'intraprendere e proseguire un percorso di vita autonoma e indipendente dal nucleo famigliare". Tra gli obiettivi prioritari "si propone in primo luogo di realizzare soluzioni abitative dotate di tutti gli strumenti e gli ausili necessari all'autonomia della singola persona disabile, con le sue peculiarità e le sue esigenze, ideando progetti innovativi che contribuiscano a valorizzare ogni capacità residua degli utenti nella gestione della vita quotidiana". Quest'anno saranno assegnati i primi appartamenti, con criteri che sono in via di definizione.
Settimana della Salute Mentale a Modena. In autunno sarà organizzata, per la prima

volta a Modena, la “Settimana della salute mentale”; l’evento è organizzato dal locale DSM che si è già attivato coinvolgendo, oltre alle istituzioni della salute mentale, gli Enti Locali e il mondo dell’associazionismo.

CUFO (Comitato Utenti Familiari Operatori). Il nostro comitato di Modena è composto da 11 Associazioni di Modena e provincia che si occupano di Salute Mentale adulti, Nauropsichiatria infantile e Dipendenze patologiche. Da quando si è insediato il nuovo Direttore del DSM dr. Starace gli incontri si sono svolti regolarmente ogni 30, 40 giorni. Negli incontri è stata affontata la situazione di Vignola e di Carpi; agli incontri relativi a Modena hanno partecipato anche l’Assessore alle Politiche Sociali (F. Maletti) e il Direttore Sanitario del Distretto di Modena (dott S. Borsari). Un altro argomento trattato è stato quello degli ***Inserimenti Lavorativi,*** a cui hanno partecipato Dolores Straforini, per il Comune, la Dott. Grossi per l'ASL, e l' Assessore Provinciale F. Ori oltre che la nostra socia Elsa Montanarini. L'ultimo incontro è stato dedicato alla ***Settimana della Salute Mentale*** a Modena e provincia: vi hanno partecipato per Carpi il direttore del Distretto e per Castelfranco il nuovo direttore di Distretto Dr. Marcon. Inoltre il CUFO ha preso atto ufficialmente della costituzione della nuova Associazione "Idee in Circolo", che si è presentata con una bella relazione-lettera aperta di Francesco sul tema degli utenti protagonisti e del nostro lavoro svolto insieme a noi dentro il Reparto SPDC.

I laboratori settimanali dell’Associazione. Tutti i laboratori dell’Associazione hanno sviluppato la loro attività con cadenza settimanale e folta partecipazione: il lunedì, oltre al laboratorio di informatica (vedi sopra) si è svolto il laboratorio musicale, il martedì il laboratorio di lettura e la redazione del giornalino, il mercoledì il laboratorio di scenografia, il venerdì i laboratori di cucina, di pittura e di ginnastica dolce, il sabato il laboratorio teatrale. Con regolarità si sono tenuti anche i gruppi AMA dei familiari.

Speciale

Intervista con il Dottor Fabrizio Starace

(direttore del Dipartimento di salute mentale di Modena)

La redazione di "Insieme a noi" ha incontrato, presso la sede dell'Associazione, il Direttore del Dipartimento di Salute Mentale di Modena, Dott. Fabrizio Starace, che ha accettato di rispondere ad alcune nostre domande.

La salute mentale in Campania e in Emilia: un confronto.

Per prima cosa chiediamo al Dottor Starace un confronto tra i servizi di salute mentale della Campania, regione nella quale ha precedentemente lavorato, e quelli modenesi e, di conseguenza, quali sono i punti di forza e quelli di debolezza che ha trovato a Modena nelle pratiche di salute mentale.

Dott. Starace: In comune tra le due realtà c'è un aspetto caratteristico delle persone di apertura, di disponibilità, di piacere di stare assieme, di condividere; invece sul piano dell'organizzazione e della presenza dei servizi le differenze ci sono: la Campania ha scontato un ritardo nell'organizzazione dei servizi ed un malfunzionamento complessivo che si è rivelato poi all'analisi dei bilanci, per cui quando c'è stata la necessità di porre questi ultimi sotto controllo, i tagli hanno interessato tutti i settori, anche quello della salute mentale in modo consistente: questo ha portato ad un arretramento delle conquiste raggiunte in termini di servizi, personale, investimenti.

Per quanto riguarda la situazione nel modenese, tra gli aspetti più interessanti c'è l'articolazione della rete assistenziale: questo aspetto, forse, è rappresentato più di quanto dovrebbe: esistono forse più posti letto di quanti sarebbero necessari; il ricovero dev'essere utilizzato per periodi limitati di tempo e per necessità episodiche; il lavoro va svolto in altri contesti riabilitativi, ambulatoriali, insomma tutto l'altro ventaglio di opzioni terapeutiche: l'occupazione consistente di posti letto segnala che manca qualcosa a valle; occorre lavorare più intensivamente sul territorio, anche a livello domiciliare.

L'aspetto più interessante della realtà modenese è l'ampio ventaglio di opzioni residenziali a vario livello di intensità: c'è, soprattutto a Modena, un buon rapporto con il sistema sociale: ci sono iniziative che vengono prese in comune, sia nella programmazione socio-sanitaria integrata, sia in progetti specifici fatti di volta in volta con la partecipazione del Comune e della ASL, come, ad esempio, il servizio per gli inserimenti lavorativi, che rappresenta un altro polo strategico di investimento, perché solo restituendo ad una persona l'inclusione nel suo gruppo d'appartenenza si può lavorare per il controllo della malattia mentale.

Qui in Emilia c'è un disegno, ancora da completare, di integrazione complessiva tra il sistema della salute mentale, quello delle tossicodipendenze, della neuropsichiatria infantile, della psicologia clinica: di recente stiamo facendo un ulteriore passo avanti verso la collaborazione con l'Università, con l'obiettivo di promuovere l'area della ri-

cerca: solo se saremo aggiornati potremo offrire le opzioni migliori e verificarne la validità. E' iniziata poi l'elaborazione di un progetto in collaborazione con l'assessore competente per la reinclusione dei casi più gravi nella comunità.

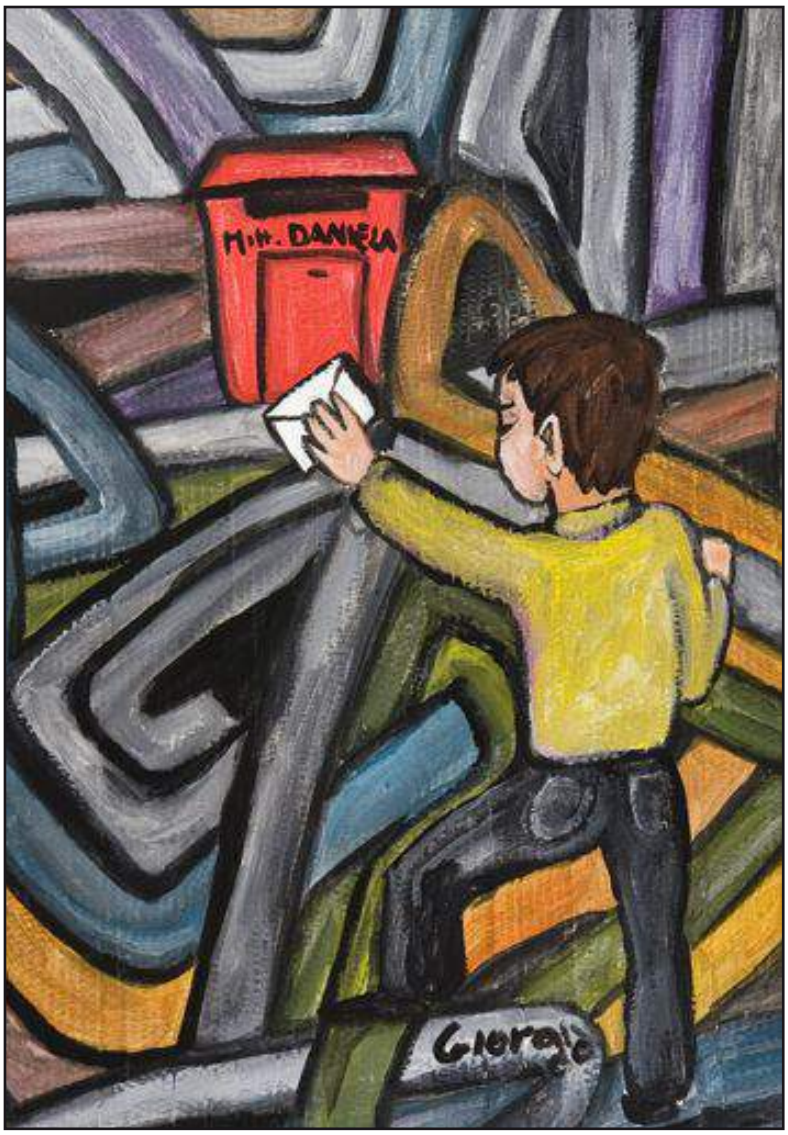
Il movimento associativo e i servizi territoriali della salute mentale

Redazione: Nel convegno de "Le parole ritrovate" lei ha parlato della necessità di accettare la sfida delle "Parole ritrovate"; noi siamo un'associazione che lavora in questo campo ed ha uno stretto rapporto con il servizio: in questa sfida per la territorializzazione dei servizi, che ruolo possono svolgere le associazioni? Sono viste soltanto come un'appendice o come qualcosa su cui i servizi investono?

Dottor Starace: le attività di volontariato, soprattutto quelle tematiche, hanno un valore che va al di là dell'espressione che un gruppo di singoli si dà per lavorare assieme, perché la rappresentanza diretta del cittadino coinvolto in prima persona (su delle tematiche) è la migliore garanzia che il servizio pubblico sia coerente con i bisogni espressi dalla comunità: non ci interessa l'eccellenza sul piano tecnico se non si risponde ai bisogni della comunità; d'altra parte, se rispondessimo solo alle domande che ci vengono poste senza filtrarle attraverso il nostro background sul piano tecnico, non faremmo bene il nostro mestiere; soltanto mettendo insieme queste cose si possono ottenere buoni risultati: Un esempio viene proprio dalla presenza della vostra associazione presso il sevizio ospedaliero, che sta ottenendo indirettamente dei risultati importanti proprio negli stili e nelle modalità comunicative nei confronti del paziente e dei familiari, nell'interazione che deve esserci nel momento in cui una persona ha una condizione che rende necessario il ricovero: io penso che questa collaborazione debba e possa estendersi ai servizi territoriali. .

Sull'SPDC (Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura) : come uscirne e come… non entrarci.

Redazione: In uno degli incontri che abbiamo avuto con SPDC ci è stato espresso il "sogno che, attraverso questa apertura a soggetti esterni dell'associazionismo si possa rendere più umana la vita all'interno dell'SPDC, ridurre le forme di costrizione e aprire all'esterno. A noi sembra un punto di criticità, che ha motivato la richiesta di collaborazione fatta a noi, il fatto che gli operatori sono molto soli, e per ciò stesso demotivati e quindi desiderosi di recuperare il senso di una funzione e rendere più umano l'ambiente interno, ma anche aprirlo verso l'esterno, raccordandosi meglio con i servizi, con il mondo associativo



Dottor Starace: alcune questioni che si determinano nelle modalità operative, sono tali non tanto e non solo per stile dell'operatore, ma per'organizzazione alla quale l'operatore fa riferimento. L'SPDC funziona e molte cose stanno migliorando, ma è importante la possibilità di essere presenti in altri contesti assistenziali: ho presente un modello che ho osservato in una università inglese, la parte di accoglienza e di orientamento di chi si rivolgeva all'ospedale era svolta da un associazione di volontariato formata da persone che avevano avuto problemi analoghi: infatti, quando si ha una difficoltà ci si rivolge a chi già ne ha esperienza,; in questo modo si mette in comune un patrimonio di esperienze che può aiutare a individuare e affrontare prima e meglio un problema; io amerei realizzare dei "servizi di Prossimità" cui potersi rivolgere se si ha una difficoltà, ma non ci si vuole rivolgere ai servizi ufficiali. La presenza, l'accoglienza possono aiutare a risolvere casi non gravi, ma anche a individuare e a segnalare quelli che malauguratamente lo fossero.
Prevenzione significa intervenire al più presto, ai primi sintomi; in Italia questo aspetto manca; in altri paesi, come Australia, Regno Unito, Stati Uniti, Paesi Scandinavi è invece presente.
Esiste una distanza tra il servizio ospedaliero e i servizi sui territori, dovuta alla diversa organizzazione, con organici e primari differenti: io vorrei che in tempi abbastanza rapidi, il servizio diagnosi e cura fosse collegato al territorio, attraverso un'unicità di direzione e una rotazione periodica del personale.

Redazione: Questo è importante soprattutto per diagnosi e cura, dove anche il personale si sente “rinchiuso" come i pazienti e vive lo stesso disagio.

Dottor Starace: aprire le porte apre per i pazienti, ma anche per i medici: dà la possibilità di interagire di più: tenere le porte chiuse significa avere delle garanzie per non stare attenti, e lo stesso è per le contenzioni, che peraltro negli ultimi mesi a Modena sono diminuite: senza voler mettere questo in diretto rapporto con la vostra presenza nel SPDC, si vede il risultato indiretto di questi cambiamenti.
Luca: è molto importante il tema della ricerca; la possibilità di poter fare delle connessioni dirette, la partecipazione degli utenti sono obiettivi che ci poniamo come gruppo di lavoro.

Dottor Starace: Vi suggerisco di prendere come riferimento il concetto di “Capitale Sociale” cioè tutte quelle caratteristiche che sono indicatori della coesione e del capitale di un gruppo organizzato; molti degli avanzamenti che si ottengono nella salute mentale non sono valutabili solo in termini di scomparsa dei sintomi, ma anche in termini di capacità di reinclusione e partecipazione alla vita sociale: questi sono obiettivi straordinari: riuscire a dare una risposta alla comunità, restituire al paziente la capacità di contribuire attraverso la propria esperienza alla vita sociale.

Claudio: Quando una persona si esprime o agisce in modo strano, perché non gli si chiede il perché del suo comportamento, invece di dare per scontato che non è “normale; io trovo sempre un senso in quello che le persone dicono o fanno: i medici spesso non cercano di fare un’attribuzione di senso: io voglio sottolineare la centralità del ruolo dell’infermiere che dovrebbe riportare al medico ciò che il medico non può notare perché non può essere sempre presente : ho notato che gli infermieri a volte non sono preparati a trattare i pazienti con umanità, non sono preparati ad assolvere questo compito.

Il personale infermieristico: criticità di una figura professionale

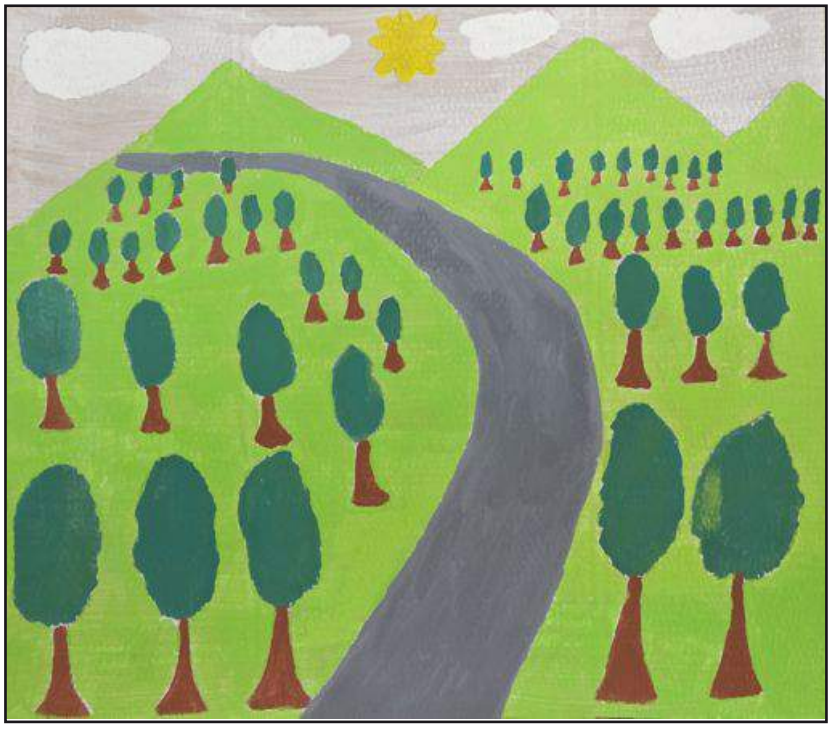
Redazione: Nel vissuto di un ammalato la figura dell’infermiere è centrale; chi ha a che fare con la salute mentale, dovrebbe avere una preparazione specifica; mentre nei reparti normali succede che il paziente venga quasi oggettivato, ma ha la possibilità di reagire mentre nei confronti di persone con problemi psichiatrici questo non dovrebbe accadere: è quindi importante il suo progetto di rotazione del personale, anche perché gli operatori non vivano il loro lavoro come una condanna.

Dottor Starace:; Farò una riunione con tutto il personale infermieristico: lo ritengo fondamentale: il personale infermieristico viene riconosciuto come il fulcro del sistema, ma poi non viene supportato e valorizzato: c’è la possibilità di ottenere un sensibile miglioramento in ambito infermieristico stimolando le persone.
Nel complesso ho avuto una buona impressione del personale infermieristico, ma mi sembra che sia sotto utilizzato, sotto impegnato, che possa fare di più qualitativamente e quantitativamente.

Alla fine del mese di gennaio alcune ragazze del Liceo sociopsicopedagogico Sigonio hanno svolto un periodo di stage presso la nostra Associazione: il testo che segue è un loro contributo sull'esperienza svolta.

Riflessioni

Prima di incominciare questa esperienza di stage non sapevamo cosa aspettarci, non conoscendo il ruolo e il fine di questa associazione.
Subito però siamo state accolte da Giorgio, uno dei volontari di quest'associazione, che ci ha illustrato e presentato le varie funzioni e i diversi obiettivi dell'associazione Insieme a noi.
Questa associazione è nata per instaurare relazioni sociali con persone affette da disagio mentale, attraverso lo svolgimento di varie attività distribuite durante tutta la settimana, maggiormente concentrate nelle ore pomeridiane.
Con il trascorrere dei giorni, svolgendo queste attività e stando a contatto con questa nuova e sconosciuta realtà, ci siamo pian piano rese conto del grande contributo che l'associazione dà alle persone che la frequentano.
Qui ogni volontario, ogni operatore, ogni persona disposta a prestare il proprio aiuto parte con l'importante presupposto che OGNI individuo sia prima di tutto una persona capace di provare sentimenti, emozioni, pensieri e dunque la parola d'ordine è “rispetto”, del suo passato, della sua malattia e della sua dignità.
Inoltre, il fatto che più ci ha colpite è l'impercettibile differenza tra chi frequenta quest'associazione e chi ci lavora. Ed è proprio grazie al lavoro e al contributo di questi dipendenti e volontari che esistono luoghi come questo, in grado di far sentire tutte uguali persone che spesso vengono emarginate e disprezzate dalla società.



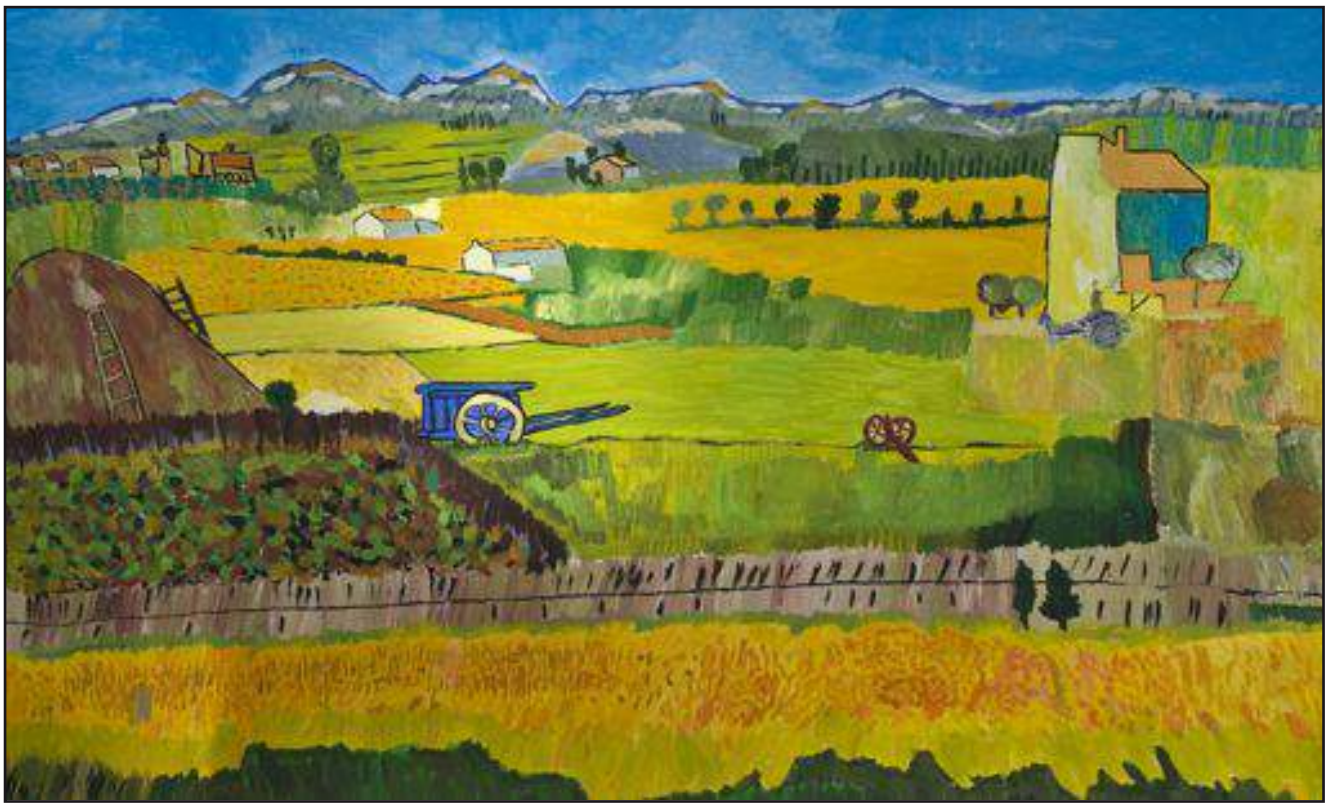
IL TEMA DI QUESTO NUMERO

La Felicità

Cos'è la felicità?

La felicità, intesa come cosa che perdura nel tempo, è pura utopia.
La ricerca di tale emozione è come salire sopra una montagna
e sull'apice o spartiacque c'è la felicità,
poi c'è la discesa dal monte che ti dice che è finita.
Perciò come tutte le emozioni e le sensazioni umane non dura per sempre
e meno male che è così altrimenti sarebbe una noia.

Ahmed



LA FELICITÀ

L'uomo ormai da millenni definisce, interpreta o almeno cerca, di tradurre a parole, o attraverso le arti, sentimenti che conosce o ha conosciuto grazie o purtroppo in seguito ai propri vissuti.

Sono il nostro passato ed il nostro presente a costituire un ininterrotto dialogo con noi stessi, determinando anche in buona parte ciò che siamo e ciò che saremo.
Non occorre essere artisti per esprimere uno stato d'animo, una sensazione, un'emozione, un sentimento ma il provarli e' indispensabile: sia quando a noi favorevoli sia in caso contrario, infatti se non avessimo conosciuto ad esempio l'infelicità, non riusciremmo nemmeno a provarne il contrario e viceversa.

Tutti abbiamo vissuto momenti o periodi di felicità e possiamo ancora provarne. La felicità è più a portata di mano di quanto non si creda: penso occorra avere ragionevole coscienza di ciò che si è e di ciò che si ha.
Nell'infanzia non è nemmeno necessaria tale consapevolezza e quanto si prova in questo primo segmento di vita (in condizione di normalità fisica e affettiva) tocca un apice in intensità difficilmente, in seguito, comparabile.

Vero che la "prima volta" ci accompagnerà per tutta la vita con sensazioni di volta in volta nuove, filtrate da una coscienza sempre più matura in base all'esperienza, e a fianco di doveri, responsabilità e quant'altro che talvolta sono origine non tanto di felicità ma di soddisfazione, compiacimento, benessere: stati d'animo meno intensi ma senz'altro più duraturi.

La felicità non la si impara dagli altri, né la si deve aspettare sotto forma di gratificazione dall'altro o dagli altri: ci sono situazioni che solo noi possiamo tradurre a nostro vantaggio, e non c'è regola alcuna a stabilire come, o, attraverso cosa, una persona possa essere felice.
Buona norma avere il senso della misura, sapersi accontentare, capire che ciò di cui già disponiamo quasi tutti, costituisce il corredo naturale a fornirci ogni mezzo a noi necessario, senza pagare alcunché.

Quanto noi tutti vediamo in questo scorcio d' immenso che ci comprende e sovrasta è forse in vendita?
La felicità in sé, nell'essere percepita, è come la bellezza, è bellezza, è fortuna: non si

compra, né si potrebbe, non ha prezzo.
È come si assimilano, si interiorizzano, vivono le stesse cose, gli stessi eventi, gli stessi rapporti che fa la differenza: la nostra sensibilità.
è evidente che siamo diversi, e non solo per vissuti, gli uni dagli altri e ci differenziamo in particolare nelle aspettative: spesso non consideriamo tanto noi e quello che abbiamo, ma siamo infelici per non essere quelli che vorremmo essere e, per voler avere inoltre tutto ciò che non abbiamo.

È molto triste perché se è pur vero che ognuno di noi dovrebbe tendere a migliorarsi, è altrettanto vero che possiamo cader vittime di un'infelicità cronica, dovuta al "troppo volere" o peggio ancora legata come le nostre mani al "non fare" piu' assurdo e totale, motivato da precedenti che negano tuttora un'adeguata autostima. Autostima che preferisco interpretare come amor proprio, amore di se' indispensabile per sentirsi parte di quanto ci circonda: primo passo verso quanti momenti di felicità da trascorrere, nonostante e talvolta, a dispetto di tutto e di tutti: felicità autentica, non illusoria, magari dovuta all'aver soppiantato quell' affettività matrigna che non ti permetteva nemmeno, travestita da solitudine, di vivere finalmente con piacere anche momenti a tu per tu con te stesso.

Sì l'amore di sé che deriva dall'amore dell'altro e per l'altro è quanto ci permette di vivere veramente e appieno la vita, che ci permette di apprezzare e godere anche di cose e fatti apparentemente minimi: luci, colori, forme, profumi, brusii, parole, melodie, sapori, che vissuti con lo stupore, la meraviglia, la felicità della prima infanzia, continuano ad arricchire l'immaginario e il mondo di chi si avvede di tali fortune e non dà tutto per scontato.
Si cerca tutti il piacere, il benessere, o quanto meno quello stato d'animo che tante volte ha indotto felicità, ma spesso, sia per chi fisicamente, psicologicamente e/o materialmente non ha mezzi, sia per chi è appagato si prega, si spera, si chiede per ottenere consolazione, grazia, perdono, per poter riavere ciò che si ha perso o non avuto mai: per noi, per i nostri morti: non basta questa nostra vita, si cerca l'assoluto, la vita eterna, la felicità della felicità, perché non si è mai abbastanza consapevoli della meraviglia di quanto si comprende e si vive del creato e delle possibilità che qui, su questa terra, indistintamente ciascuno di noi possiede.

Modena, 5 marzo 2011 CLAUDIO VANDELLI

Le liste della felicità…. della salute mentale

Il gruppo del laboratorio Biblioteca e la redazione del nostro giornalino,in due incontri hanno riflettuto e si sono confrontati su un tema comune, la felicità. Questo percorso si è concluso con la compilazione collettiva delle liste della felicità. Ci siamo ispirati alla lista di Roberto Saviano pubblicato su ***La Repubblica.*** Per il gruppo è stato lo stimolo a "pensare" alla felicità interrogando i nostri vissuti, raccontando le nostre esperienze di felicità: perché la felicità è una componente fondamentale della nostra vita, come aveva già previsto Epicuro che, in proposito, diceva: la felicità "se la possediamo, nulla ci manca, se essa ci manca tutto facciamo per possederla".

Il prodotto è sicuramente una bella testimonianza che se le esperienze di felicità sono energia fondamentale per tutti, esse, nel disagio mentale, rappresentano una risorsa aggiuntiva, legata al percorso di acquisizione della fiducia in sé e di rafforzamento dell'autostima.

Elenco delle felicità

La felicità è occasionale o è un percorso? La felicità non è perché, ma è come, rispetto alla realtà. La felicità è energia positiva

Con se stessi

1. Capire di esserci, di vivere
2. Capire che val sempre la pena di vivere
3. Sperare di avere un domani migliore

4. Alzarsi di notte e sedersi da solo a bere un caffè, senza essere sotto il condizionamento di altri; in una parola, sentirsi libero
5. Risvegliarsi in una mattina di primavera, con il mondo davanti, ma poi girarsi dall'altra parte e poter continuare a dormire
6. Mangiare la cioccolata, dopo aver letto uno studio scientifico che lo giustifica
7. Trovare in un momento di buio la forza di reagire
8. Partire per un viaggio e conoscere altri mondi
9. Trovare una routine nelle cose di tutti i giorni
10. Imparare a convivere con la propria malattia per guardare avanti e pensare al futuro

Con gli altri, nella natura o nelle cose

1. Avere accanto degli affetti, persone con cui condividere e a cui esprimere l'affetto
2. Avere un amico vicino nel momento del bisogno
3. Essere utile, poter aiutare gli altri
4. Vedere scomparire tutte le ingiustizie del mondo
5. Parlare con gli amici
6. Essere insieme, tranquilli, guardarsi in faccia e poter dire liberamente quello che si pensa
7. Respirare a pieni polmoni l'aria fresca della montagna
8. Accorgersi delle prime gemme su di un albero
9. Stare in mezzo alla natura, in montagna
10. Comprare un libro con un CD che guida al rilassamento

Quando…

1. … è nato il mio bambino
2. … vince la mia squadra del cuore
3. … suono bene ad un concerto
4. … bevo il primo caffè del mattino, da sola, e in casa nessuno si è ancora alzato
5. … vinco una partita con la mia squadra
6. … rendo felice qualcuno
7. … torno a casa e il mio cane mi viene incontro e mi fa capire che è felice di vedermi
8. … mia mamma ha accettato in casa il mio fidanzato
9. … il primo giorno delle vacanze, alla fine della scuola, posso finalmente dormire
10. … ho cominciato a stare in questo gruppo
11. … tornando dopo una giornata di lavoro, trovo a casa mia moglie che mi aspetta
12. … di corsa andavo a prendere il treno, con i miei bambini, per tornare a casa
13. … ho visto mia moglie scendere le scale vestita da sposa e mi sono immaginato tutta la vita insieme
14. … il giorno della Prima Comunione, ero così emozionato
15. … mia madre mi sorride

….....

Potremmo dire d'un “insieme a voi”
legger, parlar, organizzare bene;
potremmo far notare che poi,
dopo un ricordo che da onorar viene,
si resta come con aratro e buoi,
pronti a seminar, con le curve schiene.
Possiamo dir che solo ai casi suoi
nessuno pensa, o disdetta ne viene....
Possiamo dire che martedì sera,
che ci si sta preparando al natale,
che d'isolamento non c'è bisogno
ché la realtà dev'essere un bel sogno
e per questo ha da diventare vera.....
A tale scopo, si può dir normale
rispondere a un “ma, in fondo, cosa vuoi?”
con un: “su, dacci dentro! Insieme a noi”

Alessandro

Un po' d'indifferenza

Mi sveglio la mattina
e son desto.
Passo il poneriggio
e son scaltro.
Arrivo a sera
e sono stanco.
Vado a letto di notte
e spero che il domani sia un giorno migliore
pieno d'amore.

Haisam

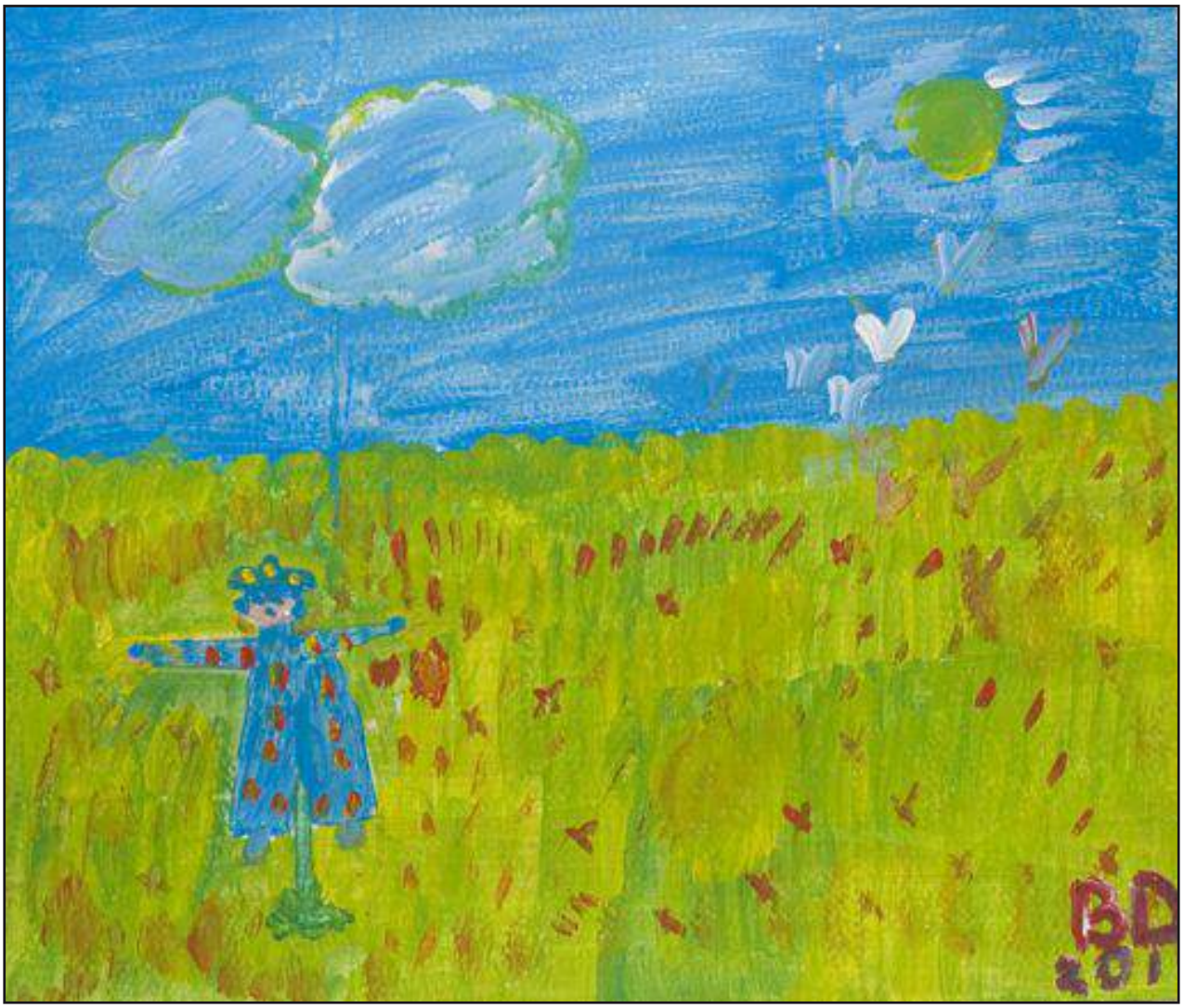
Vacanza studio di Granada (Spagna)

Dal 15 di Ottobre al 29 dello stesso mese abbiamo trascorso io e altri miei compagni una vacanza studio, durante la quale abbiamo svolto varie attività, ospitati presso Albolote a quattro chilometri da Granada.

Guidati da una ragazza di Padova laureata in lingue abbiamo girato in vari giorni la città di Granada, visitando la maestosa fortezza dell' Alhambra, situata sulla collina al di sopra della città.

La visita è stata molto interessante; abbiamo visto dalla parte più alta dell' Alhambra le bandiere della Spagna, del Portogallo, dell' Unione Europea e la bandiera che rappresenta l' Andalusia, la regione che comprende Granada.

L' Alhambra, all' interno, è tutto un susseguirsi di lunghi corridoi che la rendono molto bella, mentre all' esterno è caratterizzata da roccia rossa che la rende ancora più maestosa.



Granada è stata influenzata nel passato da molte culture: le principali sono state quella islamica, quella cristiana e quella ebraica. La città presenta inoltre una grande cattedrale che abbiamo visitato durante la nostra permanenza in Spagna; abbiamo visitato inoltre il Parco delle Scienze Moderne, dove abbiamo ammirato il volo di alcuni rapaci ammaestrati e altri volatili.

Passeggiando per la città che conta 240000 abitanti, un po' più grande di Modena, abbiamo potuto vedere anche negozi molto belli che ne fanno una città molto movimentata.

Il clima della regione dell' Andalusia è di tipo continentale con estati molto calde ed inverni spesso freddi. Da Granada si possono vedere anche alcune vette che appartengono alla catena della Sierra Nevada, che supera i 3800 metri di altitudine: in quei giorni si poteva scorgere anche un po' di neve sulle sue cime più alte. Durante la nostra permanenza in Spagna abbiamo potuto godere di un clima mite di giorno, ma la notte la temperatura si abbassava di molti gradi ed era piuttosto freddo.
Un giovedì sera siamo saliti sulla parte alta e più vecchia della città, dove abbiamo assistito al ballo classico andaluso: il flamenco. E' un ballo caratterizzato da grande vivacità, venivano utilizzate le nacchere per suonare, oltre alla chitarra e al tamburo. Si sono susseguiti durante il ballo vari danzatori e danzatrici.
Ad Atarfe, un paese nei dintorni di Granada, siamo andati tre volte nel giro di due settimane in piscina a nuotare ed è stato molto piacevole!
Oltre a queste attività avevamo durante la mattinata, per circa due ore e mezzo, una lezione di spagnolo elementare. L' insegnante è stata una ragazza di Brescia, laureata anch' essa in lingue; lezione ce l' avevamo dal lunedì al venerdì tutte le mattine. Oltre alle lezioni di spagnolo, abbiamo preparato una squisita torta fatta di yogurt di fragole e un' altra volta abbiamo preparato dei dessert fatti di cioccolata e Filadelfia. Sono venuti molto bene!

Nel fine settimana abbiamo girato per l' Andalusia, visitando alcune città: Jaen, Malaga e Siviglia. La visita a Jaen è stata un po' turbata dal brutto tempo in mattinata, ma poi nel pomeriggio il tempo si è aggiustato. A Jaen abbiamo potuto scorgere la bella cattedrale da fuori, poi nel pomeriggio siamo andati al luna park della città dove, oltre alle giostre, abbiamo visto i mercatini ed abbiamo comprato delle cose.

A Malaga, che si affaccia sul Mar Mediterraneo, a sud della Spagna, siamo stati di domenica; nella mattinata abbiamo visto il centro della città e nel pomeriggio siamo stati sul lungomare a fare una passeggiata ed è stato molto divertente.
Nella domenica successiva siamo stati a Siviglia, la capitale dell' Andalusia, ed abbiamo visto la famosa "Plaza de Toros" e la maestosa cattedrale della città.

Riccardo Ristori

Le esperienze della terra di Albione

Ciao sono Ahmed e ho partecipato come utente al progetto dell'unione europea Up and Go in Inghilterra esattamente a Plymouth, ma il mio viaggio è cominciato un giorno di fine agosto con Lucio a Roma per prendere il visto. Dato che ci trovavamo lì abbiamo deciso di fare un escursione all'anfiteatro Flavio ovvero il Colosseo, ma abbiamo ripiegato sul nostro obiettivo subito, perchè si crepava dal caldo per le vie dell'Urbe. Fatto il visto ci avevano detto che sarebbe arrivato a casa dopo qualche giorno e Lucio mi aveva detto che capiva come si sentivano gli stranieri con gli uffici amministrativi. Sono stato altre volte in viaggio per l' Europa da solo e mai in gruppo. Mi sono trovato bene in compagnia col gruppo e devo dire anche l' organizzazione era buona tranne per il primo giorno che non trovavamo la scuola e ho patito molto la camminata nel sali e scendi di Plymouth. Comunque è un'esperienza che mi ha arricchito notevolmente e se me lo riproponessero di farlo di nuovo non ci penserei due volte ad accettarlo. E' stata un'avventura magica come ogni viaggio anche per il buon sapore del cibo specialmente per il cosidetto Fish and Chips ovvero pesce con patatine fritte, tranne quel beverone che chiamano caffè che tanto buono non è. Per non parlare delle mie peripezie aeroportuali, per entrare e uscire dal paese perquisendomi dappertutto, d'altronde come dargli torto: porto un cognome pericoloso e io l'ho presa sul ridere.

Ahmed

Dalla Biblioteca Delfini, martedì 19 aprile, parlando del tema della primavera.

(Contributo del gruppo Biblioteca)

Primavera
Gioia interiore.
Era azzurro
il fresco del mattino,
come se fosse la prima volta.
Tepore,
gli sguardi dolci del cuore,
il primo sorriso di un bimbo,
la prima rosa,
dolce e amara,
esplosione di colori.
Una rosa ha avuto un fremito di luce.
Esplosione di estate
che arriverà.

La primavera è dolcezza
La primavera è fioritura
La primavera è giovinezza
La primavera è sbocciare
La primavera è risveglio
La primavera è aprile
La primavera è Pasqua
La primavera è leggerezza
La primavera è sogno
La primavera è meravigliosa
La primavera è indescrivibile

(Poesie collettive di Anna, Patrizia, Cesare, Lella, Marilisa, Rosa, Erino, Enrico, Claudio, Valentina, Clara, Gianna)

LA RETE SOCIALE DELL' ASSOCIAZIONE

CEIS
Collaborazione
Comunità la Barca

UNASASM
- Coordinamento regionale
Associazione dei familiari

PROVINCIA
-Collaborazione con gli Assessorati per temi di interessi inerenti le politiche sociali, la formazione e il lavoro

USL
- Convenzione per la sede dell'Associazione e la casa di Palagano
- Collaborazione con Centri Diurni e loro operatori per l'invio delle persone
- Collaborazione con l'SPDC
- Iniziative di formazione

LICEO SOCIO-PSICO.PEDAGOGICO — UNIVERSIA' DI PARMA
- Tirocinii e stage

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI MODENA
- Progetti vari

Insieme a noi

CONSORZIO COOPERATIVE SOCIALI
- Iniziative e progetti

SOCIAL POINT
- Progetto biblioteca
- Iniziative varie (Le Parole ritrovate)

CSV
- Formazione
- Stesura di progetti
- Incontri di promozione del volontariato
- Progetti sovraprovinciali

ARCI
- Convegni e incontri di formazione
- Promozione spettacoli teatrale e cicli di film
- Progetti culturali inerenti la salute mentale

COMUNE
- Servizio Ghirlandina e Palazzo comunale
- Collaborazione e progetti vari con l'Assessorato e operatori dei servizi sociali

LA MISSIONE DELL'ASSOCIAZIONE

Dare una possibilità di incontro e di socializzazione alle persone con disagio psichico ed ai loro familiari ed amici, aiutandoli ad uscire dall'isolamento ed a vincere la solitudine.

Essere disponibili ad ascoltare ed accettare il prossimo, creando un rapporto paritario, fondato sul rispetto e sulla sincerità.

Organizzare luoghi, attività e momenti di aggregazione per le persone che frequentano l'associazione per imparare a condividere il proprio tempo libero, ad ascoltarsi e a conoscersi.

Essere aperti al dialogo ed alla collaborazione, nella ricerca di uno scambio attivo con le altre realtà associative e con le istituzioni, coerentemente con la propria identità e promuovendo i propri valori.

"Insieme a noi" è un punto di riferimento, un filo sottile che unisce persone toccate da problemi psicologici, legandole tra loro.

E' una piccola voce in mezzo all'indifferenza.

Insieme a voi

(periodico dell'Associazione ***Insieme a noi)***

Direttore Responsabile: Clotilde Arcaleni Barbieri

Registrazione presso il Tribunale di Modena
n. 1942/09 del 01 /04/2009

Casa Mariano - Palagano 2009: dove la bellezza del paesaggio rinfranca il corpo e distende gli animi

Buone vacanze a tutti

Per commenti, contributi, proposte contattateci al nr. 059220833 o all'indirizzo insiemeanoi.mo@gmail.com