

- Pg.2 *Metodi Impropri* di Armando Misuri
- Pg. 6 - 7 *Giornata di prevenzione al suicidio*
- Pg. 8 *Bacheca*

Editoriale

Ciao a tutti i lettori,

Anche questo numero è ricco di notizie interessanti, che arrivano dall'Alfapp, ma anche da altre realtà genovesi e liguri.

Ricordiamo a tutti che a fine anno cesserà la spedizione postale di Soffio, che verrà inviato solamente via mail.

Pertanto chi volesse ancora leggere Soffio, è pregato di segnalare il proprio indirizzo mail alla segreteria dell'Alfapp (tel. 010.540740 tutti i pomeriggi dalle 15 alle 19, e-mail: alfapp.genova@gmail.com).

Alcune copie cartacee resteranno comunque disponibili per i Soci presso il Circolo Lugli.

Questo cambiamento si è reso necessario, per far fronte alle spese di stampa e di spedizione e per migliorare i tempi di invio, in modo che le notizie che vi arrivano siano sempre aggiornate.

Grazie per la Vostra comprensione.

La Redazione

FACEBOOK

Siamo su facebook...
Cercateci come
Alfapp Liguria!

Citazioni soffiate...

La bellezza delle cose
esiste nella mente
che le contempla.

*David Hume,
da Essays Of Tragedy*

Sommario:

Il Soffio di Armando...	2
Alfapp esperienze	3-4
Eventi del Tigullio	4
Quarto Pianeta	5
Giornata di prevenzione al suicidio	6-7
Bacheca	8

SOFFIO - Notiziario A.L.Fa.P.P

Direttore responsabile: Mirco Mazzoli

Registrazione del tribunale di Genova
N.1 del 03/02/2000

Redazione: via Malta 3/4, 16121 Genova

Tel e Fax 010 540740

E-MAIL: alfapp.genova@gmail.com

In redazione: Stefania Dematteis, Armando Misuri, Desirée Longagna, Sabrina Sappa, Matteo Pinna, Elena Semeria, Paola Simeta

Stampa in proprio



“ METODI IMPROPRI ”

di Armando Misuri

Tutti -chi più chi meno- siamo “pieni di contraddizioni”. Ad esempio: ci piace lo sport, ma non lo pratichiamo a nessun livello: asseriamo che tutti devono pagare le tasse, però cerchiamo di sottrarre, come se il farlo fosse un nostro privilegio, qualcosa al fisco.

Io per primo ho vissuto molte contraddizioni, tra le quali, non ultima, quella tra gli psicofarmaci e gli psichiatri. Cioè sono favorevole agli psicofarmaci, ma ce l'ho col modo in cui molti (troppi) psichiatri li prescrivono.

Il fatto è che sono favorevole agli psicofarmaci, che ritengo siano indispensabili nelle condizioni attuali per poter curare la psicosi, ma disapprovo il modo in cui vengono prescritti dai medici.

Cioè, ritengo che gli psicofarmaci non siano in se soli la cura, ma che permettano al paziente di potersi curare e essere curati.

E allora?

Allora la psicosi, come molte (direi tutte) le malattie, ha necessità della collaborazione del paziente non solo nell'assumere le medicine, ma, come dire? nel metabolizzarle. E, trattandosi di curare la psiche, non fisicamente ma al livello del pensiero, gli psicofarmaci hanno bisogno, per poter fare effetto, più delle altre medicine, della collaborazione del paziente. Collaborazione per ottenere la quale è necessaria la fiducia nel medico, e la fiducia necessita che non ci siano sospetti, che non ci siano inganni.

Io ritengo, per vecchia esperienza, e, come sempre in questi casi, per averne in altri tempi viste e subite tante, che l'abbandono dei farmaci da parte del paziente, il rifiuto di proseguire la cura, coi conseguenti peggioramento e ricovero, siano dovuti agli effetti collaterali degli psicofarmaci, effetti dei quali non è stato avvertito dal medico, che pure li conosce; si sente ingannato, e non capendone il perché, un perché se lo inventa psicoticamente. Di qui il rifiuto della terapia.

Mi si dirà che nel bugiardino, nel foglio illustrativo che si trova in ogni confezione di medicinali, gli effetti collaterali e non, sono ampiamente descritti.

Ma quello è il punto: sono descritti in un modo che il paziente non è in grado di capire, paroloni che a volte neppure il medico è in grado di capire bene perché si tratta di termini chimici, e neppure lui sarebbe capace di capire questi concetti se non fosse medico di professione con tanto di esperienza.

Anche il paziente ha una “sua” esperienza, ma di quella sembra non fregargliene niente a nessuno, e il bugiardino gli è incomprensibile. Anzi, sembra fatto apposta perché non venga capito e potere al tempo stesso dire che l'informazione è stata data.

Intontimento, debolezza fisica, disturbi della sfera sessuale, alternarsi di modifiche della terapia con l'alternarsi di stati euforici e stati depressivi, di apatia, non sono cose da prendersi di sottogamba. Quale è lo psichiatra che possa non dare peso a condizioni di impotenza sessuale dovute ai farmaci perché comunque in un paio d'anni passeranno? O come sottovalutare lo stato apatico del paziente? Hanno gli psichiatri da ridire su quanto sia lungo, nella percezione del tempo di un giovane, un anno?

Io sono convinto (e nulla mi ha mai convinto del contrario) che il medico dovrebbe in tutta franchezza descrivere al paziente non solo gli effetti collaterali, ma anche quelli “desiderati” della terapia, proprio perché così si guadagnerebbe la fiducia del paziente, fiducia essenziale in psichiatria perché la cura possa fare effetto.

Certo, il medico dovrebbe spiegare al paziente le cose in modo a lui comprensibile, non essendo egli un ritardato mentale, anzi essendo spesso più intelligente del medico stesso, pur senza averne l'istruzione e la cultura.

Questo voglio dire: il paziente può essere perfettamente in grado di capire, e essere trattato da persona consapevole (come in effetti è) diventa indispensabile al buon esito della terapia. Perché per il medico la terapia è in definitiva un mestiere, una professione, ma per il paziente la terapia è la propria vita, e dal momento che lo si cura, si deve farlo in un modo in cui possa essere messo in condizioni di guarire, o almeno di raggiungere uno stato di benessere psichico accettabile.

Armando Misuri

Da metà settembre è ripreso il laboratorio di SCRITTURA CREATIVA il venerdì dalle 15 alle 16,30.

Dopo la POESIA del 2014 abbiamo iniziato, a piccoli passi, dal gennaio 2015, ad avventurarci nell'AUTO-BIOGRAFIA, un tipo di scrittura molto impegnativo ma capace di metterci in relazione con noi stessi a livello profondo, facendoci scoprire la singolarità e il valore di ogni storia.

Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé e Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura sono i titoli di due libri del pedagogista Duccio Demetrio a cui mi sono ispirata. Siamo partiti dalle memorie del corpo evocando le emozioni provate attraverso i cinque sensi. Qualche esempio:

Gusto

Ricordo i ravioli e la minestra di lenticchie quando c'era mio padre .R

Tatto

Una volta, quando c'era mio padre, avevo trovato un pulcino e avevo paura di prenderlo in mano.R

Olfatto

Il profumo di mia madre, il profumo della sua pelle che mi tranquillizza ogni volta che l'abbraccio. M

Abbiamo proseguito con la storia di un oggetto che ci appartiene, con la prima volta che (ho fatto qualcosa per me o per qualcuno, ho provato un grande dolore, mi sono sentito /a libero/a...), con l'evocazione degli stati d'animo, con le risonanze che ci suscitano colori. A maggio ho introdotto un'attività specifica sui colori a integrazione (e alleggerimento) della scrittura autobiografica: colorare i mandale e poi scrivere le nostre associazioni.

Il **Mandala** è un disegno circolare costituito dall'associazione di diverse figure geometriche concentriche: il cerchio e il quadrato ne sono alla base. Esso riveste un significato spirituale e rituale sia nel Buddismo, sia nell'Induismo , ma è presente , come forma decorativa o architettonica, anche nelle chiese e nei luoghi quotidiani.

Secondo lo psicoanalista Carl Gustav Jung rappresenta la collocazione del sé nel mondo. Costruire e contemplare i mandala aiuta a raggiungere l'equilibrio e stimola la creatività, cioè svolge, a livello ancora più profondo, le stesse funzioni dell'autobiografia.

Associando forme, colori e parole prosegue il nostro laboratorio a cui siete tutti invitati.

Marina Martignone

Scritture autobiografiche

Evocazione degli stati d'animo: dolcezza

L'alba

Mi trovavo sulla spiaggia a Rimini a camminare sul bagnasciuga raccogliendo qua e là qualche conchiglia. Era mattino presto, circa le sei. Dal bagnino, che si apprestava a mettere in ordine ombrelloni e sdraio, seppi che valeva la pena vedere l'alba. Mi comunicò che questo splendido e misterioso spettacolo avveniva molto prima delle sei e valeva la pena vederlo. Incuriosita così feci.

Il giorno dopo mi alzai di buon mattino e alle cinque, stretta nel mio maglione, guardavo l'orizzonte che mi dava un senso di infinito... Improvvisamente una parte di cielo si colorò di un rosso sempre più intenso finché una palla luminosa vidi spuntare da quella linea che sembrava disegnata con la matita.

Fu una commozione profonda, fino alle lacrime. In quel momento mi sentii piccola piccola, minuscola, un piccolo seme di fronte alle meraviglie del creato che il buon Dio ci ha dato insieme alla vita.

All'epoca ero già ammalata di depressione, ma di fronte a tutto ciò mi resi conto che nonostante tutto vale la pena di vivere: per ogni giorno della vita la notte è ancora più nera, quando non c'è la luna, ma domani tornerà l'alba.

Luisa

Storia di un oggetto

E adesso vi parlo di me.

Io sono il Righello e ho una lunga e bella storia.

Io appartenevo a un signore che mi usava spesso nei suoi studi e mi portava sempre con sé tutti i giorni.

Dopo di lui ho cambiato padrone e sono passato nelle mani di un bambino che muoveva i suoi primi passi nel mondo della scuola. Questore bambino mi usava seguendo alla lettera le nozioni che il signore gli impartiva. Così a poco a poco il bambino cresceva e imparava e diventava adulto sicuro di sé .

Adesso il signore non c'è più, però io sono rimasto a testimoniare questa bella storia.

Diego

Progetto di Laborattori e Laboratrici. Conclusione del corso di restauro del legno

Alla fine del mese di Giugno si è concluso il progetto sul laboratorio restauro del legno, tenuto dalla restauratrice di manufatti lignei Carla. Ad affiancarla eravamo presenti io e Chiara, che già proveniamo da percorsi artistici differenti ma comunque inerenti il restauro e la decorazione.

Tante sono state le settimane (da marzo a Giugno) che hanno tenuto costantemente i nostri ragazzi impegnati a sostenere un ritmo cadenzato, costante, non eccessivamente pressante ma da mantenere puntuale e attento.

Gli obiettivi principali sono stati rispettati :

- ⇒ Puntualità, e gestione di eventuali ritardi e assenze (avvisare in sede telefonicamente in tempo utile)
- ⇒ Organizzazione del proprio spazio lavorativo e della propria attrezzatura personale
- ⇒ Capacità di collaborare con gli insegnanti e i colleghi di corso
- ⇒ Sviluppo di autocritica e autovalutazione

I ragazzi si sono dimostrati in grado di sostenere tutti questi fattori e alla fine del corso sono stati oggetto di una valutazione esterna da parte degli insegnanti e dei vari collaboratori che seguono i singoli individui , risultando tutti sufficienti o più che buoni, in alcuni casi.

Alcuni corsisti sono stati ritenuti idonei a intraprendere un percorso più approfondito in ambito lavorativo, altri hanno espressamente chiesto di essere inseriti in un simile laboratorio a quello che si è appena concluso, altri ancora non si sono espressi in questi termini ma da un punto di vista esterno appaiono comunque cambiati , ovviamente in maniera positiva.

La paura di non riuscire e il dubbio di essere inadeguati sono sempre pronti a tendere agguati quando meno te lo aspetti, si sa, ma se c'è qualcuno disposto a guidarti e farti riflettere lucidamente, si possono superare e, perché no, sconfiggere.

Stefano

Premio Internazionale di Poesia e Narrativa “GIOVANNI DESCALZO”

Città di SESTRI LEVANTE edizione 2015

Domenica 27 settembre, nel salone del ristorante San Marco sul porto di Sestri Levante, si è svolta la premiazione dei vincitori del presente concorso, indetto dal “Salotto Letterario nuova Pen(n)isola San Marco” e patrocinato dal Comune di Sestri Levante. Tra i vincitori segnaliamo la signora Ellida Bersani, nata a Genova nel 1947 e da sei anni ospite presso la Residenza Protetta La Margherita di Ne, che si è aggiudicata l'importante riconoscimento della Medaglia d'Argento. Premio quanto mai meritato perché i suoi versi, che da sempre compone, sono autentica e commovente poesia. Lo scorso anno ha partecipato per la prima volta ad un concorso letterario su segnalazione di parenti e amici dell'Associazione ALFaPP di cui è socia, e quest'anno, su interessamento della Residenza La Margherita, ha presentato tre belle liriche: “Bimbi”, “Amicizia”, “Immenso”, premiata tra i finalisti della categoria “Poesia Singola”.

Con la signora Ellida hanno fatto festa i parenti, i volontari della Croce Rossa di Cogorno, i rappresentanti dell'Associazione ALFaPP, gli amici e l'animatrice Signora Giulia Piva della Residenza Protetta La Margherita.

Maria Giulia Tassano

Bimbi

Bimbi
gioia di vivere
sognare ad occhi aperti.

Immenso

Piccolo frammento
universo immenso
mi smarrisco
per ritrovarmi sempre più grande.

Amicizia

Amicizia
vuol dire stare insieme
stare divisi
e ritrovarsi
lieti di esser tali.

Ellida Bertani

RITORNARE IN MANICOMIO (seconda parte)

Oggi, come abbiamo già detto, il manicomio per fortuna non esiste più ma continuano a persistere ancora muri e barriere, soprattutto mentali, che disincentivano a priori molti ad entrare in relazione con l'alterità: tale disposizione supportata da un'azione "pedagogica" pressante, agita dal cinismo dei media, preclude ancora più di ieri la dimensione della curiosità e della conoscenza diffusa nei confronti di ciò che non si conosce o che non è o si fa uguale a noi, mantenendo la paura e il pregiudizio come unica chiave interpretativa per confrontarsi con la realtà. Tale dispositivo messo in campo per favorire e aumentare l'inclinazione all'individualismo e al consumo, ostacola in modo inequivocabile la rigenerazione del corpo sociale mantenendo nei cittadini la percezione di un assedio continuo e incrementando solo azioni collettive di carattere difensivo. Oggi assistiamo ad una continua regressione dei processi sociali collettivi che in un mondo così apparentemente aperto e dalle enormi possibilità, sia sul piano dell'informazione che della comunicazione, vive paradossalmente un'incapacità sul piano dell'accesso alla comprensione e all'accoglienza delle figure dell'alterità per come si presentano nella quotidianità. La paura sembra davvero essere la vera antagonista della libertà; la libertà di conoscere, di esprimersi e di vivere la propria umanità, cercando di andare incontro al futuro con la serenità che i mezzi di cui disponiamo ci consentirebbero.

La riflessione che abbiamo iniziato a fare su questa quarta edizione ci porta inevitabilmente a rivolgerci all'esterno del coordinamento, nel tentativo di allargare l'interesse nel programmare una quinta edizione. Questo per evitare di creare un evento culturale fra i tanti ma piuttosto per promuovere, partendo dalla rigenerazione di un luogo così particolare come il Manicomio, un'occasione di dibattito, di socialità, di cultura e di politica nel senso più alto e più prezioso del termine.

Ritornare in Manicomio rappresenta in questo modo il tentativo di vincere la paura per la differenza e apprendere il coraggio necessario per riprendere la complessità di un discorso sull'accoglienza, ricominciando a praticare quella scuola di libertà capace di produrre senso attraverso una negoziazione collettiva piuttosto che lasciarsi andare verso l'isterismo collettivo. Ritornare in Manicomio non solo per riappropriarsi di un vuoto urbano, abbandonato dall'incapacità di scelta di alcuni amministratori, ma al contrario perché nessuna scelta potrà essere fatta su questo vuoto se la collettività non diventerà più consapevole della complessità che il tema dell'accoglienza comporta. Un tema che soprattutto in una situazione di crisi generale diventa storicamente strumento, da parte di politici e media di basso profilo culturale, per diffondere e incrementare paura e istinti feroci nei confronti dell'alterità più fragile.

Ritornare in manicomio per riprendere a destrutturare nuovamente alcuni luoghi comuni, continuando da dove si era partiti più di quarant'anni fa: ad esempio, citando ancora Franco Rotelli, che l'Istituzione messa in discussione non era il manicomio, ma la follia, spiegata ed agita attraverso una costruzione culturale che individuava apparati scientifici, processi amministrativi e rapporti di potere così strutturati e solidi che facevano della follia un oggetto da separare dalla sofferenza della persona. L'inversione culturale cominciò a farsi spazio quando questo schema dicotomico cominciò ad essere messo in discussione per considerare che il focus della cura è l'esistenza-sofferenza delle persone e il suo rapporto con il corpo sociale. Ma come vediamo oggi lo schema dicotomico è ancora ampiamente presente, anzi sembra avere preso ancora più campo e senza aver bisogno di costruire luoghi specifici come il manicomio. Non solo nel campo della cura ma in generale ogni volta vi è la "necessità" di separare un fenomeno dall'esistenza delle persone per istituire dispositivi che non promuovono la soggettività: così si è in relazione con la malattia piuttosto che con il malato, con l'immigrazione piuttosto che con le persone che migrano, con la povertà piuttosto che con il povero, con il lavoro piuttosto che con il lavoratore, con la formazione piuttosto che con i giovani che hanno necessità di apprendere.

..... continua nel prossimo numero

*Amedeo Gagliardi
Portavoce del Coordinamento per Quarto*

L'organizzazione dell'evento è stata curata dall'Associazione **A.M.A.Li. –Onlus**, nella persona della sua Presidente, **Maria Mensintieri**, in occasione della *giornata mondiale per la prevenzione al suicidio* (10 settembre), con l'intento di sensibilizzare la cittadinanza e le istituzioni su questo importante e critico argomento, il disagio giovanile, spesso sottovalutato, e di aiutare a comprendere e valorizzare, nell'ambito degli interventi di prevenzione, il ruolo dei gruppi di **Auto Mutuo Aiuto**. Come è stato ricordato da Maria, anche nell'ambito dell'introduzione all'evento, l'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce l'Auto Mutuo Aiuto fra gli strumenti per il recupero del benessere psico-fisico della persona, "consentendo ai partecipanti del gruppo, persone diverse accomunate per un periodo della loro vita della stessa esperienza, uno scambio paritario per attivare un processo di "guarigione", che permetta di portare i partecipanti del gruppo verso il cambiamento, facendoli lavorare responsabilmente su se stessi".

Il Convegno è stato molto interessante e ricco di contenuti.

La *prima* parte essenzialmente **informativa** ha visto interventi di tecnici in ambito psichiatrico e psicoterapeutico. Si sono infatti susseguiti: **Giulia Del Monte**, Psicologa e Psicoterapeuta, socia dell'Istituto Minotauro, **Gianluca Serafini**, Ricercatore Univ. di Psichiatria, Università di Genova, **Giorgio Schiappacasse**, Psichiatra Direttore del Ser.T Ponente Asl3. E quindi: **Giovanni Lizzio**, Responsabile terapeutico CEIS e **Fabrizio Gelli**, Insegnante e Vice Presidente MunicipioVI.

Del Monte, parlando di "*Interventi di prevenzione primaria e secondaria al suicidio nelle istituzioni*" si è in particolare soffermata su l'intervento di Postvention, ossia l'intervento da svolgere (nella scuola, nella famiglia, nella comunità) in seguito a un caso di suicidio o tentato suicidio, con l'obiettivo principale di fornire supporto ai sopravvissuti nell'elaborazione del lutto e nella risoluzione del dolore. "In seguito a un suicidio il problema non è se parlarne o non parlarne, *ma come parlarne*" (Poland, 2002).

Serafini parlando de "*L'identificazione del disagio giovanile-adolescenziale: implicazioni relative alla prevenzione del rischio di suicidio*" ha, in particolare, dato una chiave di lettura psicologica del disagio adolescenziale e ha indicato come cogliere i segnali di allarme e come prevenirlo. Schiappacasse nel suo intervento su "*Gli aspetti "paterni" nella relazione educativa*", si è chiesto: come è presente il "padre"? Il "padre" presenta la realtà ma non la nasconde, assiste ma non si sostituisce, incoraggia ma non toglie il dolore, o la gioia, insegna ad accettare la solitudine e l'imperfezione (anche lui ci è passato). La forza del "padre" nei vari stadi della vita fino all'età adulta.

Lizzio ("*Dalla cura al care: la comunità terapeutica come luogo di sollievo*") dopo aver fatto la storia delle comunità terapeutiche (la prima sperimentazione fu attivata da Basaglia a Gorizia nei primi anni '60) parla delle caratteristiche della comunità terapeutica che deve mantenere come punti di riferimento la centralità della persona, la famiglia, il reinserimento (comunità come strumento, come "cassetta degli attrezzi"). Chiude questa prima parte del programma l'intervento di Gelli "*Scuola ed adolescenti*" che illustra le caratteristiche e le responsabilità che scaturiscono nei rapporti all'interno della realtà scolastica soprattutto con alunni adolescenti e con le loro famiglie.

Sempre interessante e **propositiva** la *seconda parte*, con quattro interventi: **Fabrizio Lertora**, Formatore LaborPace Caritas Genova, **Ilaria Caprioglio**, Avvocato e Vice Presidente Dell'Associazione "Mi nutro di vita", **Associazione Alesia 2007**, **Mara Giunta**, Collegio IPASVI, Genova.

Lertora nel suo "*Toglierti dal vuoto. Aiutarli ad attraversarlo*", oltre ad indicare come prioritario l'"ascolto con interesse", segnala l'importanza terapeutica del servizio civile, ma anche, più semplicemente, del lavoro estivo, della gestione della casa, del volontariato (sostanzialmente creare un interesse, oltre a se stesso). Aiutarli poi a stare da soli.

Caprioglio nel suo intervento "*L'Adolescenza 2.0*" mette in guardia dal grande pericolo rappresentato dal web che dà la possibilità di connettersi ed interagire. Considera più pericoloso lo smartphone che il motorino! Nella sua esperienza (ha lavorato con la polizia postale) particolarmente pericolosi i siti su anoressia, suicidio, sette sataniche, pedofilia online. Si chiede: perché gli adolescenti ricorrono ai siti? Forse perché non si parla in famiglia.

Particolarmente coinvolgente l'intervento dell'Associazione Alesia "*L'accoglienza della diversità/fragilità dell'Adolescente come contributo dell'adulto al sostegno della speranza nel futuro*", presentato da **Anna Corallo e Claudio Calcinai**, fondatori dell'Associazione, e genitori adottivi di Alesia, una ragazzina di quindici anni che il 4 gennaio 2007 ha deciso di togliersi la vita. Alesia veniva dalla Russia, da un orfanotrofo di Mosca, perché a tre anni era stata abbandonata dai genitori. Era arrivata in Italia nel 2000 ma si era portata con sé i traumi passati. «Noi non avevamo capito – dice Anna-. Si è tolta la vita senza un perché, senza aver dato segnali di disagio, senza che ci potessimo accorgere di alcunché. Cercava sempre di essere migliore...

Infine con Giunta "*La riabilitazione come prevenzione: dall'esperienza della teatroterapia all'infermieristica olistica*" viene messa in evidenza l'importanza delle attività riabilitative, quali la teatro terapia e l'approccio olistico, nel quale l'uomo è visto come unità inscindibile di corpo, mente, spirito, contrapposto alla visione parcellizzata e spersonalizzata della medicina ufficiale.

Infine la *terza parte* del convegno riservata alle **testimonianze** per rispondere alla domanda: "**I gruppi di auto mutuo aiuto sono una risorsa nella prevenzione?**"

Un primo intervento, molto toccante, è stato quello di **Nicoletta De Donno** dell'**Associazione Itaca**: ha portato la sua testimonianza di vita personale, una figlia con già diversi tentativi di suicidio e quindi grande coinvolgimento diretto nel tema del convegno. Da qui discende una grande consapevolezza dell'importanza di avere sostegno e condivisione per affrontare il problema. E' stato poi il turno dell'**Alfapp**. Per la nostra Associazione ha parlato, con la sua solita efficacia e competenza, **Nanni Tria**. Dopo aver presentato l'Associazione illustrandone la mission (tutela ed esercizio dei diritti, lotta allo stigma..) e le principali caratteristiche (attività del Circolo Lugli per 365 giorni l'anno, condotte solo da volontari, alcuni recenti progetti..) si è soffermato sui gruppi AMA tenuti al Circolo illustrandone il buon funzionamento. Ha fatto, poi, alcune osservazioni, mettendo in evidenza l'importanza della condivisione (mettersi nei panni dell'altro fa bene). Ed infine, partecipare ad un gruppo o ad un'attività comune è importante anche in senso riabilitativo: rinforza la capacità di reggere gli insuccessi, fa spesso nascere la speranza, ragionevole speranza che le cose possano migliorare.

Dopo una breve testimonianza dell'Associazione **IDEA** chiusura dei lavori con i saluti del Vescovo Claudio Plestovich (responsabile della Comunità ospitante).

Un bellissimo convegno. Grande partecipazione delle Associazioni, dei Servizi, della Società civile.

Paola Simeta

Testimonianze dalla Giornata mondiale per la prevenzione al suicidio

Scrivo a tutti,

ai Genitori che hanno voluto questa giornata coinvolgendoci e a tutti coloro che con il cuore, elemento fondamentale in un evento con questo titolo "Giornata mondiale per la prevenzione al suicidio", ma anche con le proprie conoscenze ed esperienze lavorative, le capacità manuali, l'accoglienza splendida della Comunità ospitante, le Autorità che hanno faticato a trovare il tempo per esserci e partecipare, ma ci sono riuscite, perché hanno sentito "interesse" verso il discorso che portavamo avanti, le persone che si sono occupate della segreteria, le associazioni che hanno portato le loro testimonianze, la ASL 3, anche chi ci ha aiutato a divulgare, quindi tutta la splendida cordata che ha voluto essere presente, per dirvi il nostro **GRAZIE!**

I partecipanti erano tanti, aiutiamoli a comprendere che non saranno solo le parole ad accompagnare il post-giornata, ma che insieme, facendo rete e collaborando, ognuno portando il suo contributo, ci faremo carico di questo discorso legato alla prevenzione, che è fondamentale per trovare le strade da percorrere.

Noi dell'associazione di volontariato per il coordinamento dell'Auto Mutuo Aiuto in Liguria A.M.A.Li, cerchiamo di fare prevenzione attraverso l'attivazione di gruppi A.M.A. su molte problematiche che possono sostenere ed accompagnare le persone che soffrono, ma che senza il sostegno e la collaborazione dei medici, delle autorità e delle altre associazioni, siamo ben consapevoli che non riusciamo.

Crediamo profondamente in quello che facciamo e l'organizzazione di questa giornata spero ve ne dia conferma e proprio come risposta a tante richieste di aiuto, in un mondo chiuso, che sempre più difficilmente le trova, vi chiediamo di diventare vasi comunicanti, che ci permetteranno di ampliare i nostri orizzonti.

Ancora grazie a tutti, cordiali saluti

Maria Mensitieri

Presidente **Associazione di Volontariato A.M.A.Li** - Onlus

Via Beato Ottaviano 8/11 – 17100 Savona

Mail: info@automutuoaiuto-liguria.it

Giusto tre anni fa la nostra amatissima Eva ci ha lasciati a soli 21 anni.

L'immenso dolore in cui siamo sprofondata ci ha indotto a cercare aiuto per non rimanere isolati e senza voglia di vivere. Ci siamo messi subito in moto e abbiamo percorso la strada dell'Auto-mutuo-aiuto con il gruppo "Verso l'alba" di Genova per l'elaborazione del lutto. Abbiamo così scoperto un mondo abitato da persone generose con cui condividere esperienze tragiche come la nostra, per imparare insieme a trasformare il dolore e la sofferenza in risorsa utile, per riappropriarsi della voglia di vivere e magari riuscire anche ad aiutare gli altri.

Abbiamo frequentato anche seminari esperienziali rivolti ai sopravvissuti ad un suicidio tenuti da Stefania Casavecchia di AMA Ceprano che ci hanno permesso di entrare intimamente in contatto con i nostri sentimenti e con quelli di molte persone attraversate come noi da un dolore indicibile.

Nella nostra continua ricerca di un senso a quello che ci era accaduto abbiamo conosciuto Anna Corallo e Claudio Calcinai che insieme al Prof. Gustavo Pietropolli Charmet hanno fondato a Firenze Alesia 2007, associazione impegnata a combattere il disagio giovanile, ad aiutare gli adolescenti in difficoltà e le loro famiglie. Persone straordinarie che hanno trasformato la loro esperienza di dolore in svariate attività gratuite di aiuto agli adolescenti in difficoltà.

Col passare del tempo è cresciuta in noi la consapevolezza di voler dare una valenza al nostro sofferto vissuto provando a far conoscere il più possibile la realtà interiore dei nostri ragazzi.

Abbiamo perciò pensato ad un evento di sensibilizzazione sulle problematiche giovanili nel corso della "Giornata Internazionale della Prevenzione del Suicidio" che si tiene ogni anno il 10 settembre. Maria Mensitieri, presidente di AMA Liguria, ci ha offerto la sua collaborazione generosa e incondizionata e insieme abbiamo dato vita ad un progetto di conoscenze e di speranze.

Durante i mesi di elaborazione della trama dell'evento abbiamo incontrato persone generose che ci hanno offerto con gioia un loro contributo. Ci ha colpito in particolare l'immediata condivisione dell'iniziativa da parte del mondo delle Associazioni che non si sono limitate solo a mettere a disposizione il loro logo sulla locandina ma hanno contribuito concretamente, ciascuno con la propria esperienza e sensibilità, alla realizzazione dell'evento con interventi e relazioni sui temi del disagio giovanile a tratti toccanti e commoventi.

Così il 10 di settembre accanto agli interventi dei relatori più accreditati abbiamo potuto ascoltare le voci e le testimonianze di tante associazioni che con i loro interventi hanno diffuso informazioni e fatto circolare belle emozioni. Questa iniziativa è il frutto del battito di molti meravigliosi cuori.

Ci piace pensare che l'unione di intenti e la forza della rete delle associazioni che si è creata attorno a questo evento non si esaurisca e che anzi possa costituire l'inizio di un percorso insieme per altre iniziative.

Antonella e Francesco

BACHECA DEGLI ANNUNCI

⇒ **In cerca di Lavanda**

Siamo alla ricerca di lavanda per poter preparare i sacchetti in vista della *Manifestazione delle Rose*; chi avesse lavanda da regalarci è pregato di contattare la segreteria dell'Alfapp al numero 010540740.

⇒ **Mercatino del Quadrilatero**

Chi avesse oggetti (bigiotteria, soprammobili..) che si possono utilizzare per il mercatino del Quadrilatero, a cui partecipiamo ogni terzo sabato del mese, li porti gentilmente al Circolo Lugli tutti i pomeriggi dalle 15 alle 19.

⇒ **Cellulare**

Stiamo cercando un cellulare di nuova generazione per sostituire il vecchio cellulare della segreteria dell'Alfapp. Se qualcuno di voi possiede un cellulare che non utilizza più e ce lo vuole regalare può portarlo al Circolo Lugli un qualunque pomeriggio.

⇒ **Raccolta abiti usati**

Al Circolo Lugli stiamo raccogliendo abiti usati (possibilmente taglie grandi) da distribuire ai nostri soci. Se avete abiti in avanzo fateli avere alla segreteria dell'Alfapp.

ALFAPP REGIONALE **Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatrici (ONLUS)**

Sede legale: Via Malta 3 int 4 16121 Genova

Tel e Fax: 010.540740

Presidente Regionale: Paolo Pescetto

Vicepresidente Regionale: Maria Giulia Tassano

Iscritta al Registro Regionale del volontariato SN-GE-ASS-057/94 DECR n.242 del
9/3/94.

SEZIONI

A.L.F.A.P.P. TIGULLIO

Aperto il Venerdì dalle 15:30

alle 16:30

via Caboto 13/A

Tel. 0185/457575 - FAX 480354

Mail: alfapp.tigullio@gmail.com

Responsabile Sez. Tigullio:

MARIA GIULIA TASSANO

A.L.F.A.P.P. GENOVA

Via Malta, 3/4

16121, GENOVA

Tel e Fax 010 540 740

Presidente provinciale e regionale

PAOLO PES CETTO

Responsabile clinico: SABRINA SAPP A

Aperto 365 giorni l'anno

dalle 15 alle 19

alfapp.genova@gmail.com

A.L.F.A.P.P. SAVONA

Sez. operativa PIETRA LIGURE

PUNTO DI ASCOLTO

Lunedì dalle 9:30 alle 11:00

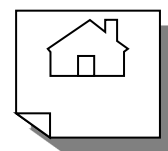
alfapp.savona@libero.it

Referente: CARMELA ARCIDIACONO RAVERA

tel. 019 626144

c/o Centro Associazioni di Volontariato

Piazzale Flavio Geddo Pietra Ligure



A.L.F.A.P.P.

SANREMO

Piazza Cassini, 12

18038, SANREMO

Tel e Fax:

0184 578040

Presidente provinciale:

DANIELA MELLONI

Aperto il Mercoledì

dalle 16 alle 18

A.L.F.A.P.P. SANREMO

Sez. distaccata IMPERIA

Via Frate Minimi 3

Aperto il Mercoledì

dalle 9,30-11,30