

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 10 n. 95

Febbraio 2024

EDITORIALE

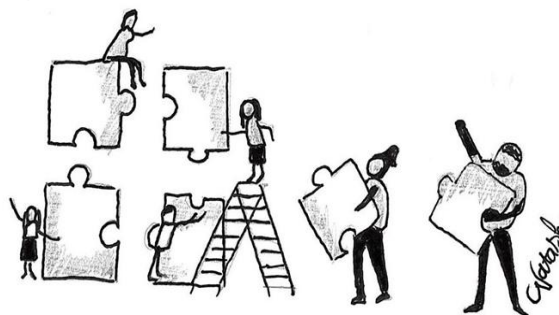
Cosa sono le Comunità Psichiatriche?

Le comunità sono luoghi di prevenzione, cura e riabilitazione della persona con disagio psichico.

Nascono a seguito di un lungo periodo di riforme, iniziato nel 1978 con la legge Basaglia.

Prima della Legge Basaglia infatti chiunque attraversasse un momento di fragilità veniva rinchiuso in manicomio e allontanato dalla società. La persona non riceveva le cure necessarie ed era generalmente destinata a vivere la sua vita lì.

Dopo la legge Basaglia si è aperta la strada al concetto di riabilitare la persona e non più rinchiuderla riconoscendone dunque la dignità.



Cosa si fa in comunità?

In comunità si svolgono molte attività utili ad aiutare le persone in quei campi in cui sono più in difficoltà.

Avete mai pensato a quanto possa essere difficile prendere un pullman da soli oppure fare la spesa o anche solo cucinare un piatto di pasta? Per qualcuno uscire e incontrare le altre persone può essere un problema difficile da affrontare da soli.

Per affrontare queste e tantissime altre difficoltà che una persona può incontrare nel corso della sua vita, le comunità intervengono offrendo un programma con obiettivi individualizzati e concordati.

Si possono svolgere attività di gruppo o individuali all'interno o all'esterno della comunità, ma non solo. Esiste anche la possibilità di frequentare un Centro Diurno, svolgendo le medesime attività, mantenendo un'autonomia abitativa.

Come in tutte le cose della vita, però, un conto è la teoria e un conto è la pratica e può succedere che ci sia bisogno di aggiustare un po' la rotta a seconda degli ostacoli che si incontrano.

Perché si va in comunità?

Le ragioni possono essere molteplici, ma alla base s'intraprende questa via quando si sta attraversando un momento delicato della propria vita in cui è necessario avere un supporto.

Il percorso potrebbe durare mesi oppure anni, i risultati potrebbero essere positivi o negativi, ma ciò che è certo è...

“Non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume”

Eraclito

LA VITA IN COMUNITA'

Il tema di questo mese è la vita in comunità; nel caso in cui ci si chieda che cosa significhi trascorrere un periodo di tempo al suo interno la redazione ha pensato di cercare di spiegare, attraverso le nostre parole, cosa significhi viverci.

L'inizio di questo percorso comincia sempre su consiglio del CPS, Centro Psico Sociale, che essendo la struttura deputata alle attività ambulatoriali psichiatriche e psicoterapeutiche sul territorio, diventa il primo punto di riferimento di un futuro ospite. Il CPS riconoscendo nella persona che ha in carico un particolare bisogno di supporto e aiuto, lo esorta ad affidarsi ad una comunità, all'interno della quale poter rafforzarsi e lavorare sulle eventuali difficoltà, in un particolare momento della sua vita. Certo è che la scelta di avviare questo percorso è del tutto LIBERA E PERSONALE, perciò chi prende tale decisione deve esserne convinto delle finalità, seppur questo richieda uno sforzo non indifferente.

Riunendoci con gli ospiti della redazione della CPA e aprendoci nel parlare di questa tematica, è emerso un fatto davvero molto rilevante: si ripone nel CPS una grande FIDUCIA e specialmente si cerca di trarre da questo maggiori INFORMAZIONI possibili.

Ed è proprio vero, in un percorso in comunità la fiducia e le informazioni chiare giocano un ruolo chiave, perché creano le giuste basi per un rapporto leale tra ospiti ed equipe.

Senza dubbio, come in qualsiasi dimensione della vita, anche nell'esperienza in comunità ci possono essere degli aspetti positivi ed altri negativi.

Confrontandoci tra di noi abbiamo compreso come alla base ci sia un senso di LIBERTÀ o di eventuali regole concordate e pensate per il bene dell'ospite, sia per quanto riguarda le uscite sul territorio, che permettono loro di tessere RELAZIONI con persone esterne alla struttura, sia per ciò che riguarda il loro esprimersi verso l'equipe.

Inoltre viene ritenuta fondamentale la COLLABORAZIONE tra ospiti ma anche tra ospiti ed operatori. In questi ultimi spesso infatti viene visto un "porto sicuro" nel quale rifugiarsi nei momenti di sconforto e di debolezza, o al contrario un "punto fermo" nelle circostanze in cui loro, da soli, farebbero fatica a prendere decisioni in autonomia o a gestire alcune faccende. Sicuramente però è stata evidenziata la rilevanza dell'ALLENAMENTO ai rapporti: viene infatti riportato "se fossi a casa da solo starei per i fatti miei, senza parlare con nessuno, mentre qui mi relazio con molte persone e questo mi fa bene". La comunità è considerata quindi anche uno SPAZIO dove lavorare per essere nuovamente e ancor di più capaci di creare contatti, così fondamentali per ognuno di noi; ma è anche spazio per lavorare sulle proprie fragilità. Si vede cioè la possibilità di migliorarsi, certamente anche se con non poca fatica, perché si sa, guardarsi dentro non è mai un lavoro facile. L'ospite poi riceve SUPPORTO ed anche ACCUDIMENTO, venendo aiutato nello svolgere diverse commissioni. Parte della cura comprende anche i FARMACI. Dagli ospiti emerge che se da un versante aiutano a star meglio, dall'altro talvolta potrebbero togliere energie e contemporaneamente necessitano di criteri specifici da rispettare per poter essere assunti. In comunità c'è la figura dell'infermiere che supporta nell'assunzione delle terapie e la figura del medico che le imposta.



Per contro però sono venuti a galla anche degli aspetti negativi del vivere un'esperienza in comunità. Infatti un ospite in particolare sottolinea come l'aver a che fare con altre persone può portare a FARE CONFRONTI e quando ci si ritrova ad interfacciarsi con qualcuno che "sta meglio di me" può portare ad un senso di sconforto e in un certo senso di "fallimento". Inoltre non è sempre immediata la CONVIVENZA con altre persone "sconosciute"; ma anzi comporta un grande sforzo personale, necessitando di pazienza e tolleranza anche verso coloro che non stanno molto simpatici. Se poi alla "convivenza forzata" si aggiunge anche il rispetto di REGOLE utili, di certo

non ci si ritrova di fronte ad un aspetto semplice. Oltre a ciò, durante questo momento di dialogo è stata riportata anche l'eventualità di un RIFIUTO INIZIALE ad accettare di intraprendere il percorso comunitario. Riflettendoci in effetti se ognuno di noi si mettesse nei panni dell'altro, che sta per entrare in comunità, decidere di intraprendere questo percorso non è un evento qualunque ma anzi è molto delicato. Più di qualsiasi altro aspetto negativo, ciò che realmente viene portato alla luce durante la discussione è la mancanza di uno SPAZIO PRIVATO che faccia sentire la persona in completa intimità con sé stessa, come succede nella propria casa.

“La cosa più bella della comunità è vedere delle piccole vittorie e i problemi che si riducono” questa affermazione detta da un ospite penso possa racchiudere al meglio i risultati che un buon percorso comunitario possa portare a raggiungere. Affiora poi un altro aspetto che porta con sé forte ansia: LA PAURA DEL FUTURO. Dunque, gli ospiti si chiedono: “cosa sarà di me una volta uscito dalla comunità?”, e ancora “sarò in grado di gestire le mie ansie da solo, una volta tornato a casa mia?”. Queste frasi sono proprio vere!! Dopo aver trascorso magari anche più anni in delle mura sicure, che hanno garantito protezione, cura, affetto, aiuto, è lecito pensare “sarò in grado di badare a me stesso allo stesso modo in cui gli altri badavano a me qui?”

Sebbene la risposta a questo quesito non si possa trovare in modo immediato è però indiscutibile la necessità di provarci in un percorso di RIABILITAZIONE. Infatti chi più, chi meno, attraverso la riflessione cerca di sfidare sé stesso per potere un giorno essere una versione migliore.

Senz'ombra di dubbio molte volte non è semplice accettare le osservazioni fatte dagli operatori, pronti a spronare o al contrario farli riflettere su atteggiamenti “inadeguati”. Gli ospiti della redazione riconoscono che nonostante a volte sia scoccante guardare in faccia la realtà e ammettere gli sbagli, condividono che questo sia necessario e giusto per poter giungere alla fine di questo cammino e godere dei miglioramenti!

Effettivamente chi osserva dall'esterno la realtà della comunità, può essere concorde nel ritenerla complessa ed intricata, caratterizzata tanto da una certa rigidità quanto da comprensione. Le dinamiche al suo interno non si possono riassumere in un articolo, ma il messaggio fondamentale che deve passare è che ogni persona ha le proprie fragilità, ma è soprattutto grazie alla collaborazione ed all'aiuto reciproco che ci si può trasformare, l'uno grazie al sostegno dell'altro!

Perciò tirando le fila, la vita in comunità potrebbe essere definita come un veliero in mezzo al mare, che attraversa le burrasche, rischia di capovolgarsi, talvolta finisce anche per imbarcare acqua, ma quando arriva alla meta, pronto a gettare la sua ancora, e far scendere i viaggiatori, è fiero del tragitto percorso, consapevole di aver superato molti ostacoli e di aver vissuto mille peripezie e che finalmente la tempesta sia finita.

La redazione CPA

E un “ospite” speciale: la tirocinante Pamela Quistini

Che ringraziamo tanto per questo periodo insieme e per il grande aiuto rispetto alla stesura dell'articolo di questo mese.

LA NOSTRA ESPERIENZA IN COMUNITA'



Questo è un tema che ci sta molto a cuore, riflettere sul tempo che passiamo insieme in comunità e sulle relazioni che si intrecciano in questo ambiente. Non è sempre è facile, a volte la strada sembra essere una lunga salita ma poi, un passo alla volta, si raggiungono grandi obiettivi.

Marco racconta di essere nella nostra comunità da due mesi e di non essersi ancora ambientato del tutto, “faccio fatica a tollerare le attese e a gestire le regole di

comunità, come il rimanere seduto a pranzo fino alla fine. Fatico a gestire il tempo libero, vorrei essere più impegnato perchè questo mi permetterebbe di gestire meglio l'ansia. Sono però contento di essere seguito da dei bravi educatori e operatori tutti, che mi confortano quando ho bisogno. Se penso al mio futuro spero di migliorare, di uscire da questa patologia, tornare alla mia vita normale con amici e famiglia, che mi manca molto. Non so quanto ci metterò, ma vorrei rimettermi in carreggiata. Non ho stretto particolari amicizie ma mi sono affezionato ad alcune persone che mi supportano e mi danno consigli”.

Miriam condivide che per lei questa è la quinta comunità che frequenta ma la prima in cui si trova bene; “mi sento ascoltata e accolta dagli operatori. Mi sono trovata bene con gli altri ospiti, pur non avendo stretto legami specifici, non ho problemi con nessuno, la mia famiglia è partecipe nel mio percorso. Per il mio futuro spero in una comunità più aperta, dove migliorare le mie abilità, per poi accedere agli appartamenti protetti.”

Per Justin invece, stare in comunità è sempre stato difficile, “soprattutto i primi tempi in cui devo ambientarmi e fidarmi. All’inizio ho sempre fatto casino (questo è il secondo posto che frequento) perché la mia testa va in tilt e non so cosa mi dice. La mia esperienza è negativa perché mi sento privato dell'autonomia, ma è positiva perché mi dà sicurezza, che è una sensazione che non ho mai provato prima, vista la mia esperienza di vita passata. Delle regole comunitarie non mi sta bene che si debba pulire la cucina, mentre sono contentissimo di aver sempre potuto mantenere la stanza singola, dove posso rifugiarmi se sto male. A volte mi viene da piangere sotto la doccia e mi lascio andare. Ho imparato ad essere più adulto, più rispettoso, più educato e ho imparato a rispettare le regole. Quello che mi piace molto qui sono i colloqui con gli operatori e il conforto che ci danno, nonostante il malessere; in particolare i colloqui con la psicologa Biondi, sono i miei preferiti. All’inizio con gli altri ospiti mi trovavo male, ho fatto anche dei ricoveri in SPDC, poi piano piano, conoscendoli e parlando con loro, facendomi conoscere, mi sono fatto valere e ho imparato a dare fiducia. Con alcuni ospiti, arrivate negli ultimi mesi, l'amicizia

si è consolidata ancora di più.”

Costantino racconta di avere trovato molti amici in comunità, “è da un po' che sono qui ma cerco di vivere il presente, anche perché sento il mio futuro incerto e lontano da amici e dal papà.

Questa è la seconda comunità che frequento, qui ho trovato delle belle persone, ma sotto le feste sono triste perché devo stare qui e mi manca casa. Per il dopo spero in una nuova comunità. Non mi pesa mantenere le regole di questa comunità, ma quando si litiga faccio più fatica. In questo posto sto cercando di ricucire le ferite.”

Roberta dice di trovarsi bene in comunità, è la sua prima comunità da adulta e spera di migliorare. “Per il futuro spero di tornare a casa con la mia famiglia. Mi piace moltissimo l'attività del canile e mi piace poco fare i mestieri. Mi stanno tutti simpatici”.

Infine Walter condivide di aver trovato una seconda famiglia in questa comunità, si sente aiutato, supportato e amico di tutti. “Vado d'accordo con tutta l'équipe, le regole mi fanno bene, perché a casa facevo un po' come volevo. Questa è la terza comunità che frequento, ma quella in cui mi sono trovato meglio.”

CRM Agorà



VITA COMUNITARIA

SALVE CARI LETTORI!!!

Oggi siamo qui per trattare un argomento tanto tosto e complesso quanto meraviglioso, poiché racchiude luci ed ombre che caratterizzano la vita di ognuno di noi.

Il tema di questo mese è intitolato “la vita in COMUNITA”.

Molti non conoscono bene la realtà della COMUNITA' o meglio di una comunità psichiatrica. La comunità è il luogo dove intraprendere un percorso di cura e riabilitazione, cura intesa come insieme di interventi mirati al miglioramento dello stato di salute psicofisica e riabilitazione come riacquisizione e potenziamento di tutte le abilità emotive, cognitive, personali e sociali utili alla vita di tutti i giorni

La comunità è un luogo fatto di persone, ognuna con le proprie difficoltà, i propri bisogni, con risorse, sogni e progetti. La comunità è un contesto nel quale intrattenere relazioni sociali e confrontarsi con sé stessi.

Per la maggior parte di noi la comunità è un luogo sicuro dove “rimettersi in gioco” e creare le basi solide su cui poggiare i primi passi verso la realizzazione personale. La comunità è un luogo diverso da un reparto ospedaliero ed è più simile ad una casa, accogliente, colorata, spaziosa e comoda; in comunità ci sono medici, psicologi, TeRP, educatori ed operatori che con competenza ed umanità supportano il processo di autonomia.

In comunità si svolgono diverse attività ognuna delle quali con uno specifico obiettivo riabilitativo. Gli obiettivi delle attività sono molteplici e tra questi ci sono la socializzazione, la cura della propria persona, una corretta alimentazione, l'attività fisica, il reinserimento sociale e lavorativo, il riavvicinamento alla propria famiglia e infine il rientro definitivo a casa oppure l'inserimento in un'altra comunità più idonea ai bisogni della persona, in quella specifica fase della sua vita.

Ognuno concepisce la comunità a modo proprio, molti la vorrebbero diversa da quella che è, altri la preferiscono così come è, reputandola “ideale”.

Riflettendo sulla comunità e sul senso che potrebbe avere per ognuno di noi, ci siamo posti queste domande:

1. COS'E' PER TE LA VITA IN COMUNITA'?
2. QUALI SONO LE ATTIVITA' A CUI TI DEDICHI IN COMUNITA' E QUAL E' PER TE IL LORO SENSO?
3. QUALE DIFFERENZA ESISTE SECONDO TE TRA LA VITA IN COMUNITA' E QUELLA DEL CONTESTO ESTERNO?
4. COME VORRESTI CHE FOSSE LA TUA COMUNITA' "IDEALE"?

Nadia

1 E' uno stress perché ci sono tante cose da fare, cioè mi piace stare qua ma c'è tanta gente che non capisce. Non vedo l'ora di stare a casa, alla notte dormo poco però durante la giornata faccio tante cose. Io sono sei mesi che sono qui e ho sempre male alla pancia, poi durante la notte penso alle cose burocratiche e dormo poco. Mi piacerebbe fare delle cose più soft in comunità. Quando vado a camminare mi sento bene perché parlo con gli altri. Mi piacerebbe vedere di più Fabry, almeno due giorni.

2 Mi dedico alle camminate durante il giorno perché dentro la comunità non so stare e mi piace vedere le vetrine. Mi piacerebbe fare yoga e ginnastica e giocare a pallavolo.

3 La vita è bella quando vado a messa la domenica. Se c'è il sole mi piace uscire con qualcuno ma non riesco perché gli altri o dormono o non hanno voglia. Sono cambiata, sono più tranquilla

4 La comunità in cui stavo bene era la Maresana perché le docce erano diverse, erano normali. Mangiavamo bene come qua, io facevo anche le pulizie e bagnavo le piante, qui mi regalano tante cose. *Laura*

1 Mi chiamo Laura e per me la vita in comunità è un'occasione per socializzare con le persone che ci sono e per crescere interiormente. Ci sono poi altre attività che si fanno come le gite che servono per conoscere luoghi nuovi.



2 Le attività in comunità a cui partecipo purtroppo sono poche, vorrei fare di più ma non riesco, e non per pigrizia, infatti tutti i giorni ho un'occupazione che per me è interessante e cioè lo smistamento della biancheria. Questa attività mi piace molto e mi fa sentire utile.

3 Non lo so, ma la vita fuori è completamente diversa dalla realtà della comunità.

4 Non si può rispondere a questa domanda, quello che si fa attualmente in questa comunità per me è già abbastanza.

Carla

1 La vita in comunità per me è la tranquillità, la serenità. Ci sono varie occasioni in cui non si va d'accordo con le persone e ci sono tanti problemi che insorgono.

2 Le attività a cui mi dedico in comunità sono la lavanderia, riempimento e smistamento brocche, distribuire il giornalino e il gruppo giornale. Il senso è quello di sentirmi libera.

3 Ho difficoltà nel contesto esterno ma nella comunità ho amicizie varie.

4 Nessuna, la mia comunità è questa.

Cristina

1 Una pausa di alleggerimento venuta dopo un periodo difficile, conoscere persone nuove, contatto continuo secondo necessità con psichiatra, psicologo, infermieri ed educatori ma anche facilità di cura della mia persona.

2 Gruppo giornale: discussione ed espressione personale, pasti in comune in varie occasioni, gite più o meno interessanti, realtà virtuale

3 Comunità: Più protezione dai rischi di relazioni tossiche, protezione fisica in ambiente controllato;

Esterno: Maggior esposizione ad incontri personali non positivi, affaticamento per incombenze quotidiane.

4 Con persone senza distinzione di età, aperta agli animali

Francesco

1 E' un rifugio dalla vita sociale e un posto in cui non sono solo. E' un posto dove fai vita relazionale con gli altri.

2 Il giornalino e stare insieme con le persone. Serve ad esprimere le proprie idee con gli altri, per farmi conoscere, ascoltare le idee degli altri.

3 Qua mi sento più protetto, perché sono seguito da persone preparate. E non sono mai solo perché sono in gruppo.

4 Non vorrei avere i problemi fisici che ho, però in questa mi trovo abbastanza bene. Vorrei che ci fossero degli animali. Tante persone che ti tirino su il morale.

Andrea

1 E' un posto dove non ci si sente soli, un modo per farsi nuovi amici, imparare cose nuove e imparare a socializzare.

2 Imparare a cucinare, tenere in ordine i vestiti, imparare cose che servono quando si va a casa, la realtà virtuale che stimola il cervello e l'intuito.

3 Vivere in comunità la differenza è soprattutto che impari a sentirti parte di qualcosa, avere un senso per cui vivere.

4 Con animali da accudire, fare del teatro, fare gite fuori porta.

Romeo

1 Per me la vita in comunità è un'assemblea di persone



con vari problemi mentali e fisici dove è necessario comunicare e confrontarsi esprimendo i nostri problemi senza avere pregiudizi.

2 Le attività a cui mi dedico sono asciugare, fare il proprio letto, ordinare i propri armadi, lavare i pavimenti, fare le passeggiate. Per me il loro senso è di comunicare con gli altri e vivere in armonia.

3 La differenza è che in comunità si è più protetti perché ci sono gli istruttori che ti danno una mano nel momento del bisogno. Mentre all'esterno bisogna arrangiarsi.

4 La mia comunità ideale non esiste perché vorrei un po' più di libertà nel senso di non essere troppo comandato.

In conclusione cosa si può dire di più?!?

La comunità per il momento è un luogo che ci appartiene. La comunità ci dà protezione, ma non sarà sempre così, perché lì fuori c'è un mondo che ci aspetta, un mondo che viviamo già da adesso ma in maniera dilazionata cioè a piccoli passi. Ora è il momento giusto di allenarci gradualmente a viverlo, per poi riappropriarcene più appieno in un futuro vicino.

Tiriamo alla giornata cercando di imparare dalle nostre storie, puntando gli occhi al futuro, costruendo oggi con piccoli obiettivi e raggiungendoli, cercando di essere positivi!!!

Per ora siamo qui, poi si vedrà!!!



CPM Quadrifoglio

PARLARE É UN BISOGNO. ASCOLTARE É UN'ARTE

Prima le comunità erano dei manicomi, le persone parlavano, ma non erano ascoltate. Con la legge Basaglia la situazione è migliorata, con le comunità. Le persone da quel punto vengono trattate come persone. Io ho fatto 10 anni di comunità, che ho vissuto come troppo monotoni. Penso che 2 o 3 anni di comunità bastino, di più diventa pesante, uno spreco di tempo.

In comunità non è tutto semplice: la tua libertà è lesa e hai scelte limitate. Quando una persona viene un po' forzata in comunità vede la comunità con altri occhi: fa più fatica, è più pesante, non ha scelta.

Per me l'utilità delle *attività* varia molto in base al mio stato d'animo, ma per me è facile farle.

Antonio

Appena arrivata al Centro Diurno mi trovavo bene. Però ultimamente faccio fatica a venire qua e condividere la mia vita. Mi piace star qua, lo sento come un diritto e un dovere. Non è colpa degli altri se faccio fatica, ma in questo periodo mi sento affaticata fisicamente e interiormente.

Sono contenta di esser qua stamattina, percepisco l'aiuto degli altri. Stamattina per alzarmi e venire al Centro Diurno ho pensato all'educatrice Manuela: mi sono affezionata molto a tutte le mie educatrici.

Sono venuta qua pensando a ciò che avrei trovato, ho deciso che *valeva la pena*.

Le attività che faccio al Centro Diurno mi servono perché poi riesco a farle da sola a casa. Ad esempio quello che prepariamo nel laboratorio di cucina a volte lo rifaccio la sera a casa.

Nei momenti negativi venire al Centro è utile: mi sono affezionata alle persone che ho intorno, alle educatrici e ci aiutiamo a vicenda.

In passato il dottor Pavan mi ha aiutato molto: mi ha chiesto cosa avrei voluto fare della mia vita e io gli ho risposto che volevo studiare. Grazie a lui sono tornata a scuola e ho finito la quinta superiore.

Il dottor Pavan ***ha creduto davvero in me***, nonostante le fatiche che avevo.

Tiziana

*Per credere in sé stessi,
bisogna essere sé stessi*

Quando sono a casa sono da solo mi chiudo in me stesso, senza uscire. Il volontariato è importante per me, perché mi fa uscire di casa. Frequento una compagnia di volontari dell'associazione carabinieri: ci vediamo a cena una volta all'anno e ho partecipato con loro all'ospedale da campo a Seriate, facendo servizi con le forze dell'ordine.

Le mie esperienze con le persone mi hanno aiutato molto, anche nel rapporto con mio figlio.

Sono stato in comunità 6 mesi a Nembro e mi son trovato bene grazie alle persone che avevo intorno, anche se avevano i loro problemi. Mi piaceva il comportamento delle educatrici, che **ti ascoltano** per ogni problema e intervengono. Facevamo da mangiare, con gli operatori e con il resto dei componenti del gruppo. In comunità non mi sono sentito solo e anche quando sono uscito non avevo la sensazione di essere solo.

*La strada per la nostra destinazione non è sempre dritta. Prendiamo il percorso sbagliato, ci perdiamo, ci voltiamo indietro. Forse non importa su quale strada ci imbarchiamo. Forse quello che conta è che ci si imbarchi.
(Barbara Hall)*

Qui al Centro Diurno mi sento parte di una squadra, in cui tutti vogliono guarire, con l'aiuto di operatori, infermieri e dottori. Devo raggiungere ancora l'obiettivo del lavoro e il pensare a mio figlio.

Sono crollato alcune volte, ad esempio nel 2010/2011. In quel periodo facevo la guardia giurata, ma continuavo ad avere problemi che accumulavo e sono scoppiato. Prima ero un volontario e poi sono entrato anch'io a far parte della psichiatria. Mi piaceva molto il mio lavoro, nonostante i rischi che correvo.

La comunità mi ha aiutato e mi sta **aiutando** ancora, anche nelle cose più pratiche come fare da mangiare insieme che mi serve anche a casa: è una cosa banale, ma se la imparo qui, riesco a farla anche fuori.

Juri

Io ho raggiunto l'obiettivo di ottenere la patente e l'ho fatto da solo in tre mesi. Bisogna saper dove andare e cosa fare. **La vita è come una strada**, ci vuole responsabilità perché non siamo più minorenni. È bello invecchiare poco alla volta, quando ti guardi allo specchio e vedi la tua faccia che cambia.

È importante che **qualcuno creda in te**: è una bella cosa.
Stefano

Ognuno ha il suo destino? Per me no, non c'è un destino, non c'è un disegno dietro, ognuno costruisce la sua strada.

Il dottor Covelli mi ha aiutato molto con la mia malattia, anche qua al Centro Diurno: lui ha la caratteristica **di saper ascoltare le persone**.

Giulia

Anche io ho conosciuto il dottor Covelli, che *mi ha ascoltata* molto.

Donatella

Rendersi conto di avere dei problemi non è semplice: quando senti il bisogno di aiuto e incontri persone con altri problemi, capisci che qualcuno ti può **ascoltare** e questo ti fa piacere.

Se qualcuno non si rende conto di averne bisogno e viene obbligato resta colto di sorpresa, è più faticoso; ad esempio, io sono stata obbligata a venire in comunità, ma ora vivo le attività da fare insieme come un'opportunità da condividere.

Cecilia



CDP Il faro

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: comunitamente

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro

