

# FARE RETE - FARE ASSIEME

✦ [ols.farerete@gmail.com](mailto:ols.farerete@gmail.com) ✦



Università Verde  
Pietro Toesca



Ass. Self Help San Giacomo  
O.d.V.



COMITATO MANTOVA SOLIDALE  
ONLUS

PER L'ACCOGLIENZA E IL SOSTEGNO A SOGGETTI IN CONDIZIONI DI FRAGILITÀ

## Newsletter N. 3

marzo 2025

## IL FILO ROSSO

di Bruno Miorali

Innanzitutto ci è sembrato importante proporre qualche riflessione sulle strategie portate avanti dai movimenti per il benessere mentale. Guerriero privilegia l'intervento territoriale e sottolinea l'autodeterminazione della persona, l'importanza di superare ogni separazione che riduca l'essere sofferente, la sua famiglia e l'associazione ad oggetto di politiche e di cure degli "esperti". In questo senso, anche Rossi indica le buone pratiche che portano ad accrescere forme di relazioni orizzontali nella prospettiva "di riconoscere a tutto il volontariato ed al terzo settore il ruolo di coprotagonista nei servizi di salute mentale di comunità"; di seguito, evidenzia l'importanza di rilanciare movimenti basati su piattaforme condivise. Cavallini espone i passi essenziali del percorso di crescita che accompagna il gruppo di auto-aiuto degli uditori di voci. Gasparro presenta la valenza educativa della testimonianza del giovane sofferente nel percorso di "educazione alle diversità" che

In questa newsletter  
puoi trovare le  
seguenti rubriche:

EDITORIALE

IL GRUPPO CHE  
CURA

A SCUOLA DI  
BENESSERE

WELFARE  
CULTURALE

AREE CRITICHE

TERRITORI

BUONE PRATICHE

INTRECCI

LA LETTERATURA  
DEL BENESSERE

DOCUMENTI,  
ARTICOLI ED  
EVENTI

---

vede l'impegno consolidato di Oltre la Siepe nel mondo della scuola. L'Associazione La Rondine presenta il programma di rete "Diamo spazio alle differenze", rivolto alla comunità, pensato per far crescere una sensibilità inclusiva. Con il laboratorio di musicoterapia si propone uno strumento importante di cura del benessere che dovrebbe essere integrato stabilmente nelle strategie di cura. La breve riflessione del redazionale sul mondo delle fragilità in crescita fra i giovani intende aprire un dibattito sulle buone pratiche utili ad affrontare una situazione emergenziale. Le testimonianze dei due volontari di Suzzara fanno emergere l'umanità concreta di chi sta dietro la cura, l'impegno associativo e a chi sta davanti a quei mondi istituzionali che, talora, faticano ad ascoltare la comunità della sofferenza. La relazione sulle attività dell'Associazione Alba ci presenta gli sforzi di collaborazione e di progettazione che una comunità esemplare si sforza di portare avanti per crescere come soggetto collettivo inclusivo. L'analisi della Cooperativa Ippogrifo presenta un'esperienza importante di collaborazione fra cooperative sociali e scuola per trasformare una pratica fondamentale per la costruzione di una società inclusiva. La presentazione del libro di Paolo Cognetti descrive una storia che rivela nel profondo le fragilità presenti in una delle tante marginalità della nostra civiltà, così diventa anche uno strumento di educazione dell'anima.

---

---

# EDITORIALI

## **PARTIRE DAI “PERCORSI DEBOLI” PER TRASFORMARE LE “STRUTTURE FORTI”**

Ernesto Guerriero, Associazione Self Help San Giacomo - Verona

Cento anni dalla nascita di Franco Basaglia. Siamo molto bravi a celebrare, meno bravi a recepire l'intensità di passaggi storici rivoluzionari e il sistema, culturale, sociale, professionale che mira all'autoconservazione, se ne appropria, li rimacina secondo i propri canoni e li “ricicla” socialmente perchè tutti si adattino. Questo è avvenuto con la legge 180 verso la quale anche Basaglia nutriva notevoli perplessità dovute al timore che i principi basilari della sua “rivoluzione”, come il rispetto dei diritti umani e la centralità della soggettività personale, venissero messi ai margini dalla appropriazione della riforma da parte del “sanitario” e da approcci psichiatrici più tradizionali focalizzati sulla tranquillità sociale e sull'uso degli psicofarmaci. Cosa puntualmente avvenuta e che ha portato alla riapertura anche fisica di strutture neomanicomiali.

**I mutamenti radicali basati su un cambio di paradigma non si producono per via legislativa ma richiedono un faticoso processo culturale che nel campo della salute mentale non è avvenuto.** E' rimasto così sostanzialmente intatto il paradigma che razionalizza la sofferenza mentale riducendola a malattia e offrendo in tal modo potere di controllo alla società e al mondo dei “curanti” ma anche rassegnazione a chi soffre e giustificazione che lenisce il dolore e allevia i sensi di colpa ai familiari. Partendo da questa visione è naturale che l'impegno sociale di quanti si battono per la dignità della salute mentale si focalizzi sulla richiesta di maggiori risorse per il mondo della cura e di atti legislativi che impongano modelli operativi e culturali ritenuti di volta in volta efficaci o da superare (penso al budget di salute, alla recovery, alla contenzione).

Gli interlocutori principali diventano così le istituzioni e gli strumenti principali i comitati, i coordinamenti, le conferenze nazionali, gli appelli. Si persegue cioè salute mentale attraverso vie istituzionali e

---

---

litanie di richieste e di buoni propositi che vanno di fatto a vuoto ma che sono formidabilmente funzionali a mantenere intatto il cuore della cultura manicomiale: separazione della sofferenza mentale dalla vita, facendola diventare patologia e separazione del mondo delle persone sofferenti da quello dei curanti, esperti nel diagnosticare e trattare la patologia.

Se si vuole superare finalmente la cultura manicomiale bisogna passare attraverso la ricomposizione di questa doppia scissione recuperando la soggettività e l'unitarietà della persona, riconoscendo la follia come dimensione della condizione umana e ricercando una nuova armonia nel rapporto fra la persona, con le sue varie dimensioni, e i contesti di vita compresi quelli professionali.

**Elementi centrali di questo percorso diventano le relazioni di reciprocità e la costruzione di reti relazionali territoriali.** E' la via relazionale alla salute mentale come bene comune che ha come elemento fondante la soggettività autodeterminantesi della persona nei suoi continui rapporti di reciprocità con l'altro da sé. Un paradigma alternativo a quello istituzionale in grado di illuminare **percorsi realmente capaci di trasformare nel profondo culture, motivazioni, modi di essere partendo dalla trasformazione di noi stessi, persone in sofferenza, familiari, professionisti, volontari e tessendo, lentamente ma inesorabilmente, una rete contagiosa positiva che si allarghi a macchia d'olio fino a raggiungere e trasformare le norme e le istituzioni.**

Un processo che per mettersi in moto non ha bisogno di leggi, regolamenti, conferenze, appelli ma di una forte riflessività e immaginazione come sempre succede con le grandi utopie. E non ha bisogno nemmeno di grandi risorse perché potrebbe iniziare dall'utilizzare diversamente quelle che già ci sono e alle quali andrebbero per questa strada ad aggiungersi i talenti, le intelligenze, le capacità immaginifiche, le sensibilità, le profonde empatie ma anche i mezzi materiali delle persone che nell'attuale visione paradigmatica sono soggetti passivi, utenti, pazienti, addirittura "malati mentali". Partire dai "percorsi deboli" per arrivare a trasformare le "strutture forti". In fondo anche i grandi incendi spesso partono da una scintilla.

---



## **IL MOVIMENTO DELLE ASSEMBLEE CITTADINE PER LA SALUTE MENTALE**

Giovanni Rossi - Portavoce della assemblea mantovana per la salute mentale

Libertà è partecipazione. Era il 1972 quando Giorgio Gaber scrisse questo verso.

La partecipazione assumeva dimensione di massa - nel 1974, si votò per il referendum sul divorzio - ma anche quella collettiva. Il collettivo studentesco, il collettivo femminista, il collettivo di fabbrica, Esperienze che spesso confluivano, in un determinato territorio, nei comitati unitari di base per la scuola pubblica, per la salute e contro la nocività in fabbrica o l'inquinamento ambientale.

Partecipare significava unirsi per raggiungere un risultato di cambiamento.

Tuttavia mentre si partecipava ci si rendeva conto che il cambiamento era già in corso, nelle forme di relazione che la partecipazione suscitava. Il tempo del cambiamento era "adesso" sia nella sua dimensione sociale che in quella personale.

Nonostante tutto l'onda lunga di quel decennio è arrivata sino ad oggi. Ne troviamo traccia nella miriade di esperienze di volontariato. Alcune privilegiano uno specifico campo operativo altre perseguono forme più generali di rappresentanza dei bisogni e dei diritti universali. In entrambi i casi la partecipazione si accompagna all'attivismo. Che a sua volta origina forme di relazione orizzontali, tra pari. Nelle esperienze di volontariato non c'è spazio per passività, obbedienza, gerarchia.

---

---

E', dunque, legittimo che ogni attivista si interroghi su quale sia la dimensione di pratiche partecipative in cui coinvolgersi.

Se penso alla mia esperienza vi vedo una alternanza tra pratiche dirette - tra tutte cito quella a cui sono più legato : la radio, Rete 180 la voce di chi sente le voci - e pratiche maggiormente orientate al perseguimento di un interesse generale - come può essere il diritto per ogni lombardo di accedere a servizi per la salute mentale efficaci, disponibili e non coercitivi.

Il progetto delle assemblee cittadine è nato nel 2023.

L'idea era quella di arrivare ad esigere servizi per la salute mentale di comunità, mettendo al centro la partecipazione dal basso come sola modalità adatta sia a suscitare un movimento così forte da ottenere ascolto ed incidere sul livello del decisore politico regionale, sia ad accompagnare, con la presenza nei territori, l'effettiva realizzazione degli impegni assunti dalla Regione.

Il movimento delle assemblee cittadine ha prodotto una piattaforma. La Campagna salute mentale, assieme ai portavoce delle assemblee, si è assunta il compito di richiedere un confronto pubblico alla Regione. Ed è quanto avverrà nel mese di marzo.

La piattaforma individua tra gli obiettivi prioritari quello di riconoscere a tutto il volontariato ed al terzo settore il ruolo di coprotagonista nei servizi di salute mentale di comunità. Senza per questo assumersi compiti che spettano ai servizi professionali nel territorio per i quali occorrono numeri e formazione adeguati. Viene richiesto il riconoscimento degli esperti per esperienza, l'abbandono dell'uso improprio delle residenze attraverso l'utilizzo dei budget di salute ed il rispetto della persona, anche nei momenti di crisi, evitando a lei, ma anche agli altri presenti pazienti ed operatori, il trauma della contenzione.

Il movimento delle assemblee cittadine per la salute mentale interpreta la partecipazione come forma di advocacy per ottenere l'effettività dell'art 3 della Costituzione: “ E' compito delle Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana”.

La sua forza risiede nella disponibilità della miriade di forme di partecipazione diretta presenti in tutta la Regione a promuoverlo e sostenerlo. Sta a questa rete associativa dedicare un piccola porzione del proprio lavoro volontario al sostegno della piattaforma e della vertenza con la Regione Lombardia.

Mantova 21 febbraio 2025

---

---

# IL GRUPPO CHE CURA



## **COMPRENDERE LE VOCI, TROVARE STRATEGIE!**

**Un pensiero per altri uditori di voci, ai famigliari agli operatori dei servizi di salute mentale, ai cittadini e a chi ... vuole avvicinarsi a questa realtà: il gruppo di auto aiuto uditori di voci**

di Stefano Cavallini

### **Il viaggio in compagnia delle voci**

Proverò a descrivere come alcune persone hanno iniziato e vissuto un viaggio in compagnia delle voci che si sono presentate e nate dalle proprie esperienze di vita, dalle emozioni che hanno vissuto e come successivamente sono riuscite a trovare il significato al disagio provocato dal contenuto che le voci esprimono nei confronti di chi le sente e come è iniziato il dialogo con esse.

### **Cosa sono le voci**

Cosa sono le voci se non La proiezione esterna dei problemi interni o esterni irrisolti ai quali bisogna dare un significato.

### **Superare il disagio**

Credo sia importante avere la possibilità di riuscire a confrontarsi con persone che vivono lo stesso problema, con i famigliari , amici e con gli operatori dei Servizi di salute mentale. A queste persone si può chiedere aiuto per superare il disagio e le difficoltà che si presentano tutti i giorni, sapendo che la disponibilità e la fiducia e la

---

---

professionalità di tutti sono elementi e patrimonio importante per progettare il proprio cammino verso il cambiamento.

### **Il confronto per trovare insieme strategie**

Incontrare altre persone diventa un'esigenza per sentirsi meno soli e per confrontarsi, cercando di trovare insieme strategie per avere nuovi spunti, nuovi pensieri e nuove idee, aiutarsi a vicenda per stare meglio, per sentirsi più sereni e per trovare il coraggio di esporsi. Si può fare conoscere una situazione personale che altrimenti non conoscerebbe nessuno: in questo modo si indeboliscono le barriere dei pregiudizi fuori e dentro di noi.

### **Il gruppo come strumento che aiuta a comprendere le voci**

Un gruppo per uditori di voci è uno strumento che porta a comprendere le voci e facilita la comunicazione verso il contesto esterno e alle famiglie. Accettare questa realtà contribuisce ad una conoscenza maggiore del disagio e amplia il pensiero e le riflessioni sul tema della salute mentale. Quindi c'è meno paura di accettare la propria quotidianità (le relazioni con gli amici, con i parenti, nel lavoro e nel contesto sociale). Come conseguenza ne deriva una maggiore conoscenza delle difficoltà ed una più ampia comprensione sia all'interno della famiglia che nel contesto di relazioni sociali importanti, recuperando così la capacità e la conoscenza nei propri mezzi.

Quindi riuscire ad esporre ciò che si pensa e quello in cui si crede; essere autentici senza vergognarsi di "loro", avere la voglia di partecipare alla vita quotidiana. Ricominciare a vivere come prima di sentire le voci in compagnia del desiderio di fare, lavorare, di stare meglio con gli altri e con se stessi. Trovare le strategie per affrontare i problemi che emergono e costruire progetti per un futuro migliore.

---

---

# A SCUOLA DI BENESSERE

## LA RICCHEZZA DELLE DIVERSITÀ

a cura di Mariateresa Gasparro



L'associazione Oltre la siepe è parte attiva da alcuni anni nel Progetto "La ricchezza delle diversità" coordinato dal CSV, che ha lo scopo di sensibilizzare gli studenti, dalla scuola primaria alle superiori, sui temi dell'inclusione, del benessere psichico, delle relazioni sociali e amicali.

Mariateresa e Bruno, che partecipano al progetto, coinvolgono nella conduzione di questi incontri alcuni utenti del CRA (Comunità Riabilitativa ad Alta Assistenza) e del CPS (Centro Psico Sociale), che si prestano volentieri a collaborare o portare la loro testimonianza contribuendo alla buona riuscita dell'attività.

Gli incontri hanno una diversa articolazione a seconda dell'età degli studenti, ma lo scopo è sempre quello di sensibilizzarli all'ascolto reciproco, al supporto tra pari, alle pratiche di solidarietà di cui spesso la nostra società è carente.

Questi giovani utenti sono una risorsa sia quando nella scuola primaria proponiamo giochi che conducono ad una riflessione, sia

---

---

quando affrontiamo temi più complessi della vita degli adolescenti della scuola media e delle superiori.

Con i bambini della Primaria i nostri collaboratori sperimentano l'attenzione e la cura verso i più piccoli, con gli adolescenti portano la preziosa esperienza del disagio vissuto e superato grazie al percorso di cura in un ambiente comunitario.

Questi utenti o ex utenti sono protagonisti di ricadute e di riprese che oggi, nella conclusione del loro percorso di cura, possono testimoniare con chiarezza e speranza.

Le loro parole e il loro modo di porsi catalizzano gli studenti perché ne colgono la verità e il senso profondo di rinascita dopo un lungo periodo di difficoltà.

Questo è il pensiero di Gloria, che ha partecipato di recente ad un incontro in seconda media: "l'esperienza trascorsa in questa classe mi ha dato l'opportunità di raccontare la mia storia e di condividere con i ragazzi le emozioni e le latitudini di chi normalmente è imputato come diverso. Gli studenti e le insegnanti hanno risposto positivamente e si sono mostrati particolarmente interessati alla vita di comunità, alle relazioni che si creano al suo interno e alle motivazioni che spingono le persone a farne parte. Mi sono sentita accolta da questa classe nella quale mi sono sentita di esternare i miei sentimenti".

Questo è la riflessione delle docenti presenti: "incontro interessante per la presenza di una testimone che ha condiviso la sua esperienza con i ragazzi, emozionante perché gli stessi si sono esposti rispetto alle loro emozioni e fragilità grazie all'ascolto del vissuto della ragazza.

---

---

# WELFARE CULTURALE

## DIAMO SPAZIO ALLE DIFFERENZE!

Associazione La Rondine

“Diamo spazio alle differenze” si è costituito 2 anni fa dalle Associazioni La Rondine, Idea e la Coop. Simpatría di Suzzara, alle quali si è recentemente aggregata l'Associazione culturale Temenos con il suo capitale di esperienza teatrale.

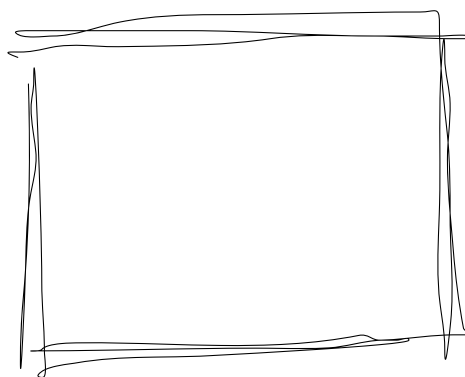
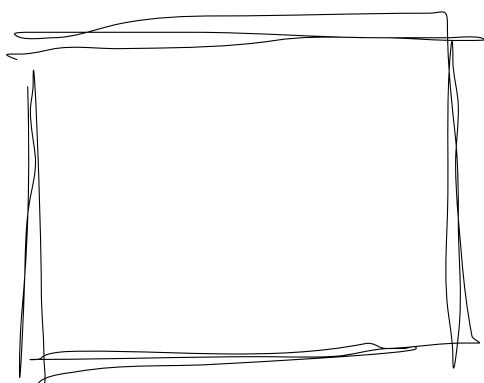
Il gruppo, da subito, ha sentito l'esigenza di riflettere sulle esperienze operative e di volontariato di ciascuno nei diversi contesti sanitari e socioculturali rilevando così le peculiarità, le differenze, le difficoltà e le risorse di ciascuno. Insomma, abbiamo approfondita la nostra conoscenza e siamo giunti alla consapevolezza di un obiettivo comune: vogliamo rappresentare una risorsa per contribuire all'attivazione di progetti sociali e culturali dove gli spazi della comunità possano facilitare relazioni e incontri che fanno “star bene”, a prescindere dalle diversità e dalle fragilità di ciascuno.

Di volta in volta collaboriamo con chi condivide le nostre finalità, convinti che intrecciare storie, punti di vista e aspirazioni diverse sia la chiave per costruire comunità più inclusive e accoglienti.

Le giornate dedicate all'autismo, alla salute mentale, alla fragilità, ecc. sono state occasioni per organizzare iniziative di aggregazione e di divertimento “intelligente”; per riflettere ma, contemporaneamente, per produrre reti cariche di energia positiva e, lo auspichiamo, di speranza e di vitalità.

Nel corso dei due anni, abbiamo organizzato feste in piazza con il Comune, presentazione di libri, spettacoli musicali e teatrali, proiezione di film, corsi e cene vegane per accogliere i differenti modi di essere e di convivere in una comunità aperta come quella che noi vorremmo. E per far ciò, abbiamo naturalmente offerto il nostro tempo e molta energia, ma ci siamo anche divertiti.

L'ultima di queste iniziative è riassunta nelle locandine che seguono





---

## LABORATORIO DI MUSICOTERAPIA

di Maria Cucurella Miquel

La musica, sia essa ascoltata che praticata, diventa un mezzo e un sostegno perché i partecipanti,



in un lavoro di gruppo, abbiano la possibilità di entrare in contatto con parti più profonde di sé per poter iniziare a costruire un modo diverso di rapportarsi tra di loro.

Il laboratorio è strutturato in dieci incontri di 90 minuti l'uno, e sono composti da una dozzina di persone.

Ogni sessione è strutturata a grandi tratti così

a. **Momento di contatto con il proprio corpo e attivazione:** Si faranno esercizi di movimento nello spazio, per prendere consapevolezza del proprio corpo, dello spazio, degli altri. Saranno accompagnati da musiche moderne con lo scopo di “svegliare” e attivare l'attenzione tanto sul proprio corpo come su ciò che ci circonda nel qui ed ora. Questo primo momento inizierà in un modo forte per poi piano piano rallentare e finirà con alcuni esercizi di movimento lenti e di respiro in cerchio.

b. **Momento di ascolto musicale “classico” e di contatto con la propria interiorità:** In questo secondo momento si inviteranno i partecipanti ad adottare una posizione “comoda”, anche sulle proprie sedie, e si farà una piccola induzione per aiutarli a realizzare un breve viaggio immaginativo con il sostegno di qualche brano di musica classica (questo ascolto non durerà più di una quindicina di minuti). Si invitano i partecipanti a mettersi in ascolto di sé: sensazioni, immagini, ricordi, emozioni.

c. **Momento di libera condivisione tramite la parola, la scrittura o la creazione di un mandala:** In questo momento chi lo desidera può condividere con gli altri qualcosa della sua esperienza. A chi non vuole condividerla con gli altri gli sarà dato un tempo per sé, perché possa scrivere per se stesso qualcosa e qualche volta (ma non sempre) è data a loro la possibilità di creare un mandala. Qui lavoriamo molto sul rispetto, sul non giudicare, e anche sul saper

---

---

preservare la propria intimità quando uno non si sente di condividere vissuti personali.

**d. Momento conclusivo di breve improvvisazione musicale di gruppo:** In questo momento si tratta di condividere in un modo non verbale, mediante la propria creatività attraverso il suono, l'esperienza vissuta. In questo modo l'esperienza che ognuno ha realizzato individualmente dà nascita a una forma nuova creata non dal singolo individuo, ma dal gruppo. Ciò avviene con il sostegno della chitarra e della voce, e con strumenti facili da suonare per chi non è musicista come: percussioni, djembé, ovetti, shacker, ocean drum, hand pum, glockenspiel ... etc.

In questo ultimo momento si lavora anche molto sulla delicatezza, il rispetto e la fiducia: metto a loro disposizione degli strumenti preziosi e di valore che loro devono trattare con cura.





# AREE CRITICHE

## A SCUOLA DI DISAGIO

la Redazione



In questi ultimi anni si sono moltiplicate le analisi sul disagio giovanile, soprattutto dopo il lockdown legato alla pandemia. In quasi tutti gli studi si afferma come questo periodo doloroso abbia fatto emergere manifestazioni di fragilità rimaste a lungo latenti. Pochi si sono chiesti come vengano percepite dai giovani famiglia, scuola e comunità, ancora prima di fare valutazioni. I fenomeni crescenti di abbandono scolastico e ritiro sociale evidenziano come molti di questi luoghi siano sentiti come spazi rigidi predisposti all'esclusione. Alcuni ambienti, come gli istituti professionali o le periferie cresciute sotto le spinte speculative, sono vocati ad accogliere e perpetuare l'emarginazione sociale. Con la prospettiva, sempre più veicolata dai grandi media (per indurre alla rassegnazione?), di una riduzione delle spese sociali, sanitarie ed educative, si profila un'accelerazione della diffusione delle fragilità già nel breve termine.

Di fronte a questa realtà non restano che due linee d'intervento, la prima passa per un radicale cambiamento della qualità del lavoro nel welfare, la seconda richiede un forte coinvolgimento della comunità in ciò che costituisce la radice dell'inclusione, cioè lo sviluppo della qualità delle relazioni in tutti i contesti. Servono anche un'urbanistica che non produca periferie dell'emarginazione, una scuola che non crei ghetti, un'economia che favorisca l'inserimento delle persone con fragilità. Ma ciò potrebbe essere possibile solo nel lungo periodo. Intanto si può cominciare concretamente con il lavoro educativo nella scuola, prioritario rispetto ai programmi; si tratta di lavorare sulla bassa autostima, sulla motivazione, sulla sfiducia verso gli adulti (quando non diventa provocazione), sulla rinuncia legata a ripetute sconfitte ... Bisogna infine tenere presente che, spesso, dietro queste fragilità, ci sono famiglie disfunzionali che vivono in una situazione precaria, famiglie di migranti con problemi di relazione verso le altre famiglie, per diversità religiose, culturali, ecc.

---

# TERRITORI



## **ESSERE VOLONTARIO OGGI. CONVEGNO “OLTRE IL VISIBILE”**

Marco Scaravelli - Associazione La Rondine di Suzzara

Essere Volontario oggi che significato può avere?

Sono volontario in questo contesto da molti anni, e anche se nel tempo sono cambiato, non è cambiata la mia motivazione, cioè restituire in parte ciò che la vita mi ha donato, attraverso la condivisione e il mio impegno sociale.

Quando ho iniziato non sapevo praticamente nulla di come ci si approccia a persone con difficoltà.

Ho cercato di essere il più naturale possibile, senza pregiudizi e con la consapevolezza che da solo non avrei certo cambiato il mondo.

In questo cammino ho incontrato altre persone che come me credevano negli stessi valori e ideali di solidarietà.

Ho ricevuto in cambio la cognizione delle mie capacità e il superamento dei miei timori. Ho condiviso le mie competenze e passioni prevalentemente attraverso l'arte e lo stupore per la bellezza e tutto questo finalizzato alla ricerca di una strada per trasferire il dolore, la solitudine, l'inadeguatezza, la paura di sbagliare e la paura dell'ignoto in qualcosa di positivo.

Il mio essere volontario è stato ed è scambio di emozioni, un dare e un ricevere che riscalda il cuore.

Pensare di migliorare sé stessi attraverso la creatività e l'impegno sociale e farlo oggi, in un tempo di cambiamenti così rapidi, drammatici ed incontrollabili, significa darsi una possibilità come individui e come comunità.

Vorrei trasmettere questo mio piccolo pensiero a tutti coloro che sono attratti ma ancora titubanti ad entrare nel mondo del volontariato.

---

---

La partecipazione attiva migliora noi stessi come individui e di conseguenza la società in cui viviamo, che sarà più aperta, più inclusiva, in ultima analisi, più umana.

## **MIO FRATELLO. CONVEGNO “OLTRE IL VISIBILE”**

Roberta O. - Associazione La Rondine di Suzzara

Mi chiamo Roberta, sono la sorella di una persona fragile, un malato mentale.

Avevo 23 anni, stavo per sposarmi, quando mio fratello ha cominciato a dare i numeri. Dal medico di famiglia, mio fratello passò al centro di igiene mentale. Lui però rifiutava le cure e le cose peggioravano, i ricoveri in casa di cura, le fughe a Londra, poi il San Vittore a Milano, l'O.P.G a Reggio Emilia

In seguito, grazie ad uno psichiatra che aveva visto che sotto a quella cenere c'era ancora qualcosa che bruciava, lo aiutò, e fu sistemato in un reparto del San Lazzaro di Reggio Emilia, dove trovò delle persone splendide che si misero in contatto con il C.P.S. di Suzzara e lavorarono assieme, sino al progetto di portare mio fratello a casa.

Io in tutto questo periodo mi sentivo sola.

Nel frattempo era morto mio padre. Non sapevo cosa fare, non avevo nessuna conoscenza del problema. Poi al dott. Brevi venne l'idea di coinvolgere le famiglie e creare un'associazione di famigliari e volontari.

Da quel momento le cose cambiarono, ci si incontrava, ci si confrontava e da allora non mi sono più sentita sola. Per me l'associazione è stata un grande aiuto, vorrei che lo fosse anche per i familiari che sono entrati da poco in questo tunnel.

Oggi mio fratello ha 66 anni e purtroppo l'attenzione su di lui sta calando, visto che, a causa dell'età, non avrebbe più diritto ad essere seguito dal C.P.S. ma dovrebbe andare in casa di riposo, ma lui sta abbastanza bene, fa le sue cose, è minimamente autosufficiente, vive vicino a me. Io vigilo da lontano.

Il servizio di trasporto è ormai saltuario.

Purtroppo lo so che i servizi hanno avuto dei grossi tagli, si fa meno riabilitazione, c'è meno attenzione su tutti.

E' un peccato perché anche questa è prevenzione, e poi se succede un fattaccio di chi è la colpa ...?

---

---

## RELAZIONE ANNO 2024 DELL'ASSOCIAZIONE ALBA – ODV

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione Alba - ODV

Nel 2024, l'Associazione ALBA ha espletato la propria missione collaborando, partecipando e sostenendo iniziative, proprie o di altri enti, aventi come obiettivo finale la promozione del “Benessere mentale”, sia individuale che di comunità, contando su una modesta disponibilità di risorse umane e finanziarie.

La nostra Associazione è rimasta in contatto con altre organizzazioni, che hanno fatto parte del progetto “Recovery.Net” e che continuano a condividere con noi le loro iniziative, come l'associazione OLTRE LA SIEPE di Mantova.

Eventi che hanno caratterizzato l'anno 2024:

- **AZIONI DI VOLONTARIATO:** Abbiamo 3 volontari che svolgono attività nelle strutture dell'ASST MN (Psichiatria/Salute mentale), rispettivamente presso: REMS, Piccola Opera e CPS di Castiglione Delle Stiviere.

- **SOSTEGNO AGLI UTENTI:** Ad inizio anno, abbiamo raccolto un'istanza da parte degli utenti della struttura CRA di Castel Goffredo, che abbiamo sostenuto con una lettera; ci siamo fatti portavoce di un disagio presso gli organi preposti, in seguito il problema è stato risolto positivamente.

- **CORSO ESP (Esperto in supporto tra pari):** Gli “ESP” sono utenti/pazienti che hanno preso consapevolezza del loro problema e, grazie alla loro esperienza, potrebbero aiutare ed affiancare gli operatori della psichiatria nella fase di accoglienza di nuovi pazienti, dopo aver fatto la formazione ed il tirocinio.

Un'aderente dell'associazione Alba ha partecipato con successo al percorso formativo “ESP”, organizzato da Oltre La Siepe, alla quale va tutta la nostra gratitudine per l'opportunità offerta ai nostri associati di poter partecipare a questo tipo di iniziativa.

- **GRUPPI MULTIFAMILIARI:** Siamo presenti nei “Gruppi multifamiliari”, si tratta di incontri mensili, presso le strutture dell'ASST di Castiglione e Castel Goffredo, che coinvolgono utenti, famigliari ed operatori. Attualmente ci sono 3 gruppi, in ognuno di questi è presente almeno un aderente dell'associazione. Questi incontri rappresentano un'occasione di crescita e un'opportunità per far conoscere la nostra associazione ad altre persone, che prima la ignoravano.

---

---

- L'Associazione Alba è socia di "SIAMO IN RETE", associazione di 2° livello, formata da varie organizzazioni del terzo settore di Castiglione D/Stiviere, il cui scopo è di sostenere le fragilità del territorio. In tale ambito, noi sosteniamo e divulghiamo le iniziative e partecipiamo al "Tavolo d'Inclusione", ovvero riunioni periodiche con i servizi sociali del Comune di Castiglione.



### Sono nata il ventuno a primavera

Sono nata il ventuno a primavera  
ma non sapevo che nascere folle,  
aprire le zolle  
potesse scatenar tempesta.  
Così Proserpina lieve  
vede piovere sulle erbe,  
sui grossi frumenti gentili  
e piange sempre la sera.  
Forse è la sua preghiera.  
(da "Vuoto d'amore")

---

# B U O N E   P R A T I C H E

## Esperto per esperienza

L'alba Associazione - Pisa

L'Esperto per esperienza è una persona che ha attraversato un disagio psichico ed è a un buon punto nel suo percorso di cura e riappropriazione di un'identità di salute, consapevolezza, empowerment e di convivenza/lotta con la propria sintomatologia.

Attraverso un corso di formazione professionale e un percorso di continuo aggiornamento, ha la possibilità di trasformare il vissuto personale di malattia e guarigione in una risorsa nella relazione d'aiuto, migliorando le competenze e prevenendo eventuali fenomeni di burn-out. Lavora in equipe con i professionisti della salute (psichiatri, psicologi, infermieri, riabilitatori psichiatrici, educatori, assistenti sociali ...) che hanno in carico l'utente, svolgendo un importante ruolo di mediazione, aiutando il paziente ad usufruire con fiducia delle opportunità di cura e a comunicare con sincerità i propri reali bisogni ai medici, cosa che spesso risulta difficile a causa delle barriere del ruolo, spingendolo così ad essere al centro della propria cura.

L'esperienza maturata da anni, ha portato gli Esperti per Esperienza ad assumere un ruolo significativo nel processo di cura degli utenti:

- tramite il rapporto paritario che lega il facilitatore al facilitato, si crea un ottimo legame di fiducia che coagula l'individuazione dei bisogni dell'utente e il sostegno nei momenti di crisi in contesti di vita informali e quotidiani;
  - sono un esempio costante per l'utente del fatto che è possibile guarire e di quanto sia importante auto-determinarsi e riappropriarsi del proprio percorso di vita;
  - si prendono cura della riattivazione delle abilità sociali dell'utente, sostenendolo nella ricostruzione di una rete amicale,
  - nella ristrutturazione del tempo e nel miglioramento della qualità della vita, accompagnandolo a laboratori di arteterapia,
  - ai gruppi d'auto-aiuto e attività ricreative;
  - accompagnano le persone in inserimento lavorativo svolgendo
  - un'attività di tutoraggio per valorizzare e potenziare le capacità
  - della persona, aiutati dall'esperienza diretta delle difficoltà che si possono incontrare quando si riprende a lavorare dopo e durante
  - un disagio mentale
-

---

# I N T R E C C I

## DALL'EDUCAZIONE DIFFUSA ALLA COMUNITÀ EDUCANTE

Alessandra - Cooperativa Ippogrifo

### **La Cooperativa Ippogrifo e il Sostegno alla Comunità Educante di Mantova**

La Cooperativa Ippogrifo opera da anni nel territorio di Mantova, contribuendo in modo significativo alla promozione della salute mentale e al rafforzamento delle Comunità Educanti. Attraverso una rete di progetti e collaborazioni, lavoriamo per costruire un contesto inclusivo e resiliente, capace di accogliere e sostenere le persone più fragili, promuovendo il benessere collettivo.

### **Comunità Educanti: un progetto di sistema e una responsabilità condivisa**

Attualmente Ippogrifo è coinvolta nel progetto "I migliori anni della loro vita" che mira a integrare, consolidare e ampliare le Comunità Educanti nella provincia di Mantova. In collaborazione con altre cooperative e realtà del territorio, le attività hanno compreso una formazione di facilitatori di comunità, il supporto alle reti educative locali e l'organizzazione del primo Festival dell'Educazione che si terrà a partire dal 28 marzo 2025 e nei due week and successivi.

Per noi la Comunità Educante non si limita alla scuola e alla famiglia, ma coinvolge tutti: il vicino di casa, il macellaio, il panettiere, il carpentiere ... Ogni persona può contribuire al percorso di crescita dei giovani, offrendo un modello positivo, ascolto o anche solo un sorriso. E' fondamentale che ognuno si senta parte di questo processo, perché educare non è solo compito delle istituzioni, ma una responsabilità collettiva che costruisce il benessere dell'intera comunità

### **Il contributo della Mantua Farm School**

La Mantua Farm School rappresenta una delle esperienze più significative promosse dalla Cooperativa Ippogrifo nell'ambito delle

---

---

Comunità Educanti. Questo progetto nasce dalla volontà di offrire un'alternativa concreta e innovativa al sistema scolastico tradizionale, ponendo al centro benessere mentale e il percorso personale di ogni ragazzo. In un momento storico in cui il disagio giovanile è in aumento, la Farm School si propone come luogo sicuro e stimolante dove i giovani possono trovare ascolto, rispetto e opportunità di crescita.

Il metodo della Mantua Farm School integra l'apprendimento con esperienze pratiche e relazionali, sfruttando il contesto naturale e la dimensione comunitaria per rafforzare l'autostima, le competenze sociali e la consapevolezza emotiva. E' uno spazio dove i ragazzi possono rallentare, riscoprire se stessi e ritrovare motivazione, supportati da un'equipe di professionisti attenti e preparati. L'obiettivo non è solo il successo scolastico, ma soprattutto il benessere complessivo degli studenti, favorendo la prevenzione di possibili disagi.

### **La prevenzione come strumento fondamentale**

La prevenzione nella salute mentale è un elemento cruciale del nostro lavoro. Intervenire sul territorio, in particolare con preadolescenti e adolescenti, è oggi più che mai essenziale per prevenire lo sviluppo di patologie psichiatriche. Viviamo in un periodo storico complesso, dove fragilità e disagi possono facilmente emergere. Se non guardiamo a loro nel momento giusto, potrebbero perdersi. In questo contesto, la Mantua Farm School rappresenta un modello virtuoso di prevenzione, in grado di intercettare il malessere e trasformarlo in opportunità di crescita.

### **Una visione condivisa per il futuro**

L'obiettivo di Ippogrifo è contribuire alla costruzione di una rete stabile e duratura, che possa continuare a crescere anche oltre i confini del progetto attuale. Crediamo che solo attraverso il lavoro di rete, la condivisione di esperienze e la co-progettazione partecipata, sia possibile rispondere in modo efficace ai bisogni del territorio e garantire un futuro migliore per i nostri ragazzi e le loro famiglie. Il nostro impegno quotidiano è quello di mantenere vivi i principi di cura e accoglienza, favorendo il dialogo tra enti, associazioni e cittadini, affinché ogni persona possa trovare il proprio posto all'interno della Comunità, sentendosi valorizzata e supportata.

---

In collaborazione con **Paesaggi Educativi**  
rivista fondata da **Gianfranco Zavalloni**

## PROGETTIAMO INSIEME LA SCUOLA DEL FUTURO!



Fondazione  
Comunità Mantovana  
ONLUS



- ogni studente al centro del processo formativo
- l'insegnante come mentore
- il dialogo pedagogico come unità di misura dell'azione educativa/didattica
- la cooperazione come strumento e metodo

**28, 29 e 30 Marzo 2025**

Abbazia di Maguzzano  
Lonato del Garda (BS)



Seminario a cura di  
Università Verde P. Toesca  
e di Oltre la Siepe

# Paesaggi Educativi

## cambiare la scuola si può!

Di fronte ai gravi problemi emergenti nel mondo dei giovani, dal disagio psichico all'abbandono scolastico, bisogna considerare la necessità di cambiare il «sistema scuola» a partire dal basso e cominciando con la promozione di gruppi di ricerca-azione che condividano approfondimenti sui seguenti obiettivi:

- ogni studente al centro del processo formativo
- l'insegnante come mentore
- il dialogo pedagogico, unità di misura dell'azione educativa/didattica
- la cooperazione come strumento e metodo

\*Sarà rilasciato attestato di partecipazione da Proteo Fare Sapere. L'iniziativa essendo organizzata da Ente Accreditato/Qualificato per la Formazione DM 170/2016 è automaticamente autorizzata ai sensi degli artt. 36 del CCNL 2019/21 e 67 CCNL 2006/2009 del Comparto Scuola e dispone dell'autorizzazione alla partecipazione in orario di servizio.

- Le iscrizioni vanno inviate entro il **28 febbraio 2025** alla mail [rieducativa1@gmail.com](mailto:rieducativa1@gmail.com)  
Prima di contattare l'Abbazia dovete ricevere la nostra conferma dell'iscrizione!  
Quota di Iscrizione 10 euro da versare all'arrivo
- Presso l'Abbazia [abbaziadimaguzzano@gmail.com](mailto:abbaziadimaguzzano@gmail.com) sarà possibile prenotare: pernottamento e pensione completa a 65 euro al giorno che sommati al pranzo (eventuale) del venerdì e quello di domenica fanno 145 euro. Per coloro che restano solo a pranzo il costo è di 15 euro.
- Massimo 30 partecipanti; possibile sdoppiamento in due laboratori da 25 persone.
- Direttore del seminario Bruno Miorali (Proteo Fare Sapere)

---

# LETTERATURA DEL BENESSERE

## GIÙ NELLA VALLE, PAOLO COGNETTI, EDIZIONI EINAUDI

Nel primo capitolo, la valle appare subito come luogo d'incontro e scontro fra il mondo selvatico e quello "civile". Lo scambio di sguardi fra una donna con i capelli rossi e due cani randagi in fuga e la caccia spietata alla bestia, con tanto di segugi di appoggio, rappresentano con crudezza realistica questo mondo di mezzo. Il libro procede con un succedersi di sguardi sul mondo "buono", mediato dagli affetti familiari e sul mondo "cattivo", rappresentato dall'uomo che addestra con ferocia il proprio cane da guardia. Sullo sfondo emerge una natura che risente sempre dell'impronta umana nel suo espandersi; significativo il passaggio del libro in cui due forestali "... cercano i rifiuti tossici che avvelenano il fiume ...".

Un altro tipo di veleno colpisce direttamente gli abitanti di quei boschi, mostrando "... il lato all'ombra" del protagonista e della sua famiglia di origine. Nel libro appare ogni sorta di bevanda alcolica; l'alcol accompagna gesti terribili, ma aiuta anche a rievocare i cari morti "... era come se bere lo riconnettesse a quel lato selvatico, boscoso, una parte invernale di sé che Elisabetta collegava alla madre che aveva perso", e, ogni tanto, a socializzare al bar.

Alla fine del libro emerge chiaramente la visione della storia umana del protagonista " è dalla notte dei tempi che gli uomini tagliano le piante, accoppiano le bestie e si sfondano la testa a vicenda".

---



---

Una profonda tristezza accompagna questa vita che viene riscattata da gesti di grande compassione come la sepoltura del cane randagio cacciato e ucciso dall'uomo.

Il libro si conclude con un piccolo poema che immagina l'ultima resistenza della "nazione degli alberi" contro l'azione devastante dell'uomo "civile".

Dalla narrazione emerge la sofferenza dell'autore di fronte alla distruzione dei suoi luoghi più cari, di cui esalta il lato selvatico e il ruolo storico di "... rifugio di perseguitati e minoranze – da fra Dolcino al popolo Walser, ai partigiani della Resistenza – e un'anima operaia ben visibile nel fondovalle. "È qui che sembra ritrovare un po' di fiducia; ma è solo nel poemetto che si delinea la dimensione spirituale della sua contemplazione dolorosa; i suoi primi versi rivelano la sua profonda identificazione con la natura, l'essenza della sua anima:

Sono stato in molte forme prima di questa;

sono stato un torrente sul pendio,

sono stato un salmone nell'oceano,

sono stato la nebbia che bagna i capelli. ....

Questa consapevolezza, ancora scarsamente diffusa, porta con sé tanta sofferenza. Nonostante ciò, nei potenti del mondo prevale sempre di più la tendenza alla conquista dello spazio, trascurando una terra avvelenata dalle guerre e da un modello economico distruttivo fonte di ogni sorta di malattie, dal tumore alle malattie dell'anima. Sarà una rivolta spirituale a salvarci?

- Bruno Miorali-

---

---

# DOCUMENTI, ARTICOLI, EVENTI

## OLTRE LA SIEPE SUL TERRITORIO... A COMINCIARE DA MANTOVA



Il 22 febbraio l'Associazione Oltre la Siepe ha avuto il primo di una serie di incontri sul territorio mantovano per incontrare la cittadinanza.

Questo intervento ha avuto luogo nello Spazio Te dell'omonimo palazzo e ha visto impegnati i componenti del Consiglio Direttivo

dell'Associazione. La Presidente M. Alessandra Varini ha raccontato la storia ormai quasi trentennale di Oltre la Siepe, con le sue numerose attività di supporto ai familiari degli utenti con fragilità psichica, ai pazienti stessi e alla sensibilizzazione della cittadinanza. Lo scopo principale di questi incontri che si svolgeranno nei comuni intorno a Mantova è di far emergere situazioni di disagio "nascoste" all'interno della famiglia. Spesso infatti chi ha un familiare con problematiche collegate alla psiche se ne vergogna e preferisce non parlarne. L'associazione può diventare allora il primo approccio per trovare il coraggio di affrontare il problema, e quindi di prevedere insieme possibili soluzioni. O di prevenire quelle situazioni di malessere giovanile prima che diventino più gravi.

Negli ultimi anni Oltre la Siepe ha approfondito la collaborazione col Servizio di Igiene Mentale, con le cooperative e con altre associazioni di volontariato al fine di realizzare percorsi formativi che sviluppino protagonismo e autostima nei pazienti.

Hanno così visto la nascita vari laboratori creativi (teatro, arteterapia, musicoterapia) rivolti agli utenti, o momenti di meditazione ed eventi ricreativi per i familiari, o ancora eventi culturali per la cittadinanza, o di sensibilizzazione nelle scuole. A tutti l'associazione offre accoglienza e ascolto empatico.

---

---

In particolare, due iniziative recenti stanno dando grande soddisfazione perché del tutto nuove e inaspettate.

La prima riguarda la psichiatria dell'ospedale (SPDC) dove sono cominciati incontri di "pratiche corporee", una sorta di yoga rivolto proprio ai pazienti più problematici: quelli ricoverati, quindi in momenti di acuzie del loro malessere. Una volontaria dell'associazione invita i partecipanti a vivere e a sentire il loro corpo nell'attimo presente (il qui ed ora), per estraniarsi da tutto il resto (ospedale, medici, cure anche pesanti...).

L'altra iniziativa è cominciata su richiesta di ASST che ha evidenziato come nel carcere si acuiscano i momenti di crisi per chi è psichicamente fragile. Così due volontari dell'associazione guidano gruppi di ascolto volti all'autorealizzazione nella Casa Circondariale di Mantova. L'approccio usato è quello del gruppo empatico ("coaching circle") che vede la partecipazione crescente di persone (ultimamente anche di donne): i partecipanti stessi hanno richiesto ulteriori incontri, avendo trovato estremamente valida questa forma di mutuo sostegno.

Oltre la Siepe è davvero un'associazione sempre in cammino, che guarda lontano, là, oltre le nuvole!

---

*Grazie per aver letto!*

La Redazione: *Maria Bacchi, Nives Bottura, Silvana Brunetti, Carlo Chiavegatti, Ernesto Guerriero, Stefano Iori, Maria Luisa Manani, Bruno Miorali, Ida Pantuso, Alessandra Varini.*

|                                                   |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OLTRE LA SIEPE                                    | <a href="http://WWW.OLTRELASIEPE-ODV-MN.IT">WWW.OLTRELASIEPE-ODV-MN.IT</a>                                                                                         |
|                                                   | <a href="http://www.facebook.com">www.facebook.com</a>                                                                                                             |
| LA RONDINE                                        | <a href="http://WWW.LARONDINE-ONLUS.IT/">WWW.LARONDINE-ONLUS.IT/</a>                                                                                               |
| ALBA                                              | <a href="http://WWW.FACEBOOK.COM">WWW.FACEBOOK.COM</a>                                                                                                             |
| UNIVERSITÀ<br>VERDE<br>PIETRO TOESCA              | <a href="https://UNIVERSITAVERDEPIETROTOESCA.BLOGSPOT.COM">HTTPS://UNIVERSITAVERDEPIETROTOESCA.<br/>BLOGSPOT.COM</a>                                               |
| COMITATO<br>MANTOVA<br>SOLIDALE                   | <a href="http://WWW.COMITATOMANTOVASOLIDALE.IT">WWW.COMITATOMANTOVASOLIDALE.IT</a>                                                                                 |
| ASSOCIAZIONE<br>“SELF HELP SAN<br>GIACOMO” O.D.V. | <a href="https://WWW.SELFHELPVERONA.IT/ASSOCIAZIONE-SELF-HELP-SAN-GIACOMO-ONLUS/">HTTPS://WWW.SELFHELPVERONA.IT/ASSOC<br/>IAZIONE-SELF-HELP-SAN-GIACOMO-ONLUS/</a> |