



Associazione Famiglie Salute Mentale

Gruppo Volontari

“ESCI CON NOI”

Pensieri

Sentimenti

Testimonianze



“Perché Insieme è più bello...”

GRUPPO VOLONTARI

“ESCI CON NOI”

PENSIERI

SENTIMENTI

TESTIMONIANZE

A CURA DI

ANTONELLA BARTOLOMEI

E

CHIARA NAPOLI

PRESENTAZIONE

*E' con molto piacere e soddisfazione che, come responsabile dell'Associazione di volontariato **F.A.S.M.**, presento alcune testimonianze di giovani volontari, che, grazie alla loro generosa disponibilità e vitalità, hanno permesso che prendesse vita il Progetto "**ESCI CON NOI**", progetto che è rivolto a persone che per le loro problematiche tendono ad isolarsi e, fra questi, c'è anche mia figlia Lucia. Il progetto si sta realizzando proprio come l'avevo da sempre pensato, e condiviso poi con gli altri familiari e volontari.*

Sono soddisfatta come mamma, in quanto partecipare all'associazione ha permesso alla nostra famiglia di entrare in contatto con altri familiari con problemi simili e questo ci ha aiutato ad aprirci verso gli altri e uscire dall'isolamento insieme a mio marito Elvino, che è sempre al mio fianco e partecipa e sostiene tutte le attività dell'associazione. Insieme ogni giorno possiamo respirare il clima di festa che anima il gruppo e apprezzare i miglioramenti di nostra figlia e di tutti i ragazzi che partecipano sempre più volentieri e numerosi alle varie attività che il gruppo propone, scoprendo così ogni giorno la solidarietà di chi ci circonda.

*Un grazie particolare a nostra figlia Chiara, per il suo costante sostegno e incoraggiamento che ci spinge a portare avanti gli scopi dell'Associazione.
Grazie di cuore.*

Gemma Del Carlo

Un obiettore qualunque...

Ricordo del servizio civile che ho prestato alla **F.A.S.M.** nell'anno 2001.

Un ricordo che tale non è

....perché questa esperienza è stata solo un modo per iniziare a vedere più in là...

Ricordo forse l'inizio, con le classiche paure di entrare in un mondo considerato con tenero distacco, una realtà con le proprie definizioni...

...spiegazioni da dare e da darsi...

Che cosa accade quando ti rendi conto che non c'è niente davvero di distante o di totalmente estraneo...

.... ti capita che la necessità di dare spiegazioni di inquadrare tutto ciò che vede, si perde nella volontà di comunicare...allora si che la vera forza dell'obiettore qualunque appare; non avere riferimenti da rispettare, insegnamenti da seguire ti rende libero di affrontare i rapporti confrontandoti con le cose che provi dentro.

Rimane la voglia di comunicare di stare insieme di vivere un momento. Con le persone che hai di fronte...

Forse è questo che è richiesto ad una persona che proprio "del mestiere" non è ...

Forse è questo che ti dà più ricchezza.

Un ricordo che quindi non amo definire tale ...un'esperienza che ti rende ricco ...un'esperienza che ti lascia con la sensazione di aver fatto qualcosa di importante non solo per te.

La consapevolezza di aver dato anche se per un tempo definito un piccolo contributo a qualcosa che non finisce.

Scritto, riletto e volutamente mai corretto per preservare l'impeto che necessariamente sorge dalla profondità di una tale esperienza.

Giacomo Del Debbio

Mi chiamo Giada e ho svolto il servizio civile nel 2004/2005 presso l'associazione **F.A.S.M.** partecipando al progetto **"ESCI CON NOI"**. Ho deciso di fare questa esperienza quasi per sfida personale perché essendo una persona abbastanza timida volevo provare qualcosa di diverso, che potesse in qualche modo cambiare il mio carattere. Inizialmente è stata un po' dura perché il progetto prevedeva lo stretto contatto con ragazzi con alcune problematiche mentali entrando in un mondo a me finora sconosciuto. Con il passare dei giorni tutto è diventato più facile e divertente; occupavamo i momenti liberi dei ragazzi con passeggiate, shopping, giochi, chiacchierate e gite.

I giorni e i mesi sono trascorsi velocissimi portandosi dietro un bagaglio di emozioni fortissime che hanno portato in me un profondo cambiamento.

Ringrazio le ragazze che hanno partecipato al servizio civile con me per la loro amicizia, il buon lavoro di squadra e l'ottimo rapporto che si è instaurato, tutte le volontarie e soprattutto le famiglie dei ragazzi che ci hanno sempre rispettato ed aiutato nei momenti difficili.

Questa esperienza è stata per me stupenda ed emozionante tanto da cambiare la mia vita e forse anche quella degli altri....

Giada

Mi chiamo Chiara, ho iniziato a partecipare alle attività della **F.A.S.M.** come volontaria del servizio civile. Sono rimasta legata all'associazione anche una volta terminato il servizio civile; infatti partecipo come volontaria al progetto **"ESCI CON NOI"**, che prevede l'organizzazione di momenti di incontro nel tempo libero, coinvolgendo i ragazzi impegnati in un percorso di socializzazione e di integrazione e i loro familiari.

In particolare organizziamo delle uscite quotidiane con piccoli gruppi misti di ragazzi. Le attività del pomeriggio vengono decise insieme ai ragazzi del gruppo, in base ai loro interessi e alle loro necessità.

Per me è motivo di grande soddisfazione quando le proposte per le nostre attività partono dai ragazzi stessi, perché noto il loro sempre maggiore coinvolgimento ed entusiasmo.

Con il tempo, dopo aver superato i primi momenti di difficoltà che possono nascere quando si inizia a instaurare delle amicizie, sono riuscita a creare un rapporto diretto e spesso confidenziale con molti dei ragazzi del gruppo **"ESCI CON NOI"**. I ragazzi hanno iniziato a parlare a noi volontarie della loro vita, delle loro esperienze e della loro malattia, mostrando così di avere fiducia in noi e di averci accolto pienamente nella loro vita.

Questo è stato un grande successo personale, ma dimostra anche la validità di un progetto che valorizza l'importanza del rapporto interpersonale e della comunicazione in un gruppo.

Inoltre, ho instaurato un bel rapporto di confidenza e di amicizia con molti genitori e familiari; ritengo che sia importante infatti offrire un sostegno, anche se solo di ascolto, alla famiglia, che spesso si trova da sola ad affrontare delle situazioni difficili.

Questa esperienza come volontaria è molto bella e intensa, perché mi permette di venire a conoscenza di una realtà troppo spesso dimenticata e ancora oggi stigmatizzata.

E' stato facile vincere il pregiudizio, che spesso è un retaggio della cultura a cui apparteniamo.

Inoltre questa esperienza mi permette di aiutare concretamente gli altri, e

costituisce un momento di crescita personale, perché mi stimola a conoscere meglio me stessa e a capire che il nostro aiuto è importante per far sì che questi ragazzi possano inserirsi meglio nella società.

Inoltre, è importante l'aver creato un gruppo armonioso e compatto, costituito dalle altre quattro ragazze che hanno svolto il servizio civile con me, e dalle volontarie, perché questa unione ci permette di risolvere i problemi che sorgono, confrontando tra di noi le nostre esperienze e le nostre sensazioni.

Chiara N.

Sono Gilda e sono una volontaria della **F.A.S.M.** da circa sei anni. La mia esperienza nasce grazie a un piccolo articolo pubblicato su un quotidiano locale che presentava un corso di formazione per volontari, organizzato dalla **F.A.S.M.** e rivolto a tutte le persone che intendevano operare nella salute mentale e negli interventi di comunità. Già da diversi anni mi ero proposta di dedicare parte del mio tempo agli altri, ma la paura di non essere all'altezza mi aveva sempre frenato un po'. Pensai subito che avevo trovato quello che faceva per me e così contattai l'Associazione **F.A.S.M.**. Questo momento formativo ha avuto la durata di circa un anno e ha visto la partecipazione di personale specializzato che ci ha fornito le competenze professionali e le conoscenze specifiche, sia da un punto di vista tecnico sia da un punto di vista relazionale, per offrire un supporto psico-sociale alle persone con problematiche di salute mentale e alla loro famiglie, partendo dal presupposto necessario della conoscenza di noi stessi. La fine di questo percorso formativo ha segnato l'inizio della mia esperienza pratica di volontaria, accrescendo notevolmente dentro di me l'esigenza di impegnare le mie potenzialità per chi ne ha bisogno. Inoltre, il gruppo che si era creato, grazie ai numerosi momenti di condivisione teorico-esperenziale e di supporto pratico offerti dal corso, era molto unito e forte e così, con l'aiuto della Presidente dell'Associazione **F.A.S.M.**, Gemma Del Carlo, abbiamo iniziato a organizzare, nell'ambito del Progetto "**ESCI CON NOI**", dei momenti di incontro, coinvolgendo i ragazzi impegnati in un percorso di socializzazione e di integrazione e i loro familiari. Tra serate in pizzeria, al cinema, in pub, gite e passeggiate sono passati così, molto velocemente, 6 anni e il progetto "**ESCI CON NOI**" continua ad andare avanti con un entusiasmo e un'adesione sempre crescente e propositiva. Tra le varie attività organizzate nell'ambito del progetto "**ESCI CON NOI**" non posso non ricordare il karaoke che, non solo ha rafforzato il gruppo, ma ha permesso anche a tutti di poter esprimere il proprio pensiero, le proprie emozioni e talvolta le proprie difficoltà senza la paura di essere giudicati. Attraverso musica e parole

risulta molto più facile e divertente sentirsi protagonista e parlare di sé. La scelta dei brani musicali proposti infatti non è mai casuale: ogni singola frase cantata racchiude in sé un'infinità di significati e sensazioni realmente vissuti. La musica e il karaoke hanno contribuito quindi a unire ancora di più l'intero gruppo che è arrivato anche ad esibirsi davanti a un pubblico parecchie volte ricevendo una calorosa approvazione, che spesso, al di fuori di un cerchio ristretto, alcuni ragazzi non riescono trovare nel resto della società. Il fatto di condividere momenti importanti e anche divertenti ha permesso di rafforzare tutti i rapporti creati nell'ambito del progetto **"ESCI CON NOI"**, che si sono fatti sempre più confidenziali, tanto che ogni volontario è diventato, a suo modo, un punto di riferimento per i ragazzi coinvolti. Poter constatare un costante miglioramento delle condizioni di ogni ragazzo sia per quanto riguarda la sfera personale, anche ad un primo livello di accettazione del sé, sia sul piano delle relazioni sociali, cioè tra loro, nei confronti dei volontari stessi e con il mondo esterno, mi regala grandi soddisfazioni e alimenta in me la voglia di dare ancora e sempre di più. Esistono persone nelle nostre vite che ci rendono felici per il semplice fatto di avere incrociato il nostro cammino. A volte, queste, sono persone che non ci saremmo aspettati mai di conoscere e di trovare sulla nostra strada, sia per la difficoltà di avvicinarsi a delle realtà di vita diverse dalla nostra e per questo ignote, sia per la paura di non essere in grado di capire e gestire tali realtà. Se riusciamo ad approfondire e a superare i nostri timori, anche ciascuna di queste persone diventerà unica, prenderà un poco di noi ma sempre lascerà un poco di sé, alimentando il nostro cuore con una gioia infinita e difficile da spiegare.

Gilda

Salve a tutti, mi chiamo Paolo Scardigli, ho 15 anni e frequento il secondo anno di Liceo Scientifico. La mia "storia" di volontario inizia tre anni fa, nel settembre del 2002, dopo una gita a Roma organizzata dalla **F.A.S.M.** In quella occasione ebbi modo di avvicinarmi alla realtà della salute mentale, conversando con alcuni volontari e ragazzi con problemi psichici, partecipanti alla gita, con i quali da subito feci amicizia. Non mi occorre molto tempo per capire che c'era qualcosa di speciale nei ragazzi frequentanti l'associazione; mi accorsi della loro semplicità e della schiettezza con quale si presentavano a coloro che non conoscevano e tutto questo mi lasciò a dir poco stupito. Nonostante la mia età, poco matura, cominciai a crescere in me un sentimento, misto a curiosità, che mi indirizzava verso il volontariato. Guardando, durante la gita, tutti quei volontari che con dedizione assistevano i ragazzi, scattò in me una forza di volontà immensa, tant'è che tornai a casa con tanti buoni propositi, primo fra tutti quello di dedicarmi alla **F.A.S.M.** Fu così, allora, che iniziai a frequentare il gruppo "**ESCI CON NOI**" della **F.A.S.M.** il mercoledì sera, inserendomi sempre più nel gruppo. Man mano che il tempo è passato, sono diventato una figura ricorrente spesso nelle gite e nelle uscite dell'associazione e soprattutto negli spettacoli. Ho avuto modo di esibirmi, insieme ad alcuni ragazzi, in imitazioni di personaggi famosi (ricorderete le mie comparse sul palco come inviato della vita in diretta) e di cantare.

In questi tre anni, grazie alla **F.A.S.M.**, mi sono potuto confrontare con una realtà sociale diversa dalla mia; stare a contatto con persone con problemi psichici è un'esperienza bellissima, nella quale si ha l'opportunità di poter vedere il mondo sotto un aspetto completamente diverso da quello che quotidianamente osserviamo. Posso veramente affermare di essere cresciuto moralmente e di essermi arricchito profondamente, stando a contatto con tutti i ragazzi del gruppo "**ESCI CON NOI**". Credo che fare volontariato sia una delle esperienze che maggiormente ci rendono capaci di porsi alla vita in modo più umano e, soprattutto, più semplice, se poi vissuto con grande intensità. Infatti, ritengo che esperienze come queste,

vadano affrontate con uno spirito di grande umiltà, con la capacità di saper dare a chi ha bisogno e la consapevolezza di ricevere. Essere volontario significa, anche, mettere in gioco la propria vita, in quanto queste sono esperienze che ti cambiano. È necessario, quindi, vivere il volontariato come una missione, piuttosto come un compito. Grazie al volontariato e grazie a tutti i ragazzi della **F.A.S.M.**, ho appreso che la semplicità è la virtù dei forti e che per vivere bene è importante, prima di tutto, essere in pace con se stessi e poi con gli altri. Sono altresì convinto, che il volontariato sia una delle esperienze più belle che una persona possa vivere, capace di arricchire in modo molto profondo coloro in cui ci credono. Per cui, ritengo che sia un dono far parte del mondo del volontariato, fatto di solidarietà, rispetto e soprattutto di amore, poiché solo amando si può donare e ricevere.

Paolo Scardigli

La mia esperienza di servizio civile alla **F.A.S.M.** risale a circa 5 anni fa, quando avevo 26 anni e mi ero laureato da poco in medicina.

Avevo personalmente chiesto di fare il servizio in un ente che si occupasse della salute mentale perché ero in attesa di iniziare un percorso di specializzazione in neuropsichiatria infantile.

Sono passati 5 anni, ma il ricordo della mia esperienza con gli Amici della **F.A.S.M.** è ancora vivo nella mia mente.

Ricordo che inizialmente il fatto di dover fare questa esperienza mi sembrava una perdita di tempo, un intralcio inevitabile al mio percorso professionale....ma con il passare delle settimane le cose sono cambiate..

Quando ho iniziato a conoscere i ragazzi e le ragazze con cui condividevamo la vita di tutti i giorni ho iniziato a capire quanto fosse bello e quanto mi facesse sentire utile.

Conoscere da più vicino la vita quotidiana e le difficoltà familiari che incontrano i ragazzi e i loro genitori è tuttora un importante tesoro che mi porto dentro per aiutarmi nella mia professione.

Ricordo con piacere le cene che facevamo e i volti felici dei ragazzi, entusiasti di fare una cosa che tutti considerano normale e scontata e che invece è così importante e così poco scontata per ragazzi che hanno difficoltà di integrazione sociale.

Ho imparato che spesso basta veramente poco per rendere felice un'altra persona, e che ancora più spesso i ritmi frenetici della nostra vita non ci danno nemmeno il tempo di renderci conto che c'è qualcuno che possiamo aiutare con dei gesti semplici che non ci costano nessun sacrificio.

A volte cerchiamo la felicità in cose effimere e complicate mentre spesso è tutto lì a portata di mano, basta aiutare un'altra persona per sentirci meglio e dare un significato a tutto...

Perfino ora che sono passati 5 anni non sono ancora in grado di capire chi tra me e loro ha ricevuto o dato di più...anche perché i sentimenti e l'affetto non si pesano e in questo caso si parla proprio di questo...

Penso che a tutti noi la vita proponga difficoltà di vario genere che ci

rendono tutti piccoli e indifesi a modo nostro, e l'unico modo per superarle spesso è solo la condivisione e l'aiuto reciproco che mai è a senso unico...
Per tutto questo mi sento di ringraziare con sincerità tutti i miei Amici della Fasm...

Con affetto,

Gianluca D'Arcangelo

Salve a tutti, sono Antonella e sono una delle tante volontarie **F.A.S.M.** impegnate nelle attività promosse dalla stessa Associazione.

Sei anni fa, quando mi sono avvicinata per la prima volta alla **F.A.S.M.**, non avevo mai pensato che sul territorio, così vicino a casa mia, potesse esistere un'Associazione interessata alle problematiche di persone con disabilità mentale, ma leggendo semplicemente un quotidiano insieme ad un'amica, sono venuta a conoscenza di un corso di formazione per volontari in ambito della Salute Mentale organizzato e promosso dall'allora sconosciuta Associazione **F.A.S.M.**.

Al tempo, iniziavo a frequentare il secondo anno di Università presso la Facoltà di Psicologia e questa iniziativa sembrava al quanto attinente alla mia scelta professionale, che in questi casi coincide a mio parere, con una scelta di "vita", ed insieme alla mia amica decidemmo di rivolgerci all'Associazione per avere informazioni...beh, da una semplice domanda sono nati sei anni di vita ricchi di legami e relazioni significative che ancora oggi persistono con tanta vividezza e significatività emotiva diventando, con il trascorrere del tempo, sempre più importanti, sempre più leali, sincere e scevre da qualsiasi ruolo. Il corso infatti, prevedeva la formazione di volontari, promuovendo le conoscenze tecnico-relazionali necessarie per l'instaurarsi di relazioni empatiche con ragazzi in difficoltà e le loro famiglie, impedendo agli stessi di isolarsi, come purtroppo spesso accade...gli attimi trascorsi e condivisi insieme ai ragazzi che frequentano l'Associazione, hanno fatto ben presto dimenticare i "ruoli"... può sembrare molto strano, ma nella gioia del dare e del ricevere non esistono ruoli, solo sorrisi, condivisione, consapevolezza e amicizia... siamo semplicemente amici così come ognuno di noi ne ha tanti nella propria vita e nei momenti di condivisione come le uscite insieme, le gite o gli spettacoli organizzati ci prendiamo cura l'uno dell'altro e la scelta delle canzoni con cui ci esibiamo non è per niente casuale, in quanto queste ci aiutano proprio a comunicare a il clima del nostro gruppo, l'affetto, la solidarietà, la vicinanza che

sentiamo... quanto può esserci di più semplice nella vita? Quanto questo può legare tra loro le persone?

Oggi ho 28 anni, sono una psicologa e non so ancora molto bene cosa sarà della mia vita...ma fra tutte le incertezze, i dubbi, le indecisioni e le paure, credo che porterò sempre dentro di me tutte le persone conosciute alla **F.A.S.M.** come un'indissolubile certezza, perché ognuna di loro mi ha insegnato cose veramente importanti, come la forza, il coraggio, l'amicizia, il vero significato e la consapevolezza del dare e del ricevere, nonché insieme abbiamo fatto lunghi viaggi nella fantasia e nella poesia...emozioni e tesori che non potranno mai andar perduti... questa è la *F.A.S.M.*...

Antonella

Mi chiamo Elena e sono una volontaria dell'Associazione **F.A.S.M.** (*Associazione Famiglie per la Salute Mentale*) da circa quattro anni.

Ho incontrato per la prima volta la Signora Gemma Del Carlo, presidentessa della **F.A.S.M.**, quando frequentavo assieme alla figlia la scuola elementare, ma solo nel 2001 ho avuto modo di conoscerla e di entrare a far parte dell'Associazione **F.A.S.M.** (formata da familiari, ragazzi e volontari).

Mi sono avvicinata all'Associazione partecipando al corso di formazione "Accompagnatore Terapeutico per la Salute Mentale" che essa stessa organizza e promuove. In seguito ho preso parte, nell'ambito del Progetto "**ESCI CON NOI**", ai momenti di socializzazione, organizzati a cadenza settimanale, che coinvolgono tutti quei giovani che per le loro problematiche tendono a isolarsi. L'intento di questo progetto è quello di proporre loro varie attività come ad esempio andare a mangiare la pizza, cantare, fare passeggiate a seconda della stagione e degli interessi del momento.

Grazie al corso di formazione ho acquisito conoscenze teoriche che mi hanno fatto conoscere meglio e aiutato, nell'esperienza pratica, a relazionarmi con i ragazzi e le famiglie che partecipano a questo progetto.

In questi anni si è costituito un gruppo molto affiatato a cui piace fare karaoke, preparare fantasie musicali utilizzando degli "strumenti" molto particolari e inventare scenette di vario genere che proponiamo durante i nostri spettacoli. Uno degli ultimi è stato quello tenuto al teatro del Giglio di Lucca. In questa occasione il gruppo "**ESCI CON NOI**" dopo essersi preparato per mesi con molto entusiasmo e costanza, si è esibito di fronte al pubblico del teatro e ha riscosso un enorme successo. Il lavoro svolto per raggiungere questo obiettivo è stato impegnativo sia per i ragazzi sia per noi volontari; ed è proprio per questo che siamo stati molto soddisfatti del risultato ottenuto. Il ricordo di questa serata è ancora vivido: eravamo molto emozionati e desiderosi che tutto fosse perfetto (molti ragazzi controllavano le posizioni dei compagni sul palco, che ci fosse silenzio ecc.)

e quando il sipario si è alzato e la musica è partita ognuno di noi, con un gran sorriso, ha dato il meglio di sé. Si respirava un'aria di gioia, tranquillità e realizzazione. E' stato un momento di condivisione molto importante perché avevamo raggiunto tutti insieme un scopo comune.

Ho voluto raccontare questo evento, che rappresenta solo uno dei tanti momenti speciali che ho vissuto in questo gruppo, per far capire alle persone che non si sono ancora avvicinate a questa realtà, che un volontario che dona una parte del suo tempo agli altri riceve da loro più di quello che può immaginare: provare per credere!

Elena

Mi chiamo Sonia e sono arrivata a far parte dell'associazione **F.A.S.M.** tramite il servizio civile volontario. Quando ho iniziato avevo un po' di paura perché non sapevo cosa mi aspettava, ma subito i ragazzi, i volontari e i responsabili dell'associazione mi hanno fatto sentire a mio agio. Durante il servizio (che è durato un anno) tra noi ragazze del servizio civile e le volontarie che fanno già parte dell'associazione, si è instaurato un bel gruppo. Tuttora faccio parte della **F.A.S.M.** come volontaria: partecipo al progetto del gruppo "**ESCI CON NOI**" che si occupa di organizzare momenti di socializzazione. Le attività sono svolte durante il tempo libero; usciamo per andare a mangiare la pizza, cantiamo e organizziamo spettacoli dove i ragazzi sono i protagonisti, facciamo delle bellissime gite dove partecipano i ragazzi e i volontari. L'ultima a cui ho partecipato è stata quella di Lloret de Mar – Barcellona. Siamo stati in Spagna cinque giorni dove ci siamo divertiti moltissimo; abbiamo visitato posti bellissimi durante il giorno e la sera ci divertivamo andando a ballare, cantando canzoni al karaoke e andando a vedere spettacoli. Le gite sono molto importanti, perché servono ad imparare a stare con gli altri e a socializzare, a capire e condividere i piccoli problemi che possono sorgere lontano da casa. Questa esperienza è stata molto importante per me, perché mi ha fatto crescere e capire molte cose, ad esempio quanto può essere importante un sorriso; i ragazzi dell'associazione mi hanno dato tanto e mi hanno fatto sentire importante.

Sonia

Ciao a tutti! Mi chiamo Michela e da alcuni anni sono una volontaria della **F.A.S.M.**

Ho conosciuto questa associazione perché nel 2000, essa organizzò, insieme al CESVOT, un corso di formazione proprio per volontari che intendevano conoscere e approfondire alcuni argomenti riguardanti la salute mentale. Trovai l'iniziativa molto interessante e frequentai il corso; non persi neppure quello che fu organizzato l'anno successivo che venne proposto per trattare in modo più completo alcune tematiche rilevanti come gli aspetti psico-sociali delle patologie mentali, la comunicazione interpersonale, le emozioni, la famiglia.

Successivamente cominciai a prendere parte al gruppo "**ESCI CON NOI**". Ti starai sicuramente chiedendo "da chi è composto questo gruppo e cosa fa" e d'istinto la mia risposta sarebbe "se vuoi diventare nostro amico, vieni, **ESCI CON NOI!**" ma per soddisfare la tua curiosità ti dico che è un gruppo composto da ragazzi e ragazze che stanno intraprendendo un percorso di integrazione sociale, familiari e volontari che, di solito, a cadenza settimanale, si incontrano per trascorrere alcune ore insieme, per uscire, per cantare, per chiacchierare.

Con il tempo il gruppo "**ESCI CON NOI**" si è via via allargato e attualmente siamo veramente in molti. Quando partecipiamo tutti insieme a una delle nostre attività capita quasi sempre di occupare tutti i tavoli di una gelateria o di un pub, un'intera sala di una pizzeria oppure un pullman quando organizziamo delle gite. E l'aspetto importante di questo è che ciascuno porta con sé i propri bisogni, le proprie emozioni, preoccupazioni e desideri. Quindi ogni volta c'è chi ha voglia di parlare e di raccontarsi, chi frema per un abbraccio, chi ti accoglie con un saluto e chi preferisce stare in silenzio. Anche se non è facile, cerco di dare a ognuno di loro quello che posso, in modo spontaneo e sincero perché oggi è davvero tanto l'affetto che mi lega a tutti questi ragazzi.

Essere volontaria è un'esperienza che ti aiuta a crescere, a migliorare alcuni aspetti del carattere, che ti impegna in un bellissimo scambio

reciproco; stando insieme a questo gruppo ho imparato che ognuno di noi è unico, bello e ricco di potenzialità e di difetti e che va bene così e capisci, alla fine, che vale solo una parola: il rispetto. Rispetto verso tutto ciò di cui hai timore, che ti appare “diverso” o incomprensibile, verso tutto ciò che non conosci, ma che se vuoi conoscerai e imparerai ad apprezzare, dal momento che ogni persona e, per me in modo particolare, ciascun ragazzo e ragazza del nostro gruppo è come un’onda del mare che quando si ritrae dalla battigia lascia sempre dietro di sé una conchiglia come dono prezioso... il mio, il tuo, il nostro compito è quello di raccoglierla e di farne tesoro.

Michela

Ciao sono Silvia, una volontaria dell'associazione **F.A.S.M.** Faccio parte non solo del gruppo "**ESCI CON NOI**" ma anche dei gruppi di Biodanza. La Biodanza è un sistema di integrazione affettiva con l'ambiente e noi stessi, che si basa sulla musica, il movimento ed il gruppo. Partecipare a questi incontri mi aiuta ad accettarmi e avere il coraggio di esprimere ciò che sono e sento, ad essere più sensibile verso me stessa e verso gli altri, a dare e ricevere affetto, a dare e ricevere in modo genuino un abbraccio. Mi aiutano ad essere volontaria in modo più consapevole. Sono passati alcuni anni dal giorno in cui, grazie ad alcune mie amiche, mi sono avvicinata a questa associazione e se oggi qualcuno mi chiedesse cosa significa per me essere volontaria so che risponderei: "essere volontaria è un impegno". Un impegno verso i nostri ragazzi che per le loro problematiche psicologiche tenderebbero a isolarsi, un impegno verso gli altri volontari che danno "anima e corpo" per rendere viva l'associazione. Un impegno che a volte costa fatica e sacrificio ma che ogni qualvolta viene ripagato con un gesto, con una frase ,con un abbraccio. Penso che per farvi capire meglio basti la frase detta da un ragazzo particolarmente schivo alla fine di una gita: "stare da solo è bello ma stare insieme è più bello".

Silvia

Ho conosciuto la **F.A.S.M.** fin dalla sua costituzione, ma non le avevo dato importanza. Sono venuta a contatto con l'Associazione tramite un corso che prevedeva alcune ore di tirocinio da effettuarsi in ambito sociale: non nascondo le mie perplessità iniziali, superate ben presto. In seguito ho frequentato i corsi di formazione per volontari organizzati dalla stessa **F.A.S.M.**, in collaborazione con il CESVOT e istituzioni pubbliche e private. Questi mi hanno fornito competenze professionali specifiche, sia dal punto di vista tecnico, che relazionale, partendo dalla conoscenza del Sé per interagire meglio con gli altri. I vari corsi proponevano delle esercitazioni pratiche guidate ed è da qui che sono venuta a stretto contatto con i ragazzi, i quali mi hanno dato una ricchezza e carica interiore che non riesco a descrivere.

Oggi sono volontaria della **F.A.S.M.** e con piacere riesco a trovare dei momenti da dedicare e condividere con i ragazzi, i quali mi gratificano immensamente con il loro affetto.

Marisa Genovesi

Ciao a tutti, io sono Elisa e opero come volontaria del servizio civile presso l'associazione **F.A.S.M.**. Ho iniziato a febbraio e fino a qui posso dire che è un'esperienza meravigliosa; è difficile stabilire quando si diventa volontari, è una scintilla che arde nel cuore da sempre e che poi trova il suo habitat e diventa fuoco nell'anima.

Questa scintilla mi ha fatto scaturire dal cuore alcune parole: "il mio tempo è il vostro tempo; il mio spazio è il vostro spazio, il mio cuore è nel vostro cuore". Personalmente essere volontaria mi invita a partecipare affettivamente a momenti più delicati, più densi di sofferenze di persone che seguiamo, rispettando il loro silenzio e i loro momenti più difficili, a comprendere le loro emergenze stando al loro fianco e sostenendole per quanto possibile con il mio aiuto.

Sentirmi volontaria mi ha dato modo di incontrare infinite opportunità di crescita e di arricchimento umano; di scambio e di aiuto.

Vorrei chiamare vicino a me tutte le persone che hanno voglia di provare questa bellissima emozione, ed esperienza, sostenendo tutte queste persone che hanno bisogno di tanto amore, continuando verso orizzonti ricchi di opportunità e di vita, contribuendo ad accendere in loro la speranza, che insieme tutto è possibile.

Elisa

Durante il mio corso di studi a Firenze in Scienze dell'Educazione, ho conosciuto teoricamente il mondo della diversabilità, sia intellettiva che relazionale. Questo ambito mi attraeva così ho scelto, come volontaria del servizio civile (2005/2006), di entrare a far parte dell'associazione **F.A.S.M.** La prima settimana di servizio per me è stata un po' caotica, nel senso che ho conosciuto tanti ragazzi dell'associazione che abitavano in varie parti della lucchesia.

Dopo questo primo periodo di "rodaggio", mi sono inserita senza difficoltà nel progetto "**ESCI CON NOI**". Secondo me questo progetto è importante perché riesce a far socializzare noi volontari con i ragazzi, le loro famiglie e gli altri operatori. Le varie attività (biodanza, karaoke, pomeriggi in città per shopping, tombola e varie gite, anche all'estero) sono momenti che consentono ai ragazzi di uscire dal loro isolamento affettivo-relazionale e di sentirsi accettati, affinché possano superare gradualmente le difficoltà quotidiane.

Durante il servizio, stando con i ragazzi, ho imparato ad avere più pazienza ed ho capito che le piccole cose, come una carezza, un abbraccio, ricordarsi di un compleanno, sono gesti veramente importanti.

Mi sento utile quando riesco a renderli sereni e supportarli per le "piccole" conquiste quotidiane che raggiungono ogni giorno, come pagare un oggetto da soli, scegliere una collana o un capo di abbigliamento. Ho imparato ad essere molto attenta alle esigenze di ciascuno dei nostri ragazzi, in quanto in qualsiasi momento possono avere bisogno di un aiuto.

Questa esperienza mi ha maturato e sono rimasta colpita dall'affetto e dalla tenerezza che i ragazzi riescono a darci, senza dimenticare però che è indispensabile dare loro sicurezza e regole precise e saper anche districarsi tra i loro "alti e bassi".

Ringrazio l'associazione che mi ha dato la possibilità di partecipare alle varie gite organizzate nel corso dell'anno ed in particolare quella fatta a Barcellona. Grazie a questa esperienza, durata 5 giorni, ho potuto conoscere più a fondo certi aspetti di alcuni ragazzi, essendo a stretto

contatto con loro. Questa gita la ricorderò anche per l'ottimo clima ed affiatamento instauratosi tra tutti i partecipanti.

Francesca

Salve a tutti, sono Raffaele e oltre ad essere il vice presidente di questa Associazione sono un familiare indirettamente coinvolto nelle problematiche di salute mentale e un attivo promotore della attività promosse da questa stessa Associazione. Partecipando agli incontri di auto-aiuto per familiari, così come anche a tutte le altre attività, mi sono reso conto che nonostante ciò che ho vissuto con difficoltà e dolore, come la malattia mentale che affligge i miei due fratelli, potevo donarmi a pieno agli altri ed essere un vero volontario. Il clima di solidarietà e reciprocità, che accompagna qualsiasi nostro incontro, mi aiuta a superare le difficoltà che la vita a volte ci presenta, scoprendo nonostante il mio dolore lo star bene con me stesso...una ricchezza insostituibile....Organizzando e partecipando a gite, karaoke e spettacoli, insieme ai ragazzi impegnati in un percorso di integrazione sociale e ai volontari, esaltiamo il modo di stare insieme e questo mi stimola a fare cose che mai prima avrei pensato di fare e in quelle occasioni vedo la *F.A.S.M.* nella sua piena essenza, muoversi con noi, testimoniando la sua dinamicità e mai la sua staticità, offrendo occasioni di scambio e incontro con persone nuove, non coinvolte direttamente nelle problematiche che comporta la presenza di un disturbo mentale...un'insostituibile fonte di vita...

Raffaele

L'esperienza del Servizio Civile presso la **F.A.S.M.** ha cambiato il mio modo di pensare, soprattutto perchè ho dovuto per la prima volta confrontarmi con persone socialmente svantaggiate e che per le loro problematiche tendono a isolarsi. Partecipando al progetto "**ESCI CON NOI**", ho instaurato un rapporto diretto e quotidiano con i ragazzi coinvolgendoli in varie attività durante la settimana e accompagnandoli nelle gite di uno o più giorni, di cui mantengo ancora adesso dei piacevoli ricordi....Per me far parte dell' Associazione è come appartenere ad una grande famiglia, dove non esistono pregiudizi e sei accettato per come sei. Ogni volta è bello ritornarvi e sentire il calore degli abbracci, come se tu non fossi mai mancata. Questa esperienza mi ha permesso di poter aiutare concretamente gli altri e soprattutto che vincere il pregiudizio non è poi così difficile; per questo spero di poter continuare a far parte di questo gruppo.

Eleonora

Mi chiamo Francesco e sono uno dei volontari dell'Associazione. Mi sono avvicinato alla **F.A.S.M.** in un periodo che seguivo un ragazzo per il domiciliare; questo ragazzo non ha troppi legami e aveva bisogno di evitare le occasioni di solitudine, a questo scopo le attività dell'associazione cascavano a pennello. Una volta entrato in contatto con l'associazione è stato piacevole rimanerne coinvolto io stesso, inizialmente per un contributo "informatico" (la stampante che si inceppa, la posta elettronica che non va, word che non fa una certa cosa, un menù o un bottone che "inspiegabilmente" è "sparito", e soprattutto la realizzazione del sito, ecc...) anche se il tempo a disposizione non è sempre quello auspicato. Ho cominciato a partecipare volentieri anche alle attività del gruppo come le cene del mercoledì e le uscite alle giostre perché più ci andavo e più conoscevo gente nuova e questo era positivo per me e per lui ... Sono educatore da, ormai, quasi quattordici anni e sono stato felice di frequentare questi ragazzi anche nel loro "tempo libero", frequentarli non solo in veste "ufficiale" di educatore, questo mi ha fatto scoprire un'altra faccia delle loro vite...

Francesco

La mia esperienza come volontaria della **F.A.S.M.** inizia con la nascita dell'associazione stessa. Ho visto con i miei occhi questa associazione crescere ogni giorno, partendo con un'attività nota inizialmente solo a persone che come me hanno uno o più familiari che soffre di questi problemi per poi trasformarsi in un'associazione che ha assunto un ruolo sempre più presente sul tessuto cittadino sia con le tante attività di socializzazione sia con la costante ricerca di dialogo con le istituzioni pubbliche.

L'associazione inizialmente mi ha permesso di entrare in contatto con altri familiari con problemi analoghi ai miei e questo mi ha aiutato ad aprirmi verso gli altri e ad uscire dall'isolamento.

Se però adesso faccio il punto della situazione e dovessi raccontare brevemente cosa l'associazione mi ha lasciato in tutti questi anni, non saprei da dove cominciare tante sono le cose che avrei da dire!

Potrei iniziare con la storia della cooperativa che finalmente si trova insieme all'associazione inserita in un contesto cittadino, oppure potrei parlare delle volontarie e volontari del servizio civile che sono veramente persone eccezionali e che con la loro esperienza e con il loro modo di avvicinarsi alle problematiche dei vari ragazzi hanno saputo insegnarmi tanto.

Potrei invece descrivere i genitori e i tanti familiari che ho conosciuto. Oppure potrei testimoniare il percorso di crescita che i vari ragazzi hanno fatto negli anni, o parlare di quanto è migliorata mia sorella che oggi partecipa tanto volentieri alle varie attività.

Potrei tentare di esprimere l'emozione indescrivibile che ogni volta le fantastiche gite insieme ai ragazzi lasciano nel cuore.

Potrei invece raccontare della mia nuova vita a Torino dove partecipo ad un'associazione di volontariato conosciuta proprio grazie ad un convegno organizzato dalla **F.A.S.M.**.

Potrei infine dire quanto questa esperienza mi serva ogni giorno nel rapportarmi con gli altri, visto che mi ha cresciuto molto e mi ha insegnato

a comunicare meglio e ascoltare i problemi altrui.

Quello che posso dire è che il successo riscosso dalla **F.A.S.M.** mi ha mostrato quanto grande è il cuore delle persone e quanta voglia c'è di aiutare chi è in difficoltà. Spesso i cittadini non si avvicinano ai problemi perché li vedono troppo lontani e perché non sanno come avvicinarsi. La **F.A.S.M.** ha anche questo ulteriore merito di aver fatto avvicinare così tanti volontari e soprattutto così tanti giovani a questi problemi.

Vorrei inoltre soffermarmi su un altro aspetto: oggi giorno le malattie mentali sono in aumento; sempre più spesso si parla di ansia, di panico, di paura per non parlare della depressione. Sono tutte sensazioni all'ordine di tutti i giorni proprio per la vita frenetica a cui quotidianamente ognuno di noi è sottoposto.

Credo quindi sia molto importante parlare anche di tutte queste sensazioni legate allo stress mentale che coinvolgono sempre più persone. Avvicinare tutti a queste problematiche è quindi doveroso; merito va anche qui alla **F.A.S.M.** che ha organizzato in piena regola più volte incontri per parlare proprio di questa malattie.

Infine voglio ringraziare entrambi i miei genitori, mia madre che come presidente dell'associazione permette tutto questo grazie alla sua grande bontà e positività con cui ogni giorno aiuta gli altri ma soprattutto alla sua grinta, alla sua tenacia e alla costante voglia di proporre nuove attività e mio padre che costantemente aiuta, supporta e sostiene con tanta pazienza l'intera attività! Vivere lontano da casa mi ha fatto capire quanto importante sia per me la mia famiglia e quanto tutto questo bagaglio di esperienze vissute con l'associazione mi aiutino giornalmente ad affrontare la vita!

Chiara P.

L'Associazione **F.A.S.M.** si è costituita a Lucca il 28-02-1992, è iscritta all'Albo Regionale delle Associazioni di Volontariato con DPGR 194 in data 11-03-1994. Aderisce al Coordinamento Toscano per la Salute Mentale e all'U.N.A.S.A.M.

Lo Scopo principale dell'Associazione **F.A.S.M.** è quello di tutelare i diritti delle persone socialmente svantaggiate, con particolare attenzione ai disabili psichici e alle loro famiglie, facendosi loro portavoce. L'Associazione si impegna nella loro promozione umana, morale, culturale, professionale, nonché nell'inserimento sociale e lavorativo.

L'Associazione offre:

- Servizi d'ascolto, su appuntamento
- Gruppi di auto-aiuto
- Corsi di formazione per volontari
- Incontri e colloqui per supporto psicologico ai familiari degli utenti
- Convegni e conferenze sui problemi, le strutture, le terapie relative al disagio psichico
- Corsi di informazione sul disagio psichico
- Incontri e dibattiti di promozione alla salute mentale
- Informazioni sugli aspetti giuridico-legali relativi al disagio psichico.

Organizza nell'ambito del progetto **"ESCI CON NOI"** con famiglie, volontari e obiettori di coscienza, momenti di socializzazione e integrazione nel tempo libero in luoghi di aggregazione (sport, spettacoli, gite, escursioni, cene, visita e shopping in città e giochi vari), incontri di biodanza nel progetto "Danzare La Vita".

***La F.A.S.M. è aperta a tutti,
anche tu puoi diventare volontario!***

Si Ringrazia:

Tutti i volontari e i familiari

I Soci e gli Amici sostenitori

Regione Toscana

Comune di Lucca

Provincia di Lucca

Az. U.S.L. 2 di Lucca

Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca

Fondazione Banca del Monte di Lucca

Circoscrizione n.2 del Comune di Lucca

A.Celli Paper S.p.A.

A.Celli Nonwovens S.p.A.

DELCA S.p.A



Via Simonetti – 55100 S.Vito – Lucca

Tel e fax 0583.440615

Sito: www.fasm.it

e-mail: associazione@fasm.it