

Onde Corte

Giornalino e notiziario oltre la "Normalità"

N°2 Anno I Novembre - Dicembre 2004



Disegno di: Angelo Campo

L'Amicizia

*Come l'ispirazione,
che entra nella nostra mente
in qualsiasi situazione
centrando un obiettivo.
Così nasce l'amicizia spontanea,
libera
come se appartenesse all'eterno.*

Roberto Frau

L'esperienza della redazione è diventata per noi molto importante in quanto per iscritto si esprimono gioie o dolori.

Molti lo fanno perché non riescono a manifestare le proprie emozioni verbalmente e quindi, attraverso Onde Corte, riescono anche ad ironizzare sulle difficoltà della malattia stessa, alleviandone il dolore.

Lo scrivere quindi diventa una valvola di sfogo ed un canale di socializzazione.

Questo può essere maggiormente sviluppato se avessimo la possibilità di un finanziamento certo che possa dare continuità e forza al nostro impegno.

Un'idea potrebbe essere un contributo annuale da parte della Regione, Provincia o Comune. O anche contributi di cittadini che credono in questo nostro progetto. Questo progetto potrebbe diventare anche un lavoro per alcuni di noi dandoci l'opportunità di un inserimento sociale reale.

Poesia in sardo per Natale
Fiat nasciu!

E is tre reis, portanta donus e consolo in
Palestina cantat s'angielu e su fardarolu!
Aundi, Giuseppi e Maria prangiant,
nasciù est su divinu maistu de sa terra!
Ma in cussu logu esti scoppiada sa
gherra!
Sodiu po sa terra, de ghini no scit ch'esti
Paschixedda

Giorgio Onnis

IL mare

*IL pensiero sul mare è
infinito e bello
lascia il segno
sulla nostra mente
sulla nostra storia .
Il mare,
un pezzo di cielo
che taglia il mondo a metà*

Roberto Medas

Io come tanti

*Adesso che pure io sono una dei tanti,
che pure io scrivo canzoni
che non moriranno mai
Sono come quelli che dicono la loro,
quelli che troppo pochi sono buoni.
Lasciate che il tempo si allontani,
che la notte piena di lampi e tuoni,
non dia più paura e terrore.
Lasciate che
i ricordi che si svegliano nella mente,
siano canzoni di conforto.*

Marilena

La Fontana

*Io sto con il cuore gonfio di felicità,
perchè l'acqua che ho bevuto è dissetante.
Bevo alla mia fontana dai gorgoglii meravigliosi,
prima che il sole s'innalzi e riscaldi l'acqua che accoglie,
limpida e splendente con suoni di beatitudine.
Perchè è tremendo il fatto di fontane secche.
Sembra l'acqua fresca che zampilla e ristora con canzoni
che il vento porta dove vuole.*

Marilena



Disegno di:Stefano Carta

Devi sapere che la gioia del malato si può chiamare sia soddisfazione che sollievo.

Per carattere credo di non essere molto esigente, ma purtroppo questa malattia porta ad esserlo.

Se questa maledetta “malattia” mi avesse almeno consentito l’uso delle gambe avrei trovato da solo la giusta posizione e soluzione per un minimo di autonomia.

Trascrizione di Caria Alessio.

Il tutto avviene in silenzio.

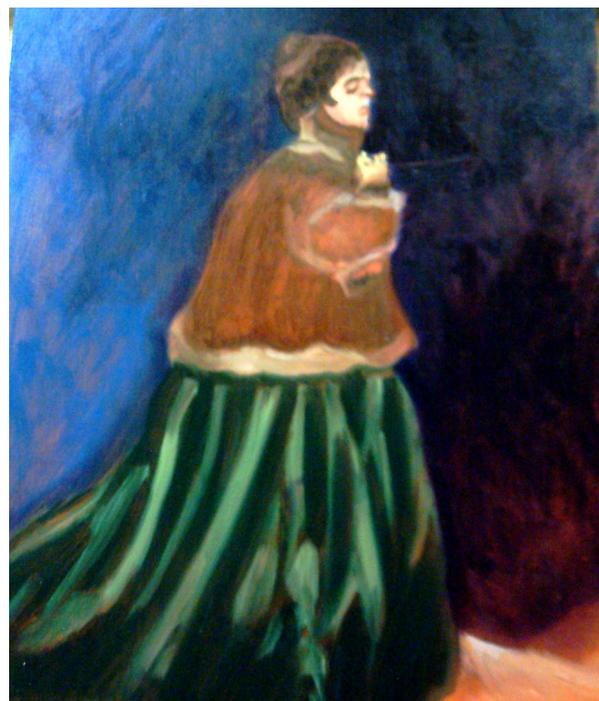
E mi ritrovo in mezzo ad anime solitarie, senza ritorno, ma con un loro ritrovo.

Noi sappiamo apparire e scomparire con la velocità del lampo.

Ci guardiamo, ci amiamo, odiamo, poi ognuno prende la propria via.

Il mutismo è il nostro rumore, la ribellione alla società che prima ha emarginato noi, adesso facciamo noi la stessa cosa in tacito assenso consenso, anzi, la vita c’insegna che più si agisce in silenzio meglio è.

Frau Carmela Amedea



Disegno di: Roberto Medas

Sono stato per un periodo in un altro centro diurno a Selargius, non mi sono trovato molto bene anche se le persone erano abbastanza simpatiche, l’ho frequentato per un po’ di tempo ma poi ho lasciato, ora sto frequentando nuovamente il centro culturale dell’Asarp, mi trovo meglio, ho molta più confidenza con gli operatori e con gli altri miei compagni.

Ora sono tornato a Quartu, vivo da solo nella casa di mio padre, mi sento abbastanza a mio agio anche se mi piacerebbe avere più compagnia, tutto sommato mi trovo bene.

Passo le giornate in armonia, due volte la settimana vado in piscina, cucino, in questo periodo sto facendo un po’ di dieta perché sto mettendo un po’ di pancia.

Stefano Carta

La mia casa.

In casa mia ci sono sette figli e il mio papà.

La mia casa sta in città che si trova a Soleminis, ed è circondata dalla campagna dove io da bambina ci giocavo con le mie sorelle



Disegnodi: Angelo Campo

Quando veniva l'estate andavo a Dolianova dove mi abbronzavo al mare.

Quando andavo a scuola non avevo amici perché, secondo me, non stavo bene e i miei compagni non mi volevano.

Le mie sorelle e mio fratello mi hanno curato amorevolmente.

Ora siamo tutti grandi e non mi mancano, per questo sento la Casa famiglia come casa mia.

La mia compagna di stanza non mi piace quando mi sgrida.

Quando Amedea però non c'è mi manca perché prima di coricarmi giochiamo e mi coccola .

Mi piacerebbe uscire per fare una passeggiata con lei.

Lorena Rosas

Vacanza

Questa estate sono andato in vacanza a Capo Ferrato con i miei familiari, era la prima volta che ci andavamo . La prima cosa che ho visto è stata la bellissima spiaggia dove ci siamo fatti subito il bagno perché l'acqua era splendida . C'era anche una pineta di fronte alla spiaggia dove c'erano anche piante altissime .

Prima di pranzo abbiamo acceso il fuoco per cuocere la carne arrosto ,poi ci siamo seduti tutti insieme a mangiare . Quando abbiamo finito ci siamo addormentati un pochino ,poi quando ci siamo svegliati siamo andati in spiaggia e ci siamo rifatti il bagno , poi la tarda sera abbiamo cenato e ce ne siamo andati a casa dove ci siamo fatti una doccia ,poi ce siamo andati tutti a letto.

Salidu Ubaldo

IL VASO

C'era una volta un Vaso molto triste, che si lagnava sempre...

“Perché sono così grasso? Non mi piaccio, vorrei essere alto e slanciato come te!”

Diceva sempre il vaso di terra cotta smaltato di azzurro rivolgendosi al delicato vaso di cristallo, che era molto raffinato.

La proprietaria dei vasi, era una ragazza molto dolce e innamorata, che frequentava un ragazzo dell'alta società, Paolo, che purtroppo era sempre molto impegnato con i suoi hobby.

Per questo la ragazza era sempre molto sola e infelice, lui, per farsi perdonare, le portò una rosa rossa, fresca e profumata, lei la mise nel vaso di cristallo e ogni volta che la rosa sfioriva il suo fidanzato né portava un'altra e il vaso di terracotta era sempre più depresso... “Non è giusto” diceva “a me non mi calcola nessuno perché sono grosso e rozzo mentre tu sei così elegante! Voglio buttarmi giù dal tavolo.”



Disegno di: Ubaldo Salidu

Il vaso di cristallo si dispiaceva di questa situazione e cercava di consolarlo raccontandogli la loro storia : “Devi sapere caro amico, io sono stato acquistato in un negozio dal ragazzo di Nina per Natale e sono costato tanto, tu invece sei stato regalato a Nina dal suo migliore amico Marco che prima era sempre in sua compagnia sino a quando è arrivato Paolo, lei ti adora proprio perché Marco ti ha creato con le sue mani, con tanto amore e pazienza e il tuo valore è inestimabile.” “Oh, dici davvero” rispose il vaso stupito e rasserenato.

Proprio in quel momento, entrò in casa Nina con Marco che aveva in mano un magnifico mazzo di fiori di campo, li depose proprio nel vaso di terra cotta che finalmente si sentì felice e amato, anche Nina si accorse che col suo amico Marco che le offriva volentieri tutto il suo tempo. Nina e Marco andavano spesso in campagna a cogliere fiori e il vaso di terracotta non sapeva più come consolare il vaso di cristallo... continuerà?

Francesca Artizzu



Disegno di: Mercede Tronci

PAGLIACCIO PER AMORE

In un grande circo, lavorava un pagliaccio, il quale rappresentava per il circo stesso, una delle migliori attrazioni dello spettacolo.

Si adoperava in diversi numeri e tra una burla e l'altra intratteneva il pubblico, ma era anche abilissimo, a camminare in equilibrio sul filo.

Impersonava cento scene buffe, con vecchi macinini, rivolgendosi spesso nei suoi show, ad un pubblico di bambini, ma sapeva far ridere chiunque, vecchi e piccini, e regalava un sorriso, anche a chi soffriva.

Un bel giorno, come di consueto dopo lo spettacolo, quando la gente era già andata via, rimase immobile al centro del circo, si accorse mentre rifletteva, di avere i riflettori puntati su di lui, ad un tratto quel piccolo uomo si rese conto di quanto era solo.

Scoppiò in un pianto a dirotto, nessuno vi era dentro e nessuno vi era fuori, che lo potesse consolare.

Il suo mestiere lo sapeva bene, era fare il pagliaccio per amore, ma aveva capito, che i veri pagliacci sono quelli che non accettano l'amore, non sono grati al soffio che li tiene in vita e tanto meno, a tutto ciò che gli sta intorno.

Ma che cercano nella vana nullità, tutto ciò che gli appaghi della loro vanità, nell'inerte materialità, rincorrono il danaro e tutto ciò che a loro sembra vita, che invece proviene dalle tenebre oscure.

Affranto dà queste riflessioni, tornò a casa, bevette un po' di vino, stette un poco vicino al camino, fece una preghiera e poi si addormentò.

Quando si risvegliò al mattino, uscì di casa per respirare una boccata di aria pura, vide seduto sul gradino un tenero bambino.

Rientrò di corsa e prese dal cassetto un palloncino, facendo cento smorfie buffe e un bell'inchino, lo porse con amore a quel bambino.

Così si accorse, che anche quel sorriso, l'aveva ripagato di tutte le sue pene e che davvero disperare non conviene.



Disegno e testo di:
Angelo Campo

La storia del cacciatore

C'era una volta un cacciatore che andò a caccia di conigli .

Un giorno, uscì di casa col suo cane per cercare qualche animale, prese un coniglio e lo portò a casa sua .

Quando lo videro, la moglie e i figli rimasero a bocca aperta, perché loro di conigli non ne avevano mai visti .

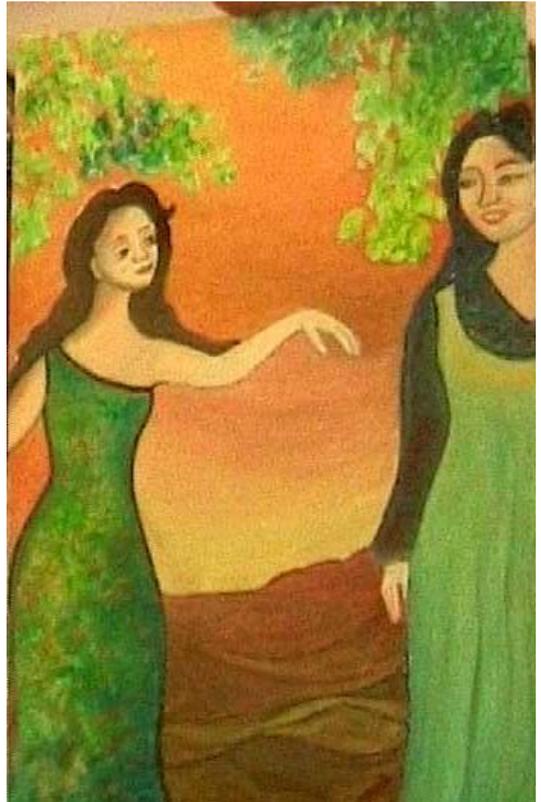
Lo cucinarono, quando finirono di mangiare la moglie e i figli dissero: “Che buona questa carne !”

Allora lui riandò a caccia, però questa volta prese delle pernici e le portò a casa .

La moglie si mise a pulirle , però, una volta che le aveva messe in cottura cominciò a prender fuoco la pentola e di conseguenza prese fuoco anche la casa .

Allora il marito chiamò i vigili del fuoco e riuscirono a domare l'incendio, però nonostante ciò, persero tutto .

Salidu Ubaldo



*Arte culinaria
(medicina alternativa per emorroidi).*

Disegno di: Mercedes Tronce

Ingredienti:

Mozzarella, alcool “sotto spirito” ed infusi di:

Menta, Alloro, Cardo Mariano, mirtillo, quercia.

Procedimento: tagliare la quercia che inizialmente ti squarcia col cardo Mariano pronto al procedimento per il tuo ano, dopo con le sue punte una alla volta ti punge le emorroidi ormai morte, ma con dolore sempre vivo, il tutto ti unge, ti funge, ti stra funge, allora con l'alloro e l'affettato di mozzarella, tagliata tondicella con la sua particella di latte nutriente, rassodante, igenizzante, e amalgamato con una manciata di menta diventa il tutto rinfrescante in quanto ti stacca la parte morta dell'emorroide per farti risentire finalmente vivo, dopo tanta agonia con questa medicina alternativa.

Dulcis in fundo: il tutto si tampona con una garza imbevuta d'alcool “sotto spirito” in quanto chiunque abbia il coraggio di provare quest'arte culinaria di spirito n'avrà sicuramente bisogno.

Frau Carmela Amedea

Ciao, voglio raccontarvi una storia.....

.LA LUMACA

Ho trascorso un lungo periodo nel quale amavo molto stare in casa, le mie uniche uscite erano per fare la spesa.

Mi piaceva avere cura di me, per questo motivo acquistavo tanta frutta e verdura in un negozio sotto casa di mia madre, la quale era preoccupata perché uscivo soltanto per fare la spesa.

Un giorno ho comprato un cavolo, devo averlo lavato male, perché, quando dopo averlo bollito ed ero pronta a mangiarlo, ho scoperto che col cavolo avevo cucinato delle lumachine. Povere lumachine!

Mi è dispiaciuto, così, le volte successive comprando le verdure, ho fatto molta attenzione lavandole e ho messo le lumachine in un recipiente con della verdura.

La mia vita procedeva tranquilla: mi svegliavo verso le 5,30, accendevo la televisione, mi preparavo come un rituale, le mie tisane biologiche, facevo colazione, indossavo i pantaloncini a vibrazione per dimagrire, sferruzzavo una sciarpa per mio fratello e mi occupavo delle lumache.

Una in particolare era la mia preferita: era la più grande, la più vivace, saliva sulla mia mano e pareva socializzare con me, così mi capitava spesso di dedicarle del tempo..

Andai da mia nonna (che abitava nello stesso piano) a mostrarle la mia nuova amica che tenevo sulla spalla, ma la lumaca cadde e mia nonna ci mise il piede sopra: "AAAAA"ho gridato.

Ero disperata, quando mi chinai per prendere in mano la lumaca, che sollievo quando mi accorsi che si era solo spaccato il guscio, pensai ancora che per lei non c'era più niente da fare e mi misi a pregare!

La lumaca non morì, si riprese e quando la poggiavo sulla mia mano, sembrava mormorare: "Non preoccuparti cara amica, io sto bene".....

Francesca Artizzu

Lory e Fufy



C'era una volta un gatto, arrampicandosi nel muro di una casa cadde e si ruppe una gamba.

Una ragazza graziosa, di nome Lory e dai capelli rossi ed occhi celesti, statura e corporatura esile, lo raccolse da terra per potersene prender cura, chiamandolo Fufy.

Gli mise nella zampetta una garza per farlo guarire.

Cominciò a dargli da mangiare parmigiano, gruviera e pesciolini rossi per rimetterlo in forza. Una volta guarito, il gattino per ringraziare la ragazza, cominciò a fare le fusa, poi miagolando alla padroncina fece capire che doveva andare via, quindi con dispiacere lo lasciò libero.

Disegno :Manuela Perra

Lorena Rosas



Partecipando...

Ho visto e sentito molte persone venute a trovarci, ammirare i lavori dei laboratori di Casa Ligas, ma credo che alcune non si siano rese conto di tutto il lavoro che c'è dietro.

Non è una semplice “riabilitazione per il recupero della Salute mentale”.

Molte delle persone che ci lavorano assumono farmaci, di conseguenza non hanno la giusta concentrazione, quindi anche un breve testo del giornalino “Onde Corte” deve essere visto, rivisto fino a poter diventare un articolo.

Il lavoro nostro è tre volte più difficoltoso del lavoro di una persona sana, ma con amore, passione, testardaggine (anche un pizzico di presunzione) tiriamo avanti.

Con Salvatore Mulas (coordinatore) e gli altri componenti della redazione riusciamo a portare avanti il lavoro anche quando stiamo male, grazie al sostegno e a continui incoraggiamenti che ci diamo reciprocamente.

Casa Ligas non è solo redazione: infatti, coordinati da Mercedes Tronci ci sono i corsi di Ceramica e Pittura, dove, grazie alla serenità dell'ambiente, le



persone riescono a superare quelle difficoltà molte volte provocate dall'ansia o dai farmaci, come il tremore alle mani, o la difficoltà di concentrazione psicologica.

Così com'è stato molto importante il laboratorio di cucina, dove alcune persone che non riuscivano a cuocersi nemmeno un uovo fritto hanno imparato a cucinare, quindi acquistando una certa autonomia, abbiamo creato delle forti amicizie tra noi grazie al cucinare e mangiare insieme.

Il laboratorio musicale ci permette di comporre testi e musiche creati da noi, permettendo così alle persone anche la conoscenza di diversi strumenti musicali secondo le predisposizioni di ognuno.

Il laboratorio teatrale ha permesso di far uscire emozioni non espresse quotidianamente, sia attraverso la scrittura del testo, sia nelle prove di recitazione.

Da ottobre di quest'anno è stato attivato il laboratorio di decoupage attraverso un gruppo di soci e volontari, che oltre alla produzione collabora nel corso di decoupage aiutando le persone ad acquisire nuove tecniche e abilità manuali.

Infine Casa Ligas offre l'opportunità, tramite l'auto aiuto, di rendere le persone più solidari tra loro, ma anche consapevoli e responsabili per andare verso l'emancipazione.

Frau Carmela Amedea



UN REGALO VERAMENTE SPECIALE

Questo Natale, il regalo alle persone a te care, vieni ad acquistarlo al Centro Culturale Casa Ligas.

Troverai tanti pezzi unici e originali realizzati dai soci dell'ASARP, e non spenderai tanto!.

Se ci darai una mano, noi possiamo fare un passo in più nella realizzazione del nostro progetto:

l'apertura di una bottega artigiana



La vendita è aperta al pubblico, presso il centro culturale dell'ASARP, a Quartu S.Elena in via Diaz n°109 (te.070/8630382 – 861624) dal 6 dicembre dalle ore 16,30 alle 19

sono benvenuti anche gli amici degli amici

RIFLESSIONI NOTTURNE

Scende il manto notturno avvolgendomi tra le sue



trasparenti braccia come un vento che mi accarezza, scompigliandomi i capelli, come non so spazza via tutti i miei pensieri negativi, lasciando in questo spazio e tempo solo pensieri positivi.

Tutto potrebbe apparire silenzioso e pacato, ma notturne vite mi sorvolano ed io stessa seguo il loro volo, i rumori d'altri animali e i movimenti delle diverse piante, il vento spazza via la terra, facendola ricadere su se stessa, rigenerandola di volta in volta, compresa quella più arida, secca, povera.

Il mio essere primitivo si risveglia nella contemplazione di una foglia morta.

La notte dovrebbe far paura e fa freddo, ma tutto ciò non si può perdere, nemmeno per un attimo, perché ogni attimo può anche esser l'ultimo.

Disegno e testo di:
CARMELA AMEDEA FRAU



U.N.A.S.A.M.
Unione nazionale delle associazioni
Per la salute mentale - ONLUS

Alle Associazioni aderenti all'UNASAM
(con invito ad inoltrare agli Assessori Regionali alla Sanità)

La Direzione Nazionale dell'UNASAM, che dà voce alle richieste delle migliaia di famiglie associate, torna ad insistere affinché si dia pratica attuazione al Progetto Obiettivo Nazionale Salute Mentale, tuttora in vigore, realizzando e potenziando su tutto il territorio nazionale i Dipartimenti di Salute Mentale, ai quali devono essere garantite risorse umane e finanziarie adeguate ai bisogni di salute dei rispettivi territori di competenza. Occorre la disponibilità di almeno il 5% della quota capitolaria, nonché delle risorse ricavabili dai beni ex O.P. In tutto il Paese le Associazioni dell'UNASAM (di cui all'allegato) sono impegnate a difendere i diritti delle persone con disturbo mentale. Una piena cittadinanza, casa, lavoro e inserimento sociale. Occorre diffondere le buone pratiche e avviare un confronto serrato con le Amministrazioni Regionali e locali affinché lo spirito della Legge di Riforma Psichiatrica trovi pratica e urgente attuazione in tutto il territorio nazionale.

La Direzione Nazionale, quindi, invita tutte le Associazioni aderenti ad adoprarsi per potenziare le iniziative di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, vigilare per contrastare qualunque tentativo di ritorno indietro (denunciando i casi di abbandono e di violazione dei diritti umani), sollecitare l'insediamento delle Consulte per la Salute Mentale in tutte le Regioni, e ripropone i punti fondamentali della sua azione:

1. LA PRESA IN CURA

I Dipartimenti di Salute Mentale (modello organizzativo per la salute mentale che deve trovare piena attuazione in tutte le Aziende Sanitarie Locali senza ulteriore ritardo) dovranno garantire l'apertura di centri di salute mentale 24 ore su 24 per sette giorni su sette. Dovranno garantire l'assistenza domiciliare, il sostegno alle famiglie e la formulazione di progetti psicoterapeutico-riabilitativi individualizzati, che superino l'attuale impostazione quasi esclusivamente di tipo farmacologico.

Un buon Dipartimento deve riconoscere e valorizzare il ruolo dei familiari, in quanto risorsa aggiuntiva anche nelle forme associative, deve produrre informazioni, fare ricerca, promuovere l'empowerment, sostenere i gruppi di auto-aiuto degli utenti.

I Dipartimenti devono promuovere la nascita della residenzialità nelle sue varie forme. Vogliamo Dipartimenti che promuovano l'inclusione sociale in sinergia con le imprese sociali, dove l'accesso ai diritti (fra i quali il lavoro, L.68/1999) diventa necessario per qualunque progetto individualizzato. E' fondamentale che le Regioni e i Comuni diano pratica attuazione alla L.328/2000 garantendo l'integrazione socio-sanitaria.

Vogliamo Dipartimenti che riconoscano il valore prioritario della prevenzione e che promuovano la cultura delle diversità.

2. LA RESIDENZIALITA'

I percorsi di ripresa passano anche per la residenzialità, non solo quando la convivenza con la famiglia di origine è difficile. La residenzialità deve comprendere strutture di diversa intensità di protezione, proiettate verso l'autogestione, quanto più possibile somiglianti alle case vere, sotto il diretto controllo del DSM, che garantisce la continuità terapeutica e mantiene la titolarità della cura, anche in caso di convenzioni con il privato e/o con il privato sociale. Il compimento del 65.0 anno è irrilevante dal punto di vista clinico e l'assistenza del DSM deve essere garantita a vita, se necessario, evitando surrettizi passaggi all'assistenza.

Comunità intese come luogo e spazio di ripresa, non come strutture di esclusione cronicizzanti. Quindi piccole residenze, nel contesto urbano, senza vincoli particolari rispetto alle civili abitazioni, e realizzate comunque in stretta collaborazione con gli operatori della salute mentale responsabili del progetto riabilitativo individuale e con i servizi sociali dei Comuni. Devono essere diffuse e valorizzate quelle esperienze di buona residenzialità nate anche grazie all'impegno diretto delle Associazioni dei familiari e degli utenti.

3. IL T.S.O.

I trattamenti sanitari obbligatori (come stabilisce la legge di riforma) non devono costituire la norma negli interventi di urgenza, né possono essere utilizzati per far fronte alle gravi carenze dei servizi territoriali di salute mentale. Quando sono necessari devono essere attivati nel pieno rispetto della dignità della persona. Non ravvisiamo l'urgenza di una revisione della normativa attuale, che già permette l'esecuzione di un T.S.O. ogni qual volta necessario e per la durata di tempo necessaria. Sarebbe invece indispensabile rendere obbligatorio per i Dipartimenti di Salute Mentale il prestare sempre ed ovunque precocemente le cure necessarie, onde evitare il ricorso al TSO. Va bandito nel modo più assoluto il ricorso a mezzi di contenzione, che oltre a danneggiare le persone, umiliano profondamente chi li pratica. Le Associazioni dei familiari e degli utenti devono essere molto vigili e gli eventuali abusi devono essere segnalati alle Direzioni Generali delle Aziende Sanitarie Locali, agli Assessorati Regionali alla Sanità, ai Sindaci e alle Procure.

4. GLI OSPEDALI PSICHIATRICI GIUDIZIARI

Va completato il processo di deistituzionalizzazione e impedita la nascita di nuove strutture dedicate. Occorre andare verso il superamento degli Ospedali psichiatrici giudiziari che hanno dimostrato ampiamente il loro fallimento. E' competenza dei servizi territoriali di salute mentale assicurare la continuità delle cure agli utenti, anche in carcere, e individuare percorsi alternativi alla carcerazione come indicato dalla sentenza della corte costituzionale n°253/2003 e raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

5. LA NEUROPSICHIATRIA INFANTILE

Vanno definiti protocolli di collaborazione dei Dipartimenti di Salute Mentale con la Neuropsichiatria infantile al fine di evitare qualunque situazione di abbandono e/o aggravamento nel periodo di passaggio all'età adulta. Vanno individuati (così come per l'età adulta) servizi territoriali adeguati ai bisogni dei minori con disturbo mentale (assistenza domiciliare, piccolissime residenze, assistenza scolastica, sostegno psicologico continuo, ambulatori di quartiere.....) per limitare quanto più possibile il ricorso ai ricoveri ospedalieri e l'uso indiscriminato di farmaci.

6. L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO (L.6/04)

L'uso eccessivo di interdizione e inabilitazione può oggi essere abbandonato grazie alla istituzione di questa nuova figura di tutela. Le Associazioni dei familiari potranno attivare in tutte le regioni seminari formativi e informativi, con la collaborazione dell'UNASAM, al fine di poter diffondere la massima conoscenza della nuova legge ad esclusivo interesse delle persone direttamente interessate.

7. STIGMA E PREGIUDIZIO

I disturbi mentali fanno paura e quando se ne parla ci si riferisce sempre ad altri e mai a noi stessi.

Pensiamo, a torto, che non ci riguardino direttamente, ignorando che ciascuno di noi, in un particolare momento della propria esistenza, può esserne colpito. Stigma e pregiudizio sono quindi figli dell'ignoranza e potremo combatterli se la società tutta affronterà le questioni della salute mentale con la dovuta consapevolezza e responsabilità.

I governi e i cittadini, ognuno per la parte che gli compete, possono abbattere stigma e pregiudizi con strumenti informativi e formativi favorendo la cultura dell'accoglienza e della solidarietà.

Occorre che tutte le organizzazioni operanti nel campo sanitario e sociale formino una grande alleanza, al di sopra e al di fuori di ogni influenza partitica, per confrontarsi con le istituzioni, Comuni, Province, Regioni e Governo, perché finalmente, dopo oltre un quarto di secolo, si dia la risposta dovuta alle migliaia di famiglie italiane che, nonostante sofferenze così pesanti, intendono continuare a battersi perché siano affermati i principi di garanzia del diritto alla salute mentale.

Il Presidente Nazionale
Ernesto Muggia

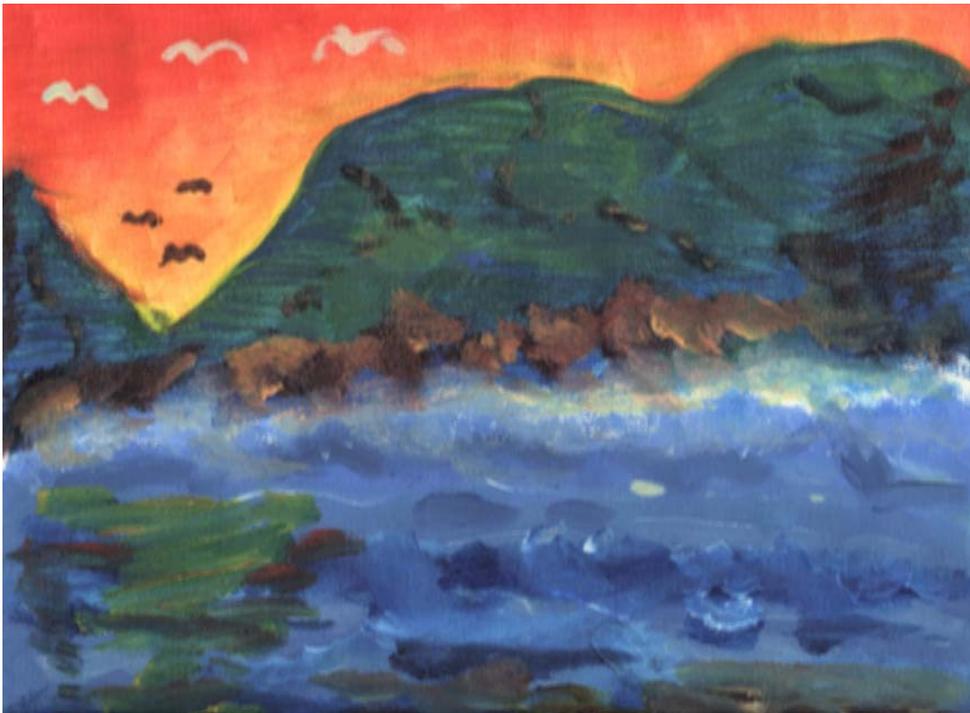
Novembre 2004

All. elenco delle Associazioni aderenti

IL PASTORE

Fuori dalla Sardegna il sardo è come un uomo fuori dai tempi.
Vorrebbero ucciderlo, somiglia ad un cane.
Trova sempre chi lo umilia chi se la prende con lui trattandolo male.
Dategli la possibilità di tornare a casa, dalle sue cose che ha lasciato
e trovare un lavoro
degnò del suo essere.
Poche volte riesce a capire che deve tornare alla sua terra.
Anche solo per fare il pastore,
che è il pane per la sua vita e per i suoi famigliari.
Oh uomo sardo ricordati che la tua terra è magnifica.
Piena di coste e di montagne.
E' terra vecchia, che fa nascere molti figli.

Marilena



"Onde Corte"

Disegno di: Amedea Frau

Periodico sperimentale degli utenti

Direttore responsabile:

Francesco Sardu

Coordinatore:

Salvatore Mulas

In redazione:

Frau Carmela Amedea, Francesca A.

Francesca P. Roberto F.

Roberto M. Angelo C. Giorgio O.

Ubaldo S. Mercede T.

Marilena S. Stefano C. Ignazio.

Proprietà:

A.S.A.R.P

Associazione Sarda per l'attuazione della
Riforma Psichiatrica.

Redazione, amministrazione e stampa:

presso associazione Asarp via Armando

Diaz 109 09045 Quartu S. Elena

Registrazione presso il Tribunale

di Cagliari n°16/04 del 07/05/04.

Per chi volesse collaborare,

fornirci materiale o altro

può contattarci

c/o la sede A.S.A.R.P

Tel./fax 070/8630382 tel 070/861624

e-mail asarp@tiscali.it

www.asarp.it

*Camminando fianco a fianco
ricordo le rotaie.*

*Forse è stato un sogno,
forse solo un sogno,
ma il treno ero io
o forse eri tu*

Roberto Frau

Ciao Roby