

PAUSA CAFFÈ

NUMERO SPECIALE LAVORO

ROMA - OTTOBRE 2024

Riorientarsi

Illustrazione di Matteo Corduas



IL PROGETTO "RIORIENTARSI DOPO LA PANDEMIA" È STATO FINANZIATO DAL FONDO DI BENEFICENZA DI INTESA SANPAOLO



IL POST-PANDEMIA

Quando la mascherina è la coperta di Linus

di Valeria Bianchi*

La pandemia non ci ha solo costretto all'isolamento, ha anche "congelato" gran parte delle nostre vite per un lungo periodo. Sono stati migliaia i matrimoni rimandati. C'è chi si è trovato a dover convivere con un partner che aveva deciso di lasciare nel momento sbagliato.

Strani effetti collaterali di un fenomeno globale vissuto da tutti come un cambiamento obbligato dello stile di vita.

Eppure a me è capitato di cambiare lavoro mentre erano in vigore le mascherine, le distanze obbligatorie e anche abitudini fortemente, e felicemente, consigliate come quella di non starnutirsi addosso. Per mesi ho frequentato quotidianamente persone delle quali non avevo mai visto il volto per intero.

Terminata ogni misura di distanziamento, un collega ha continuato a indossare la mascherina. Un caso non isolato. Per me indossare la mascherina e frequentare meno persone ha significato evitare l'influenza che di solito mi colpiva ogni anno.

Lungi da me sostenere che siano misure inefficaci. Ma basta cercare su Google "Covid" e "ritorno al lavoro" e vedere quanti risultati hanno a che fare con la gestione dell'ansia per capire che l'isolamento ha comportato un trauma da "perdita dell'allenamento" allo stare insieme.

Per chi si trova in una situazione di fragilità, inclusa una difficile gestione della socialità, il ritorno al lavoro è stato complesso.

Per tanti la mascherina è una necessità. Ma per il mio collega è una coperta di Linus per rimandare la sfida del contatto frontale. L'importante è che non diventi un nuovo marchio che identifica la fragilità. Se incontrate qualcuno che indossa la mascherina, non chiedetegli perché. Facciamolo diventare una misura di bon ton del nuovo-vecchio mondo dopo il Covid. Stai a vedere che ne usciamo davvero un po' migliori.

*Educatrice

LA DIFFICOLTÀ DI TROVARE UN IMPIEGO

A.A.A. Cercasi

In questo numero presentiamo i risultati del progetto "Riorientarsi dopo la pandemia: utenti psichiatrici e nuove prospettive di reinserimento sociale" realizzati tra il 2023 e il 2024 grazie al finanziamento del Fondo di Beneficenza di Intesa San Paolo. Il progetto ha consentito di riattivare attraverso attività laboratoriali, gruppi di lavoro, gite, tirocini lavorativi, eventi di riflessione e valutazione, le energie e la voglia di mettersi in gioco e di esserci socialmente, tutte cose che si erano assopite nel periodo di isolamento del Covid un po' per tutti, ma in particolare fra le persone con sofferenza mentale



© Anni Barazzetti

di Donatella Barazzetti*

La vignetta qui sopra è forse un po' surreale!! Ma dice con chiarezza le difficoltà di trovare un lavoro in un mercato ormai privo di tutele e precarizzato. Una difficoltà che colpisce tutti, ma è particolarmente nemica delle persone più fragili, da sempre discriminate rispetto al lavoro.

La pandemia ha poi contribuito a peggiorare le cose, provocando la chiusura di migliaia di piccole attività e sovvertendo i ritmi e il senso del vivere quotidiano.

Dovremmo dunque rassegnarci? Certamente no!!!!!! Dobbiamo interrogarci e costruire, dove è possibile, risposte alternative. Perché il "lavoro"

METTE IN CRISI SOPRATTUTTO LE PERSONE FRAGILI, LE PIÙ DISCRIMINATE

lavoro non alienante

loro blu – di "un percorso calibrato sulle capacità delle persone, supportate da una rete di sostegno adatta alle necessità dei singoli". Un lavoro effettivo, remunerato, che tiene conto del soggetto coinvolto e di quanto può mettere in campo.

Un lavoro che, come sottolinea lo psichiatra Franco Scotti, non deve essere "finto", ma "non alienante". E' una prospettiva che ci riguarda tutti, soprattutto di fronte agli attuali cambiamenti delle strutture del lavoro.

Si tratta di una posizione che emerge anche da molte delle testimonianze riportate da Pausa Caffè nelle pagine interne: occorre un lavoro "che ti piace", un lavoro leggero, un lavoro sì, ma anche no!

E comunque un lavoro che – come dice Scotti- "mantenga sempre un livello di significato per la persona che lo fa. Perché, se perde di significato la persona con una storia psichiatrica fa più fatica a recuperare". E questo richiede che i servizi che sostengono la persona sofferente prevedano una serie di precauzioni già nella programmazione di un possibile percorso

so lavorativo.

Questo piccolo progetto raccoglie in parte queste spinte contrastanti tra aspirazione a un lavoro e qualità del lavoro, tra l'idea del lavoro come indipendenza e i limiti legati alle proprie fragilità, tra i ritmi del lavoro di mercato e i tempi soggettivi.

Ed è anche una occasione per riflettere sui propri desideri, i propri bisogni, le proprie attitudini e acquisire strumenti importantissimi nello svolgere un lavoro.

L'esperienza dei tirocini, previsti dal progetto, offre l'occasione per sperimentare e far propria l'abitudine alle scadenze e ai ritmi delle attività lavorative e aiuta a esplicitare e "misurare" le proprie capacità e competenze senza dimenticare che nella tessitura del ben-essere non ci sono risposte univoche.

Per questo il progetto ha scelto di offrire strumenti ed esperienze importanti e utili per orientarsi al lavoro, ampliando le possibilità di scelta dei partecipanti. A loro decidere se e come utilizzarle.

*Sociologa



SOLARIS

INSERIMENTO SOCIALE E AUTONOMIA: COSA FA SOLARIS

L'Associazione Solaris odv è costituita da familiari, persone con sofferenza mentale, e volontari e opera a Roma, nell'ambito della Salute Mentale, dal 2002. Si occupa dell'abitare autonomo supportato e dell'inserimento sociale, culturale e lavorativo delle persone con disagio psichico. Fa riferimento all'indirizzo me-

todologico della Recovery, secondo cui il percorso riabilitativo si fonda sulla possibilità che l'individuo migliori la propria salute e il proprio benessere, anche con i limiti posti dal disagio psichico.

TRA LE SUE ATTIVITÀ:

Il sostegno degli utenti nello svolgimento delle attività

quotidiane, in particolare cura della persona e della casa, pratiche burocratiche, spesa e acquisti personali; supporto alla realizzazione di progetti di cohousing; attività laboratoriali integrate aperte a utenti, volontari, familiari, operatori.

I laboratori sono coordinati da figure esperte, familiari o utenti. Alcuni laborato-

ri sono permanenti come scrittura libera, giornalismo, botanica, informatica. Altri variano nel tempo, in relazione ai progetti; attività ludico-ricreative come cene, gite fuori porta, musei; sportello di ascolto per familiari e utenti; formazione permanente per familiari e operatori.

www.solarisodv.org

I LABORATORI



Sono stati organizzati laboratori per:

- **Rafforzare la capacità relazionale** e l'espressività personale dei partecipanti,
- **Favorire la socializzazione e riconoscere le proprie inclinazioni**, attitudini e aspettative rispetto al proprio percorso di vita
- **Favorire l'acquisizione di conoscenze**, competenze chiave e strumenti, utili ad orientarsi nella realtà sociale e lavorativa.

Quattro i laboratori tenuti da un **esperto** affiancato da un **tutor**, che si è occupato anche dell'organizzazione delle attività collaterali. Seguendo il modello di scelta partecipata e di **peer education** molte figure esperte e tutor sono familiari di persone con disagio psichico o utenti esperti (UFE). Due operatori hanno affiancato i pazienti più fragili.

1. **Scrittura libera**
2. **Narrazioni del lavoro**
3. **Rafforzamento di competenze chiave**
4. **Alfabetizzazione informatica.**

IL NOSTRO LABORATORIO SI BASA SULLA LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

E SULL'ASCOLTO DEGLI ALTRI

Una penna per sbloccarsi



di Maurizio Biondo*

La metodologia di questo laboratorio di scrittura ormai sperimentato da molti anni anche in contesti particolarmente difficili, offre a chiunque, anche a persone problematiche, la possibilità di esprimersi liberamente, scoprendo capacità sconosciute anche alla stessa persona. Nato e messo a punto da circa trent'anni dalla psicopedagogista Maria Ciambella per supportare ragazzi con problemi di salute mentale anche gravi, è stato poi sperimentato e adottato come strumento per avvicinare alla scrittura persone di ogni fascia di età.

Il laboratorio di scrittura ha come riferimenti metodologici La Pedagogia della liberazione (il cui autore principale è Paulo Freire) e in Italia, educatori quali Don Lorenzo Milani e Franco Lorenzoni, per citarne alcuni. Si fonda su due principi: la massima libertà di esprimersi data a tutti i partecipanti e l'assenza di giudizio. Non si valutano gli scritti perché l'obiettivo principale del laboratorio è aiutare a superare eventuali blocchi che portano a non potersi esprimere, quindi la persona si deve sentire libera di esprimere sia il suo mondo interiore che quello relazionale, culturale e/o sociale senza preoccuparsi della forma, non a caso emergono spesso degli scritti poetici. Si parte dall'idea che tutti abbiamo qualcosa da dire, per questo si invitano i partecipanti a proporre un titolo in tutta libertà. Tutti trascrivono i titoli di tutti. Anche il momento della trascrizione è un momento importante perché è un esercizio leggero di attenzione agli altri. Poi il conduttore invita a sce-



Sopra: alcuni partecipanti al laboratorio di

gliere uno qualsiasi dei titoli proposti o anche più di uno e propone di scrivere, anche questo è un momento di attenzione reciproca, di solito si danno circa 30 minuti per la scrittura, dipende anche dal numero dei partecipanti. Quindi si invitano i partecipanti a leggere quanto scritto, ricordando che bisogna ascoltare in silenzio e non commentare, ognuno legge lentamente e ad ognuno è dato un suo tempo in cui è ascoltato dal gruppo, sempre rispettando l'eventuale scelta di non leggere

Scrittura libera

quanto scritto, cosa che avviene raramente. Dunque il metodo fa leva sullo sviluppo della capacità di ascolto e sull'accrescimento dell'autostima, perché tutti sono ascoltati con rispetto qualsiasi cosa scrivano. Con questo laboratorio di scrittura si è deciso di avviare il progetto "Riorientarsi dopo la pandemia: utenti psichiatrici e nuove prospettive di reinserimento sociale"

*Esperto di scrittura

CAMBIO DI STRATEGIA



Confrontare i punti di vista ha migliorato tutti noi

Normalmente questo laboratorio è caratterizzato dalla libera scelta dei titoli. Già in passato avevamo fatto alcuni laboratori tematici, in cui i titoli erano scelti su un tema generale proposto: lo avevamo fatto sull'abitare, sull'alimentazione e ne erano scaturiti due interessanti libri: *I Funamboli* e *Se cucinare vi sembra poco*. Questa volta abbiamo proposto il tema del lavoro

di Maurizio Biondo

I ragazzi non erano entusiasti, il laboratorio infatti si contraddistingue per la libertà che viene lasciata sugli argomenti, quindi ho dovuto forzare un po' le regole. Comunque sono venuti fuori dei testi interessanti.

Per me il laboratorio è un secondo lavoro, che faccio da circa 6 anni per la Solaris e da novembre 2023 anche per la comunità terapeutica di Primavalle. Secondo, perché da 12 anni faccio il volontario alla biblioteca comunale di Villa Leopardi dove mi hanno accolto.

Quella di scrivere è un'occasione per tutte e tutti di esprimersi, infatti la penna ti permette di vedere le cose sotto un altro punto di vista, di mettere ordine nella propria testa e soprattutto di sfogarsi e di parlare di se e dei propri problemi. Il laboratorio è aperto a tutti, ma

nasce come attività di sostegno per persone con disturbi psichiatrici, come ero io nel 2005 quando ho cominciato a partecipare a un laboratorio di scrittura creativa alla comunità Reverie. Ora ho cambiato il nome e anziché creativa si chiama scrittura libera, per incentivare i contenuti al posto della forma e per liberarsi scrivendo anziché creare.

Alcune persone circa 7 o 8 non si perdono nemmeno un incontro, il giovedì alle 15.30 è diventato un rituale e anche io sono molto coinvolto da questa esperienza. Ho notato miglioramenti nella capacità di scrivere e relazionarsi anche in me stesso e quello che faccio per gli altri, con la mia presenza, mi ritorna.

Concludo invitandovi a partecipare.



I libri pubblicati da Solaris li potete trovare in sede, via Volsinio 19b e alla Libreria Bookstorie, via Valsassina 15

SAPERNE DI PIÙ

Quando fra noi è scoppiata l'epidemia di solitudine

di Stella Cammarota*

Nel libro "Biografia della solitudine", uscito pochi mesi prima della pandemia, la storica britannica Fay Bound Alberti mette a fuoco quanto il tema della solitudine abbia a che fare con la contemporaneità.

L'autrice riporta uno studio sulla letteratura inglese secondo cui la frequenza della parola "solitudine" varia tra lo 0 e lo 0,00001 per cento nei testi pubblicati tra il 1550 e il 1800. Già negli anni 20 dell'Ottocento l'incidenza del termine aumenta in modo verticale.

Il dato è uno dei tanti contenuti in un recente articolo del New York Times Magazine intitolato "Storia della nostra solitudine".

Il Covid 19, la separazione e l'isolamento adottati in varia misura da gran parte del mondo, ha amplificato la sensazione di essere soli, scollegati, sganciati dalla locomotiva della socialità e ha attirato l'attenzione su questi fenomeni come mai prima.

Tra le rilevazioni più importanti fatte negli Stati Uniti se ne può citare una dell'Istituto Gallup del marzo 2021 secondo cui un quarto degli adulti intervistati riferiva di sentirsi soli per gran parte della giornata.

Il Sole 24 ore dell'8 novembre 2023 riporta un altro studio su 142 Paesi che dà

la stessa identica percentuale a ormai parecchi mesi di distanza dalla fine della pandemia.

Stimolante il titolo dell'articolo: "Epidemia di solitudine o incapacità di stare soli?". Uno spunto su cui riflettere.

Anche se le trasformazioni delle società occidentali, dalle migrazioni al rimpicciolimento delle famiglie, escludono l'idea che la diffusione della sensazione di essere soli possa essere un

fatto soggettivo o una collettiva perdita della capacità di stare soli.

Al contrario, è proprio la maggior abitudine a sopravvivere da soli che ha permesso di attuare le misure anti-pandemia.

Lo stesso articolo del New York Times Magazine però mette sull'avviso: appare semplicistica l'idea di un mettere

Il Covid 19, la separazione e l'isolamento adottati in varia misura da gran parte del mondo, ha amplificato la sensazione di essere soli

la retromarcia e tornare semplicemente a vecchie abitudini come soluzione per contrastare "l'epidemia di solitudine". Sono troppe le trasformazioni che già abbiamo digerito. E non tutte negative. La prova: il

tentativo di molte aziende di cancellare o diminuire lo smartworking è contrastato proprio da chi lavorando più spesso da casa ha recuperato tempo libero, contatto con la famiglia, per chi ne ha una, o possibilità di lavorare da luoghi più confortevoli o meno costosi. Troppi vantaggi per buttarli via a cuor leggero.

*Assistente Sociale

LE PRIME TESTIMONIANZE

Lavori

"Tante belle foto e ora in pensione?"

di Miriam

I miei lavori sono trascorsi da tempo. Subito dopo il mio diploma all'istituto artistico dove sono diventata maestra di fotografia, ho lavorato in un negozio di fotografia facevo le foto da tessera e sviluppavo le fotografie, oltre a servire i clienti, questo per circa 2 anni poi sono andata a lavorare in uno studio di architettura, là conobbi una ragazza che mi disse che all'Enel facevano un concorso per disegnatori, i posti sarebbero stati per 90 persone, di 90 uomini due donne vinsero la gara, una ero io.

Disegnavo delle parti di centrali e mi sono trovata molto bene il lavoro mi piaceva per poi cambiare attività sempre all'Enel ma che mi piaceva di meno, sono stata 35 anni in questa ditta e poi sono andata in pensione contenta.



"Se potessi scegliere, farei la scrittrice"

di Ilaria

Scrivere è stata fin da piccola la mia più grande passione. Quando a scuola le maestre mi domandavano cosa avrei voluto fare da grande, io senza alcuna esitazione rispondevo: "da grande farò la scrittrice..." Non ho mai avuto dubbi su questo. Grazie all'assidua partecipazione

RACCOLTE DURANTE IL LABORATORIO

tra sogni e realtà



a concorsi di poesia, nel corso del tempo mi sono appassionata a questa branca specifica della scrittura. La poesia, sì, avrei voluto che quei versi usati dal cuore creati sia dalla fantasia che tratti da esperienze vissute, fossero un giorno non solo il mio caratteristico modo di esprimermi, ma anche il mio stesso lavoro...

Ho all'attivo quasi 3000 poesie, stralci di pensieri che raccontano la mia vita e quella delle persone che amo.

Mi piace da sempre osservare, descrivere, arricchire di parole non verbali tutto ciò che è possibile raccontare al mondo scavandomi den-

tro e tirando fuori un arcobaleno di sfumature poetiche. Avrei talmente tanto materiale per pubblicare una collana intera di libri che non saprei da dove incominciare per realizzare il mio sogno. Forse non mi muovo all'interno di una casa editrice perché ho paura che i miei gioielli vengano scartati o affidati a lettori poco attenti... che la mia poesia è un'arte sottile quanto sublime, rispecchia tutti gli aspetti del mio mondo interiore...

E poi, se dessi una cornice, un contenitore alle mie parole imprigionandole in un libro, i sogni da eterei diventerebbero vissuti, e non sarebbe più la stessa cosa...



"Un lavoro che mi piace. Lo troverò?"

di Rita

Quando sarò grande farò il lavoro che più mi piace.

Vorrò poter associare al lavoro l'idea di libertà, di realizzazione, di soddisfazione, di giusti riconoscimenti, di tutela, di gratificazione, di rispetto.

Vorrò poter pensare di svolgere qualcosa che sia utile a me e agli altri, a prescindere dal lavoro che sceglierò. Vorrò un lavoro che mi lasci lo spazio necessario da dedicare ad altro. Vorrò un lavoro che tenga conto della mia incolumità sia fisica che psichica.

Ma soprattutto non vorrò dover pronunciare mai: "Purchè sia un lavoro!"

"Magari ci fossero più riparatori..."

di Silvia

Mio marito sposta un libro e dalla mensola della libreria cade una cornice d'argento con dentro una mia foto in bianco e nero, da giovane in cui ero venuta particolarmente bene. Il vetro del portafotografie si rompe e per un attimo penso che devo comprare una nuova cornice perché la sostituzione del vetro potrebbe essere difficoltosa e costarmi di più.

Viviamo in un mondo dove la riparazione ad es. di un elettrodomestico o di un paio di scarpe costa più del pezzo nuovo.

Mi armo di pazienza e con la cornice vado dal vetraio e sotto casa da tanto dico a me stessa che tutto sommato

continua a pag 8.



continua da pag.7

sono fortunata perchè la bottega è vicino casa ed è pure aperta in quel momento. Faccio vedere la cornice ed il ragazzo di bottega mi dice che provvede subito.

Lo guardo affascinata prendere le misure, tagliare la piccola lastra prima dal lato lungo poi da quello corto. Poi si allontana e scende in un sottoscala. Ritorna col Vetril e provvede a pulire il vetro e a rimontarlo. Mentre lui lavorava, mentalmente, inizio a fare i conti, sono circa dieci minuti di lavoro, è anche il materiale e l'immediatezza del servizio e penso mi chiederà minimo 5 massimo 10 euro. Invece me ne domanda 2 ed io mi convincevo quasi perché non pensavo che si potevano chiedere per una prestazione professionale solo 2 euro.

Certo se considero il tempo impiegato, siamo sopra il salario minimo di cui tanto si parla 12 euro all'ora. Ma considero anche che queste figure di stampo artigianale sono in via di estinzione e che fra qualche anno, secondo i dettami del consumismo più sfrenato, in assenza di riparatori che chiedevano 12 o 60 euro all'ora, saremo costretti a buttare tutto e ricomprare il nuovo.

Penso sia tutto da riparare anche il mondo in cui viviamo e il nostro modo di viverci dentro.

Ma dove trovare i riparatori?

Silvia

SPERIMENTARE LA RICERCA DI UN'OCCUPAZIONE CON

Simulare un colloquio

Il laboratorio LE NARRAZIONI DEL LAVORO mette in luce gli interessi dei partecipanti, le loro capacità, potenzialità, talenti e competenze, le aspirazioni personali e i diversi significati che assume per ciascuno di loro il lavoro.

Con strumenti espressivi diversi (fotolinguaggio, autobiografia, acrostici, brainstorming) un esperto sostiene i partecipanti in attività individuali e di gruppo verso la scoperta di sé, provando a far emergere e riflettere anche sulle differenze di genere. Per i partecipanti è anche l'occasione per confrontarsi con le nuove forme del lavoro.

di Rita Mastrosanti

"Non esiste un vento a favore per un marinaio che non sa dove andare"

Lucio Anneo Seneca

Il laboratorio "Narrazioni del lavoro" è uno spazio/tempo all'interno del quale si costruiscono giochi e attività affinché i partecipanti possano riflettere sui loro desideri e aspirazioni più profonde, talvolta consapevoli, ma più spesso inconsapevoli e soprattutto



condividerle con gli altri.

Questa attività si prefigge una finalità formativa sull'orientamento al lavoro che si aggiunge a quella prevalentemente informativa. Il laboratorio espressivo promuove nuove e diverse forme di comunicazione e di relazione, facendo in modo che ogni partecipante possa

attingere dalle proprie risorse e individuare così i propri interessi anche in ambito lavorativo. E consente ai partecipanti di cominciare a riconoscere e definire, attraverso una forma auto valutativa, alcuni tratti di personalità utili per indirizzare le scelte sul proprio futuro. **Proponiamo un esempio di attività laboratoriale.**

CERCO LAVORO

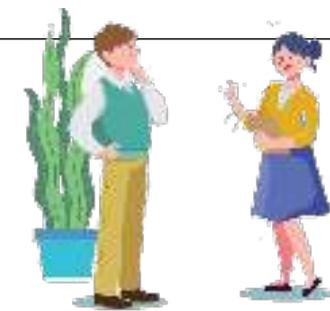
L'obiettivo è sperimentare un contesto situazionale dedicato alla ricerca del lavoro. Esperire le proprie capacità in fase di selezione del lavoro. Confrontarsi con l'altro in una condizione impari. Modulare le emozioni in ambito lavorativo.

Piccola conversazione sul tema lavoro (difficoltà, aspirazioni, desideri, ecc.)

Uno dei partecipanti, viene scelto per ricoprire il ruolo di esaminatore (responsabile delle risorse umane). Il suo compito è quello di osservare diversi aspiranti al lavoro, ponendo domande puntuali e ben articolate. Un'altra persona svolge il ruolo di segretario/a. Tutti gli altri saranno i potenziali aspiranti al posto di lavoro.

UN GIOCO DI RUOLI TRA ESAMINATORE E CANDIDATI

per scoprire noi stessi



Abbiamo utilizzato per queste pagine le foto fatte durante il laboratorio "Guarda che ti combino" facente parte delle Narrazioni sul lavoro, proposto in occasione della gita al Giardino di Torricola (pag.17).

Nella foto sopra un momento del laboratorio e nelle foto sotto l'esposizione dei cartelloni finali.

Il facilitatore spiega che è apparso sui quotidiani un annuncio di una nota ditta. La ricerca del personale da assumere riguarderà diversi livelli: manutentore, tecnico, impiegato, dirigente, amministratore.



La persona dovrà cercare di dire tutto quello che ritiene utile per presentarsi e farsi assumere. Può inventare l'età, la propria condizione familiare e sociale, il tipo di

lavoro a cui aspira, le eventuali referenze e le richieste economiche. L'esaminatore spiega che il colloquio serve a conoscere meglio la persona e concluderà dicendo che le farà sapere l'esito.

Alla conclusione del giro si rifletterà su quanto detto e ascoltato, cosa è apparso più efficace o meno efficace nell'autopresentazione. Quali elementi sono sembrati più utili per incentivare l'auto efficacia. E si faranno emergere emozioni, riflessioni, osservazioni sull'esperienza condivisa.

E alla fine la discussione conclusiva prenderà spunto dalla condivisione di quanto esperito da ciascun partecipante per dibattere l'argomento dalle diverse prospettive.

Una peculiare attenzione viene

posta al lavoro di gruppo, durante il quale ci si focalizza in particolare sulla difficoltà a collaborare



in modo autentico e a superare i condizionamenti che il gruppo dei pari può esercitare sul singolo individuo. Questa capacità di lavorare in gruppo è molto richiesta da qualsiasi grande o piccola azienda.

*Terapista della Riabilitazione Psichiatrica

ATTIVITÀ RICREATIVE
E DI SOCIALIZZAZIONEIl doppio
valore
delle gite

Due le gite previste dal progetto, aperte ai familiari e con pranzo. I luoghi sono significativi per esperienze lavorative solidali e innovative e hanno coniugato la funzione terapeutico-riabilitativa e quella occupazionale:

Riserva Naturale Regionale
di Nazzano-Tevere-Farfa

La prima gita è stata alla Riserva naturale Nazzano Tevere-Farfa, prima area protetta regionale comprendente parte dei territori dei comuni di Nazzano e Torrita Tiberina, con una sosta/pranzo all'**Ecoturismo Tevere Farfa**.

"Luigi arrivò per la prima volta nella Riserva Naturale Tevere Farfa, grazie ad una gita di studio organizzata dal suo professore di zoologia all'Università "La Sapienza" di Roma, Carlo Consiglio.

Si innamorò del luogo e insieme ad alcuni suoi compagni decise di venire a vivere e lavorare qui. Chiesero in affitto, all'Ente Parco, dei terreni completamente abbandonati dove poter cominciare un'attività di agricoltura biologica. Nel 2005 comincia l'avventura dell'Ecoturismo Tevere Farfa..."

Leggete di più sul sito:
www.pianopiano.info

Giardino di Torricola

La seconda gita è stata fatta a Torricola che ha una lunga storia, l'abbiamo illustrata con foto e testo a pag.16-17.

www.ilgiardinoditorricola.com

TRA I CIOTTOLI DEL FIUME, AMMIRANDO L'APERTURA ALARE

Una pausa per respirare

Tra le gite previste dal progetto "Riorientarsi dopo la pandemia" abbiamo scelto la **Riserva Naturale Regionale Nazzano Tevere-Farfa** per l'interesse che il lavorare nella natura (orti, giardini, boschi) ha da sempre affascinato i nostri utenti, permettendogli di conoscere ritmi più lenti e confacenti alle loro difficoltà.

di Vito Testa*

Il gruppo della Solaris si è riunito e recato a Farfa, è un fiume, affluente della riva sinistra del fiume Tevere, a regime quasi torrentizio con alveo la cui componente sassi – ciottoli è preponderante. Il Farfa continua nella valle del Tevere nei comuni di Torrita Tiberina e Nazzano vicino alla città metropolitana di Roma, dove nel 1979 dopo la costruzione della diga di Meana e la formazione del lago di Nazzano è stata istituita una riserva naturale gestita dalla Regione Lazio: la Riserva Naturale di Nazzano-Tevere – Farfa. Le acque del Farfa sono particolarmente fredde.

Dopo la costruzione di una diga a Salsiano che ne utilizza l'acqua quasi alla fonte, la sua portata è di molto inferiore a quella originale. Ma più a valle, mano a mano che ci si avvicina alle foci, la qualità decade e le specie faunistiche si impoveriscono anche per la forte pressione antropica dovuta all'esercizio venatorio.

Della fauna mi ha particolarmente colpito l'**Airone Cenerino**

L'Airone Cenerino

L'airone cenerino è un grande uccello, del peso di 1-2 kg, appartenente



alla famiglia Ardeidae. La lunghezza del corpo va dagli 84 ai 105 cm e l'apertura alare può raggiungere quasi i 2 metri. Il piumaggio è grigio nelle parti superiori e



Nella foto grande: con la guida alla scoperta

E L'ELEGANZA GRIGIO-BIANCA DELL'AIRONE CENERINO

il lento ritmo della natura

bianco in quelle inferiori. Gli adulti hanno la testa e la parte superiore del collo bianchi. L'adulto ha piume nere sul collo e un ciuffo nucale nero molto evidente. Zampe e bec-



del posto. Sotto: la lunga passeggiata a piedi e in battello sul Tevere

co sono gialli, il becco è dritto e appuntito. L'airone si trova nelle zone umide e nei terreni agricoli. L'alimentazione è basata soprattutto su pesci, anfibi, insetti e piccoli



mammiferi. Mangia anche i crostacei, bische d'acqua e molluschi, pesca e caccia in acque profonde intrappolando la preda col suo becco affilato. Il nido, costruito solitamente su un albero, si trova vicino a quello di altri aironi, in una garzaia. Le uova (4-5 per nido) vengono covate per circa 23-25 giorni e i giovani lasciano il nido solo dopo una quarantina di giorni.

Alla fine...

E' stata una bella gita e una bella giornata però ha fatto un po' troppo caldo-umido, tanto che al rientro siamo tornati con la nave battello al pullman, il cibo era ottimo forse qualcosa in più mi aspettavo

*Laureato in Agraria





SONDAGGIO TRA GLI STUDENTI DELL'UNIVERSITÀ DI MESSINA:
IL SOGNO È UN CONTRATTO STABILE PURCHESSIA

Una laurea assai poco utile dopo anni di lavoretti precari

di Fabio Mostaccio*

Da una ricerca condotta qualche anno fa, insieme ai miei studenti dell'università di Messina, sull'inserimento nel mercato del lavoro dei giovani laureati erano emersi alcuni dati abbastanza stimolanti. Innanzitutto, molti, moltissimi giovani cominciavano a lavorare ben prima di ottenere l'ambito titolo. Si trattava di lavori assai variegati, perlopiù in nero e sottopagati: camerieri, bagnini, lezioni private,

volantinaggio, lavori di segreteria presso studi professionali, baby-sitter e altre piccole attività, spesso dequalificate rispetto ai profili delle persone intervistate, ma che permetteva loro la possibilità di mantenersi agli studi. Lavoretti, così come tutte le persone intervistate, li definivano. In molti casi però questi lavoretti, dopo la laurea, continuavano a rappresentare l'unica fonte di reddito e, pertanto, quasi nessuno li abbandonava. Indipen-

dentemente dal tipo di laurea conseguita, tra coloro che hanno partecipato alla ricerca, quelli che si ritenevano più fortunati erano quelli che nel tempo erano riusciti a trasformare il loro lavoretto in un posto di lavoro fisso con contratto a tempo indeterminato, indipendentemente dal tipo di posizione ricoperta. Le più entusiaste erano le ragazze che erano riuscite a ottenere posizioni da commesse in attività gestite da grandi catene commerciali. Stupito,

chiedevo loro come mai fossero così contente di lavorare in ambiti in cui non potevano esprimere le competenze acquisite durante il loro corso di studi. La risposta era pressoché identica: dopo aver fatto una miriade di lavoretti, sfruttate e malpagate, finalmente avevano un posto di lavoro pulito, con regolare contratto, che prevede tutte le tutele, comprese le ferie retribuite e la maternità. E, soprattutto, uno stipendio tale da permettere loro di

Le competenze si acquisiscono in molti modi, importante è la valorizzazione delle proprie capacità che porta a piccoli passi a una autostima più forte e convinta

poter coltivare i propri interessi fuori dal posto di lavoro..

Per le giovani generazioni disincagliarsi dalla precarietà significa anche decostruire l'immaginario del lavoro per comporre una identità individuale multipla, in cui il lavoro è una componente non essenziale.

Al culmine dell'ondata pandemica, quando tutte le contraddizioni della nostra società sono emerse violentemente, si diceva che nulla sarebbe stato più come prima. La pandemia avrebbe dovuto comportare una riflessione e una riconversione del nostro sistema economico.

Nei fatti, l'intervento europeo, con i fondi legati al PNRR, se da una parte ha contribuito a un effettivo allargamento dei posti di lavoro, dall'altra però non ha comportato nessun cambiamento di tipo strutturale e, pertanto, il rischio che si corre è che nel giro di qualche anno, quando i fondi saranno prosciugati e il conto da pagare sarà salato, la condizione del lavoro giovanile risulterà ancora più degradato del passato.

*Sociologo

LA COOPERATIVA SOCIALE BARIKAMÀ

L'esperienza solidale di un chiosco di immigrati

di Eleonora Ravello

Il 18 luglio si è organizzato il primo evento di presentazione dei risultati del progetto a Parco Nemorense, conclusosi con una cena nel parco organizzata presso il Chiosco di Parco Nemorense, un luogo significativo per esperienze solidali e innovative.

Il Chiosco è gestito dalla Cooperativa sociale Barikamà, nata nel 2011 dall'iniziativa coraggiosa di un gruppo di immigrati fuggiti da Rosarno e arrivati alla Stazione Termini che, accolti presso la ex Snia iniziano a produrre lo Yogurt Barikamà prodotto con latte biologico di Amatrice. La Cooperativa Sociale Barikamà e l'Associazione di Promozione Sociale Barikamà (che in lingua Bambara' significa Resistente) portano avanti un progetto per l'inserimento sociale e lavorativo di persone svantaggiate mediante la produzione e vendita di yogurt ed ortaggi biologici.

Da ottobre del 2015 insieme a Grandma srl e all'azienda agricola Eredi Ferrazza gestiscono il Chiosco di Parco Nemorense e si occupano della manutenzione del parco. Il luogo ha favorito l'accoglienza promovendo iniziative culturali e sociali a vantaggio della collettività. Per questo è stato scelto come location per la presentazione dei risultati del progetto nel II Municipio.

L'evento è stato molto partecipato ed è stato preceduto da una lezione gratuita di Tai chi nel parco tenuta da Fabrizio Gargano un volontario di Solaris.



In alto, lezione dimostrativa di Tai Chi con il Maestro Fabrizio Gargano. Nelle altre foto: alcuni tavoli dei partecipanti.

ARTICOLI

STRUMENTO DI AFFERMAZIONE DELLA PERSONA UMANA

Lavoro, fondamento della Costituzione

di Maria Cristina Sgrulletti*

La Costituzione repubblicana ha assegnato rilevanza determinante al lavoro che è considerato fondamento della Repubblica (art. 1 Cost.) e quindi, considerato come un valore fondamentale.

In particolare, il legislatore costituente ha preso in considerazione il lavoro, non già come fine o mero strumento di guadagno, ma come strumento di affermazione della persona umana e garanzia di sviluppo e valorizzazione della persona del lavoratore.

Valore, peraltro, che trova specificazione nel progetto di garantire l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica economica e sociale del paese (art.3, 2° co. Cost.).

Peraltro, quel progetto trova ulteriore specificazione in numerose disposizioni costituzionali che non solo impongono la tutela del lavoro in tutte le sue forme ed applicazioni (art.35), ma garantiscono anche una retribuzione proporzionata e sufficiente e il godimento di riposi periodici per evitare le conseguenze dannose dell'usura derivante dal lavoro e, al tempo stesso per consentire la necessaria partecipazione alla vita sociale (art.36); tutelano le donne lavoratrici e i minori (art. 37); garantiscono mezzi adeguati alle esigenze di

vita quando si verificano eventi generatori di bisogno (art. 38); garantiscono la libertà sindacale e il diritto di sciopero (art. 39 e 40); prefigurano la partecipazione dei lavoratori alla gestione delle aziende (art.46); tutelano i lavoratori chiamati a ricoprire funzioni pubbliche elettive e ad adempiere al servizio militare (art.51 3°co. e art.52 2° co.).

In particolare, la garanzia costituzionale della retribuzione implica l'emancipazione del lavoratore e della sua famiglia dallo stato di bisogno economico, restituendogli quella dignità dell'esistenza, che non è semplice decoro, ma più propriamente possibilità di una vita degna di essere vissuta, e a dispetto della quale vi possono essere solo il disagio e la disperazione che, se sottovalutati o lasciati incubare, sono sentimenti in grado di scuotere dalle fondamenta l'ordinata convivenza sociale.

Soltanto attraverso la liberazione dallo stato di bisogno economico si consente effettivamente al lavoratore e alla sua famiglia un pieno esercizio dei diritti civili e politici che la Costituzione prevede e garantisce e la cui realizzazione non deve recare danno alla sicurezza, alla libertà, alla dignità umana (art.41 Cost.).

*Laureata in Giurisprudenza, Tirocinante

IL LABORATORIO FORNISCE LE CONOSCENZE DI BASE DEI PRINCIPALI STRUMENTI OFFICE E DEI NUOVI DISPOSITIVI

di Sarah Mayalago*

In una società basata sull'informazione e la conoscenza diventa sempre più un bisogno primario l'uso della tecnologia. Computer, tablet, smartphone sono ormai i mezzi più diffusi per trasmettere, conservare, creare l'informazione. L'accesso alla tecnologia dell'informazione rappresenta dunque, e sempre di più, un'opportunità di conoscenza, istruzione e lavoro.

L'accesso alle tecnologie ed il loro pieno utilizzo sembrano ormai essere un diritto primario per tutti i cittadini, nessun escluso.

Tutto ciò ha reso necessario pensare ad uno spazio dedicato alla conoscenza e all'uso dell'informatica. Da qui nasce il nostro laboratorio che si propone di superare il digital divide che colpisce i soggetti più fragili, fornendo le conoscenze di base dei principali strumenti Office e dei nuovi dispositivi high tech di uso quotidiano (pc, tablet, smartphone), per promuovere una navigazione sul web più sicura.

Un'attenzione specifica è stata posta sull'attivazione e uso dell'identità digitale e l'analisi delle strutture e delle modalità di utilizzo di siti e portali digitali della pubblica amministrazione.

Il laboratorio ha utilizzato il metodo del "learning by doing" imparare facendo direttamente su device assegnati ad ogni partecipante. E, a partire dall'esperienza concreta, ogni partecipante è stato seguito tenendo conto delle sue esigenze e interessi specifici, con risultati inaspettati.



Tutti i misteri dell'universo digitale

LE ATTIVITÀ DEL LABORATORIO
Il laboratorio è stato coordinato da un esperto informatico affiancato da un tutor UFE (utente esperto). Una presenza, quella degli UFE, molto importante e sempre più diffusa nelle attività di socializzazione e integrazione degli utenti, che già di per sé testimonia le molteplici possibilità di orientare al lavoro. Ad ogni partecipante è stato fornito un proprio computer. Gli incontri iniziali sono serviti a capire quali erano le conoscenze informatiche dei partecipanti, e a cercare i percorsi più adatti perché ciascuno si familiarizzasse con il computer a partire dalle caratteristiche, attitudini, bisogni e desideri dei singoli. Così gli utenti

che hanno necessità di una gestione più accurata delle proprie spese vengono accompagnati alla conoscenza e dei programmi Word ed Excel. Coloro che hanno attitudini maggiori per la scrittura ricevono specifiche informazioni e approfondimenti su Word. Altri ancora, che vantano capacità artistiche quali il disegno, trovano nel laboratorio la possibilità di vedere i propri lavori salvati, per poter realizzare opuscoli, calendari, stampe... Il laboratorio cerca quindi di offrire strumenti che consentano alle persone con meno competenze informatiche di acquisire gli strumenti di base per superare un gap tecnologico che rischia di aumentare l'emarginazio-

A sinistra: Sarah, Anna e Matteo all'opera



ne, visto oramai l'uso fondamentale e indiscusso delle tecnologie dell'informazione nella nostra vita quotidiana.

Diventa così fondamentale accompagnare tutte le persone verso questa alfabetizzazione per non generare nuovi esclusi e usufruire tutti degli stessi diritti.

"Il mio tirocinio con Tininiska"

"Ho iniziato il tirocinio presso l'associazione Tininiska a gennaio dell'anno scorso. L'associazione aiuta alcune comunità indigene dell'Ecuador e del Nicaragua: assistenza sanitaria, educazione familiare, adozioni a distanza, borse di studio per ragazzi e ragazze in difficoltà economiche. Il progetto è nato grazie a Gianpaolo Miele, che è il mio referente in questo tirocinio dove ho imparato (anzi sto ancora imparando!) diversi skills come la costanza, la collaborazione e la comunicazione.

Partecipando al corso di informatica ho imparato anche ad ascoltare e ad avere pazienza perché ognuno apprende con i propri tempi e modi.

Mi trovo in una situazione protetta dove posso sviluppare le mie capacità, capire dove ho bisogno di migliorarmi e confrontarmi con gli altri nei momenti in cui mi trovo in difficoltà e non riesco a svolgere il lavoro da sola.."

*Studentessa interprete lingua dei segni italiana e Tirocinante

Quando un terreno in disuso diventa un luogo magico

GITA ALL'INTERNO DEL PARCO DELL'APPIA ANTICA: UN ORTO SOCIALE, UN ULIVETO UNA VIGNA E UN POLLAIO



di Felicia Bellone*

Il 26 settembre 2024, l'Associazione Solaris ha organizzato la seconda gita prevista dal progetto "Riorientarsi dopo la Pandemia". La gita era aperta a utenti, operatori e familia-

ri. Ci siamo ritrovati alle 10:00, in Piazza Annibaliano dove un bus noleggiato appositamente ci ha portato al Giardino di Torricola. Il giardino ha una lunga storia: il terreno, di proprietà della famiglia Torlonia, nel 1973 fu acquistato

da Spartaco, proprietario di uno storico ristorante romano. Fu lui a piantare gli alberi che oggi rendono il giardino così bello. Dal 2016 è stato rilevato dai nipoti, Fausto D'Angelo e la sorella Margherita che insieme a un gruppo di

amici, hanno dato vita a un progetto di valorizzazione del luogo rendendo il giardino un luogo magico. All'arrivo ci ha accolto Fausto che ha spiegato che il Giardino di Torricola è uno spazio condiviso, ricavato da un terreno agri-

colo rimasto in disuso per anni all'interno del Parco dell'Appia Antica. La superficie è di un ettaro, all'interno del quale coesistono un uliveto, una vigna, un frutteto, un orto sociale, un pollaio, un forno in terra cruda, dei compost toilet e una struttura rimovibile per lo svolgimento di attività didattiche e laboratori. Qui abbiamo iniziato il primo laboratorio previsto, quello di scrittura, condotto da Maurizio, esperto di scrittura creativa. La consegna era: "Descrivi che cosa rappresenta per te il lavoro".

Abbiamo scritto in un unico quaderno le cui pagine

sono state condivise.

Poi abbiamo pranzato con pizze cotte nel forno del giardino, condite con le verdure dell'orto.

Dopo pranzo, si è svolto un secondo laboratorio (*di cui riferisce qui accanto Maria Cristina Sgrulletti*).

Alla fine, ci siamo riuniti tutti insieme e sono stati riportati i lavori fatti nei due laboratori. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti nelle attività pratiche e creative, divertendosi, collaborando tra loro e cercando di trarre il meglio dall'esperienza.

Intorno alle 17:00, siamo rientrati a Roma.

*Tirocinante Counselor

IL LABORATORIO

QUINDICI PARTECIPANTI E TRE GRUPPI

Tante immagini diverse intorno alla "parola pilota"

di Maria Cristina Sgrulletti

In occasione della visita presso i giardini della località Torricola, organizzata dalla Solaris, si è tenuto un particolare laboratorio organizzato da Rita e Felicia.

Il laboratorio è stato caratterizzato dalla presenza di circa 15 partecipanti divisi in 3 gruppi. Ad ogni gruppo è stato fornito un cartoncino Bristol, delle forbici, della colla e diverse riviste e giornali. Per ogni gruppo è stata scelta una parola chiave: collaborazione, motivazione, obiettivo, scelta in relazione a cui ci si è confrontati sulle immagini da scegliere, e sulle frasi da ritagliare.

Ognuno dei partecipanti si è fatto catturare da un'immagine e provato a trovare un nesso con la "parola pilota". Il materiale scelto è stato incollato su un unico cartoncino.

Terminato il lavoro di scelta, taglio e collage, il gruppo si è confrontato sulla restituzione finale da condividere con tutti i partecipanti rilevando gli interessi e le emozioni. L'obiettivo del laboratorio è stato quello di collaborare nella realizzazione di un lavoro comune, di astrarre partendo da un'immagine o da una parola, di sviluppare la creatività, di collegare ragionamenti e pensieri propri con quello degli altri per dare vita ad un elaborato comune.



Alcuni momenti del laboratorio con i partecipanti al lavoro

MOMENTI DI SOCIALITA'



A sinistra in alto: Fausto spiega come è organizzato il lavoro nella tenuta agricola. Nella foto grande: il gruppo Solaris. E qui sopra: alla scoperta della gabbia di vimini, l'immane partita a biliardino e uno dei tavoli del pranzo.

COMUNITÀ DI PRIMAVALLE

Abbiamo scelto alcuni brani sull'importanza del lavoro particolarmente significativi. Questi articoli sono stati elaborati dai partecipanti al Laboratorio di Scrittura Libera che Maurizio Biondo tiene due volte al mese nella Comunità di Primavalle

Obiettivi futuri

di Paolo Regi

Uno degli obiettivi che mi sono sempre prefissato è quello del lavoro perché il lavoro fa bene, ti responsabilizza, ti fa crescere e ti fa stare bene. Dopo il corso e il tirocinio che ho fatto l'anno scorso al laboratorio galenico sono stato richiamato al lavoro con una nuova bozza di lavoro.

Il lavoro un po' ripetitivo ma mi piace molto, perché mi concentra.

Gli obiettivi futuri? La domanda è molto interessante. Da quando sono ragazzo e purtroppo non da bambino, che forse ero troppo piccolo per prefissarmi degli obiettivi, ho avuto degli obiettivi come l'università, lo sport e la musica. Purtroppo oggi non vado più all'università e faccio poco sport, comunque continuo lo studio della musica.

Più si va avanti, più diventa tosta e a volte vorrei lasciar perdere ma in qualche modo continuo a provarci.

Bisogna sempre avere degli obiettivi

Andare avanti

di Tiziana Di Gianfrancesco

Penso che con il nuovo tirocinio di lavoro a novembre andrò avanti nella mia vita e starò bene.

E ne sono felice.

E spero di iniziarlo presto.

A me fa molto piacere di iniziare il tirocinio di lavoro per le pulizie e mi devo impegnare molto per continuarlo e vorrei impararlo bene.

La voce dei partecipanti sul valore da dare all'impiego,

Lavoro sì, lavoro no,

So che l'ho scelto e l'ho proposto io; per cui andare avanti per me significa anche questo, cioè aprire un capitolo nuovo della mia vita e iniziare a farlo sempre bene.

Invece di stare senza fare nulla o fare solo studio e Centro Diurno, questa per me è una esperienza nuova e quindi vedrò tante cose belle e nuove e ne sono davvero felice!!!

In questa Comunità mi hanno aiutato davvero tanto ed in tutto, ed il mio percorso è finito.

E sono contenta di come sto adesso e mi sento bene.

Un sogno

di Victor Gomez

Prima della salute che, grazie al personale medico delle diverse Comunità nelle quali mi sono trovato, ho il sogno di trovare un luogo dove lavorare con un contratto di lavoro, perché quello permette alla persona di crescere piano piano positivamente nella vita.

Ho tanta fede e speranza positiva che questo sogno che ho sarà possibile.

ASSOCIAZIONE SOLARIS

Queste brevi testimonianze sul lavoro sono state raccolte tra i partecipanti della Solaris

Quaderno condiviso

di Maurizio

Lavorare per Solaris è anche fare questo quaderno dove tutti parleranno del lavoro in senso lato.

Per Solaris sono responsabile del laboratorio di scrittura.

Lavoro
Amore
Verso
Orizzonti
Rari
O...

di Ilaria

Occuparsi dei bambini

di Marco

Il lavoro più bello che ho fatto è stato con i bambini per Save the Children, sono i più indifesi ed è bello raccogliere fondi per il loro futuro.

Lavorare in tandem

di Rita

Maurizio mi invita a scrivere. Esprime il desiderio di leggere qualcosa sul lavoro svolto con lui...

Penso: "Che bello!". È vero, non avevo mai riflettuto di come possono essere davvero tante sfumature del lavoro. Collaborare con lui nello spazio della "scrittura libera" è un impegno così come lo è il lavoro.

tra esperienze di crescita e casi di sfruttamento

che dilemma

Come tale diamo e riceviamo.

Il lavoro, nelle sue tante declinazioni, è scambio, è crescita, è ricchezza.

Un giardino di allegria

di Mariella

Il giardino fa l'uomo morto dicono gli antichi.

Ma il giardino? La terra di Torricola? fa gli uomini, le donne, i ragazzi e le ragazze vivi allegri e creativi.

La gioia della fatica

di Fausto

Il lavoro, se sei una persona molto fortunata, può coincidere con la tua passione. In questo caso anche la fatica si vive con gioia.

La campagna amica

di Silvia

Oggi ho conosciuto una campagna amica dell'uomo che nel rispetto dei cieli e dell'equilibrio naturale offre le sue immense risorse al lavoro amorevole di chi la coltiva e la utilizza. Poi pensa alla campagna nemica che sfrutta intensivamente terra e uomini per mero profitto: lavoro nero che a volte significa morte, come quella a pochi chilometri da qui di Satnam Singh che ha perso un braccio mentre stava lavorando nei campi, senza contratto.

Il fascino delle piante

di Raffaella

Le piante, un mondo appassionante, mi rendo conto che è una cosa su cui non si finisce mai di imparare.

I decotti, gli infusi e poi molto altro, sto scoprendo grazie al tirocinio in Farmacia

Gli animali di papà

di Calogero

La gita di oggi mi ricorda mio Padre che era un contadino, raccoglieva la frutta e allevava le mucche e tanti altri animali.

Crescere con lo studio

di Giulia.

Il lavoro serve per sopravvivere, anche lo studio è una forma di lavoro e di crescita.

Uno splendore selvatico

di Bruna

Col lavoro la terra fornisce prodotti utili e buoni da mangiare, ma anche senza il lavoro la crescita selvatica ha un suo splendore.

Perché lavorare?

di Antonella

Perché lavorare?

Diamo sempre per scontato che è meglio lavorare, ma è poi vero?

Solo se si fa un lavoro che piace è bello lavorare e io ho avuto la fortuna di fare un lavoro che mi piaceva

Il lavoro insegna

di Sarah

Dicono che il lavoro ti definisce.

Il lavoro che sto facendo ora cosa dice di me? Che la mia esperienza personale forse sarà di aiuto ad altre persone



in difficoltà.

Il lavoro insegna... insegna pazienza, costanza, impegno, gratitudine.

Nei momenti di difficoltà e senso di sopraffazione arrivi ad un certo punto che ti dici: "BASTA! Ora mi alzo e faccio qualcosa. Si inizia!".

Evviva il Non-lavoro

di Eleonora

Che bello NON e dico "non" lavorare. Finalmente faccio quello che mi pare: progetti, quadri, letture, viaggi e non voglio lavorare più.

Certo me lo posso permettere, ma ci guadagno in vita e soddisfazione.

Evviva il NON-LAVORO!

Un piccolo quesito

di Gianvito

Ancora non ho capito se si mangia per lavorare o si lavora per mangiare.

CONCLUSIONE

di Maurizio Biondo

"Il lavoro leggero ti rende più leggera la vita", fare un lavoro che ti piace infatti dovrebbe essere là regola.

Lavorare un fatto sociale, le comunità hanno bisogno del lavoro e dei servizi che offre.

Nella mia esperienza faccio il bibliotecario e mi occupo di scrittura per l'associazione Solaris.

Lavorare è anche un modo di passare il tempo per i pazienti con problematiche, che non dovrebbero passare le giornate a casa.

Lavorare è come vincere una medaglia, un risultato straordinario. Questo quaderno è frutto del lavoro perfetto.

L'OBIETTIVO

L'essenziale è la vita sociale

di Eleonora Ravello*

Il lavoro, quello vero come diceva Basaglia è uno strumento importante per recuperare una propria identità sia individuale che sociale, il lavoro che cura che aiuta a ritrovarsi. Ma quale lavoro? E a che condizioni? Deve essere un lavoro che in qualche modo ci rispecchia? E ciò dipende dal lavoro o da come noi lo viviamo?

E, soprattutto, si può generalizzare?

Lavorare è importante e chi scrive ha sempre pensato che lo fosse e anche dopo la pensione ha continuato a lavorare a tempo pieno come volontaria. Ma mi chiedo è il lavoro che è importante o ciò che conta è il riconoscimento sociale che troviamo attraverso il lavoro? Tale riconoscimento può avvenire con il lavoro ma può avvenire anche con altri strumenti di socializzazione, purché sia un qualcosa in cui ci riconosciamo.

Non tutti vogliamo o possiamo lavorare e i motivi possono essere i più vari, ma tutti possiamo dare un apporto alla convivenza e alla relazionalità.

Se questa riflessione ha un suo fondamento ciò che conta non è lavorare o nonlavorare, ma avere la possibilità di partecipare alla vita sociale e si dovrebbe poterlo fare in varie forme, cominciando ad apprezzare il valore delle piccole cose. Il lavoro nelle sue molteplici sfaccettature è solo una di queste.

Cosa fare allora per andare verso una comunità sociale accogliente, una comunità in cui le persone non siano etichettate in base alle loro caratteristiche professionali, etniche o di salute?

Un buon punto di partenza è impegnarsi perché le persone siano riconosciute prima di tutto come persone con nome e cognome che possono stare bene o male, avere o non avere un lavoro, parlare o non parlare la stessa lingua. Dobbiamo partire da noi stessi e abituarci a riconoscere il valore che hanno le azioni di tutti, e collaborare per costruire reti sociali in cui, il più possibile, si creino degli spazi anche per le persone più svantaggiate.

Questo progetto va in questa direzione.

*Giornalista grafica

UN PROGETTO PER FAVORIRE I PERCORSI

Riscoprire capa città dimenticate



Presentazione del libro "Oltre i giardini" alla Farmacia Mancini e

di Cinzia La Marra*

Il concetto di recovery è stato definito e tradotto in molti modi, ma nessuna accezione coincide con la scomparsa della malattia, piuttosto rispecchia lo sviluppo di abilità perdute e il recupero di un ruolo valido e soddisfacente all'interno della società. Non si riferisce a una cura o a una prestazione specifica, ma implica un percorso durante il quale il paziente deve imparare a fronteggiare gli eventi quotidiani, avere buone capacità relazionali e sociali, serven-

dosi anche di opportuni sostegni e riconoscendo i propri limiti. Il processo di recovery è complesso e non lineare, e costituisce un'esperienza di crescita oltre la malattia.

Il concetto di guarigione sociale ha promosso l'idea che ciò che conta è la qualità della vita, che lo scopo delle terapie deve essere il benessere delle persone. Si è evidenziato il valore che rivestono per la persona con sofferenza mentale l'empowerment, la resilienza, il coping e l'inclusione nel poter fronteggiare quotidianamente le

DI RIABILITAZIONE E DI INSERIMENTO SOCIALE

Riscoprire capa città dimenticate



alla Biblioteca Leopardi, luoghi accoglienti per i nostri tirocinanti

difficoltà della vita.

Tra gli elementi che facilitano la recovery si segnalano la capacità di gestire il proprio malessere, la possibilità di avere un luogo sicuro dove vivere, la possibilità di poter svolgere attività significative come il lavoro, lo studio, il tempo libero, il poter sentirsi parte di un ambito sociale.

In particolare, il tirocinio lavorativo, ha la finalità di favorire un percorso di riabilitazione e di integrazione sociale, all'interno del quale la persona riscopre capacità credute perse, ac-

quisisce nuove competenze lavorative e relazionali, si sperimenta in un ruolo proprio dell'età adulta. Il progetto viene portato avanti in stretta collaborazione con il datore di lavoro e con i servizi pubblici di salute mentale. Durante il percorso, che spesso include anche la possibilità di andare a vivere in modo autonomo in un'abitazione, la persona viene accompagnata nella presenza di una équipe che la sostiene.

*Psicoterapeuta

IL CONCETTO DI RECOVERY

Tre iniziative possibili grazie alle reti territoriali

di Antonella Cammarota

Come scrive Cinzia nel suo articolo i tirocini hanno un'importante funzione nel processo di recovery ma non sempre è semplice individuare dei luoghi di lavoro disponibili ad accogliere tirocinanti nei settori desiderati dagli utenti.

I due tirocini attivati in questo progetto sono stati possibili perché, una volta individuati gli ambiti d'interesse lavorativo degli aspiranti tirocinanti, grazie alla rete territoriale costruita negli anni da Solaris si sono individuate e coinvolte l'Associazione Tininiska Aps per Sarah e l'Azienda Barikamà s.r.l. per Kevin.

Sarah conosce bene le lingue, in particolare inglese e spagnolo oltre ad aver dimostrato, durante il laboratorio d'informatica le sue competenze e la sua capacità di apprendimento.

L'associazione Tininiska si occupa di piccoli progetti di cooperazione con il Centro e il Sud America, e porta avanti da oltre 10 anni un progetto di adozioni a distanza in Nicaragua.

Sarah guidata dal suo tutor è entrata rapidamente nei meccanismi del progetto ed ha imparato a gestire la corrispondenza con le famiglie in Italia ed in Nicaragua e ne ha tradotto i contenuti in

inglese.

Kevin ha manifestato il suo interesse per un lavoro in cui potesse stare a contatto con il pubblico e tenendo conto delle sue precedenti esperienze lavorative (aveva lavorato per alcuni mesi da McDonald's) gli si è proposto di lavorare al Chiosco del Parco Nemorense.

Svolge molto bene il suo lavoro e riprendere i ritmi lavorativi lo ha aiutato anche a consolidare il progetto di cohousing attivato nel corso del 2023 con un progetto del Dopo di Noi del II Municipio di Roma.

I due tirocini hanno avuto un riscontro positivo sia sul benessere del tirocinante che presso gli enti ospitanti. Alla fine dei sei mesi la Asl con il finanziamento del Comune di Roma ha rinnovato entrambi.

Ai due tirocini previsti dal progetto se ne è aggiunto un terzo finanziato dal Comune di Roma presso la Farmacia Mancini.

Con questa Farmacia, che si era dimostrata interessata alle tematiche ambientali e d'inclusione sociale avevamo già collaborato negli anni scorsi grazie al progetto di Comunità Solidali con cui avevamo realizzato un erbario delle erbe spontanee di quattro parchi di Roma pubblicato nel libro "Oltre i Giardini".

INCONTRI ACCOGLIENTI DI EMPOWERMENT E DI RIFLESSIONE PER UN'IDENTITÀ

Il successo dei laboratori nel

di Antonella Cammarota*

Riprendere i ritmi anche quelli della quotidianità dopo il Covid è stato difficile per tutti ma lo è stato ancora di più per le persone fragili. Non tutti ci siamo riusciti e niente è stato più come prima.

Questo progetto ha rappresentato un importante momento di empowerment e di riflessione non solo per i beneficiari diretti ma per tutta l'equipe che è stata coinvolta nella realizzazione del progetto. La crisi di identità sociale è stata oggetto di discussione trasversale nei laboratori, nei focus group, nelle riunioni di monitoraggio. E' emerso che ciò che è importante in un processo di recovery è avere degli obiettivi e delle relazioni.

Uno di questi obiettivi può essere il lavoro ma non necessariamente, il problema non è quello di lavorare ma di avere un'identità sociale e spesso il lavoro può aiutare.

Con questo progetto avevamo puntato su alcune convinzioni che in qualche misura ci appartenevano già prima del Covid: per le persone che vengono da una situazione di grande sofferenza mentale che li ha spesso portati a vivere un lungo periodo di ricovero in comunità terapeutiche, prima di poter immaginare di inserirsi nel mondo lavorativo è necessario cominciare ad acquistare dei ritmi, ad apprezzare il mondo delle piccole cose quotidiane.

La formazione organizzata in questa direzione è importantissima. Abbiamo scelto un tipo di formazione che stimolasse la capacità di

© Matteo Corduas



riflessione e facesse emergere competenze assopite, desideri inespressi, la voglia di rimettersi in gioco. Dopo il covid abbiamo pensato che bisognasse ricominciare trovando degli spazi accoglienti per poter elaborare ed esprimere se stessi nella relazione con gli altri; abbiamo quindi pensato a quattro laboratori integrati, in cui gli esperti e/o i tutor fossero utenti o familiari

Un primo laboratorio è stato quello di scrittura libera, lo stesso nome già ci riporta alla modalità assolutamente libera di esprimersi nella forma e nei contenuti, a cui si aggiunge la consegna dell'assenza di giudizio e dell'ascolto degli altri. Quasi in contemporanea si sono avviati gli altri laboratori uno sul bilancio delle competenze a cui è seguito la costruzione dei curricula ed un laboratorio di in-



Calendario 2025

Come l'anno passato Matteo Corduas ha realizzato un Calendario per la Solaris con i suoi acquarelli.

Il tema del calendario è: "Il cinema", un mese per ogni star, da Paul Newman a Marilyn Monroe e Charlot.

SOCIALE CONDIVISA

dopo-Covid

formatica della quotidianità.

I laboratori che, come detto negli articoli dedicati, si sono dimostrati un grande successo dal punto di vista della partecipazione hanno stimolato molto a giocare in attività diverse. L'intreccio tra questi laboratori, le visite a situazioni lavorative, le piccole esperienze di volontariato realizzate e le numerose occasioni di lavorare in gruppo hanno fatto sì che si realizzassero anche risultati non previsti quali l'attivazione di un terzo tirocinio d'inclusione sociale.

Inoltre dal lavoro fatto nei laboratori di scrittura libera e di informatica è nato un piccolo progetto che ha coinvolto Maurizio, utente esperto del laboratorio di scrittura libera, Matteo pittore acquarellista e Ilaria appassionata di scrittura che insieme hanno proposto un libro di poesie e di acquarelli che sarà in stampa, nel mese di novembre dal titolo "Luci sfumate nell'oscurità", nel laboratorio di informatica si è realizzato anche un calendario per il 2025.

Libro e calendario si sono avvalsi del lavoro volontario della grafica Eleonora Ravello.

*Presidente Solaris
e Sociologa

Un bel regalo di Natale!!!

"Luci sfumate nell'oscurità" è il titolo del libro che andrà in stampa. Tutto è stato pensato e progettato dagli autori. Ilaria con le poesie, Matteo con le illustrazioni e Maurizio con i commenti vi stupiranno piacevolmente con questa novità.

PROSPETTIVE

UN SECONDO PROGETTO EUROPEO ERASMUS+

Informiamo i familiari dei giovani sofferenti

di Donatella Barazzetti

Questo numero di Pausa Caffè testimonia il rinascere di una importante "spinta a vivere".

Una spinta sempre indispensabile, ma particolarmente positiva oggi, nel momento in cui i servizi di Salute Mentale si scontrano con la crescente restrizione delle risorse da un lato e il dilagare del disagio psichico soprattutto tra i giovani dall'altro. La "spinta a vivere" è una risorsa straordinaria che va raccolta e sostenuta.

PROGETTI FUTURI

Per questo Solaris ha presentato per il prossimo anno un secondo progetto europeo Erasmus + in partenariato con l'ASL Roma 1, il II e III Municipio di Roma Capitale e l'associazione Amafe di Madrid (nata nel 1989 da parenti di persone con disagio psichico) per creare i presupposti e la successiva realizzazione di un servizio di informazione e orientamento destinato ai familiari degli adolescenti e giovani adulti colpiti da sofferenza mentale.

Contemporaneamente si propone di creare nuove occasioni di tirocinio credibili e coinvolgenti, con la collaborazione del II Municipio e attraverso le relazioni costruite sul territorio.

Sta ragionando inoltre sull'importanza di organizzare un confronto con chi offre o è disposto a offrire i tirocini per far crescere la consapevolezza che i tirocini possono essere arricchenti e stimolanti per tutti i soggetti coinvolti. Possono rappresentare infatti occasioni per creare relazioni più profonde con il territorio e, per i "datori di lavoro", insospettabili opportunità per ripensare l'organizzazione delle proprie attività. Si tratta di prospettive che partendo da iniziative piccole e realizzabili anche con pochi mezzi offrono agli utenti la possibilità di partecipare come protagonisti, consentono di tessere reti radicate nel territorio e di allargarle a una pluralità di mondi oltre i confini della salute mentale. Sugeriscono la possibilità di ripensare alle risorse in modo diverso.



Nel giardino del DSM di Via Sabrata con il gruppo Erasmus+ del 2023

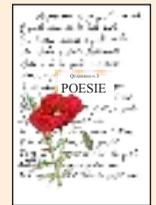
LE NOSTRE PUBBLICAZIONI

Qui sotto, le copertine dei libri pubblicati da Solaris, dei numeri di Pausa Caffè e degli opuscoli.
Chi volesse leggerli, li può trovare nella sede di Solaris in via Volsinio 19b nel quartiere Trieste, Roma.
Solaris ODV - tel 06 93579852 - segreteria@solarisonlus.org
www.solarisodv.it

è il nostro sito web. Troverete tutte le informazioni che cercate

LIBRI

POESIE

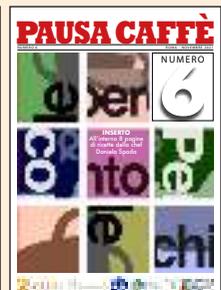


TACCUINI



I libri, gli opuscoli, le riviste, i calendari sono acquistabili presso la nostra associazione in Via Volsinio 19b

LE COPERTINE DELLA RIVISTA



HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO



Antonella Cammarota
Bruna Pollio
Calogero Anzalone
M. Cristina Angrulletti
Donatella Barazzetti
Eleonora Ravello
Fausto D'Angelo
Felicia Bellone
Gianpaolo Miele

Gianvito Iannuzzi
Giulia Miccadei
Ilaria Di Pietrangelo
Marco Caravaggi
Marco Ruffolo
Mariella Colosimo
Maurizio Biondo
Matteo Corduas
Paolo Regi

Raffaella Catelli
Rita Mastrosanti
Roberto Purziani
Sarah Mayalago
Silvia Genovese
Tiziana Di Gianfrancesco
Valeria Bianchi
Victor Gomez
Vito Testa

COPERTINA e pag.22
Matteo Corduas
VIGNETTA pag.2-3
Anni Barazzetti
GRAFICA
Eleonora Ravello

Le **FOTO** sono state fatte dai partecipanti